rufin.

october 2024
№2 (61)

ПОЧИТАЙ СТАРШИХ

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:
собираем книги в дорогу, составляем сленг-словарь, заботимся о зрении и узнаём чем живет школьный актив

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Привет!
Одним из главных увлечений моего детства было чтение. До сих пор помню восторг родителей, когда я прочитал им вслух первую книгу. И их же негодование, когда учительница по математике пожаловалась на меня за то, что я читаю книгу из под парты во время урока (а ведь я тогда сидел за первой). Сейчас уже не могу похвастаться такими успехами, на чтение еле-еле находится свободное время. Но я все ещё могу назвать его своим любимым делом. Авторы медиацентра тоже любят читать, поэтому темой выпуска стало именно это увлечение, но завело оно нас в совершенно разные стороны. Сами посмотрите: одни сделали подборку книг, другие позаботились о зрении, третьи начали составлять свой словарь, а герои обложки и вовсе пошли в библиотеку для съемок. Результат их работы сейчас перед вами.
Так что откладывайте гаджеты и хватайтесь за бумагу или..**«...от мемасиков отвлекись на классику — почитай старших!»**

М. Смирнов (22 каб.)

ПО ЧЕМУ МОЛОДЕЖЬ СКОРО ОСЛЕПНЕТ?

Недавнее исследование, проведённое в китайском университете Чжуншань имени Сунь Ятсена, показало, что Россия занимает третье место в мире по распространённости миопии (близорукости) среди молодых людей.
Этот тревожный тренд поднимает важные вопросы о здоровье наших глаз и отношении к ним.

Глобальная проблема
Согласно исследованию, 46,17% российских юношей и девушек страдают от близорукости.
На первом месте находится Япония с показателем 85,95%, а Южная Корея замыкает тройку лидеров с 73,94%. Эти цифры кричат о том, что близорукость — это не просто локальная проблема, а глобальная эпидемия.

Вред экранов
Первая причина роста близорукости — увеличение времени перед экранами, будь то смартфоны, компьютеры или планшеты. Длительная работа на близком расстоянии негативно влияет на глаз, перенапрягая его.
Механизм прост: наш глаз находиться под давлением и напряжением (ему нужно обсудить это с психологом) и, следовательно, ухудшается его работа.

Что делать? Сократить количество времени, перед экраном, но если этого вы позволить себе не можете, разминка для глаз — ваш вариант.
По правилам пользования компьютером и телефоном, через определённые промежутки времени вы обязаны делать физиче-

СЛЕНГ-СЛОВАРЬ

а здесь можно увидеть, как учителя расшифровали современный сленг

Сленг — это неофициальный способ общения. Он состоит из заимствованных слов, словосочетаний и фразеологизмов.
С приходом Интернета и социальных сетей сленг стал развиваться и гораздо быстрее входить в повседневную речь молодежи.
На случай, если вы не понимаете, о чем говорят окружающие, но понять очень хочется, мы собрали некоторые сленговые слова и перевели. Можете использовать их, и быть на одной волне с молодежью, главное не перестарайтесь, а то будете, как анк.

София Анохина, 9А

АНК
(от англ. «uncle» - «дядя»).
Мужчина старшего поколения, который «копирует» поведение подростков, чтобы казаться моложе своего возраста.

Мы были на тусовке, куда пришел вылитый Анк!

ПИКМИ
(от англ. «pick me» – «выбери меня»)
Используется для описания девушки, которая старается привлечь внимание и понравиться противоположному полу. Также известна, как «нитакуська».

Она серьезно сказала «позязя» при парне? Вылитая пикми.

СКУФ
Мужчина старше 35 лет, неряшливый, неопрятный, с узкими взглядами на жизнь. В центре его интересов находятся телевизор и пиво.

Я вчера лежал весь день на диване, как настоящий скуф!

СИГМА
Очень уверенный в себе человек. Иногда даже чересчур. Всегда идет против правил. Противоположность скуфа.

Как же я вчера круто ответил! Прямо как сигма!

ВАЙБ
(от англ. «vibe» — «атмосфера») Чаще всего используется с положительным подтекстом. Относится к месту или состоянию.

Медиацентр очень вайбовое место!

БОСС КФС
Словосочетание, которое чаще всего относится к человеку, который ест много фастфуда и другой вредной еды

Хватит быть Боссом КФС, начни вести здоровый образ жизни!

РОФЛ
(от англ. «rolling on the floor laughing» сокр. «ROFL» — «катаюсь по полу от смеха»).
Слово означает: веселиться, шутить, подшучивать. Часто встречается в разговорах в виде глагола «рофлить».

С тобой невозможно разговаривать, ты постоянно рофлишь!

скую зарядку и разминку для глаз, но когда они действительно соблюдались?

Так или иначе, мы предлагаем вам одну из методик такой разминки:

1.Бережно помассируйте веки кончиками пальцев 1 минуту.

2.Зажмурьтесь на 5 секунд и откройте глаза.

3.Расслабленно смотрите перед собой 4-6 секунд.

4. Повторите 6-8 раз.

5. Быстро поморгайте около 30 секунд и отдохните — смотрите прямо 5 секунд. Повторите 6 раз.

6. Закройте глаза. Бережно надавите на веки в течение 2-3 секунд. Выполняйте 4-5 раз.

7. Закройте глаза, мягко надавите на надбровные дуги. Выполните 8 раз.

Прямо сейчас отложите журнал в сторону и сделайте эту разминку.
Вы не пожалеете.

Помните, разминка – не панацея! Она лишь поможет снизить напряжение, оказанное на ваш глаз, и позволит лучше фокусироваться.

Не забывайте, что помимо приобретённой близорукости существует наследственная, и такую исправить гораздо тяжелее.

Мало гуляем
Вторая причина — недостаток времени, проведённого на улице. Природное освещение и активные физические нагрузки позитивно сказываются на здоровье глаз.

Здесь подробнее остановимся на природе!
Кто наши враги?
—УФ-излучение и лень!
Кто наши союзники?
—Зелёные деревья и травы!

Если, выходя на улицу в солнечную погоду, вы не берете с собой солнцезащитные очки – скоро вы будете носить их на постоянной основе.
УФ-излучение, знакомое многим из-за негативного влияния на кожу, агрессивно влияет и на сетчатку глаза. При воздействии на хрусталик, оно может реально выжечь вам глаза.
Не сразу! Однако эффект воздействия ультрафиолета кумулятивен, то есть накапливается в организме.

Ваш хрусталик – смелый боец, который, защищая глаз от УФ-излучения, страдает и разрушается сам.

Поэтому, важно смотреть на мир через солнечные очки. Однако, и выбирать их нужно с умом, не полагаясь исключительно на те, которые сейчас в тренде.
Хорошие очки должны быть обозначены маркировкой UV400. Это означает, что они блокируют 100% опасных лучей.
Линзы должны быть сделаны из высококачественных материалов (например, поликарбоната или стекла). Избегайте дешевых пластиковых линз, которые могут искажать изображение.

Зеленые друзья
Или почему полезно смотреть на зелёное?
Зеленый цвет успокаивающе воздействует на зрение и умиротворяюще на нервную систему. Ничто так хорошо не снимает утомление глаз, как созерцание травы или деревьев с распустившимися листьями. (Так что ищем зелёные ветки, траву и созерцаем)

Кто виноват? (Ты)
И что теперь делать?
Учимся соблюдать баланс между временем, проведённым за экранами, и активным отдыхом на свежем воздухе.

Проходим регулярные проверки зрения у офтальмолога. Они помогут выявить проблемы на ранних стадиях.

Пора осознать, что здоровье находится только в ваших руках, и если вы будете спускать все на самотек, никто не сможет вам его исправить.
Даже лазерная коррекция делается только с отсутствием патологий и до определённого минуса.

Зрение — это окно в мир, и его нужно беречь.

Зоя Гробовикова, 9Б

ПОКА Я ЕДУ НА БАЛХАШ...

Если у вас намечается поездка, и в дороге вы предпочитаете чтение, я помогу. В статье — список на разные случаи жизни: какую книгу взять, если вы летите на море, едете в поезде, ждёте вылета во время пересадки или едете на озеро Балхаш

В прошлом выпуске журнала нами была допущена серьёзная ошибка. Мы случайно соврали, когда рассказали, что Галина Иосифовна была в Италии и неправильно написали название озера. Мы исправляемся и выпускаем сразу две статьи. Одна прямо сейчас перед вами, а вторую, вы найдете, перейдя по QR-коду.
Галина Иосифовна, теперь мы навсегда запомним, что правильно пишется...

Джек Лондон «Странник по звёздам»
История рассказывается от лица заключённого тюрьмы Сан-Квентин — профессора агрономии Дэррела Стэндинга. Его приговорили к смертной казни. Долгое время Дэррел пробыл в одиночной камере, где многократно подвергался пыткам, так называемой, смирительной рубашкой, но затем узнал, что благодаря этой рубашке может путешествовать духом по своим прошлым жизням.

Лия Арден «Золото в тёмной ночи»
Первая книга из серии рассказывает о жизни девушки Ойро, которая не помнит ничего, кроме своего возраста и имени. Долгие годы её мучают странные сны. Ойро думает, что обрывки видений — часть прошлой жизни. Она отправляется в дальний путь через пустыню вместе с другом Дареном, чтобы найти биологических родителей и получить ответы на вопросы, Но Ойро ждут только новые, ещё более страшные тайны.

Дженни Колган «Маленькая пекарня у моря»
После разрыва с Крисом Полли уезжает из Плимута в сонный курортный городок на побережье Корнуолла. 14 Чтобы отвлечься от мрачных мыслей о разрушенных отношениях, девушка принимается за своё любимое хобби — печёт хлеб. Вскоре она понимает, что хочет посвятить этому всё своё время.

Питер Мейл «Год в Провансе»
Книга про путешествия, в которой автор рассказывает о паре, которая использует все свои сбережения, чтобы переехать из Британии в Прованс. Они уезжают от прихотливого климата Великобритании во французскую провинцию, чтобы наслаждаться ласковым южным солнцем.

Ксения Золотова, Полина Молчанова, 7А

ГЕРОИ С ОБЛОЖКИ: ЧУДЕСНИКИ

лица школьного актива

Вы прекрасно знаете эти лица. Ребята, о которых пойдет речь, организуют, проводят и оживляют почти каждое школьное мероприятие. Рассказ о каждом из них занял бы не один выпуск журнала. Поэтому мы случайным образом выбрали трех активистов из 8А класса — Диму Семёнова, Глеба Тимохина и Ксюшу Куприну. Вот, что они рассказали нам про свою деятельность.

Анастасия Блиндерова, 7А

Как вы стали активистами? С какого мероприятия всё началось?

Д: *Первым мероприятием для меня стал Новый год, ещё во 2-3 классе. Но к активистам я присоединился только в 5 классе. Мне тогда захотелось ходить в коллектив «Чудесники», как Глеб. И потом уже понял, что это реально круто и интересно, да и в будущем навык выступления на публику наверняка пригодится. Поэтому пошел и записался.*

Г: *Я пришел в третьем классе. Тогда, в основном, были девочки, которые ходили уже с первого класса. Анна Владимировна сказала, что я могу присоединиться к ним. И вот, я уже 5 лет этим занимаюсь.*

К: *Я наблюдала за успехами ребят с начальной школы. Тогда у меня было много тренировок и я не могла этим заниматься. Но в седьмом классе решилась присоединиться. Тоже, кстати, перед Новым годом. Попробовала и пошло-поехало.*

Что самое сложное в подготовке мероприятий?

Д: *Для меня это заучивать текст. Он всегда забывается. Когда выхожу ведущим без текста перед глазами, просто вспоминаю его основную мысль и стараюсь сказать что-то похожее.*

К: *Чувствую страх небольшой перед публикой. Даже если есть текст и его не надо было учить. Тоже тексты заучивать сложно. И сложно вести мероприятие с младшими классами, часто приходится их успокаивать за кулисами!*

Г: *Самое сложное мероприятие я вел в прошлом году. Была большая ответственность, потому что оно проводилось для важных лиц. Было трудно не ошибиться и все произнести правильно. Кстати, неплохо справился — всего одну фамилию неправильно произнес.*

Расскажите самую смешную историю из работы активистов

Г: *Была у нас одна девочка. Когда мы разыгрывали очередную сценку на Новый год, она заказала себе еду. Думала, что привезут быстро, заказала её к школе. Курьер задержался. Представление, тем временем, уже началось.*

В итоге бежала, прямо во время выступления с пакетами из «Вкусно и точка». От Анны Владимировны ей потом сильно прилетело.

Ваше самое любимое школьное мероприятие и почему именно оно?

Д: *Любимое школьное мероприятие — Новый год. Нравится радовать детей и ощущать, что близко праздники. Здорово чувствовать волшебную атмосферу и понимать, что все хорошо. За это я и обожаю выступать на Новый год.*

К: *Тоже Новый год и любое мероприятие, которое мы проводим для младших классов. Приятно видеть в глазах детей искренний интерес и какой-то огонек. Они всегда рады нам, бегут обниматься.*

Г: *Мне особенно запоминается «Вахта памяти». Собираются ребята со всей школы для участия в акции. Это важно, чтобы мы хранили память о Великой Отечественной войне. Вспоминаю, как в прошлом году мне дали реквизит — ружье. Тогда понравилось очень с ним ходить. На этом мероприятии создается очень необычный образ войны.*

С какими трудностями сталкивается школьный актив?

Д: *Проблема в том, что не все хотят проявлять активность в школе. Некоторым это просто не нужно. А так, сейчас у нас особо нет проблем, потому что Анна Владимировна все набирает новых людей из начальной школы, которые готовы выступать на разных мероприятиях. В остальном, мелочи всякие: кто-то текст не выучит и получается нехорошо.*

Пожелайте что-нибудь подрастающим активистам

Г: Наше послание младшим чудесникам —не злить Анну Владимировну. Желаем никогда не увидеть её в гневе. Так что учите текст и слушайте что вам говорят.

«RUFIN.»
Ежемесячное издание

Учредитель
ГБОУ Гимназия 227
Санкт-Петербург
улица Турку, 30-А

Над выпуском работали:

Зоя Гробовикова
София Анохина
Никита Ершов
Дмитрий Смирнов
Ксения Золотова
Анастасия Блиндерова
Полина Молчанова
Дмитрий Тимошенко

Номер подписан
в печать 31.11.2024
Тираж 100 экз.

NOTA BENE
Мнение авторов публикации может не совпадать с мнением редакции и организации