РУФИН

Выпуск №3 (77)
Ноябрь 2026

Издание ГБОУ Гимназии №227 Санкт-Петербурга

Выходит с февраля 2017 года

В НОМЕРЕ

В единстве народа — сила России

Что делать, когда батарейка на нуле?

Минус смартфон, плюс оценка?

Как согреть мамино сердце?

Народы России: факты, которые удивляют

История Дня народного единства



По сведениям ТАСС, 4 ноября (по старому стилю 22 октября) 1612 года произошло событие, которое существенно повлияло на развитие Российского государства. В этот день народное ополчение, возглавляемое земским старостой Кузьмой Мининым и князем Дмитрием Пожарским, очистило Москву от польских захватчиков. Представители разных сословий и земель — русские, татары, чуваши, мордва, марийцы — объединились ради освобождения Москвы. Победа положила конец Смутному времени — кризису власти и российской государственности. В конце XX — начале XXI века возникла идея вернуть этому дню государственный статус. С тех пор праздник напоминает об историческом подвиге XVII века и символизирует гражданскую солидарность и ответственность каждого перед страной. Это событие, когда разные народы объединились ради общей цели, напоминает: Россия на протяжении веков остается одной из самых многонациональных стран мира. Здесь живут представители более 190 народов, говорящих более чем на 270 языках и диалектах. За цифрами — уникальные культуры, традиции и истории. Ко Дню народного единства корреспондент «Руфина» Василиса Амосова собрала необычные факты о некоторых народах России.

Народы Поволжья и Урала

Башкиры: язык без брани и воины-пчеловоды

Еще несколько десятилетий назад в башкирском языке почти отсутствовала ненормативная лексика. Историки связывают это с нормами, запрещающими сквернословить при женщинах, детях и старейшинах. Предки славились как искусные воины, а дети с юных лет держались в седле. Современные башкиры сохраняют коневодство и бортевое пчеловодство.

Марийцы: последние язычники Европы

Марийцев называют «последними язычниками Европы»: они до сих пор проводят моления в священных рощах, поклоняясь духам неба и солнца. Горные марийцы умело играют на гуслях и являются настоящими мастерами по их изготовлению.

Коми-пермяки: родина слова «пельмени»

Именно коми-пермякам мы обязаны названием «пельмени». На их языке это слово означает «хлебное ухо»: «пель» — ухо, «нянь» — хлеб. Это один из старейших народов России, близкие родственники удмуртов и марийцев.

Северный Кавказ и Юг России

Чеченцы: семейный этикет и уважение к старшим

Чеченцы — один из крупнейших народов Северного Кавказа. Одной из их главных традиций является сохранение семейного этикета и почитание гостей. Особенности чеченского народа — уважение к старшему поколению, порядочность, честность, вежливость, богобоязненность и милосердие.

Ингуши: самый гостеприимный народ

Ингуши — один из самых радушных народов: гостю готовят лучшую комнату, омывают руки на пороге и угощают традиционной кухней.

Табасаранцы: более 44 падежей

Табасаранский язык, распространенный в Дагестане, — один из самых сложных в мире. В нем более 44 падежей! Для сравнения: в русском — шесть. Неудивительно, что этот язык занесен в Книгу рекордов Гиннесса.

Народы Сибири и Дальнего Востока

Якуты: древняя вера Аар Айыы и праздник Ысыах

Некоторые якуты до сих пор исповедуют традиционную веру Аар Айыы. Последователи верят в верховного творца мира, у которого двенадцать помощников-богов. Главный праздник — Ысыах, где проводят обряд кормления огня, пьют кумыс, танцуют традиционный хороводный танец осуохай.

Ненцы: «дети оленя»

Ненцы — самый многочисленный коренной этнос Российской Арктики. Первые упоминания о них встречаются в летописи Нестора (1096 год). Ненцы называют себя «детьми оленя» — вся их жизнь связана с оленеводством.

Ханты и манси: медведь — сын верховного бога

Ханты и манси почитают медведя как священное животное. По легенде, он приходится сыном верховному богу Торуму.

Народы европейской части России

Вепсы: священный лес

Вепсы до сих пор сохраняют глубокие языческие корни. Они верят в лешего и водяного, а лес для них — священное место, где нельзя шуметь и ругаться, чтобы не прогневить хозяина тайги.

Водь: древнейший народ Ленинградской области и самый белокурый

Водь — один из древнейших народов на территории России. Большая часть живет в Ленинградской области и Санкт-Петербурге. По переписи 2021 года, вожан около 100 человек, а водский язык находится на грани исчезновения. Вожане исключительно светловолосы. Считается, что это был самый белокурый народ в мире.

Ижорцы: руны и кантеле

Ижорцы славились богатым устным творчеством — руническими песнями и плачами, которые вошли в эпос «Калевала». Главный традиционный инструмент — кантеле. Самой известной исполнительницей рун была Ларин Параске (Прасковья Никитина), обладавшая феноменальной памятью: она передала более тысячи песен, сотни пословиц и загадок.

За этими фактами — опыт народов, которые берегут язык, обряды и ремесла как основу культурной идентичности. Многообразие традиций придает Дню народного единства смысл: сохраняя наследие каждого, мы укрепляем общее будущее.

Василиса Амосова

Устал или выгорел?

Педагог-психолог Гимназии Наталья Анатольевна Пыстогова — о том, как учителям и ученикам сохранять эмоциональное равновесие



По данным «Газеты.Ru», признаки эмоционального выгорания отмечает у себя примерно каждый пятый учитель в России. Причем в зоне риска находятся в первую очередь работники умственного труда, а особую тревогу вызывает сфера образования. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) описывает выгорание как синдром, возникающий из-за хронического стресса на работе, с которым не удалось справиться. Его основные признаки — упадок сил, истощение, негативное или циничное отношение к работе и ощущение собственной неэффективности. А мы поговорили с педагогом-психологом нашей Гимназии Натальей Анатольевной Пыстоговой, которая работает в этой сфере 37 лет. Как выгорание проявляется в повседневной работе, чем отличается от усталости и что помогает учителю и ребенку — в нашем материале.

— Наталья Анатольевна, Вы замечаете признаки выгорания у наших педагогов? Как понимаете, что человек на пределе?
— Да, особенно замечаю такое после отпуска: четверть только началась, а некоторые учителя уже выглядят уставшими. Один из признаков — постоянная включенность в работу. Человек все время с телефоном, в рабочих чатах, боится что-то упустить и не может позволить себе просто отдохнуть. Такая тенденция повторяется из года в год, и на себе я тоже ее замечаю. Настораживают несколько сигналов: ощущение «я все время на связи», отсутствие сил по утрам, раздражение из-за мелочей, чувство «ничего не успеваю» и нежелание открывать рабочие чаты. Это не лень и не слабость характера, а сигнал психики о том, что ресурс на исходе.

— Действительно ли педагоги более склонны к выгоранию, чем представители других профессий? Если да, почему?
— Выгоранию подвержены представители разных профессий, но педагоги действительно в особой зоне риска — во многом потому, что относятся к работе серьезно и эмоционально вовлечены. У многих голова круглосуточно занята планами, конспектами и мыслями о том, не упущено ли что-то важное. Успеть все невозможно, и даже ежедневники не всегда спасают. Подсознательно учитель и дома продолжает работать. Добавляются ночные сообщения и звонки от родителей и детей — мозг не отключается. В итоге тело отдыхает, а голова продолжает работать, и восстановления не происходит. Педагог, который переживает о каждом ученике, — большая ценность, но ему важно не забывать относиться к себе бережно.

— Кто более уязвим: молодые учителя или опытные?
— И те и другие подвержены выгоранию, однако причины различаются. Молодым сложно потому, что они только влились в профессию, хотят горы свернуть, но все складывается не так, как они себе представляли. У опытных педагогов причины другие, но результат может быть тем же: накапливается усталость от повторяющихся задач, прибавляются отчетность и бумажная работа, растет груз ответственности. Поэтому сравнивать, кто выгорает сильнее, не очень продуктивно: причины разные. Важно другое: и молодым, и опытным нужно вовремя замечать у себя первые признаки и обращаться за поддержкой.

— Где просто усталость, а где уже выгорание? Когда пора обращаться за помощью к психологу?
— Физическая усталость — это нормально: например, после нагрузки болят мышцы, и это проходит после отдыха. Выгорание — это когда ничего не хочется делать не только сегодня, но и завтра; когда трудно встать и ощущение истощения не проходит после отдыха. Это про отсутствие ресурса, а не про слабую волю или недостаток мотивации. Если состояние длится неделями и мешает работе, лучше не тянуть и обратиться к психологу или врачу: чем раньше начать восстановление, тем легче оно проходит.

— Как учителю не тратить слишком много эмоций?
— Начать стоит с режима: вовремя ложиться спать и вставать. Дальше — по возможности договориться о рабочих часах: после них телефон можно отложить, а рабочие чаты оставить до утра, кроме действительно срочных вопросов. Это сложно, но без этого мозг не отдыхает. Также можно заняться хобби, которое расслабляет и способствует восстановлению. Не менее полезны ежедневные ритуалы и дыхательные практики.

— Как состояние учителя влияет на класс?
— Дети часто чувствуют напряжение. Учитель не робот, и силы у него заканчиваются. Когда ресурс на исходе, труднее сохранять спокойствие, терпение и ровный тон. Поэтому важно не доводить до истощения: чем раньше педагог замечает симптомы и начинает восстанавливаться, тем спокойнее и доброжелательнее атмосфера в классе. Поддержка коллег важна не меньше личных усилий: учителю, который чувствует себя частью команды, проще справляться с трудностями — и дети это видят.

— А как понять, что у ребенка уже учебное истощение, а не просто усталость?
— Когда он физически не может делать даже привычные вещи. Например, говорит маме: «Я не могу, у меня болит живот». Не гуляет, даже в телефоне не сидит — силы на исходе. Часто пропадает интерес к тому, что раньше нравилось, а разговоры об уроках вызывают раздражение или слезы. Это сигнал для взрослых: на первом месте должно быть здоровье, а потом оценки. Подчеркну: речь не о диагнозе, а о состоянии, которое требует внимания и при необходимости консультации специалиста.

— Почему установка «надо хорошо учиться» часто не работает и как поддержать ребенка?
— Само слово «надо» может вызывать сопротивление даже у взрослых, а у ребенка — тем более. Сначала он послушный, потом задумывается: почему мне надо, а другим нет. Он ведь смотрит и на окружающих. Перегрузка может быть временной, но снижать ее нужно. Действовать стоит мягко, чтобы ребенок совсем не отказался от учебы. И нормализовать режим дня. После школы важно оставить время на прогулку и отдых — это зона ответственности родителей, а не только учителя. С ребенком можно договориться: «Давай сегодня уроки делать не будем, а погуляем или устроим что-то необычное». Так мы меняем его привычное представление о том, что всегда «надо» и «должен».

— Главный совет учителям и ученикам, чтобы не выгорать?
— Мы не обязаны быть на связи 24/7. Мы нужны себе и тем, за кого несем ответственность: родным и близким. Важно разделять профессиональную деятельность и личную жизнь: закончился рабочий день — начинается время для дома, семьи и отдыха. Мысли о делах можно оставить до утра. И самое главное — наладить режим дня: вовремя ложиться спать и вставать. С него все начинается — и у учителя, и у ученика.

Усталость проходит после отдыха, выгорание требует времени и поддержки. Главное — вовремя заметить первые сигналы и вернуть себе силы. Учитель, который бережет себя, сохраняет интерес к профессии и внимание к детям. Забота о себе — условие хорошей работы и пример для учеников.

Алексей Бильдин

Урок без телефона: плюсы, минусы и трудности контроля



В последние месяцы активно обсуждается запрет мобильных телефонов на уроках — прежде всего то, как он применяется в школах и какие результаты дает. Формально ограничение действует с 1 сентября 2024 года: пользоваться средствами связи на занятиях нельзя, за исключением экстренных ситуаций, угрожающих жизни или здоровью. Приказ Минпросвещения № 316, вступивший в силу с 1 сентября 2026 года, новых ограничений не ввел, но закрепил уже действующие требования в Порядке организации и осуществления образовательной деятельности.

Ключевой вопрос — механизм исполнения. Учитель вправе потребовать убрать телефон, но не отбирать его силой: это нарушало бы ст. 35 Конституции РФ, защищающую право собственности. Портал «RT на русском» также отмечает, что изымать устройство учитель не может, однако возможность временно отстранить нарушителя от занятия дает школе дополнительный инструмент для поддержания порядка.

Данные опроса сервиса «Актион Образование» фиксируют противоречивую картину: 71% учителей отмечают попытки учеников обойти запрет, 25% подчеркивают, что ограничения фактически не соблюдаются, а 56% видят реальный эффект от введенных мер. При этом ощутимого роста успеваемости, связанного с запретом, не наблюдается: его влияние касается прежде всего дисциплины и внимания, но не учебных результатов. Почему запрет работает не так, как ожидалось, и какие у него есть плюсы и минусы — разбираемся дальше.

За и против: что говорят эксперты

Плюсы

Максимальная концентрация. По мнению онлайн-журнала «Сила Лиса», без смартфонов дети будут меньше отвлекаться на чаты, соцсети и игры, поэтому смогут лучше сосредоточиться на учебе. Особенно трудно младшим школьникам, у которых способность концентрироваться еще только формируется.

Глубокое усвоение материала. Региональное информационное агентство Московской области «РИАМО» со ссылкой на эксперта подчеркнуло, что уведомление на экране прерывает работу ученика, а на возвращение к прежней сосредоточенности уходит несколько минут. Поэтому даже небольшое количество сигналов за урок заметно снижает усвоение материала. Действительно, когда внимание направлено на учебный процесс, информация запоминается лучше, а значит, реальных знаний становится больше.

Живое общение. Международный педагогический портал «Солнечный свет» отметил, что живое общение помогает эффективнее развивать коммуникативные навыки. Вместо того чтобы проводить перемены со смартфоном в руках, школьники начинают больше общаться друг с другом, обсуждать уроки и дружить в реальной жизни.

Польза для здоровья. Доктор медицинских наук, профессор, основатель и руководитель объединения детских глазных клиник «Ясный взор» Игорь Азнаурян в беседе с «РИАМО» заметил, что долго смотреть на маленький экран с близкого расстояния вредно для глаз: это ведет к перенапряжению и близорукости. На уроке же глаза отдыхают, когда ученик смотрит на доску, поэтому запрет телефонов полезен и с медицинской точки зрения.

Минусы

Учебный процесс. По данным регионального интернет-портала «PRO Астрахань», часть педагогов считает, что смартфон иногда полезен на уроке. Например, с его помощью можно быстро показать редкое животное, включить видео по теме или собрать материал для проекта. Поэтому полный запрет телефонов невозможен.

Снижение оценок. У некоторых учеников оценки могут временно ухудшиться: раньше они могли найти в интернете объяснение сложной темы, а теперь приходится рассчитывать только на свои знания, и без быстрого поиска ответа контрольную работу сдать сложнее. Однако, как отметила в беседе с «Российской газетой» учитель русского языка и литературы из псковской школы № 1 Татьяна Рассолова, хорошая оценка имеет смысл только тогда, когда за ней стоят реальные знания, понимание предмета и развитое мышление.

Трудности соблюдения. «PRO Астрахань» также обратил внимание на проблему контроля. Многие школьники продолжают незаметно пользоваться телефонами: прячут их под парту, в рукав или приносят второй аппарат. Поэтому учителям приходится тратить учебное время на проверку, все ли убрали гаджеты.

Стресс для родителей. Педагог-психолог Шамиль Ахмадуллин в беседе с «АиФ-Кубань» рассказал: «Родители должны иметь возможность всегда связаться с ребенком. Или сам ученик может попасть в ситуацию, когда ему необходима помощь родителя». При этом некоторым родителям непривычно, что они не могут написать ребенку в любую минуту урока, чтобы спросить, как дела. С другой стороны, для экстренных случаев всегда есть связь через классного руководителя.

Запрет телефонов на уроках — шаг к тому, чтобы школьники учились думать самостоятельно, а не надеяться на поисковики. Приведенные данные указывают на то, что смартфоны действительно снижают концентрацию и могут вредить успеваемости. Однако рассчитывать, что одни лишь ограничительные меры поднимут учебные результаты, наивно — особенно с учетом того, что проблема зависимости от гаджетов формируется за пределами учебного заведения. Подлинная задача — не изгнать технологии из школы, а научить детей пользоваться ими осознанно.

Ярослава Кольцова

День матери: что мамы ценят больше подарков и как проявить внимание

В 2026 году День матери выпадает на 29 ноября — последнее воскресенье месяца. Этот праздник напоминает о семейных ценностях, важности материнства и уважении к женщинам. В нашем материале рассказываем, как он появился в России и мире, а также как сказать маме спасибо за ее любовь и заботу.



История праздника

В мире

«Комсомольская правда» отмечает, что культ матери существовал еще в Древней Греции: весной там чествовали Гею — мать богов. В Средневековье в Британии четвертое воскресенье Великого поста считалось «материнским». В США Джулия Уорд Хоув предложила отмечать праздник в 1872 году, но идея не прижилась. Инициатива Анны Джарвис в 1907 году нашла отклик: в 1910 году День матери впервые отметили в Западной Виргинии, а спустя четыре года по решению президента Вудро Вильсона он распространился на всю страну.

В России

По сведениям «Ленты.ру», попыток учредить День матери было несколько. В 1915 году с инициативой выступил главный инструктор петроградского отряда скаутов Рагнар Фернберг. Праздник отметили 1 декабря, но широкой популярности он не получил. В 1988 году учительница из Баку Эльмира Гусейнова организовала в школах города праздник, посвященный матерям, и добилась его ежегодного проведения. В 1993 году День матери установили в Якутии — на третье воскресенье ноября; инициативу поддержали и в других регионах. В 1998 году депутат Госдумы Алевтина Апарина предложила сделать праздник всероссийским, и в том же году президент Борис Ельцин подписал указ об учреждении Дня матери. С тех пор праздник отмечается ежегодно по всей стране — в последнее воскресенье ноября.

Как проявить внимание

Мамы ценят не столько подарки, сколько участие. Но их повседневный труд часто остается незамеченным — поэтому День матери напоминает, как важно его видеть. По данным ВЦИОМ (2024), 52% считают лучшим поздравлением приехать к маме и провести с ней время, 42% — помочь по хозяйству, 29% — подарить желанное, 23% — сказать слова благодарности. Это показывает, что для многих предпочтительнее личное участие и помощь. При этом важно, чтобы забота не воспринималась как должное — иначе ее перестают ценить. Исследование А. М. Коноваловой (2020) показало, что чрезмерная опека и вседозволенность не воспринимаются подростками как проявление уважения: к этому привыкают и не считают чем-то особенным. Поэтому психологи советуют благодарить не формально, а делом: уделять маме время, помогать ей и участвовать в ее жизни.

Вот несколько практических шагов, которые помогут выразить благодарность поступками.

Сказать спасибо. Маму необходимо благодарить за полезные советы, за то, что она была примером, и за заботу во время болезней.

Помочь по хозяйству. Выходные у многих мам заняты уборкой, стиркой и готовкой, поэтому день без этих дел — уже праздник. Вымытая посуда или порядок в комнате — один из лучших подарков.

Провести время вместе. Хорошим подарком станет совместная прогулка или просмотр фильма, который любит мама. Даже простой разговор о том, как прошел день, поднимет ей настроение и даст почувствовать себя вовлеченной в жизнь ребенка.

Выслушать. Важно проявлять чуткость к эмоциональному состоянию мамы. Когда она делится переживаниями или радостями, ей важно быть услышанной. Мама часто жертвует временем и силами ради семьи, поэтому способность понять ее чувства особенно ценна.

Быть на связи. Более того, нужно чаще звонить и писать маме даже без повода, говорить комплименты и ласковые слова. А еще — без раздражения отвечать на вопросы о том, поели ли вы и надета ли шапка, прощать ее ошибки и не копить обиды.

И все же главное для мам — не подарки, а участие. День матери — хороший повод его проявить, но забота не привязана к календарю: позвонить, помочь или просто поговорить можно в любой день.

Анастасия Ножева

«РУФИН»
Ежемесячное издание
Учредитель
ГБОУ Гимназия №227
Санкт-Петербурга
улица Турку, 30-А

Над выпуском работали:
Василиса Амосова
Алексей Бильдин
Ярослава Кольцова
Анастасия Ножева
Татьяна Сорокина
Дмитрий Тимошенко
Дмитрий Воинов

Номер подписан в печать 25.11.2026
Тираж 100 экз.
NOTA BENE
Мнение авторов публикации может не совпадать с мнением редакции и организации