



# В ДОБРЫЙ ПУТЬ!

### Дорогие мои выпускники!

Я поздравляю вас с окончанием серьезного этапа в вашей жизни. Перед вами открывается дверь во взрослую жизнь! И я хочу пожелать вам ставить перед собой смелые и амбициозные цели, добиваться того, о чем мечтаете, жить яркой и насыщенной жизнью, в которой должно быть место всему: работе, друзьям, любви, близким, радости и счастью. Пусть на этом пути проводником у вас будут любящее и чуткое сердце, спокойный и верный разум, горячая и огромная мечта. Счастливого пути!

Ксения Александровна Капралова



# ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ВЫПУСКА?

Совсем скоро выпускники станут абитуриентами и встанут перед вопросом выбора своего пути. Мы узнали у выпускников прошлого года, как изменилась их жизнь после того, как они закончили свое обучение в Гимназии, и какие советы они могут дать нынешним одиннадцатиклассникам.



**ЗАЙЦЕВА ЛИЛИЯ  
НИУ «ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ»**

в марте и поняла, что ценности декана факультета и университета в целом мне очень близки. Из гимназической жизни ярким воспоминанием осталась история, как я уснула за кулисами на новогоднем спектакле и проспала свой выход. Пришлось очень быстро сообразить, как незаметно выйти на сцену и эффектно сказать свою реплику. Анна Владимировна была не очень довольна, но сильно не ругалась)

Учеба в университете кардинально отличается от гимназии! В университете процесс обучения делится на два этапа: лекции, на которых вы получаете теоретические знания, и семинары, на которых вы, как в классе, разбираете с преподавателем более сложные вопросы и задачи. В высшем учебном заведении никто не ругает студентов за невыполнение домашнего задания, каждый сам ответственен за свое образование и подготовку к экзаменам. Непривычно и то, что посещение лекций не является обязательным. Каждый сам выбирает, как именно получать информацию. В моем университете учебный год делится на четыре модуля, почти как четверти в школе, поэтому и сессий у нас четыре. А еще система оценивания десятибалльная. Чтобы понять, что это именно тот университет, в который я хочу, я пришла на день открытых дверей



**КАПУСТИНА АЛИСА  
НИУ «ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ»**

не станет. Больше всего меня поразило то, что никому нет дела до того, действительно ли ты учишься или просто "втыкаешь" в телефон. В отличие от учителей, преподавателям все равно, если человек не стремится к знаниям, такие студенты обычно и отпадают на первой сессии, так как не научились сами себя мотивировать на учебу.

Скорее всего, это клише многих студентов, которое может бесить выпускников (меня вот как раз бесило), но не бойтесь ЕГЭ - это только начало вашего пути. И да, конечно я помню, как я сдавала все это и волновалась, но сейчас я изучаю незнакомый мне предмет не за 11 лет, а за пару месяцев, и сдаю его успешно на первой же сессии. Важно уже со школы уметь себя мотивировать и правильно распределять время для подготовки к экзаменам. Для выбора университета не бойтесь ходить на дни открытых дверей и общаться со студентами, от их лица скажу, что мы только рады рассказать плюсы и минусы места, поведать кто на факультете из преподавателей любимчик, а кого стоит бояться на сессии.

О Гимназии осталось много воспоминаний. Чудесные уроки литературы, когда Григорий Анатольевич читал нам стихи, или мы всем классом пели песни. Чаепития с нашей классной руководительницей Натальей Викторовной, когда мы все вместе собирались и веселились. Но самым ярким воспоминанием стал последний звонок, где были все учителя, которые видели, как ты растешь. Тогда было много как слез, так и радости.

Я очень долго не могла определиться с выбором профессии или же призванием. Честно сказать, я до сих пор не до конца понимаю, кем себявижу в будущем. Высшая школа экономики меня привлекла свободой выбора. На данный момент я учусь на двойной программе. Целых два курса нас погружают в обе направленности, а на третьем можно будет выбрать одно или оставить оба направления. В моем случае, это стало идеальным вариантом, чтобы понять, что будет по душе в дальнейшем.

Первые полтора месяца у меня ушли на адаптацию к быстрому темпу учебы в «Вышке». Каждую неделю от нас ждали готовый новый проект. Погружение в профильные предметы было очень резким, нужно было схватывать все на лету - ждать, пока ты поймешь, никто в университете

Я бы не сказала, что учеба в вузе сильно отличается от учебы в школе. При поступлении в университет вас ждет все то же самое: посещение занятий, выполнение домашнего задания, написание различных работ. Единственное отличие, которое меня поразило - большое количество ответственности. Многие задания нужно выполнить в течение года, и ты сам решаешь, в какой момент начать их делать. Преподаватели в вузе не ругают тебя за отсутствие домашнего задания или курсовой работы, как школьные учителя, но последствия лени и прокрастинации - это незачет с дальнейшим отчислением. Я выбирала университет по наличию подходящих мне образовательных программ, а также по отзывам на просторах интернета. Нынешним выпускникам очень сильно хочется пожелать НЕ зацикливаться на едином государственном экзамене. По собственному опыту знаю: в 11 классе кажется, что результаты ЕГЭ окажут влияние на всю дальнейшую жизнь, что это самый важный этап, который определяет абсолютно все. Это не так. 100 баллов на экзамене не стоят измотанных нервов и поломанной психики. Конечно, следует уделять должное внимание подготовке, но бросать на это все свои ресурсы точно не стоит.



# ДА ЛАДНО, НЕ КИПИШУЙ!

Помимо праздничной суэты и выбора самого красивого платья на выпускной, у 11-х классов очень сильный стресс вызывают предстоящие экзамены, от результатов которых зависит, смогут ли они поступить в вуз мечты. Команда RUFIN news подготовила техники, которые могут помочь организму расслабиться и справиться с этим непростым испытанием.



## Повлияйте на все, на что можете повлиять.

Найдите варианты экзаменов прошлых лет. Прорешав их десятки раз, вы поймете, что это совершенно не страшно, и будете чувствовать себя уверенней.

Продумайте маршрут до места, где будет проходить экзамен. Рассчитав время пути, вы не будете переживать из-за того, что можете опоздать.

## Поддерживайте себя.

Прогулки на свежем воздухе, сон не менее 8 часов (ложиться спать и просыпаться важно в одно и то же время), полезная еда, исключение кофеиносодержащих напитков (кофе, кола, энергетики), достаточное количество чистой воды, занятия спортом — да, и это тоже рекомендации по уменьшению стресса. Организм перед экзаменом и так испытывает серьезные нагрузки, а значит, его нужно немного поддержать.

Если ощущали панику, то почувствовать безопасность и снизить уровень тревоги помогут техники заземления: Переключите внимание на предметы вокруг. Начните считать, например, все белое в комнате, все синее, пассажиров в транспорте, лампочки. Все что угодно.

Сконцентрируйтесь на дыхании, считайте вдохи и выдохи. Если вы идете, считайте шаги.

Если вы сидите на экзамене, твердо поставьте обе стопы на пол, почувствуйте свою обувь. Положите ладони на стол, почувствуйте фактуру стола, его температуру.

## Также для расслабления организма можно выполнить специальное упражнение:

Техника «Глубокое дыхание» (диафрагмальное дыхание)

Делаем глубокий вдох, надувая живот, как шарик. Важно не задействовать мышцы грудной клетки. Грудное дыхание — стрессовое дыхание.

Выдыхаем через плотно сжатые губы как можно дольше. На выдохе увеличивается уровень кислорода в крови, снижается уровень тревоги.

**Не зацикливайтесь на экзаменах как на вопросе «жизни и смерти». Экзамен — это возможность перейти на новый уровень и, в конце концов, испытать положительные эмоции, когда все будет позади!**



# ПРАЗДНИК СО СЛЕЗАМИ НА ГЛАЗАХ

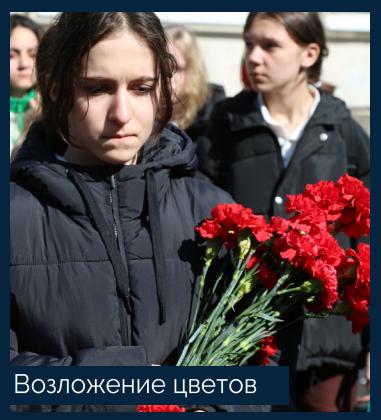
**В каждой семье есть свой герой, который внес свой вклад в Великую Победу и продолжение жизни на земле. Наши гимназисты рассказали о своих родных - участниках Великой Отечественной войны.**



Коноваловы Н.Н. и Е.В.



Макушин С.Н.



## Возложение цветов



**«Читаем детям о войне»**



## «Читаем детям о войне»



## «Бессмертный полк»

У Сони Анохиной брат прапрадедушки Сковородин Авенер был наводчиком 76 мм орудия 134 бронепоезда ПВО, участвовал в боях в г. Елец, г. Орел, г. Брянск. В 1946 был награжден орденом красной звезды. А прападушка Сковородин Василий Васильевич служил рядовым и дошел до Берлина. Когда началась война, прападушке и прабабушке Зои Гробовиковой было по 14 лет. Всю блокаду Коноваловы Николай Николаевич и Евдокия Васильевна провели в Ленинграде. Евдокия рыла окопы, продолжала работать на кирпичном заводе. Прадед стал водителем на Логоре жизни.

Анастасия Кораблёва рассказала историю о судьбе своего прадеда Макушина Сергея Николаевича (отца бабушки по папиной линии).

Мой прадедушка родился 21 сентября 1920 года в многодетной семье. В октябре 1940 г. призван на службу в армию, а оттуда сразу на фронт. В Красной армии он служил танкистом 83-й гвардейской самоходной дивизии, боевой путь которой: Орловская, Брянская, Городокская, Белорусская и Восточно-Прусская наступательные операции, штурм и взятие крепости Кёнигсберг (Калининград), штурм и взятие крепости Пиллау (Балтийск). За боевые заслуги он многократно был награждён медалями, в числе которых медаль «За отвагу», медаль «За боевые заслуги».

Сергей Николаевич показал себя технически грамотным и бесстрашным в бою. При штурме Кёнигсберга и его окрестностей под огнём противника на поле боя заменил гусеницы в машине СУ-76, отрегулировал работу двигателей, главную передачу и обеспечил бесперебойную работу машины в бою, за что удостоен ордена Красной Звезды. День победы мой прадедушка встретил в Польше. В 1985 г. награждён орденом Отечественной войны I степени.

После окончания войны вернулся в свою родную деревню, где его ждала любимая жена Серафима. Прожили они с прабабушкой вместе 56 лет. Умер прадедушка 28 февраля 1996 г.

Я не знала своих прадедушку и прабабушку. Но со слов родителей я точно знаю, что прожили они достойную жизнь. Я с уверенностью могу сказать, что горжусь своей семьёй, и эту память я обязательно буду передавать следующим поколениям!

**«RUFIN NEWS»**  
**ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ**

**УЧРЕДИТЕЛЬ**  
**ГБОУ ГИМНАЗИЯ 227**  
**САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**  
**УЛИЦА ТУРКУ, 30-А**

**НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ**

СОФИЯ АНОХИНА, ЗОЯ ГРОБОВИКОВА,  
АНАСТАСИЯ КОРАБЛЁВА, ЛИЛИЯ ЗАЙЦЕВА,  
РАФАЭЛЬ СОЛОВЬЁВ, ОЛЬГА СОЛОВЬЁВА,  
ДМИТРИЙ ТИМОШЕНКО

**НОМЕР ПОДПИСАН В ПЕЧАТЬ 18.05.2023  
ТИРАЖ 100 ЭКЗ.**

**NOTA BENE**  
МНЕНИЕ АВТОРОВ ПУБЛИКАЦИИ МОЖЕТ  
НЕ СОВПАДАТЬ С МНЕНИЕМ  
РЕДАКЦИИ И ОРГАНИЗАЦИИ