

# XXV ИЗМЕРЕНИЕ



## УФА КАНИКУЛЫ

### ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ ДЛЯ ДИРЕКТОРА: НОРМ ИЛИ СТЁМ?

Мы решили удивить Светлану Анатольевну и предложили ей присоединиться к модному челленджу – игре "Стрём или норм". А чтобы было ещё интереснее, мы попросили Светлану Анатольевну кратко прокомментировать свой выбор ответа и объяснить, почему именно так.



- Светлана Анатольевна, перед сном листать ленту новостей на смартфоне или смотреть видео – норм или стрём?

- Стрём. И я могу объяснить свою позицию с научной точки зрения. Как считают врачи-сомнологи (это специалисты, которые занимаются диагностикой и лечением нарушений сна), если перед сном смотреть в экран телефона, мозг перестает вырабатывать достаточно мелатонина - гормона сна. Сон становится менее глубоким, и может появиться бессонница. А еще, если перед сном долго листать ленты в телефоне, нервная система не может расслабиться, а мы не сможем спокойно уснуть. Поэтому, если утром вы хотите чувствовать себя разбитыми и уставшими, бесконечный скроллинг вам поможет.



- Носить джинсы и в школу, и на улице, и в кинотеатр, и в кафе – норм или стрём?

- Стрём. И это очень, на мой взгляд, сегодня актуальный вопрос. Школьная форма предполагает деловой стиль, а значит, в вашем гардеробе должно быть достаточно подходящей одежды. Готовясь к новому учебному году, попробуйте освоить искусство создания "капсулы" делового гардероба из базовых вещей. Это поможет вам заранее спланировать, какие предметы одежды вам понадобятся, чтобы каждый день выглядеть опрятно, аккуратно и, конечно же, с учетом погоды и требований делового стиля.

Существует не так много профессий, в которых отсутствует требования к внешнему виду сотрудников. Умение одеваться в соответствии с требованиями и без лишних трат — это очень полезный навык в жизни. Начните развивать его уже сейчас!



- Носить солнцезащитные очки в помещении – норм или стрём?



- Стрём. Солнечные очки в помещении меняют восприятие человека. Они могут придавать образу загадочность, но гораздо чаще отчужденность. И если рассматривать вопрос не с точки зрения моды, а через призму этикета, очки могут сказать о вас больше, чем вы хотите, и далеко не в вашу пользу. Этикет, по сути, — это система знаков вежливости. Именно поэтому в большинстве культур ношение солнчных очков в помещении воспринимается как демонстративное и, в определенной мере, высокомерное поведение. Первое, что должен сделать воспитанный человек при входе в помещение, — это снять темные очки. Точно так же, как и головной убор, и наушники во время разговора — это знак, что вы здесь, что вы уважаете пространство и собеседников. Снять очки — значит сказать: «Я открыт к диалогу. Я не прячусь».

- Опаздывать на уроки - норм или стрём?



- Стрём. Помните, как в "Алисе в Стране Чудес" один герой сказал: "Время не любит, когда его убивают"? Со временем надо дружить. Если человек постоянно опаздывает, это значит, что он плохо умеет планировать свои действия, а значит, в будущем столкнется с большим количеством проблем, ведь опоздания так легко входят в привычку! Пунктуальность и уважение к чужому времени – качества, заслуживающие высокой оценки. Это маркер надежности человека, с которым можно уверенно вести дела.

- Если не выспались, выпить 5 чашек кофе за день - норм или стрём?

- Норм. Кофе помогает взбодриться и чувствовать себя лучше.

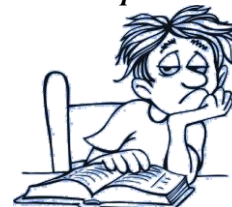
- Раздразниться и срываться на учеников, если пришёл в плохом настроении на работу - норм или стрём?

- Стрём.

- Учиться постоянно, без отдыха – норм или стрём?

- Стрём. Работа без отдыха бессмысленна и неэффективна. Наш мозг и тело не созданы для бесконечного напряжения. Отдых — это не просто пауза, это необходимая часть продуктивной работы.

- Иногда приходится на уроки без домашнего задания – норм или стрём?



- Норм. В жизни бывают всякие ситуации.

- Если взгляды другого человека на жизнь отличаются от ваших, демонстрировать ему неуважение, смеяться над ним - норм или стрём?

- Стрём. Это признак не просто невоспитанности и глупости человека, а ещё и показатель непомерной гордыни. Народную мудрость тоже не нужно забывать: не плюй в колодец, пригодится водицы напиться.

- Ставить отметку по предмету не за знания, а за поведение - норм или стрём?



- Стрём. Для оценки поведения у нас тоже есть отметки, которые вносятся и в характеристику, и в ведомости успеваемости, и, естественно, в личные дела учащихся. Поэтому отметка за поведение порой важнее академических успехов для репутации ученика. Наверяд ли с вами захотят иметь дело другие учебные заведения, если вы не умеете контролировать своё поведение.

- Признать, что ты был не прав перед учениками - норм или стрём?

- Норм. Человек по своей природе существо эмоциональное. Учитель, будучи прежде всего человеком, не застрахован от ошибок. Признание собственной неправоты – эффективный способ избежать недоразумений и проблем во взаимопонимании с учениками.

- Ученик не хочет идти в школу — это норм или стрём?

- И норм, и стрём. Когда чувствуешь сильную усталость, иногда просто необходим выходной, чтобы набраться сил и снова включиться в учебу. Но если не хочется идти в школу из-за сложностей в отношениях с ребятами или учителями, это уже серьезнее. В таком случае главное – разобраться с этими трудностями, чтобы снова почувствовать себя спокойно и уверенно. Помните, в нашей школе вы не одиноки. Любой сотрудник готов вам помочь, и дверь моего кабинета всегда для вас открыта. Не держите в себе свои переживания, будем вместе искать решения, и поверьте, обязательно их найдём: всегда есть выход из любого положения!

## ПРИНИМАЙТЕ ЭСТАФЕТУ!

## ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ: ВЗГЛЯД ВЫПУСКНИКОВ - 2026

До выпускного осталось всего несколько недель – и школьная жизнь навсегда останется в прошлом для одиннадцатиклассников. Кто, как не они, может поделиться рецептом, как сделать эти годы легче и ярче? Мы задали ребятам вопросы, ответы на которые, как нам кажется, помогут многим найти свой уникальный школьный путь. Признаемся, ответы выпускников поразили нас до глубины души.

С гордостью заявляем: наши выпускники – мудрые, серьёзные и целеустремлённые люди. В добрый путь, ребята!

Какой самый важный урок вы вынесли из школьной жизни?

- ✦ Все люди разные, и к каждому нужен свой подход. (Илья Лужанков, 11 «А»)
- ✦ Научилась находить общий язык с разными людьми, распределять время, брать на себя ответственность. (Арина Дорохова, 11 «А»)
- ✦ Важно уметь работать в команде. Из любой ситуации можно найти выход. (Кира Зычкова, 11 «А»)
- ✦ Самое ценное – это дружба и поддержка. (Дарья Шинкевич, 11 «А»)
- ✦ Нужно уметь брать на себя ответственность за свои поступки. (Елизавета Судакова, 11 «А»)
- ✦ Я научилась учиться и не сдаваться. (Варвара Поварень, 11 «А»)
- ✦ Самое главное – уметь правильно задавать вопросы. (Даниил Волков, 11 «А»)
- ✦ Люби то, что ты делаешь. (Александр Задорожный, 11 «А»)
- ✦ Главное не заучивать, а уметь понимать и применять знания. (11 «Б»)
- ✦ Не откладывая на завтра то, что можешь вообще не делать. (Илья Атрошенко, 11 «Б»)
- ✦ Помогать товарищам очень важно. (11 «Б»)
- ✦ Нужно любить труд. Без него в жизни никуда. (Никита Остапов, 11 «Б»)
- ✦ Работать в команде с одноклассниками и не ссориться с ними. Дружить с учителями. (11 «Б»)
- ✦ Самый главный урок – это ответственность, которую мы несём не только за себя, но и по отношению к другим людям. Иногда мы не осознаём, насколько сильно влияем друг на друга. (11 «Б»)
- ✦ Нужно стремиться к добру и быть лучшей версией самих себя. (11 «Б»)

Что бы вы посоветовали себе, пятикласснику?

- ✦ Не бояться контактировать с учителями, не стесняться задавать им вопросы и не бояться трудностей в учёбе. (11 «Б»)
- ✦ Учиться усерднее. Жалею о том, что в 5 классе много пропускала, это до сих пор сказывается. (11 «Б»)
- ✦ Не расстраиваться из-за плохих отметок. (11 «Б»)
- ✦ Наслаждаться моментом беззаботности. (Никита Остапов, 11 «Б»)
- ✦ Побольше читать интересных книг. (Илья Атрошенко, 11 «Б»)
- ✦ Научиться находить подход к каждому предмету и учителю. (11 «Б»)
- ✦ Активничай, участвуй в школьных мероприятиях. (Арина Дорохова, 11 «А»)
- ✦ Не переживай из-за мелочей. (Дарья Шинкевич, 11 «А»)
- ✦ Больше уделяй внимания учёбе. (11 «А»)
- ✦ Не переживай из-за отметок. (Елизавета Судакова, 11 «А»)
- ✦ Учиться ради знаний, а не отметок. (Кристина Дзензура, 11 «А»)
- ✦ Не бойся ошибаться. Учи теорию по важным предметам, ведь потом будет сложнее во всём разобраться. (Даниил Волков, 11 «А»)
- ✦ Не бойся ошибаться. Ошибка – это не провал, а просто ещё одна единица данных, которая делает тебя умнее. (Ярослав Ботеновский, 11 «А»)
- ✦ Не ленись. (Александр Задорожный, 11 «А»)
- ✦ Не волноваться по поводу отметок, а просто стараться хорошо учиться. (Максим Мельников, 11 «А»)



Какое школьное событие запомнилось больше всего?

- ✦ Поездки с классом в Брест, Гродно, Хатынь, посещение драмтеатра. (11 «А»)
- ✦ Вахта Памяти. (11 «А»)
- ✦ Экзамены после 9 класса. (11 «А»)
- ✦ Школьные конкурсы, соревнования. (11 «А»)
- ✦ Студент на неделю в БНТУ. (11 «А»)
- ✦ Уроки математики. (11 «А»)
- ✦ Репетиции мероприятий. (11 «А»)
- ✦ Перемены и общение с подругами. (11 «Б»)
- ✦ Посещение драмтеатра. (11 «Б»)
- ✦ Поездки с классом. (11 «Б»)
- ✦ Победа на университетской олимпиаде. (11 «Б»)
- ✦ Репетиции с классом выпускного. (11 «Б»)



Какую роль в вашей жизни сыграли учителя и одноклассники?

- ✦ Учителя научили уважать старших. Научилась находить общий язык со сверстниками. (11 «Б»)
- ✦ Учителя научили не только своему предмету, но и в какой-то степени жизни. Одноклассники стали для меня хорошими друзьями, поэтому научили меня крепкой дружбе. (11 «Б»)
- ✦ Учителя научили дисциплинированности. (11 «Б»)
- ✦ Помогли мне сформировать мировоззрение и отношение к людям. (11 «Б»)
- ✦ Многие учителя стали для меня дорогими и близкими людьми и многому меня научили. Среди одноклассников у меня есть лучшие подруги, с которыми я надеюсь продолжить дружбу и после школы. (11 «Б»)
- ✦ Общение с ними повлияло на формирование моей личности. (Илья Лужанков, 11 «А»)
- ✦ Учителя дают жизненные советы, помогая войти во взрослую жизнь; одноклассники всегда протянут руку помощи. (Арина Дорохова, 11 «А»)
- ✦ Помогли понять, что вокруг тебя не просто массовка, а люди со своими переживаниями и радостями. Учителя могут обучать не только своим предметам, но и жизни. (Кира Зычкова, 11 «А»)
- ✦ Учителя всегда вдохновляли, одноклассники поддерживали. (Дарья Шинкевич, 11 «А»)
- ✦ Учителя дали знания, одноклассники стали друзьями. (11 «А»)
- ✦ Они стали второй семьёй. (Елизавета Судакова, 11 «А»)

Какие советы вы бы дали тем, кто только начинает свой путь в школе?

- ✦ Не торопить время. Оно очень быстро идёт. Не успеете оглянуться, как уже стоите на своём последнем звонке в 11 классе. (Никита Остапов, 11 «Б»)
- ✦ Учиться и дружить. (11 «Б»)
- ✦ Не бойтесь плохих отметок или неодобрения, все развиваются по-разному. Всё в этой школьной жизни будет так, как надо. (11 «Б»)
- ✦ Всё преодолимо. (11 «Б»)
- ✦ Учитесь держать баланс. (11 «Б»)
- ✦ Стремитесь к учению и любите маму и папу. (Илья Атрошенко, 11 «Б»)
- ✦ Самое главное – дружите друг с другом. (11 «Б»)
- ✦ Стараться не запускать учёбу, так как потом будет сложно наверстать упущенное. (Кира Зычкова, 11 «А»)
- ✦ Цените время и ищите то, что вам по душе. (Кристина Дзензура, 11 «А»)
- ✦ Попробуйте всё: кружки, секции, проекты. (Даниил Волков, 11 «А»)
- ✦ Не бойтесь задавать глупые, на ваш взгляд, вопросы. (Варвара Поварень, 11 «А»)
- ✦ Научитесь отдыхать и параллельно заниматься учёбой. (Александр Задорожный, 11 «А»)

Школьные годы – это...

- ✦ Это беззаботное время, когда тебе нужно только учиться. Это лучшее время в жизни каждого человека. Многие хотят как можно быстрее вырасти, но не стоит торопить жизнь, наслаждайтесь временем, проведённым в стенах школы. (11 «Б»)
- ✦ Сложные, но интересные годы. (11 «Б»)
- ✦ Это время на самореализацию. (Илья Атрошенко, 11 «Б»)
- ✦ Хорошие воспоминания. (11 «Б»)
- ✦ Прекрасный период, наполненный яркими воспоминаниями. (11 «Б»)
- ✦ Это воспоминания как о хорошем, так и о плохом, весёлые и смешные моменты. Это время, когда ты находишь друзей, а может быть, и свою судьбу. (11 «Б»)
- ✦ Это долгий период жизни, в котором человек сам определяет, насколько хорошо он проведёт это время. (Максим Мельников, 11 «А»)
- ✦ Тревоги, первая влюблённость, волнения, друзья. (Арина Дорохова, 11 «А»)
- ✦ Время, когда закладывается фундамент твоей личности. (Ярослав Ботеновский, 11 «А»)
- ✦ Время открытий, первых побед и поражений. (Варвара Поварень, 11 «А»)
- ✦ Время первых побед, разочарований и поиска себя. (Елизавета Судакова, 11 «А»)
- ✦ Это фундамент, на котором мы строим своё будущее. (Кристина Дзензура, 11 «А»)
- ✦ Время открытий, первых побед и крепкой дружбы. (11 «А»)
- ✦ Школьные годы – это важный жизненный этап, в котором есть как положительные, так и отрицательные моменты, но первых значительно больше. (Илья Лужанков, 11 «А»)

На связи 4 «Д»

## БОЛЬШИЕ МЕЧТЫ



## МАЛЕНЬКИХ ВЫПУСКНИКОВ

### Впечатления и ожидания

- Скоро я стану пятиклассницей, мне волнительно и грустно, но всё-таки и радостно, потому что я становлюсь на год старше. От 5 класса я жду хороших отметок и хороших учителей. (Дарья Поборцева)
- Мне грустно, не хочу расставаться с первой учительницей. (Полина Сербяева)
- Я испытываю эмоциональный взрыв восторга, когда понимаю, что скоро стану пятиклассницей. Больше всего я жду знакомства с новыми предметами, которые помогут мне лучше понять, как устроен этот мир. (Катя Бобровская)
- Больше всего я жду встречи с новыми учителями и друзьями. (Мария Лосева)
- Я надеюсь, что в 5 классе будет интересно и захватывающе. (Давид Ерёмин)

### Новый этап

- Я думаю, что самым интересным предметом в 5 классе будет история. (Кира Борисова)
- Я думаю, что самым интересным предметом в 5 классе будет математика. Я её очень люблю. (Давид Ерёмин)
- Самым интересным предметом будет география. Мы будем изучать новые страны. (Варя Рыбкова)
- К новому учебному году я готовлю стихотворение и песни. Самым интересным уроком, мне кажется, будет трудовое обучение, потому что мы будем делать что-то новое. (Дамир Курневич)
- Самым интересным предметом будет русская литература, мы познакомимся с новыми интересными историями. (Мария Лосева)
- К 5 классу я буду готовиться в августе, но перед этим я схожу на рыбалку. А самым интересным уроком будет человек и мир. (Алексей Кушеваров)
- Я ещё не готовлюсь к новому учебному году. Все силы уходят на окончание 4 класса. Самыми интересными, мне кажется, будут биология и информатика, потому что на биологии изучают много интересного, а на информатике можно составлять программы. (Дарья Поборцева)
- Шоппинг я оставила на десерт, а сейчас моя главная подготовка к 5 классу – это качественный отдых и моральный настрой на новые предметы. (Катя Бобровская)

### Советы и пожелания

- Ребятам, которые идут в 4 класс, советую не грустить. Школа – это место, где мне всё нравится, менять ничего не надо. (Полина Сербяева)
- Не бойтесь ошибаться, ошибаться — это нормально! Хотелось бы, чтобы в школе вместо звонка звучала мелодия. Музыкальные звонки – это уютно. (Катя Бобровская)
- Ребятам советую хорошо себя вести и любить рыбалку. (Алексей Кушеваров)
- Совет ребятам – учитесь хорошо. (Алёна Емельянова и многие другие ребята)
- Не пропускайте уроки. (Кира Борисова)
- Не спорьте с учителем и не обижайте его. (Давид Ерёмин)
- Никогда не сдавайтесь! (Дамир Курневич)

## ЛЕТНИЙ ЧЕК-ЛИСТ ОТ 7 "Д"

Незабываемое лето!



Ничего не планируйте заранее – не придётся разочаровываться



На завтрак ешьте ягоды и фрукты



Если будет возможность, поезжайте в лагерь – там весело!



Попробуйте жаренный на костре маримелло – это очень вкусно!



Начните учить иностранный язык



Не теряйте зря времени во всём! Лето — это маленькая жизнь!

НО!



Начинайте свой день с водных процедур и спорта



Каждый день ходите гулять с друзьями



Вытащите родителей на ночную рыбалку. Это незабываемо!



Научитесь кататься на скейтборде



Прочитайте интересную книгу



## В курсе дела

## УРА! КАНИКУЛЫ!



А что такое **КАНИКУЛЫ**, вы знаете?

Слово «каникулы» родом из самого Древнего Рима! Оно происходит от названия звезды Сириус (Canicula - «маленькая собака») — самой яркой в созвездии Большого Пса. В Древнем Риме период летней жары, совпадавший с утренней видимостью Сириуса, называли «dies caniculares» — «собачьи дни». Именно отсюда и происходит современное название «каникулы». Интересно, что в английском языке каникулы до сих пор именуются «Dog Days».

В России до 1917 года словом «каникулы» был определён летний период отдыха, который длился всего лишь семь недель: с 1 июля по 15 августа. В настоящее время продолжительность летних каникул увеличилась и составляет не менее 13 недель.

Ну а впереди нас ждёт 3 месяца отдыха! Всем удачи и хороших каникул!

Милана ШИКУНОВА, 8 «Г»

## ФОКУСЫ КОСМОСА

Если вы думаете, что самые масштабные спецэффекты показывают в кинотеатрах, то вы просто давно не смотрели на ночное небо. Август 2026 года подготовил для нас настоящее космическое шоу. Запасайтесь пледами, зовите друзей и отмечайте эти даты в календаре!

**## 2 августа:** Меркурий показывает фокус «Исчезновение».

\* Что происходит: максимальное удаление Меркурия от Солнца.

\* В чем фишка: Меркурий — самая близкая к Солнцу планета. Поймать её на небе — та еще задача, ведь она почти всегда прячется в ярких солнечных лучах. Но 2 августа Меркурий отойдет от Солнца на максимальное расстояние.

\* Когда смотреть: ранним утром, буквально за час-полтора до рассвета.

\* Где и как искать: смотреть нужно низко над горизонтом в восточной части неба. Меркурий будет выглядеть как яркая, немигающая звездочка. Это редкий шанс увидеть «неуловимую» планету невооруженным глазом без телескопа!

**## 12 августа:** главное событие года — полное солнечное затмение. В Беларуси затмение тоже будет видно, но частично — Луна «откусит» аккуратный кусочек солнечного диска прямо на закате.

**## Ночь с 12 на 13 августа:** главный звездопад лета (Персеиды). Сразу после затмения нас ждет самый яркий и романтичный прорыв года — пик метеорного потока Персеиды.

\* Когда смотреть: Начиная с 23:00 вечера 12 августа и до самого рассвета 13 августа. Ученые обещают до 100–150 метеоров в час! Самое время загадывать желания на новый учебный год.

**## 28 августа:** Кровавая луна (глубокое красивейшее лунное затмение) завершит космический август. Тень Земли упадет на Луну, перекрыв её яркость почти на 93%! Луна не исчезнет, а приобретет зловещий, темно-красный или кирпичный оттенок.

Максим АКУЛЕНКО, 7 «Д»

## Мы едем, едем, едем!

ЛУЧШИЕ МЕСТА МОГИЛЁВЩИНЫ  
ДЛЯ КРУТОГО ЛЕТНЕГО ОТДЫХА

Лето — это не только время для отдыха от уроков и залипания в гаджетах. Это идеальный шанс устроить настоящее турне с друзьями или родителями! И для этого вовсе не обязательно лететь на край света. В нашей Могилёвской области есть места, от которых захватывает дух.

Куда же отправиться за крутыми фотками, легендами и порцией адреналина? Ловите наш обновленный топ-локаций для незабываемого лета!

**Часть 1. Архитектурные жемчужины и мистика****1. Жиличский дворцово-парковый комплекс (д. Жиличи, Кировский район)**

**Что это:** это огромный дворец Булгаков, который часто называют «белорусским Версалем».

**Что там интересного:** если вы думаете, что дворцы — это скучно, то вы просто не были в Жиличах. После масштабной реставрации комплекс выглядит роскошно. Внутри — нереальные рельефные потолки, позолота, огромные зеркала и залы, где когда-то устраивали балы.

**Зачем ехать:** почувствовать себя принцем или принцессой, сделать идеальный контент для соцсетей и узнать, как развлекалась шляхта пару веков назад.

**2. Бобруйская крепость (г. Бобруйск)**

**Что это:** Легендарная цитадель, которая сыграла огромную роль в войне 1812 года с Наполеоном.

**Что там интересного:** это не просто одно здание, а целый комплекс фортов, редюитов и подземных ходов. Сама атмосфера здесь немного таинственная — любители тайн и истории точно оценят. К тому же, в самом Бобруйске можно найти знаменитые памятники Бобру — символу города. Говорят, если потереть пуговицу или цепочку от его часов, то удача на экзаменах обеспечена!

**Зачем ехать:** устроить исторический квест и привезти домой фото с самым стильным бобром в стране.

**3. Быховский замок и Синагога (г. Быхов)**

**Что это:** настоящие свидетели суровых сражений и рыцарской истории.

**Что там интересного:** Быховский замок — это мощная крепость XVII века. Хоть он и дошел до нас в полуразрушенном виде, его масштаб всё равно впечатляет. А рядом находится уникальная синагога-крепость с толстеными стенами и круглой башней, которая раньше защищала город от врагов.

**Зачем ехать:** прикоснуться к живой истории и ощутить дух приключений.

(Продолжение в следующем номере)

Максим АКУЛЕНКО, 7 «Д»