

МБОУ ШКОЛА 47

ЧЕБОКСАРЫ

ВЕСТНИК #47

СЕНТЯБРЬ

ВЫПУСК №1

ОСЕНЬ
ПОСЛЕДНЯЯ
САМАЯ
БОЖИТВОСЛАВНАЯ
УЛЫБКА
ГОДА



Сентябрь – богатый месяц года,
Влюбленный в Деву весельчак.
Его роскошная природа
Трехцветный поднимает флаг.
Он щедр на фрукты, корнеплоды,
Чудесный лекарь и добряк.
Кричат о сотнях тысяч благ
Его сады и огороды!

«Сентябрь» (отрывок) Николай Глазков

Приметы сентября

Сентябрь – первый месяц осени. Его народное название – «хмурень», поскольку небо в это время начинает хмуриться, часто идут дожди. На эту пору приходится прекрасный период – бабье лето, когда в воздухе летает много паутины и стоит теплая солнечная погода. «Сентябрь красное лето провожает, осень золотую встречает», – говорят в народе. В данном месяце деревья начинают потихоньку менять свою окраску с зеленого на желтый цвет. Дни становятся короче и прохладней, перелетные птицы собираются на юг. В этот период заканчивается сбор урожая, ведутся заготовки на зиму. Путем многоразовых наблюдений наших предков за животными и явлениями природы было сложено немало народных примет сентября, которые позволяют спрогнозировать погоду, предугадать, какими будут осень, зима и весна.

ПРИМЕТЫ О ПОГОДЕ В СЕНТЯБРЕ

С сентябрём связано немало примет, которые помогали разобраться с собранным урожаем, а также определить, какой будет не только предстоящая осень или зима, но также и следующий сезон. Наиболее распространенные из них:

- густые теплые туманы – будет много грибов;
- чем жарче и суше сентябрь, тем позже придет зима;
- если листья осыпаются наружной стороной вверх – к холодной зиме, вниз – погода будет теплой;
- заготовки из собранного урожая лучше делать в "женские" дни: среду, пятницу или субботу – будут лучше храниться;
- березы начали желтеть с верхушек – следующая весна будет ранней, снизу – поздней;
- уродились орехи, а грибов нет – зима будет суровая, снежная;
- гром в сентябре – к теплой осени и снежной зиме;
- калина созрела, но листья по-прежнему зеленые – осень будет теплой;
- черная бузина, рябина, калина созрели рано – ждите суровой и снежной зимы;
- в лесу выросло много опят – бабьего лета не ждите;
- большие муравейники в сентябре – к суровой зиме;
- на дубах много желудей — к плодородному лету;

*Кружит, кружит листопад
Золотом покрылся сад.
С севера на юг Земли
Потянулись журавли.
Распахнулись двери школ.
Что за месяц к нам пришел?*

(сентябрь)



Витамины с грядки

Овощи и фрукты – кладень витаминов и минералов. Они богаты кальцием, магнием, железом, цинком и витаминами А, С, Е и К. Рекомендовано есть 400-500 граммов овощей и фруктов в день. Хотите узнать больше? Читайте статью, ешьте правильно и будьте здоровы.

Питание любого человека вряд ли можно считать полноценным, если в рацион не входят растительные продукты. Ежедневно нужно потреблять не менее 400 г овощей и фруктов.

Овощи, фрукты и ягоды богаты витаминами. Высоким содержанием аскорбиновой кислоты (витамина С) отличаются шиповник, болгарский перец, цитрусовые, черная смородина и другие. В организм этот витамин поступает и за счет привычных овощей – капусты, картошки, томатов, лука.

В овощах и фруктах, имеющих красный, оранжевый и желтый цвета, содержится **каротин**. В организме каротин переходит в **витамин А**, который важен для обеспечения нормального состояния кожи и слизистых оболочек. Недостаток витамина А негативно отражается на зрении. Наибольшее количество каротина содержится в моркови. **Витамин К**, способствующий свертыванию крови при кровотечениях, есть в зеленых частях растений, много его в белокочанной и цветной капусте.

С овощами и фруктами в наш организм поступают **калий, железо, кальций, цинк, марганец, медь** – минеральные вещества и микроэлементы, необходимые для правильного течения процессов обмена. Главные поставщики калия в организм – сухофрукты, картофель, фасоль, чечевица, томаты, черешня, смородина и другие. Калий

уменьшает способность тканей удерживать жидкость. Следовательно, овощи и фрукты очень важны для регулирования водно-солевого обмена. Их роль особенно возрастает в случаях, когда у человека имеется склонность к отекам.



Овощи и фрукты богаты также неусвояемыми углеводами –

клетчаткой, пектином (особенно много их в тыкве, сладком перце, моркови, фасоли, зеленом горошке, малине, кураге, черной смородине, яблоках, финиках, рябине черноплодной, инжире, крыжовнике, клюкве, бруснике, редьке, репе). Много пищевых волокон и в зелени петрушки, укропе, хрене. Недостаток в рационе пищевых волокон ухудшает пищеварение, способствует развитию ожирения, желчекаменной болезни, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней кишечника, рака толстой кишки, диабета.



Все овощи и фрукты, которые возможно употреблять без термической обработки, надо стараться есть сырыми. В таком виде лучше сохраняются ценные пищевые качества. Помните, что в любое время года надо обязательно получать овощи и фрукты в достаточном количестве. Это важно для укрепления здоровья, – особенно в молодом возрасте, когда происходит формирование всех систем организма.

ПЯТЬ ПРИВЫЧЕК

Не дай себя взломать

Илья, 18 лет



Два шага входа: пароль и второй фактор

Привет, читатель! Меня зовут Илья, я учусь в 8 «И» классе, и сейчас я нахожусь в резерве сборной Москвы по информационной безопасности. Я прошёл курсы по защите данных и теперь хочу рассказать про простые привычки, которые реально спасают твои аккаунты. Держи мои 5 советов о том, как обезопасить себя в сети — я сам ими пользуюсь каждый день.

1. Включи двухфакторную аутентификацию везде

Пароль + второй фактор (приложение или физический ключ). Даже если пароль украдут — без второго фактора не войдут.

2. Не выкладывай личное в открытый доступ

Фото, геометки, номер школы, билеты — всё это помогает вычислить тебя и твои привычки. Закрой профиль и ограничь круг лиц.

5

ПРИВЫЧЕК,
КОТОРЫЕ
РЕАЛЬНО
РАБОТАЮТ

3. Используй разные пароли и менеджер паролей

Один пароль на все сайты — одна утка, и всё рухнет. Менеджер паролей решает эту проблему.

4. Разделяй цифровые личности

Отдельный аккаунт для публичного общения и отдельный — для личного. Не привязывай их друг к другу.

5. Не переходи по подозрительным ссылкам

Даже от друзей — аккаунт могли взломать. Проверь адрес, не вводи данные на незнакомых сайтах.

Эти пять привычек заняли у меня пару вечеров на настройку, зато теперь я точно знаю, что мои данные под защитой. Попробуй внедрить хотя бы пару пунктов — и увидишь, что это не сложно. Если хочешь, в следующем номере я могу рассказать о том, какие менеджеры паролей лучше и как их быстро настроить.



Менеджер паролей: один ключ на каждый сайт

СЛОВАРИК

Двухфакторная аутентификация — вход по паролю плюс второе подтверждение: код из приложения, отпечаток или физический ключ.

Менеджер паролей — программа, которая хранит сложные пароли в зашифрованном виде и подставляет их сама.

Фишинг — поддельная ссылка или сайт, который выманивает логин и пароль.

ПОЛУЧИТЬ БУКЛЕТ: <https://www.kaspersky.ru/infocenter>

ПРОДОЛЖЕНИЕ НАЧАЛО НА СТР. 10

ПРАКТИКУМ

Четыре привычки, которые закрывают аккаунт

Илья, 8 «М»

4

ПРИБЫЧКИ,
КОТОРЫЕ
ЗАКРЫВАЮТ
АККАУНТ

Два фактора входа: пароль и второй фактор

ЕСЛИ АККАУНТ ВСЁ-ТАКИ ВЗЛОМАЛИ

Сразу смен пароль — с другого, заведомо чистого устройства.

Выйди со всех устройств в настройках безопасности.

Проверь почту, привязанный номер и адрес восстановления: взломщик мог их подменить.

Расскажи родителям и учителю информатики: вместе проще понять, что утекло.

Включи двухфакторную аутентификацию, чтобы это не повторилось.

6. Обновляй телефон, браузер и приложения

Обновления закрывают дыры, через которые воруют данные. Включи автоматические обновления — тогда всё происходит само и без напоминаний.

7. Проверь, кому выдал доступ

Раз в месяц загляни в настройки: какие приложения подключены к аккаунту, какие устройства в нём «висят». Всё незнакомое — отключить и сменить пароль.

8. Не решай школьные дела в открытом Wi-Fi

В кафе и торговых центрах сеть может быть поддельной. Дневник, почту и банк лучше открывать через мобильный интернет.

9. Держи под рукой резервный вход

Код восстановления или второй телефон — на случай, если основное устройство потеряется. Тогда аккаунт останется с тобой.



Поддельная ссылка: как выглядит приманка



Обновления закрывают дыры, через которые воруют данные

Память на отлично: советы по тренировке памяти

Память — не просто способность запоминать цифры или события. Это основа нашего мышления, обучения и даже творчества. Хорошая память помогает нам быстрее усваивать новую информацию, эффективнее работать и легче справляться с повседневными задачами. Но что, если мы вам скажем, что память — не данность, а навык, который можно развить? Да, независимо от возраста, вы можете улучшить свою память и сделать её настоящей суперсилой. Сегодня мы раскроем секреты укрепления ума и поделимся проверенными методами, которые помогут вам запоминать больше, быстрее и надолго.

Представьте, что вы учили новые слова по английскому или формулы по химии... А через день — забыли всё! Знакомо? Оказывается, это не ваша вина, а особенность мозга. Её открыл Герман Эббингхауз — учёный-психолог, который в XIX веке стал экспериментировать на себе, чтобы понять, как работает память. И вот что он выяснил.

Кривая забывания

Эббингхауз нарисовал графики и доказал: без повторения знания утекают как вода через сито.

- Через 20 минут после урока — забывается 40% материала
- Через день — уже 70%.
- Через неделю — остаётся только 10-20%!

Почему так? Мозг экономит силы: если информация не используется, он считает её «мусором» и стирает. Но есть лайфхаки, чтобы его перехитрить:

Не зубрите всё за один вечер. Лучше:

- Повторите тему сразу после урока (например, перескажите другу).
- Ещё раз — на следующий день.
- Потом — через 3 дня, через неделю. Так мозг поймёт: «Это важно! Надо сохранить!».

Придумывайте смешные ассоциации. Скучные факты превращайте в истории. (Мнемотехника)

Например, вспомни известные запоминалки!

а) Вспомни, как запоминают порядок следования цветов в солнечном спектре.

Ответ: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан».

б) Вспомни, каким образом можно запомнить определение биссектрисы. Ответ:

«Биссектриса — это крыса, которая бегает по углам и делит угол пополам».

в) Как можно запомнить величину «пи»?

Ответ: Запоминание величины «пи» (3,1416) связывают с предложением «Что я знаю о кругах», где количество букв в каждом слове равно соответствующей цифре числа «пи».

г) Как можно запомнить формулу воды?

Ответ: «Салоги мои того - пропускают H₂O».



5 привычек для хорошего учебного года

Школьные советы из этого номера можно превратить в простые действия. Начните с двух — и посмотрите, что изменится за месяц.

- 1 Один список вместо десяти**
Всё, что нужно сделать, — в одном месте: домашние задания, кружки, встречи. Вечером отмечайте сделанное: видеть прогресс полезнее, чем помнить о долгах.
- 2 Двадцать минут на «сложное»**
Самый неприятный предмет лучше ставить первым и работать с таймером на 20 минут. Начать — сложнее, чем продолжить.
- 3 Сон по расписанию**
Ложиться в одно и то же время проще, чем кажется, если убрать телефон из спальни. Внимание на уроке зависит от сна больше, чем от силы воли.
- 4 Один вопрос по теме дня**
После каждого урока задайте себе вопрос: «Что нового я узнал?» Мозг отбирает важное, когда знает, что его спросят.
- 5 Движение каждый день**
Прогулка, дорога в школу пешком или тренировка — всё считается. Спортсмены из интервью на стр. 8 не дадут соврать: движение работает на результат.

Как принести свою историю

- Расскажите о событии, поездке, книге или человеке — объём от половины страницы.
- Приложите фотографии файлами (не скриншотами) и подпишите их: кто, где, когда.
- Укажите имя, класс и согласие родителей на публикацию фото.
- Материал можно передать классному руководителю или в редакцию журнала «Отражение».
- Мы читаем всё и обязательно отвечаем: если текст не войдёт в следующий номер, мы подскажем, как его доработать.

КАК СНЯТЬ КАДР, КОТОРЫЙ ПОПАДЁТ В ЖУРНАЛ

Снимайте горизонтально, если хотите, чтобы фото заняло полосу: так кадр можно кропить без потерь.

Ищите свет: у окна и на улице вечером он мягче, чем в тёмном коридоре. Вспышка почти всегда портит цвет.

Не мельчите: главный герой занимает не меньше трети кадра, лишние детали — по краям.

Присылайте файлы, а не скриншоты: в номере для полосы нужно около 300 точек на дюйм, а скриншот с экрана слишком мелкий.

Подписывайте кадры: кто на фото, где и когда снято. Без подписи рисунок в номер не идёт.

КНИГИ, КОТОРЫЕ ВСПОМИНАЮТСЯ В ЭТОМ НОМЕРЕ

Михаил Булгаков — «Дьяволиада» — повесть, финальная сцена которой разворачивается на крыше Дома Нирнзее.

Владимир Маяковский — стихотворение о «доме Нирнзее» — вспомните строку со стр. 10.

Журнал «Вопросы литературы» — издаётся с 1957 года, редакция — на десятом этаже Дома Нирнзее.

«Сатирикон», «Гудок», «Огонёк» — редакции, которые в разные годы работали в Большом Гнездиновском, 10.

Виктор Шкловский и его современники — тексты о литературной Москве начала XX века — если хочется воснять атмосферу «зучеревак».

КОНКУРС ОБЛОЖКИ

Следующий номер выйдет в октябре. Принесите в редакцию свой вариант обложки: рисунок, фотография или коллаж формата А4.

Лучшую обложку напечатаем и подпишем именем автора.



Хотите, чтобы мозг работал как суперкомпьютер?

Тогда пора пересмотреть распорядок дня. Учёные доказали: память зависит не только от учёбы, но и от того, как вы спите, едите, двигаетесь и управляете стрессом. **Сон: ночной «дедлайн» для мозга**

Почему после бессонной ночи вы путаете формулы и забываете даты?

Во время сна мозг сортирует и сохраняет знания, как файлы на компьютере. Особенно важны две фазы:

- **Глубокий сон** — «консервирует» важную информацию.
- **Фаза REM** (быстрый сон) — связывает новые знания с уже изученным.

Совет: подросткам нужно **8-10 часов сна!** Перед экзаменом лучше лечь пораньше, чем засиживаться за учебниками. И да, гаджеты перед сном — табу: синий свет нарушает выработку мелатонина (гормона сна).

Питание: мозг требует «топлива» Представьте, что ваш мозг — спорткар. Какой бензин вы в него зальёте? Вот чем «заряжать» нейроны:

- **Рыба** (лосось, скумбрия) — омега-3 укрепляют связи между клетками мозга.
- **Орехи и семечки** — источник витамина Е, который защищает нейроны.
- **Ягоды** (черника, клубника) — улучшают память и замедляют старение мозга.
- **Зелёные овощи** (брокколи, шпинат) — содержат антиоксиданты и железо.

Лайфхак: замените чипсы на горсть орехов, а в перерывах между уроками ешьте банан или яблоко. Мозг скажет спасибо!

Физическая активность: спорт = ум

Думаете, бег или зарядка — трата времени? Наоборот! Физическая активность:

- Улучшает кровообращение, насыщая мозг кислородом.
- Стимулирует рост новых нейронов (да, мозг может «расти» даже в школе).
- Повышает концентрацию.

Идеи для старта:

- 20-минутная прогулка после уроков.
- Танцы под любимую музыку.
- Игра в футбол или бадминтон с друзьями.

Действуй! Не ленись! И с памятью будет все в порядке!

8 СПОСОБОВ УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ



Фитнес для мозга: загадки на логику

Осень — не время сидеть грустить, скучать. Время прокачивать мозг, пока за окном дождь и ветер. Проведите время с пользой.

1. Как можно одновременно увидеть Австралию и Америку?

2. У гитары их шесть, девять — у балалайки,
А сколько же их у домохозяйки?

3. Имеется нос, имеется пятка,
О чём же эта загадка?

4. При любых обстоятельствах, что нельзя сжечь,
Хоть кинув в костёр, хоть в раскалённую печь?

5. Готовить их можно, но есть их нельзя.
Такая, у них вот, в этом мире стезя.
Когда их готовишь — мозг пополняешь,
О чём идёт речь, ты уже знаешь?

6. Есть у треугольника,
Есть и горы.
Есть даже у ёлки —
Что же? Говори!

7. С каждым годом — он растёт,
В итоге, старость всех нас ждёт.
Он — никогда не уменьшается.
Отчёт — с рождения начинается.

8. Задаю вопрос один,
Кольцо в кофе уронил.
Но сухим оно осталось,
Как такое оказалось?

9. Оно принадлежит только вам, но другими людьми оно используется больше вас. О чём идёт речь?

10. Есть 10 детей и миска с 10 апельсинами. Как разделить апельсины так, чтобы каждый ребенок получил по апельсину, но при этом один апельсин остался бы в миске?

11. Что может бежать, но не может ходить? Оно имеет рот, но никогда не говорит. Имея голову, оно никогда не плачет. У него есть ложе, но оно там никогда не спит.

12. В машине едут два отца плюс два сына, а всего в машине трое. Как это так?

13. Есть одноэтажный дом, где внутри все розового цвета: розовые стены, розовые двери, розовые полы, розовые потолки, розовые окна, розовые шторы, розовые стулья и розовые столы. Какого цвета лестница?

14. У девочки столько же братьев, сколько и сестер, только у каждого брата вдвое меньше братьев, чем сестер. Сколько братьев и сестер насчитывает эта семья?

15. Что тяжелее: тонна кирпичей или тонна перьев?



ОТВЕТЫ: 1. В зеркале. 2. У хозяйки. 3. Обувь. 4. Холод. 5. Знания. 6. Угол. 7. Возраст. 8. Кофе. 9. Ваше имя. 10. Каждый ребенок получает по апельсину, а один апельсин остается в миске. 11. Река. 12. В машине едут два отца плюс два сына, а всего в машине трое. 13. Розового цвета. 14. У девочки столько же братьев, сколько и сестер, только у каждого брата вдвое меньше братьев, чем сестер. 15. Тонна перьев.