

май 2022

НИТТИ

журнал
для поколений
о поколениях



АКАДЕМИЯ ТАЛАНТОВ

самый
первый

от редакции

Вы читаете первый выпуск журнала «Нити». Это обновленный молодежный журнал от Академии талантов, который создали мы – её ученики. Всё – от концепции до текстов и иллюстраций – подготовлено нами для тех, кто хочет быть в курсе событий Академии, разбираться в современном образовании и просто становиться ещё лучше.

Мы – участники профильной смены «На бумаге», и именно там мы провели полный ребрендинг издания. И сейчас расскажем, каким будет новый журнал.

У любого бренда есть своя история. Наша берет начало в древнегреческой мифологии.

В мифах есть богини судьбы – три сестры Мойры. В переводе с греческого «мойра» переводится как «часть», «доля». Отсюда «участь», которую мы получаем при рождении.

Каждая из сестер отвечала за свой отрезок судьбы человека.

Лахесис — это мойра прошлого. Ее нить определяла судьбу человека. Клото — мойра настоящего. Она прядет нить жизни здесь и сейчас. Атропос — мойра будущего. Та, кто определяет неумолимую, неотвратимую участь.

Нити – это соединение человеческих чувств, связей, решений и событий. Иногда они переплетаются, а иногда идут параллельно. Они определяют твой путь, твою судьбу и тебя самого.

Наши «Нити» связывают поколения. Мы хотим показать, что дополнительное образование может стать связующим звеном между ребенком и взрослым. Оно помогает найти те самые ниточки, которые не спутаются и никогда не разорвутся.

Журнал включает в себя три раздела: было, стало, будет.словно, три сестры Мойры они распутывают нить судьбы Академии талантов. Рассказывают о том, как всё начиналось, показывают события из настоящего и, конечно, намекают на будущее.

Это только первый выпуск. Дальше – больше...

было

стало

бюджет



Герои нашего времени

текст

Лилиана Мосягина

фото

Ника Шахназарова

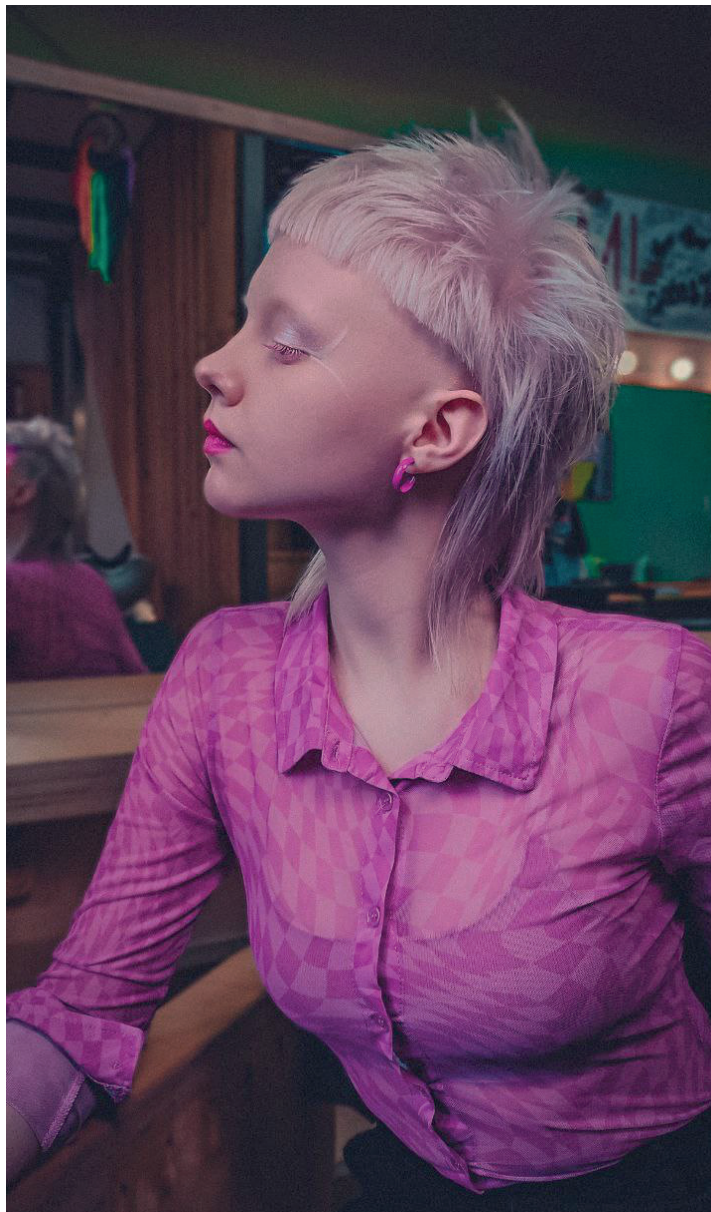
Академия талантов. Начало

Самые активные и амбициозные люди Петербурга, масштабные мероприятия и фестивали, уютные вечера за работой над проектами – всё это ассоциации с сегодняшней Академией талантов, которая дарит каждому человеку невероятные возможности. А какой была Академия раньше? И насколько сильно она повлияла на своих выпускников?

Спрашиваем у самых разных людей, которые раньше учились в Академии талантов.

Марго
Наумова →
герой интервью

Марго участвовала в мероприятиях Центра медиаискусств с самого его открытия и занималась на направлении «История искусств». Академия дала ей важный опыт, и сейчас она изучает дизайн в НИУ ВШЭ.



– Когда вы впервые познакомились с Академией талантов, и что это была за встреча?

– Впервые я узнала об Академии талантов от Ксении Владимировны Мироник, которая была моим преподавателем. Нас приглашали в Центр медиаискусств еще до его открытия, мы участвовали в съемках для соцсетей. При следующей встрече мы уже познакомились с новыми программами, оборудованием, преподавателями. Только что начавший свою работу Центр медиаискусств произвел на меня очень сильное впечатление.

– Какой была Академия талантов, когда вы пришли?

– Академия с первого дня нашего знакомства показалась мне очень заряженным энергией местом, которое постоянно находилось в процессе развития. Новые инициативы, амбициозные сверстники, возможности, открытые к общению преподаватели – вот мои первые ассоциации.

– Как Академия помогла вам в жизни?

– Академия дала мне важный опыт взаимодействия с людьми, для меня, наверное, это даже было немного важнее, чем сам результат обучения. Открытые мероприятия, презентации проектов, участие в конкурсах – было очень ценно то, что мы работали не в стол, а сразу же получали отклик публики. Мне также было приятно помогать Академии в качестве волонтера. Эти взаимодействия помогли мне понять, что в жизни я хотела бы больше работать с другими людьми и коллективами.

– Что вам больше всего запомнилось?

Академия талантов с первого дня нашего знакомства показалась мне очень заряженным энергией местом, которое постоянно находилось в процессе развития


– Волонтерство, организованное в Центре медиаискусств совместно с Французским институтом. Я помогала проводить мастер-классы ребятам, приехавшим по обмену из Франции в Россию. Это был очень запоминающийся опыт объединения совершенно разных людей, к которому мне повезло прикоснуться.

– Как Академия талантов повлияла на вашу жизнь?

– Очень положительно. Академия – это теплые воспоминания о новых знакомствах, единомышленниках, неординарных мероприятиях и просто уютных вечерах, проведенных за интересным делом.



JE VOIS
SI ROSE



LA VIE EN
ROSE

Quand il me prend dans ses bras,
Il me parle tout bas
Je vois la vie en rose,
Il me dit des mots d'amour

Давид Карапетян →

герой интервью



Давид попал в Академию талантов совершенно случайно, но в итоге она стала частью его жизни, а Совет старшеклассников дал огромный опыт и возможности для будущего. В 2021 году Давид победил в конкурсе «Твой ход». Сейчас он работает в Академии талантов и учится в СПб-ГЭУ.

– Когда вы впервые познакомились с Академией талантов, и что это была за встреча?

– Впервые я встретился с Академией в Каменноостровском дворце в 2015 году, на городском чемпионате «Что? Где? Когда?». Само мероприятие было очень хорошо организовано, но для меня оказалось сумбурным, так как мы совершенно случайно собрались в команду, из которой я был знаком только с половиной участников. Тогда никто из нас еще не знал, что такое Академия талантов и где она находится. Но сопровождал нас очень классный учитель, и вместе с ним мы окольными путями по снегу все-таки дошли до Каменноостровского дворца.

– Какой была Академия талантов, когда вы пришли?

– Каменноостровский дворец мне показался излишне помпезным. Было странно от того, что повсюду находилось так много школьников со всего города, и нас куда-то вели по коридорам. Но в момент, когда мы зашли в Парадный зал, где проходил чемпионат, Академия открылась мне под совершенно другим углом: приятная, яркая и во многом очень простая. Я думаю, что каждый человек, впервые оказавшись в Каменноостровском дворце, чувствует эту помпезность. Но для меня она быстро растворилась в лучах простой и светлой Академии талантов.

– Как Академия помогла вам в жизни?

– Академия сыграла решающую роль в становлении моей личности в школе. Я открыл в себе огромное количество способностей, о которых даже не подозревал. Во многом это получилось благодаря нестандартным методам, которые применяются в Академии, и индивидуальному подходу. Я с уверенностью могу сказать, что выступать на сцене, говорить на публику и критически мыслить мне помогли именно здесь. Сейчас, благодаря тому, что я веду курс по финансовой грамотности в Каменноостровском дворце, я смог совершенно с другой точки зрения открыть для себя специальность, которой учусь в университете.

– Что вам больше всего запомнилось?

– Больше всего мне запомнились наши вечерние встречи команды, наверняка, собирались вместе одни из самых ярких школьников Петербурга. В наших собраниях было много не только серьезных вещей, но также веселых и непринужденных. И именно такой теплой дружеской атмосферой мне запомнилась Академия в момент, когда я здесь учился. Отдельно хочу отметить ежегодные выезды, когда с нами отправлялась вся команда Академии, и три дня мы проводили на базе отдыха, где совершенно по-другому читалось ученическое самоуправление Петербурга.

– Как Академия талантов повлияла на вашу жизнь?

– Академия сформировала во мне понимание того, что не стоит надеяться на случай, ведь возможности мы создаем себе сами.

Академия сыграла решающую роль в становлении моей личности в школе. Я открыл в себе огромное количество способностей, о которых даже не подозревал.







дизайн
Дарья Кришталь

Александр Вейнмейстер

герой интервью

Александр занимался в Академии талантов по направлениям «Диджеинг» и «Фотоискусство». Сейчас он учится на факультете акустики и звукотехники в СПбГИ-КиТ и уверен, что именно Академия помогла ему выбрать подходящий вуз и исполнить свою мечту.

— Когда вы впервые познакомились с Академией талантов, и что это была за встреча?

— Впервые я узнал об Академии в 2019 году, когда только открылся Центр медиаискусств и начался набор. Я тогда гулял по Казани, мне позвонила мама и сказала, что в Петербурге открывается место, где есть занятия по диджеингу и другим направлениям. Заниматься диджеингом было моей давней мечтой. Поэтому летом я пошел в ЦМИ на день открытых дверей, где нам рассказали об истории этого места, познакомили с преподавателями, и я решил, что да, надо там оставаться.

— Какой была Академия талантов, когда вы пришли?

— Академия была новой во всех планах. Она находилась возле «Чернышевской», а до 2019 года я туда ездил крайне редко. А пока я там учился, много гулял по этому району, и теперь знаю его гораздо лучше, хотя живу в совершенно другой части города. Сама Академия внутри была очень приветливой. Всегда, когда я туда приходил, появлялось ощущение, что мне рады.

Академия была приятным местом, в котором тебя ничего не грузит



Я ездил туда сразу после школы, а домой возвращался поздно. Но меня это никак не напрягало, ведь Академия была приятным местом, в котором тебя ничего не грузит.

– Как Академия помогла вам в жизни?

– В то время у меня был достаточно тяжелый период, и Академия своей атмосферой помогла мне отвлечься от тех проблем, а потом и планомерно их решить. А вместе с тем получить очень хорошие навыки по двум направлениям. Диджеингом я занимаюсь до сих пор, уже 4 года, и очень благодарен своему преподавателю Андрею Викторовичу Сумманену, потому что именно он помог мне воплотить мою давнюю мечту.

– Что вам больше всего запомнилось?

– Сложно сказать, так как воспоминаний очень много. Но, наверное, это был второй итоговый концерт программы «Диджеинг». В то время я сильно проникся этой темой, и для меня это стало первым полным погружением в роль диджея, шамана, который управляет тобой. У меня действительно всё получилось: и классно свести музыку, и даже небывало пообщаться со зрителями. Это был интересный опыт.

И мне понравилось, что в Академии тебе никогда не говорят, что ты делаешь что-то не так, потому что ты всегда делаешь всё так. То есть все понимают, что это просто стиль выражения твоих эмоций и чувств.

– Как Академия талантов повлияла на вашу жизнь?

– Кардинально, ведь она исполнила мою давнюю мечту. Раньше я даже не представлял, что могу творить, а здесь потихоньку начал. Ведь сама атмосфера Академии благотворна, там я забывал о всех своих проблемах и погружался в творчество. Впоследствии это привело к тому, что я выбрал совершенно другой институт, не тот, в который хотел поступать изначально. И сейчас очень доволен своим выбором.

**«Мы узники настоящего
и навсегда заперты
между прошлым
и будущим»**

Нил Деграсс Тайсон



Трехсторонний вопрос

текст

Алиса Валитова

Ольга Соколова

При решении многих дискуссионных вопросов истину или хотя бы компромисс можно обнаружить на пересечении контрастных мнений. В этой рубрике мы задаем вопросы представителям разных поколений, занимающих разные позиции в образовательном процессе.

Сегодня часто обсуждают: обязательно ли высшее образование? Кто влияет на выбор профессии? Подходит ли ЕГЭ для оценки знаний абитуриента? Эти вопросы непременно вызывают споры и несогласия.

Мы провели серию интервью, чтобы узнать, что думают преподаватель, ученик и родители по данному поводу.

фото

Ника Шахназарова





герой интервью

учитель английского языка

(пожелала остаться инкогнито)

Нужно ли высшее образование?

Да, считаю, что нужно, потому что высшее образование учит думать. Оно может дать знания, которые могут пригодиться, научит работать с большими объемами информации. Плюс, к сожалению, в большинстве компаний, если сотрудник хочет продвигаться по карьерной лестнице, высшее образование обязательно. Даже если у человека есть средне-специальное образование, его иногда командировывают получать высшее, потому что без диплома вуза вряд ли можно мечтать об успешной карьере.

Как вы думаете, лучше уйти после 9 класса школы или остаться в 10?

Тут все зависит только от ребенка. Если он понял, где он хочет развиваться дальше, то можно уйти после 9 класса. Если в этой сфере, что подросток выбрал, не требуется высшего образования, то колледжа будет достаточно.

Учитель способен повлиять на выбор профессии ученика в будущем?

Вопрос сложный. Если ребенок уверен в своем выборе, то учитель не повлияет. С другой стороны, бывают такие яркие примеры педагогов, что ребенок, посмотрев на него, скажет: «Я хочу быть только учителем!». Либо, если учитель видит способности ученика к чему-либо, он может [что-то] порекомендовать.

Считаете ли вы систему ОГЭ/ЕГЭ правильным средством в оценивании знаний ученика?

Я бы сказала, что нет правильных или неправильных средств. Есть эффективные или неэффективные. ОГЭ и ЕГЭ – это шаблонное мышление. Если вы умеете действовать по алгоритму и учились в школе, то сможете сдать ЕГЭ/ОГЭ. Старая система экзаменов отличается, потому что это была лотерея – ты либо знаешь, либо нет. Спрашивать могут не только по билету, который ты вытянул, но и по смежным областям. Соответственно, если ты не знаешь предмет, ты его не сдашь.

То есть, все-таки лучше ОГЭ/ЕГЭ, чем традиционные экзамены?

Надо смотреть всю систему образования в целом. Так сложно сказать, потому что я сдавала в школе старую версию экзаменов – по билетам. Не могу сказать однозначно, правильно или неправильно одно или другое. Большую роль играют вопросы, как они составлены и кем. Если вопросы составлены грамотно, то у ученика проблем не будет. Если вопросы составлены размыто и допускается вариативность, для школьника ответить правильно это проблема.

если сотрудник компании хочет продвигаться по карьерной лестнице, высшее образование обязательно



фото

Варвара Валутина

герой интервью

Салих Валитов, отец двоих детей

Нужно ли высшее образование?

Дело в том, что мы живем в социуме, в котором существуют определенные стереотипы. Один из стереотипов, что только человек с высшим образованием способен к саморазвитию и дисциплине. Когда человек выбирает работу после школы, а не учебу, он более лоялен к себе и не так требователен, как преподаватели в университете. Поэтому такой стереотип имеет право на жизнь, и наверно, человек с высшим образованием на голову выше того, у кого просто среднее образование. Но, конечно, люди без диплома вуза не должны быть осуждаемы.

Как вы думаете, лучше уйти после 9 класса из школы или остаться в 10?

Не знаю...Здесь все сугубо индивидуально, кому как больше нравится. И в первом способе получения образования есть плюсы, и во втором. Уйдя из школы после 9 класса, человек получает профессию, но изучение общеобразовательных программ уходит на второй план. А оставаясь в школе, эти предметы изучаются более глубоко. Но часто ребенок до 11 класса так и не может понять, чем ему заниматься в дальнейшем...

Учитель способен повлиять на выбор профессии ученика в будущем?

Конечно, может. Но почему мы говорим только об учителе? Нужно вспомнить вообще о всех людях, которых юноша или девушка уважают и считают, что они занимаются нужным делом.

Соответственно, если учитель пользуется авторитетом у ученика, то он будет влиять. На школьника в большей степени воздействуют родители и чуть меньше учителя. А в некоторых случаях, если родители пассивные, то преподаватель оказывает сильное влияние как на воспитание ребенка, так и на его выбор профессии.

Считаете ли вы систему ОГЭ/ЕГЭ правильным средством в оценивании знаний ученика?

Думаю, да. Есть одно выражение: «Демократия – плохая форма правления, однако, ничего лучшего человечество не придумало». Вот точно так же про ЕГЭ и ОГЭ. Единый экзамен уже около 10 лет хаот, но на данный момент – это самый объективный способ оценить знания ученика. Поясню. Этот способ исключает выставление оценок по знакомству, очень надеюсь, что он полностью исключает и коррупцию. Может быть, он не очень справедливый, так как есть элемент лотереи.

Вы согласны, что часто учителя натаскивают на выполнение шаблонных заданий, а в итоге знаний у ученика нет?

Наверное, согласен. Но натаскивание – это тоже метод обучения, и он тоже имеет право на существование. У педагогов даже есть такая шутка: «Как материал ученикам объяснил, даже сам не понял». То есть, хочу сказать, что часто человек сам не понимает, как решил ту или иную задачу, но в конечном итоге решает ее за счет опыта.





3D дизайн
Иван Евстигнеев

герой интервью

Александра Ханукаева, десятиклассница

Нужно ли высшее образование?

Тем, кто хочет его получить, безусловно, и оно должно быть доступно абсолютно всем желающим. Есть люди, которые не хотят быть бакалаврами и магистрами, и это тоже абсолютно нормально. Есть те, кто предпочитает работать руками и искать себя в творческой сфере и для этого совершенно не нужно быть доктором наук. Если человек делает что-то хорошо, то он будет делать это хорошо вне зависимости от того, есть у него «корочка» или нет. Я бы, например, хотела получить высшее образование, так как хочу связать свою жизнь с наукой. Но знаю много ребят, которые ушли после 9 класса и ни капли не жалеют.

Как вы думаете, лучше уйти после 9 класса из школы или остаться в 10?

Я осталась в 10 классе, и не могу сказать, чтобы я об этом не жалела совсем никогда. У меня есть цель, и я иду к ней. Тут сложно сказать, что лучше или хуже. Мне лично было бы хуже, потому что уйдя после 9 класса, я бы не смогла заниматься иностранным языком, который понадобится мне в будущем. А изучить его в колледже достаточно сложно. Поэтому хочу окончить 11 классов.

Учитель способен повлиять на выбор профессии ученика в будущем?

Да, очень сильно. Знаю на личном примере. Школа направлена на то, чтобы мы получили общий объем знаний по предметам и могли выбирать дальше. Но я знаю тех, кто до 11 класса не представляет, чем будет заниматься после школы. Мне очень повезло с учителем: в 7 классе у меня

поменялся преподаватель испанского, и тогда я решила, что хочу заниматься испанским языком более интенсивно. Это тот случай, когда можно взять пример с учителя. Способность преподавателя заинтересовать в своем предмете определяет для многих увлеченных детей их будущий образовательный маршрут.

Считаете ли вы систему ОГЭ/ЕГЭ правильным средством в оценивании знаний ученика?

Нет, и многие преподаватели со мной согласны, потому что это тестовая система. От нее нужно уходить. Неправильно, что мы можем опираться только на кодификатор, когда пишем, например, сочинение по литературе, потому что это гуманитарный предмет. ОГЭ и ЕГЭ — очень ограниченная и четкая системы. Также я знаю, насколько эта форма экзамена давит на психику. Сдача ЕГЭ становится целью образовательного процесса. Нельзя сводить 11 лет нахождения в школе условно к 4 часам ЕГЭ, в течение которых мы сидим и что-то пишем.

То есть, по вашему мнению, лучше сдавать традиционные экзамены в вуз?

Если это устное собеседование, мне кажется, что да. Нельзя списать, можно по-разному построить ответ, так знания, с моей точки зрения, и проверяются. К тому же, подготовиться к вузовскому экзамену полезнее, чем к ЕГЭ, потому что на экзаменах в университете спрашивают тот материал, который действительно нужен при поступлении. Мне кажется, так было бы лучше, ведь понятно, что требуется и действительно пригодится в дальнейшем.

фото
Александра Бартенева



программа поддержки

текст
Элина Сигорова

Стыд – это отрицательное чувство, которое человек испытывает в связи со своим поступком или каким-то качеством

Стыд – эмоция, свойственная любому человеку.
И это нормально. Часто стыд связан с осуждением общества, и это лишь одна из причин стыда.

Большинство людей так не одеваются = мне стыдно за мою одежду. У тебя нестандартная внешность = мне стыдно выходить в люди. Неудачи для слабых = мне стыдно за каждый проигрыш.

ЭМОЦИЯ ВЫПУСКА

стыд



Стыдно, что не сдержал обещание
Стыдно, что не уложился в сроки
Стыдно, что дал волю эмоциям
Стыдно, а дальше по списку

фото
Варвара Шаляпина

1 УРОВЕНЬ

Первый уровень стыда – самый поверхностный. Причиной этого чувства как раз становится социальное непринятие, общественное неодобрение. Человек – существо социальное и потому крайне чувствителен к стереотипам и установкам. Общественные рамки распространяются как на взрослого, так и на ребёнка. Все мы испытываем одинаковый спектр эмоций, под который подобран разный сюжет. У дочери проблемы с одноклассниками в школе, а мама не смогла наладить отношения с коллегами на работе, стыдно за двойку по предмету, стыдно перед начальником за некачественно выполненную задачу.

Однако в зависимости от того, насколько вы подвержены мнению общества, первый уровень быстро отпадает. Если вы ловите себя на стыде такого рода, есть способ испытывать его реже. Перед тем как определить уровень стыда, задайтесь вопросами: как отреагирует общество? Пострадает ли от этого моя репутация?

Не возникнет сложностей с ответами на вопросы у тех, кого мнение окружающих не интересует. А для остальных есть два пути: тактический и стратегический.

Тактический: не совершать сомнительный поступок, чтобы избежать стыда. Этот путь недолговременный и не очень эффективен, так как те или иные действия мы можем совершать неосознанно, а на какие-то – наоборот нужно решиться.

Стратегический: осознать, почему страх осуждения так силён. Попробовать изменить внутренние установки и своё отношение к ситуации. Этот путь намного сложнее и, возможно, займёт у вас больше времени.

Для подростка первый уровень развития стыда более характерен, ибо в юности свойственна глобальная неуверенность в себе и ощущение невозможности использования своего опыта.

2 УРОВЕНЬ

Второй уровень стыда глубже и относится к самооценке. Самый яркий пример – страх потерять лицо, не оправдать ожидания, потерпеть неудачу. Зачастую на формирование стыда такого уровня влияют родители (преимущественно отец). Например, если родитель перехвалил ребёнка, у него может сформироваться страх разочаровать, не соответствовать ожиданиям и стандарту. Если ребёнок в детстве столкнулся с критикой, может появиться убеждение, что он не имеет права на ошибку – стыдно быть слабым. А если родители не были вовлечены в жизнь ребёнка, то его самооценка будет метаться от «я лучший» до «я ничего из себя не представляю».

В обществе стыд порицается как нечто негативное – слабость, комплекс, бесхарактерность. Эта тенденция была, есть и будет. Пока человек испытывает удовлетворение от того, когда на стыдном попался кто-то другой, от неё не избавиться. Она заложена в людях и продолжает функционировать наравне с другими процессами.

Тактических путей два: не предпринимать сомнительное действие или, если поступок важнее самооценки, совершить его и принять как факт. Стратегический путь: проработка, осознанность.

3 УРОВЕНЬ

Третий уровень самый глубокий: вина. Если на втором уровне на формирование стыда преимущественно влияет отец, то здесь это тема мамы – привязанности и зависимости. Они завязаны на страхе быть отверженным. Если в детстве ребёнок столкнулся с эмоционально холодным родителем, ему будет не хватать эмоций. В будущем любое проявление тепла со стороны другого человека станет кислородом и главной зависимостью. Как ни странно, такие дети чаще всего лучше других считают эмоции и чувства людей, они склонны к анализу.

почему нельзя

накапливать чувство вины
и сдерживать стыд внутри себя?

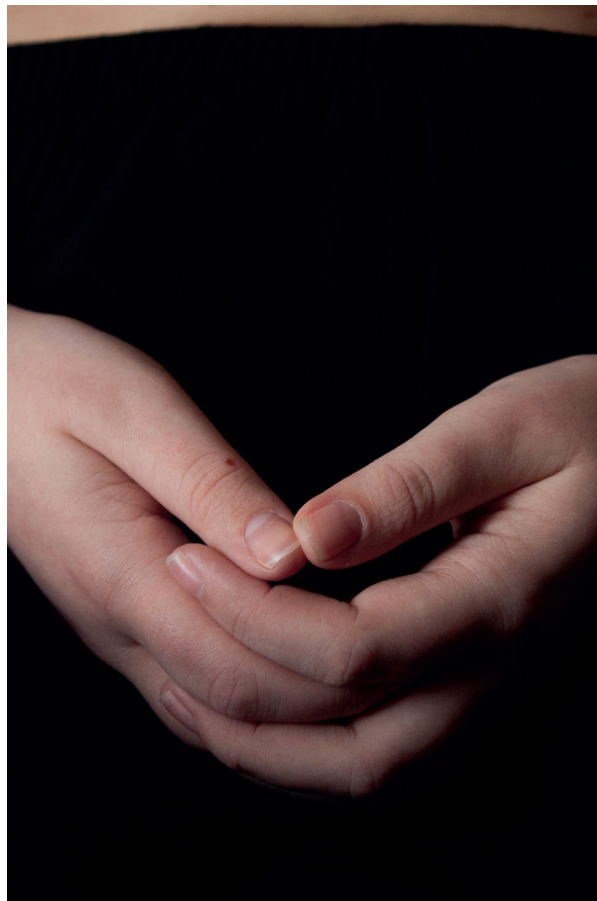
За все наши эмоции отвечает часть мозга – лимбическая система. Она связывает то, что мы привыкли относить к плохому – грусть, апатия, раздражительность, обида, а также к хорошему – радость, удовольствие, симпатия, уверенность. Если мы начнём сдерживать, накапливать внутри себя одну эмоцию, она постепенно начнёт подавляться: терять яркость, проявление, выразительность. Так ухудшается работа лимбической системы, поэтому вы можете перестать испытывать не только чувство вины, но и то, что доставляет вам удовольствие. Отсюда появляется безэмоциональность и пассивность.

Обращение к взрослым

Дорогие взрослые! Иногда, чтобы понять ребёнка, нужно обратиться в первую очередь к себе и внимательно изучить собственные чувства, услышать своего внутреннего ребёнка.

Обращение к подросткам

Помните, что стыд – это такая же эмоция, которую не следует делить на положительную и отрицательную и уж тем более винить себя за неё.



записки ученика из прошлого

Часто нам может казаться, что современное образование недостаточно хорошо и несправедливо. Но давайте окунемся в один день ученика из прошлого.

текст

Яна Лизунова

Рано утром в школу Жана отводил его педагог, так в древности называли раба, в обязанности которого входило доставить ребенка в школу и забрать из нее. Жан не особо любил его, ведь раб уже был старый и хромой. Находилась школа далеко и была одна на несколько деревень, поэтому вставать приходилось раньше, чем обычно.

Жан учился в младшей школе, но он не получал должных знаний. Его учительницей была девушка, которая не умела читать: никто не горел вести начальные классы, поэтому на работу могли брать даже неграмотных девушек. А основная задача учительницы заключалась в том, чтобы не дать разнести детям школу. В Голландии даже существовала поговорка «Уж лучше мимо кузни пройти, чем мимо школы». Класс состоял из ребят разного возраста и пола и находился в старой сырой конюшне. Постоянный шум, неграмотность учителя, нерабочая и мрачная атмосфера не давали Жану нормально учиться. Хотя он всегда стремился к знаниям и считал, что это важно.

Маленьких шалунов надо было воспитывать. Методы воспитания оказывались не самыми приятными. Розги, линейка, «стул позора», горох... В то время телесные наказания считались в порядке вещей. У педагога Жана была странная деревянная ложка «raddle» - лопатка для телесных наказаний. Ее боялись все ребята. Чаще всего били ею по рукам, но мальчику могло достаться по другим частям тела. Девочек же били только по ладоням, так как женское тело, предназначенное в будущем для деторождения, боялись повредить.

Рассматривая картины старинных мастеров, можно ужаснуться, не увидев в школе привычных нам условий. Из этого мы понимаем, что образование стремительно развивается в лучшую сторону.





3D дизайн
Иван Евстигнеев



фото
Дарья Домодыко



было
стало
бюджет

каждая минута на счету

Многие люди понимают, как важно посвятить свою жизнь любимому делу, наполнить ее положительными эмоциями и впечатлениями, и всеми силами стараются это сделать. Но... не успевают. А когда приходится снова и снова откладывать запланированные дела, чувствуют усталость и эмоциональное выгорание, сетуют, что время летит слишком быстро, и опускают руки, предпочитая вообще ничего не предпринимать. При этом они совершенно не задумываются, что причиной может быть всего лишь неправильный распорядок дня или неумение распределять свое время!

Мы собрали некоторые рекомендации, с помощью которых можно исправить эту ситуацию.

фото

Александра Бартеньева

как улучшить концентрацию?

текст

Тимофей Дугин
Мария Жуковская

1 В первую очередь необходимо избавиться от того, что мешает сосредоточиться. Чаще всего мы отвлекаемся на телефон, когда нам поступают звонки или приходят какие-либо сообщения и уведомления.

2 Также важно решить для себя, какое конкретное количество времени вам нужно, чтобы сосредоточиться на одном деле. Таким образом, вы будете стараться меньше отвлекаться. После того как закончите, обязательно сделайте небольшой перерыв.

3 Если же вы понимаете, что устали и вам ничего не хочется делать, дайте своему организму отдохнуть. Выделите для этого хотя бы один день в течение недели. Старайтесь не заниматься в это время работой или учебой. Отдых для нашего организма очень важен, иначе ему будет не хватать энергии либо неоткуда эту энергию брать.

как правильно ставить цели?

Каждый в своей жизни хочет чего-либо добиться. У всех есть мечты. Но, к сожалению, не все люди способны сходу достичь желаемого.

Формирование целей

Вам нужно сначала сформулировать всё, что вы хотите получить от жизни. Лучше всего записать это на бумаге.

Планирование

Каждую цель разбейте на небольшие задачи, при выполнении которых вы будете приближаться к своей мечте.

Привычки

Выработайте привычки, которые помогут вам прийти к цели. Привычки должны быть простые, например, рано вставать, правильно питаться и так далее.

Визуализация

Очень важно иметь понимание того, как будет выглядеть ваша жизнь после достижения цели. Поэтому необходимо визуализировать свои «хотелки». Это помогает запрограммировать ваш мозг на конкретные действия.

как изменить жизнь за 1 минуту?

Часто мы забрасываем дело, не закончив или даже не начав. Причина этому – лень. Лень – это тоже привычка. Мы каждый раз говорим себе: «Еще 5 минут», «Завтра точно начну» и тому подобное. Но если начать прямо сейчас, то наша жизнь мечты может наступить уже завтра!

Для этого есть отличный метод – «1 минута». Например, вы хотите начать вставать раньше, в 7:00, чтобы больше успевать за день. До этого вы вставали в 7:30. В следующий раз поставьте будильник на 7:25, и так с каждым днем отнимайте по несколько минут от предыдущего времени (от 1 до 5, не больше).

Идея в том, чтобы начать что-то делать, не откладывая, пусть даже сначала всего на 1 минуту раньше и уже потом постепенно увеличивать время действия. Может показаться, что это бессмысленно, но метод и правда работает, ведь начать с малого проще, чем резко и радикально изменить что-либо.

огна
мину

как действовать при эмоциональном выгорании?

Для начала нужно осознать, что вы выгорели. Обычно это происходит тогда, когда уже ничего не хочется делать и ничто вас не мотивирует. Чтобы такого не произошло, нужно найти любимое дело, которое приносило бы вам только удовольствие, и правильно распоряжаться своим временем.

Если же вы все-таки столкнулись с выгоранием, стоит «замедлить время». Очень важно понять, что с вами происходит, ваше ресурсное состояние, ваши мысли. Но не все люди способны оценить себя, находясь в тупике. Поэтому можно просто воспользоваться нашими подсказками.


Снизьте нагрузку. Вам нужно заново найти в себе внутренние ресурсы, а для этого нужна энергия. Постарайтесь временно разделить свою работу или учебу с кем-нибудь из друзей или родных, которые вас понимают и поддерживают.

Постарайтесь не винить себя. Чувство вины убивает человека изнутри. Чтобы от этого избавиться, вам нужно просто принять ситуацию. Все мы иногда совершаем ошибки, но ничего страшного, это в прошлом. Важно видеть и ценить то, что мы имеем сейчас.

Расслабьтесь. Выгорание часто происходит из-за переутомления или напряжения. Важно уметь расслабляться даже в самые ответственные моменты. Также это важно, потому что мы сохраним больше энергии.

Смените обстановку. Смена рабочего места дает ощущение чего-то нового и очень помогает. Вы можете чувствовать себя некомфортно первое время, но после это может стать вашим новым рабочим местом. Или же можно прибегнуть к своей комнате или на столе, чтобы привести мысли в порядок. Порядок на столе – порядок в голове.

на



как правильно планировать?

Для начала нужно понять, где вам удобнее будет планировать свой день, месяц или год. Это может быть какое-то приложение в смартфоне, планер, записная книжка или что-то другое.

Лучше всего планировать день с вечера, тогда на утро у вас будет точное осознание того, что вам нужно успеть сделать

Расписывайте каждое свое действие. То есть вам нужно иметь понимание, какое количество времени вы потратите на что-либо.

Берите на себя столько работы, сколько вы можете себе позволить. Это важно для того, чтобы не выгорать и не забывать об отдыхе, а также о самом главном в нашей жизни – семье, друзья, хобби.

Распределяйте дела по важности. Начинайте с самых важных и срочных задач, которые нужно сделать сегодня, и двигайтесь от большего к меньшему. Можете отмечать, что какие-то дела можно сделать сегодня или завтра. Таким образом, вы не будете себя мучить, если чего-то не успеете.

Обязательно делайте небольшие перерывы на отдых. Иначе вы к концу дня устанете, и вам может не хватить энергии на оставшиеся дела.

Кросс-культура коммуникация

Концептуальная выставка «О тебе», которая открылась в Центре медиаискусств в ноябре 2021 года, заставила в свое время даже критиков современного искусства изменить свое мнение. Это то, что вызывало чувства, это то, что заставляло обсуждать и спорить. Объекты были слишком необычны, чтобы промолчать и равнодушно перейти к следующему экспонату. Гости смогли оценить цифровые интерпретации известных произведений искусства, авторами которых стали обыкновенные школьники.

Ну как обыкновенные? Талантливые, конечно же.

Ребята, а было их 60 человек, в рамках профильной смены Академии талантов «Кросс- культурная коммуникация» создавали проекты в области современного искусства и цифровых технологий. А на ТОЙ выставке были представлены их лучшие работы.

Мы решили вспомнить, как это было, что об этом думают участники профильной смены сейчас, и действительно ли получалось все так, как задумывалось.

текст

Дарья Дроздова



журнальная

Итак, в октябре 2021 года на базе загородного центра «Зеркальный» прошла профильная смена «Кросс-культурная коммуникация». За 9 дней ребята познакомились с интересными людьми, узнали много нового о современном искусстве, поработали в таких программах как Adobe Photoshop, Adobe Premier, Tilda и создали множество творческих работ.



*Посмотреть
мультимедийный
лонгрид «Мы»
(авторы
Дарья Дроздова,
Влада Муллагалеева)*

Экспертами смены были Марина Александровна Чекмарева, старший методист Государственного Эрмитажа, Ольга Александровна Алексеева, научный сотрудник отдела новейших течений Государственного Русского музея, соискатель ученой степени кафедры зарубежного искусства Академии художеств им. Репина, и Полина Алексеевна Столбова, искусствовед, студентка Академии художеств им. Репина.

Смена включала насыщенную и интересную программу. Дни были наполнены различными лекциями и работой в группах по трем кластерам: «Литература», «Скульптура» и «Живопись».

В кластере «Литература» участники смены вместе с Тимуром Каримовым, педагогом Академии талантов, создавали сайты по мотивам известных произведений. Ребята работали на платформе Tilda, анализировали фрагменты текстов, обсуждали выбранные книги, чтобы определиться с дизайном сайта и цветовыми сочетаниями.



В кластере «Живопись» под руководством Екатерины Велякиной, куратора направления «Искусство» в Академии талантов, участники «оживляли» картины известных художников и работали в программе Adobe Premier.

Участники кластера «Скульптура» создавали удивительные инсталляции вместе с Анной Абрамовой. Кластер представлял собой три больших проекта: тело, голова и душа человека, символизирующие три сферы потребностей – физическую, социальную и духовную. Задачей команды было визуализировать проблемы современного общества, дать возможность увидеть их образы как бы живую.

– «Кросс-культурная коммуникация» мне очень понравилась, – вспоминает участница смены Ксения Федорова. – Мой кластер занимался оживлением картин, то есть каждый взял понравившееся изображение и анимировал его. Я тогда выбрала картину Сальвадора Дали «Слоны» и с помощью программы Adobe Premier сделала слонов подвижными. Было тяжело, но именно так я открыла для себя возможности программы.

– Смена была просто фантастической, без преувеличения! – рассказала участница смены Александра Бартенева. – У нас царила беспробудная атмосфера добра, позитива и креатива! Так как мы отвечали за общий визуал выставки и занимались материальными объектами и оформлением, то думать и сочинять приходилось много.



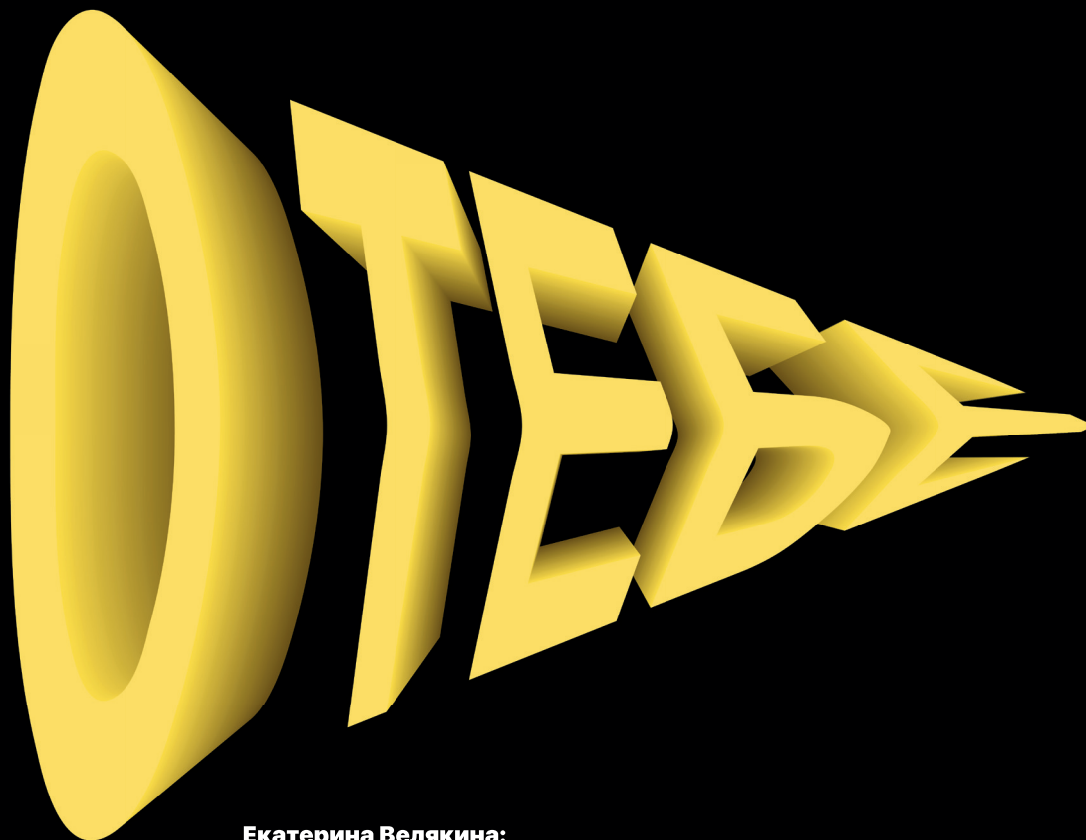
*Посмотреть
сборник работ
«Живые картины»*

Но оно того, определенно, стоило! Выставка получилась тогда просто волшебная, а ребята были большие молодцы! Эта смена стала, пожалуй, одним из самых ярких моментов осени 2021 года, и вспоминать ее я буду только с улыбкой.

Прошло больше чем полгода. Работы ребят и выставку «О тебе» оценили гости Центра медиаискусств и жители города. А что думает сейчас куратор профильной смены «Кросс-культурная коммуникация» Екатерина Велякина? Нам стало интересно узнать ее мнение. Все ли получилось так, как она и другие педагоги Академии талантов, специалисты из Эрмитажа, Русского музея задумывали? Ведь иногда полезно посмотреть на событие спустя какое-то время и – как бы со стороны.



– Объединять полярные явления – очень важный навык для современного человека, – рассказала Екатерина Александровна. – В рамках профильной смены мы объединили классическое современное искусство и цифровые технологии. Кто-то создавал живые картины, кто-то формировал диджитал-библиотеку, а кто-то «ваял» цифровую скульптуру.




Екатерина Велякина:

«Итог нашей работы - выставка «О тебе». Она, мне кажется, подтвердила правильность нашего подхода – объединить, казалось бы, необъединимое и создать новый продукт, который будет волновать зрителя и никого не оставит равнодушным.

Когда задумываешь такие смены, никогда не знаешь, к чему придешь. Но у меня с самого начала появилась уверенность в том, что финальная концепция выставки будет классной. Собственно, так и вышло».

текст
Александра Нетукова



ЦАРСТВО ВОРОНА

«Царство Ворона» - фрагмент одного из произведений, созданных учащимися Академии талантов. Каждый год ребята из 9-11 классов учатся творить в разных жанрах художественной литературы и создают оригинальные тексты на интересные им темы. Следующий учебный год не исключение - следите за новостями и регистрируйтесь на программу «Литературное мастерство»!

В мире, где каждый может молиться своему богу, за жрецами Бога-Ворона началась охота. Хонва – один из них. Сможет ли он справиться со всеми трудностями и сохранить свою верность богу?

– Ты не сердись на нас, жрец! Нам сказано – мы выполняем.

– Я не сержусь.

– Ты ж пойми, – не унимался стражник, – бояться они вас теперь.

На севере вон оно что творится. Раньше как было: перед каждым мало-мальским решением все шли, несли дары мудрому богу, а теперича вот как всё обернулось, да...

– Я всё понимаю.

– Ты бы отрекся. Я же тебя знаю, мужик-то ты хороший.

Зачем тебе гнить в тюрьме окаянной?

– Не могу.

– Не можешь, да, понимаю. Ну ничего, темница в Котлованах зато хоть не сырая, да... Всяко лучше виселицы.

С этим жрец вынужден был согласиться.

– Могу я оставить маску?

– Не положено. Ты уж извини, жрец.

– Да ничего, – постарался спокойно ответить тот, когда под ложечкой пренеприятнейше засосало: «Сожгут. Непременно, точно сожгут!»

Жреца подвели к огромному крутому фургону, где он, брякнув кандалами, сел на скамью.

– Ты уж не сердчай на нас, – буркнул старый стражник и закрыл на замок дощатую дверцу.

Раздался оклик погонщика, щелчок кнута и недовольное фыркание лошадей. Со скрипом, медленно фургон тронулся.

– Стало быть, ты, жрец, – раздался голос с противоположной скамьи, – из принципиальных?

– Стало быть, из принципиальных.

Заклученный, которого жрец в полумраке фургона еле видел, хрипло засмеялся, затем наклонился поближе, так, что стало видно его опухшее от побоев лицо и зияющий оскал.

– Не того бога выбрал, жрец? Иль не ту профессию?

– залился хриплым смехом заключенный. – А меня на рассвете повесят!

– За дело?

– За дело, – успокоившись, ответил он. – Я, кстати, Чип.

– Хонва.

– Расскажи-ка мне, Хонва, что ждет меня после смерти?

– Смотри как ты прожил свою жизнь, – ответил жрец, разглядывая кандалы на своих руках, – и какому богу молился.

– Да никакому богу я не молился! А теперь уже поздно начинать. Я бы попросил помолиться за меня Богу-Ворону, – заулыбался очередной своей шутке Чип, – да, смотрю, у тебя самого дела не очень.

Хонва невесело улыбнулся в ответ. Дальше они ехали молча, размышляя каждый о своем, пока фургон внезапно не остановился. Дверца открылась, и в освещенном проеме показалось лицо одного из стражников.

– Жрец, выходи.

– Для Котлованов рановато.

– Выходи, говорю.

Жрец поднялся со скамьи и спрыгнул на пыльную дорогу.

– Удачи, Хонва, – крикнул вдогонку заключенный.

– Легкой смерти, Чип, – ответил ему жрец.

Подле фургона стояли всадники. И не простые сельские стражники, что его повязали, а самые настоящие латники из регулярной армии царицы.

– Поедешь с нами, – обратился к жрецу один из солдат.

– Куда?

– Отдавать долг родине, – фыркнул другой.

– Цыц! Были с собой какие-нибудь ритуальные вещи?

Хонва кивнул.

– Да-да, – закопошился старый стражник, достав из-под скамьи фургона черный заплечный мешок.

Солдат жестом велел отдать его жрецу. Хонва прижал вещи к груди и не смог удержаться от того, чтобы не нащупать внутри маску. Только за одно это он готов был ехать за солдатами хоть на край света. Впрочем, судя по всему, выбора у него всё равно не было. С рук жреца сняли кандалы и вручили ему поводья вороной кобылы.

– Что делается, – проворчал стражник, когда жрец Бога-Ворона под конвоем солдат царицы Закаты, обогнув фургон, усакал вперед по дороге. – Ох, не к добру...

Незадолго до заката они прибыли в городок под названием Горностаевый Холм, у стен которого встал лагерем Высоградский полк, как смог понять Хонва по боевым флагам с вышитыми на них львами Манат – богини судьбы и возмездия, излюбленной богини царицы. В доме городского старосты расположился временный штаб, куда жреца сопровождала пара солдат под упрекающими взглядами горожан, от тяжести которых Хонва испытывал едва ли не физическую боль. Вчера ты жрец почитаемого бога, а сегодня ты изгой. Не так-то просто смириться с этим.

– Вы мне первого попавшегося привезли? – смерил оценивающим взглядом жреца высокий вояка с отменной выправкой и сурово сведенными густыми бровями.

– Мы встретили по дороге повозку с заключенными, капитан, и не пришлось поворачивать в Котлованы, – ответил один из солдат настолько самодовольным тоном, словно выполнил необычайно сложную военную операцию с минимальными потерями.

– Лодыри, – проворчал капитан. – Узнали чего?

– Стражник сказал, сам сдался, не бегал, не прятался.

– Это хорошо. Как звать? – обратился он к жрецу.

– Хонва.

– Что ж не удрал на север, Хонва?

– Мой дом здесь, – коротко ответил тот.

– Это ты хорошо мыслишь. Правильно. Чай, в курсе, что у них там происходит?

– Отчасти. Знаю, что война. Слышал, что ломают идолов и гоняют служителей других богов, оттого-то мы и в немилости. Поговаривают о колдуне.

– Именно, о колдуне. Вот колдун-то нам и нужен. По нашим сведениям, он собирает всех врановых жрецов, готовых ему служить. А мы хотим знать, что он затевает. Отправим тебя на север, Хонва. Добудешь для нас сведения, что за лихо там творится, и заработаешь свободу.

– Но я и так могу получить свободу, отрекись.

– Я говорю о нормальной свободе, жрец. А не когда за тобой будут ходить по пятам соседи и высматривать, не прячешь ли ты воронье перо под подушкой. Сможешь чтить своего бога дальше. Решать тебе: север или темница.

– Могу я спросить совета у Бога-Ворона?

– А что, если он тебе скажет «Езжай в Котлованы»? Поедешь?

– Поеду. Как вы не можете перечить воле царицы, так и я не могу идти против желания моего бога.

– Ох, не испытывай мое терпение, жрец. Ладно, будь по-твоему, давай только быстро. Хардгер, присмотри за ним.

Капитан вышел, за ним следом и самодовольный солдат. Оставшийся, что за всё время не проронил ни слова, помог Хонва отодвинуть стул, чтобы освободить побольше места. Он встал в сторонке, наблюдая, как жрец, сев на пол, вынимает из мешка необходимые для ритуала вещицы. С трепетом Хонва достал завернутую в ткань маску, бережно раскутал, убедился, что она не поврежде-



на, провел рукой по деревянному клюву, перебрал пальцами перья и положил подле себя.

– Красивая, – нарушил молчание солдат.

– Спасибо, – отозвался Хонва.

– Неужто сам делал?

– Конечно. Каждый врановый жрец самостоятельно вырезает маску после первого общения с Богом-Вороном.

– А почему глазница одна?

– Я вижу «ту сторону» только одним глазом. Решил, что так будет правильнее.

– Ты правда думаешь, что твой бог может решить, что тебе лучше в темнице?

– Я слышал много небылиц о колдуне. Говорят, он ставленник самого Бога-Ворона. Если это хоть отчасти правда, вряд ли мой бог захочет, чтобы я навредил ему. Знаешь, как у нас говорят: ворон ворону глаз не выклюет. Я хоть и не одобряю войны, но пойти против воли бога не смогу.

– Честный ты парень. Прямой, как палка.

– Я сейчас не в том положении, чтобы юлить.

Хонва положил перед собой перо, затем, костяной иглой уколол себе палец, окропил его. После жрец разрезал коротким ножом пучок трав и зажег их в медной чаше, пустив по комнате дурманящий терпкий аромат.

– А сейчас маску надевать не будешь?

– Она мне нужна, когда через меня с Богом-Вороном хотят поговорить другие, самому мне ни к чему, – сказал Хонва и хлебнул из бутылочки отвара, что жаром разлился по всему телу. Обычно и в нем не было необходимости, но сейчас жрец слишком сильно волновался. Он закрыл глаза, вдохнул полной грудью дым, а затем снова открыл. Правое око его стало черно, словно бездна, а второе, наоборот, покрылось белой дымкой, будто ослепло. Хардгер наблюдал. Жрец сидел неподвижно, уставившись в одну точку и, казалось, ничего не видя вокруг.

Но он видел.

Видел бескрайнюю пустошь, лишённую света и цвета,

видел вдали холм, поросший серой травой, а на холме том развевающуюся воинскую хоругвь с черным враном, распростершим крылья. Хонва оглянулся. За спиной жреца стояла тень, в маске, такой же, что он сам однажды вырезал из бука, повторяющей вороний череп с одной глазницей. Тень склонила голову, и давящую тишину разорвал могучий глас:

– Пора с этим заканчивать. Найди его. Найди Корвуса.



фото
Ника Шахназарова

История освоения и исследователи Арктики



Семен Челюскин

18 век

· Семен Челюскин достиг крайней северной точки Евразии - мыса, названного впоследствии его именем.



Роберт Пири

19 век

· Роберт Пири стал первым человеком, достигшим Северного полюса.

· Александр Колчак был открывателем одноименного острова и мыса в Карском море.



Александр Колчак



Ян Нагурский

20 век

· Ян Нагурский впервые в мире совершил пять полярных полетов в районе Новой Земли и Земли Франца-Иосифа.

· Отто Шмидт организовал создание первой дрейфующей станции "Северный полюс".

· Артур Чилингаров, благодаря стараниям которого была открыта долговременная дрейфующая станция станция "Северный полюс-32".



Отто Шмидт

21 век



Артур Чилингаров



**«Исследовать – значит
видеть то, что видели
все, и думать так, как не
думал никто»**

Альберт Сент-Дьёрги

дизайн

Влада Муллагалева

Не знаете, где поесть, что посмотреть, где погулять недалеко от площадок Академии талантов? Рассказываем!

 Центр медиаискусств
Лафонская, 5

Поесть

ЦЕХ85

Смольный проспект, 17

Любите выпечку и сладости? Тогда после занятий можно заглянуть в «ЦЕХ85» и отведать торт на любой вкус. Милые бариста всегда рады посетителям и готовы угостить прекрасным кофе, уютная атмосфера может скрасить даже дождливый день.

Время в пути – 6 минут

Средний чек – 350 рублей

местом
рядом



ФАРШИРОВКА

ул. Красного Текстильщика, 10-12 Д

Пусть вас не смущает название, ведь внутри это милейшее заведение с европейской кухней. Пицца или лапша? Бургер или рис? Этот нелегкий выбор останется за вами. А окна в пол и действительно стильный зал в качестве бонуса могут порадовать вас новой фоточкой для соцсетей.

Время в пути – 10 минут

Средний чек – 350 рублей

ДОДО ПИЦЦА

Суворовский проспект, 56

Для тех, кто не знает (если такие есть) – это фастфуд-пиццерия. Из интересностей – именная система получения заказов, в которой можно назваться кем угодно. Зал довольно большой, так что хорошо подойдет для компании.

Время в пути – 5 минут

Средний чек – 400 рублей



ДВ

Тверская, 1

Приятное место для любителей здорового (и не очень) питания. Кафе предлагает как обычное, так и постное меню. В теплое время здесь можно посидеть на свежем воздухе, любясь видами Петербурга. Ну и конечно, как у любого уважающего себя кафе, внутри есть витрина со сладостями.

Время в пути – 10 минут

Средний чек – 500 рублей

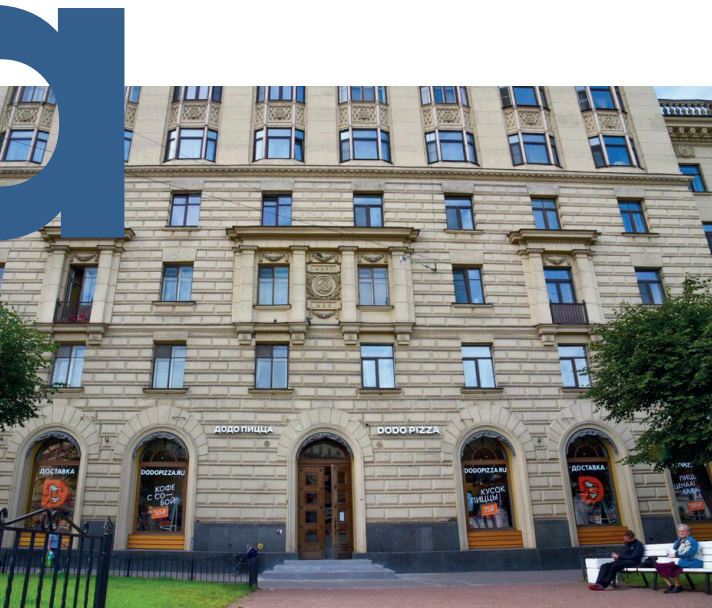
БУФЕТ

Кавалергардская, 8

Салаты, паста и многое другое есть в этой маленькой кафешке с зеленым интерьером. Внутри много растений и винтажных вещей, которые могут стать объектами для необычных фото. А с 12:00 до 16:00 здесь бизнес-ланч – можно неплохо сэкономить.

Время в пути – 10 минут

Средний чек – 400 рублей



Посмотреть

СМОЛЬНЫЙ СОБОР

площадь Растрелли, 1

С 8:00 до 20:00 можно заглянуть в храм. Если вы этого никогда не делали, то будет действительно интересно посмотреть на его интерьеры, а еще там представлен макет всего собора. Вишенкой на торте будет возможность подняться на колокольню, где открывается волшебный вид на город, с 7:00 до 20:00.

ВСЕЛЕННАЯ ВОДЫ

Шпалерная, 56 Е

Что вы знаете о воде? Как она попадает к нам в дома? Большая экспозиция «Водоканала» раскроет все тайны H₂O. Музей предлагает много форматов посещения: от обычных экскурсий до кино и квестов, так что можно выбрать подходящий именно вам.

ТАВРИЧЕСКИЙ ДВОРЕЦ

Шпалерная, 47

Попасть в этот дворец можно только по предварительной записи, ведь сейчас внутри находится правительственная ассамблея. Но посетить дворец действительно стоит, ведь вас проведут по самым красивым залам дворца и раскроют многие тайны екатерининского времени.

МУЗЕЙ А.В.СУВОРОВА

Кирочная, 43

Музей представляет три большие коллекции, посвященные жизни и деятельности полководца: личные вещи Суворова, его документы и письма, а также реликвии, связанные со Швейцарским походом. Самостоятельно посетить можно в любой день, кроме понедельника, с 10:00 до 18:00.

Погоулять

СКВЕР «КИНИНЫ ПАЛАТЫ»

Небольшой сквер напротив Смольного собора. Через него часто проходят по пути к Таврическому саду, но можно погулять тут и подольше. Сквер прилегает к зданию XVII века в стиле барокко, которое имеет другую и интересную историю. Почему бы не познакомиться с ней?

ТАВРИЧЕСКИЙ САД

Большой и красивый парк, в котором можно укрыться от городского шума. На его территории есть множество интересных мест. Например, оранжерея. Особенно хорошо там в темное время суток зимой, когда за окнами снег, а внутри тропики с фонтанами и гирляндами.

САД-ПАРТЕР СМОЛЬНОГО

Небольшой парк по соседству с ЦМИ. Те, кто уже давно тут занимается, знают, что весной в этом саду происходят чудеса: распускаются прекрасные сакуры и включаются фонтаны. Всего несколько дней в году у вас есть шанс застать эту прекрасную картину, так что внимательно следите за верхушками деревьев.

Каменноостровский дворец Набережная реки Малой Невки, 1

Поесть

КОФЕБОН

наб. Чёрной речки, 49

Кофе, кофе и еще раз кофе – вот то, что нужно каждому в непогожий дождливый день. А как будет прекрасно добавить к нему еще и шоколадный круассан!.. Когда силы начнут иссякать, вы знаете, куда нужно идти.

Время в пути – 13 минут

Средний чек – 200 рублей

ПИРОГОВЫЙ ДВОРИК

Савушкина, 1/2

Известная сеть питерских кафе, в которой можно угоститься домашней кухней и сладостями. С 12:00 до 18:00 – время бизнес-ланча, что также очень приятно. Единственный минус – подвальное помещение. Но ради любимой булочки с корицей и латте можно и потерпеть.

Время в пути – 16 минут

Средний чек – 250 рублей

COLORS CAFE

Ленина, 27

Чтобы добраться туда, придется пройтись подольше, но это точно того стоит. Стильный интерьер, необычная кухня и очаровательные бариста создают здесь прекрасную атмосферу и наверняка оставят приятное впечатление. Но учтите, что место пользуется большой популярностью, так что о наличии мест стоит узнавать заранее.

Время в пути – 30 минут

Средний чек – 450 рублей

Посмотреть

МАСТЕРСКАЯ М.К.АНИКУШИНА

Вяземский переулок, 8

15-метровые потолки, окна в полстены – это единственная в Петербурге мастерская для работы над монументальными скульптурами. Здесь можно познакомиться с процессом их создания от наброска до отливки. Музей предлагается осмотреть самостоятельно, взять бесплатный аудиогид или заказать экскурсию. Время работы лучше уточнить на официальном сайте.



мастерская М.К.Аникушина

КАМЕННООСТРОВСКИЙ ТЕАТР

наб. Крестовки, 10

Хотя здание является памятником русского деревянного зодчества, внутри находится вполне современный действующий зал – сейчас это вторая сцена БДТ. Театр небольшой, но очень уютный. Почему бы не выбрать интересное представление и не устроить себе культурный отдых? Из дворца в театр – красиво звучит!

МУЗЕЙ ИСТОРИИ ФОТОГРАФИИ

Профессора Попова, 23 В

Маленький музей, в котором спрятана большая-большая история. Как менялась первая камера? Как появилось печатное дело? И как фотография превратилась в искусство? Все это вы узнаете, посетив экспозицию. Музей открыт ежедневно, кроме воскресенья и понедельника с 13.00 до 17.00.

Лопухинский сад



Погулять

ПАРК «ТИХИЙ ОТДЫХ»

Прямо напротив дворца находится небольшой парк, в котором можно скоротать время между занятиями и погулять после них. Книга или сериал, термос с чаем или стаканчик с кофе – что предпочитаете вы?

СТРОГАНОВСКИЙ ПАРК

Он расположен между двумя реками, и еще на территории есть пруд. Получается, что для любителей понаблюдать за отражением неба это идеальное место. Компанию вам составят местные обитатели (не забудьте взять с собой угощение для птичек и белочек), так что одиноко не будет.

ЛОПУХИНСКИЙ САД

Немноголюдный парк может стать прекрасным местом для фотосессий. Старинные платья, волшебники и колдуньи будут чарующе выглядеть на фоне большого пруда и старой усадьбы. Такая таинственная атмосфера располагает к длинным разговорам и неспешным прогулкам.

ВЯЗЕМСКИЙ САД

Зимой, весной и летом это самый обычный парк. Но приходит осень, осень, которая раскрашивает вековые деревья самыми разными цветами, и вы уже оказываетесь не в парке, а в самом настоящем волшебном королевстве.

было
стало
бюджет

тревожность о будущем

текст

Маркова Анастасия



3D дизайн

Алена Смирнова

Мы находимся в будущем
больше, чем в настоящем.
Мы так устроены.

Пока ещё не поздно уточню:

Я не эксперт. Я не прошаренный психолог с образованием размером в жизнь. Я не ручаюсь за научную часть статьи, а всего лишь человек, которого мучает эта тема и который хочет поделиться своими мыслями на этот счёт.

Это не про травмы и страхи. Статья не нацелена на решение проблем с патологическим страхом или психологическими травмами. Всего лишь про тревожность о будущем как легкую, почти не заметную, так и довольно часто посещающую.

Тут всё субъективно. Я рассказываю о себе, о нас, о том, что вижу, что чувствую. Поделюсь своими находками в этом деле. Что помогло мне и моему окружению справиться с тревожностью. Ты можешь прочесть, можешь последовать совету, может, это тебе поможет.

Я с тобой. Вдруг ты не заметил, мой дорогой читатель, но я обращаюсь к тебе на Ты. Отчего же я позволяю себе такую вольность? Я понимаю, о чем пишу, ведь конкретно в эту минуту я тревожусь. Тревожусь за итог этой статьи, о нашем журнале и в конце концов о том – уложусь ли я в дедлайн.

Я так неумело пытаюсь намекнуть, что мы с тобой вместе попали в круговорот тревоги и нам с тобой пора бы уже понять, что делать. На самом деле я пишу эту статью лишь для того, чтобы самой понять, что делать, поэтому пожелай мне удачи.

Все мы испытываем чувства. Тревожность – одно из них. Эта эмоция, впрочем, как и все остальные, неконтролируема. Но зачем она нам нужна? Если подумать, то от сильной тревоги наш организм разрушается, и нервные клетки не выдерживают.

Что именно вызывает у нас чувство?

Только задумайтесь - будущего не существует. Вообще. Да, оно проявится потом, мы узнаем итог потом. Всё будет потом. А нам хочется сейчас. Это и выводит нас из равновесия – невозможность понять и подсмотреть. Людей пугает неизвестность, а будущее скрыто от нас.

Заметили, как быстро всё вокруг меняется? Перед нами открываются новые возможности и горизонты. Мир непостоянен и нестабилен. Он живёт и развивается в бешеном ритме. Может, нам за ним не успеть?

О стабильности и размеренной жизни можно только мечтать. Ты сейчас в школе? Значит - бесконечные уроки, тесты, контрольные, угрозы несдачи экзаменов. Ты сдаёшь ОГЭ, ЕГЭ? Тут говорить ничего не надо: как ты нашел время прочитать эту статью? Ты наконец-то выпустился из оков школы? Значит - нервы насчёт поступления, вузов, дополнительного образования, даже профессии. Дальше идти не буду. Ты уже понял? Никакого спокойствия в нашем сумасшедшем мире нет. Честно, не считаю, что это плохо.

Может, нас тревожит именно это? Скорость. А может, всё же обязанность выбора? А точнее, ответственность за выбор, не так ли? Всё это и формирует импульсы нашего мозга, и всё это перерастает в тревожность о будущем. Итак, начнём.

Тревожность, как считаю я, психологическая особенность человека, которая обусловлена беспокойством или предчувствием чего-то плохого. Это не болезнь, не отклонение, а реакция и организма на предстоящее. В современной психологии тревога понимается как психическое состояние, а тревожность – как психическое свойство.

Когда в древности человек испытывал тревогу, он сразу проверял её причину — есть хищник или его нет



3D дизайн
Алена Смирнова

Тревогу невозможно проконтролировать или обмануть — попытки только ухудшат ситуацию. В ответ на запрос об опасности мозг должен получить либо подтверждение, либо опровержение — иначе никак. Но если это нечто ситуативное, то некоторые методы всё же могут помочь успокоиться и сосредоточиться на цели. Я хочу помочь тебе и себе... В общем, делюсь методиками, которые я сама регулярно применяю.

Сосредоточься на своем дыхании.

Вдохни и выдохни. Постарайся вдохнуть очень медленно, считая до шести. Потом — пауза, и опять на счет шесть такой же медленный выдох. И снова пауза. И еще раз, и еще — для начала хотя бы четверть часа кряду... Шучу.

Включи успокаивающую музыку.

Музыка может быть любая: классическая, для медитации, звуки природы — главное, чтобы тебе становилось спокойнее.

Начни делать что-то руками.

Начни убираться, завари себя чай, порисуй... Подойдет любое активное действие, не сиди на месте. Это должно быть осознанное занятие. Кстати, можно заняться математикой — посчитай у себя в голове $134+89$. Ладно, можно в столбик. Правда в том, что математический счёт подключает те зоны мозга, которые помогут остальным расслабиться.

Отвлекись.

Посмотри фильм, сериальчик. Можно изменить обстановку вокруг — погуляй, останься на ночёвку у подруги. Можно даже заняться спортом. Необходимо занять голову чем-то другим.

Прислушайся к себе

Почувствуй свое тело, теперь его конкретную часть, например, мизинец левой руки. Сосредоточься только на нём. А потом можно переключиться на другую часть – правая ступня, например. Почувствуй температуру, комфортно ли ноге в твоей обуви... Почувствуй, как тревога живет в твоём теле, почувствуй свое дыхание, дай дыханию течь свободно.

Другие люди.

Нам может это не нравиться, но мы так или иначе зависим от других людей. В психологической сфере особенно. Нам нужно, чтобы мы могли разделять с кем-то наши чувства. Сам рассказ о тревоге или страхе другому человеку может помочь уменьшить тревожность. Попробуй рассказать близкому и разделить с ним свои мысли. Эта разделенность и понимание со стороны окружающих может тебя успокоить. Ещё нужно понять, что тревожность о будущем – это нормально и естественно для каждого. Ты не один такой.

Крайности.

Тебе нужно сделать важный шаг, который изменит твою жизнь? Боишься ошибиться? Уходи в крайности.

Представь негативную ситуацию после твоего шага. Теперь ещё хуже и ещё. Представь самое кошмарное развитие событий. Самое. Доведи эту мысль до абсурда. Представил? Страшно? Теперь вообще не хочется ничего выбирать и куда идти? Запомни это ощущение – каждую мелкую мысль в своей голове, дрожь в ногах. Всё это.

Сделай дыхательные упражнения, пожалуйста.

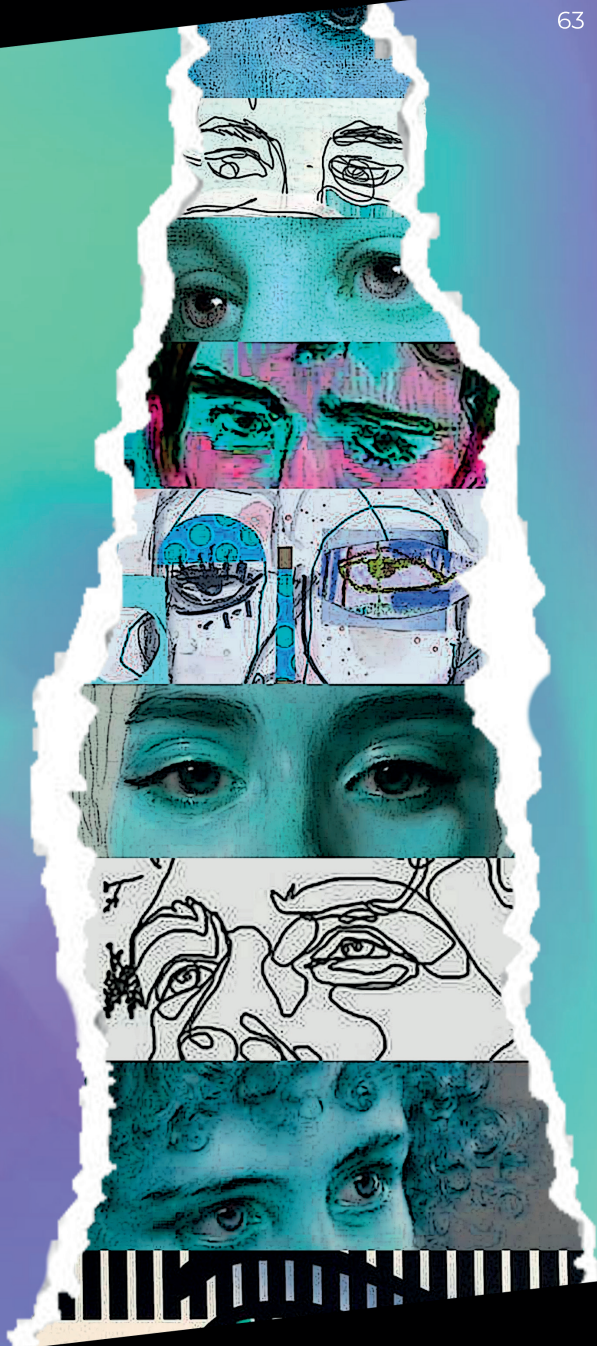
Теперь представь самое удачливое, самое прекрасное развитие событий. У тебя всё получилось, всё складывается, всё чудесно. Идеализируй эту мысль. Представил? У тебя горит взгляд от предвкушения? Прекрасно.

Ну вот теперь пойми, что мир не так критичен. Нет чёрного и белого, добра и зла. Все эти рамки уже размыты. Теперь подумай – готов ли ты пойти на риск. Готов? Тогда подумай, что даже самая абсурдная мечта может сбыться. Твои амбиции теперь будут двигать тебя вперёд.

Эти практики ты можешь применять как регулярно, так и ситуативно. Конечно, можно их совмещать, главное, найти то, что правда поможет именно тебе.

TIMELSS ART

дизайн
Мария Колченогова



тренды



В образе

текст
Дмитрий Матвеев

фото
Александра Бартенева

Образование помогает человеку обнаружить свой потенциал, обучаться чему-то новому, быть грамотным и полезным обществу. Если каждый день человек будет повышать собственную планку, достигать новых высот, самосовершенствоваться, искать ответы на интересующие вопросы, то это даст ему комфортную и насыщенную событиями жизнь.

Но в обществе все меняется, в том числе и в сфере образования, старые методы сменяются новыми. Сегодня мы видим большие изменения как дополнение уже привычных методик с помощью VR для точной передачи новых знаний, так и уже привычный онлайн-формат.



Первым трендом будет непрерывное образование, которое уже реализуется у нас. Непрерывное образование — это процесс роста образовательного потенциала личности в течение всей жизни на основе курсов повышения и переквалификации кадров в соответствии с потребностями личности и общества.

ВАННИ

В России пользуется спросом онлайн-обучение специалистов в диджитал-сферах и IT, онлайн учат управленческим навыкам и иностранным языкам. Подобные сервисы уже есть на рынке. Об их успехе можно судить по большому количеству зарегистрированных пользователей, прошедших курсы. Сертификаты, которые выдают после прохождения профессиональных программ, сейчас оцениваются многими работодателями на уровне диплома вуза.

Позиция педагогов складывается неоднозначная, но все же преобладает положительная оценка, особенно среди молодых специалистов, так как они сами проходят множество переподготовок и курсов.

Второй тренд - педагогика, основанная на научных данных. Данная методика основана на сборе данных о том, как ученики выполняют задания — с какой скоростью, с какими ошибками, предпочтениями и другими факторами. Это помогает педагогам управлять качеством обучения и настраивать индивидуальный подход.

Исследования показывают, что домашнее задание может быть эффективным, но только при определенных условиях, таких как, например, быстрая обратная связь от учителя. Также не допускается использование его в качестве наказания. Полученные данные должны помочь учителям в выявлении и применении передовых методов и улучшении обучения детей.

С этим согласны и эксперты, и сами школьники, но массово такой подход не применяется — это дорого и сложно. Тренд «взлетит», если удастся автоматизировать сбор данных, аналитику и масштабировать похожие системы. Вероятное решение проблемы с данными — создание нейросети, которая сама будет анализировать и на выходе выдавать статистику по каждому ученику для персонального подхода.

И третьим трендом будет методика, когда учащийся — соавтор процессов обучения и преподавания. Довольно спорный метод, и многие эксперты считают его не самой удачной идеей, так как, по их мнению, ученики не обладают нужными знаниями.

Противоположное мнение звучит так: сотворчество в преподавании и обучении повышает вовлеченность учащихся, актуализирует их знания и включенность в профильные сообщества.

И в ближайшие годы появится больше возможностей для учащихся стать соавторами образовательного процесса в роли волонтера или консультанта. Это позволит школьнику находить общий язык с педагогом в формате «коллега - коллега», чтобы учащийся мог не просто советоваться, а решать, как будет происходить образовательный процесс. Организовать сотворчество нужно так, чтобы было интересно не только ученику, но и работало в интересах наставника.

Очень хотелось бы увидеть реализацию данных предложений в ближайшем будущем в наших школах и других образовательных учреждениях.

Это были несколько трендов образования, а впереди еще много других!

Искусство -

зеркало,

где



каждый

видит

себя

Иоганн Вольфганг Гёте

дизайн
Мария Колченогова
Екатерина Жукова

над выпускном работали

Ученики Академии талантов:

текст

Анастасия Маркова, Мария Елтышева, Тимофей Дудин, Мария Жуковская, Алиса Валитова, Ольга Соколова, Дарья Дроздова, Яна Лизунова, Лилиана Мосягина, Дмитрий Матвеев, Элина Сидорова

фрагмент «Царство ворона»

Александра Нетукова

фото

Ника Шахназарова, Дарья Домодыко,
Варвара Валутина, Дарья Дроздова,
Варвара Шаляпина, Александра Бартеньева

графика

Таисия Постина, Дарья Кришталь, Иван Евстигнеев,
Влада Муллагалеева, Алена Смирнова,
Мария Колченогова, Екатерина Жукова


Благодарим педагогов Академии Талантов за помощь:

редакторы

Екатерина Велякина, Илья Наумов, Елена Глазунова,
Марина Родина

верстка и дизайн

Тимур Каримов, Евгения Носова

 Санкт-Петербург
набережная Малой Невки, 1А
(Каменноостровский дворец)

 8 (812) 318-67-73

 info@academtalant.ru



academtalant.ru



vk.com/academtalant



[@academtalant](https://t.me/academtalant)

