

# МЫ МОЖЕМ!

наш опыт меняет будущее

## Призёры «РобоФест-Юг-2015»

*Из Краснодара проектанты Регионального школьного технопарка Виктор Гусинский и Дмитрий Важенков вернулись с кубком, медалью и дипломом II степени. Они приняли участие во II открытом окружном робототехническом фестивале «РобоФест-Юг-2015».*

Ребята к соревнованию готовили все преподаватели лаборатории робототехники и опытный ученик Иван Катайкин, который сам проявил инициативу.

Робот Виктора и Дмитрия – это небольшое устройство, не больше 20 см. Он оснащён датчиками света, и должен был проехать по линии на время и не столкнуться с другими роботами.

Фестиваль проходил два дня. В первый день был подготовительный этап: ребята потренировались на поле, проверили своего робота в действии. Во второй половине дня начался квалификационный тур, где конкурсанты должны были собрать конструкцию робота и заново его запрограммировать. Во второй день состоялись турнирные заезды на выбывание.. Участниками фестиваля, помимо Астрахани, были команды из Краснодара, Ростова-на-Дону, Северной Осетии, Ингушетии и Петербурга. Команды оценивали специалисты по робототехнике



*- Самым трудным для ребят, наверно, было справиться с волнением. Они хорошо знали своего робота, и их задача была грамотно собрать его, - говорит заведующий лабораторией робототехники и преподаватель Алексей Подгорный, - В апреле ребята поедут на федеральный «Робофест» в Москву, - они уже получили приглашения. Хотим свозить других ребят на подобные соревнования, чтобы расширить наше представительство в Москве.*



Юлия Овчинникова  
СОШ № 35, 5 класс



фотография Анны Галкиной

## Здравствуйте, мои дорогие проектанты Регионального школьного технопарка!

Приветствует вас Дед Мороз из старинного северного города Великого Устюга.

Круглый год у меня не счесть забот и хлопот на моей Вотчине. И всё же я очень часто бываю на своей почте, читаю письма, которых мне приходит великое множество.

Узнал я, как вы живёте, чем занимаетесь. Приятно мне, что вы такие дружные да весёлые, что руки у вас умелые и дела добрые. С радостью спешу я на сказочную почту, чтобы отправить вам письмо.

Поздравляю вас с **Новым 2016 годом!** Пусть наступающий год принесёт много радости и счастья вам. А я буду поддерживать ваши старания своей волшебной силой. Пусть в вашей жизни произойдут настоящие чудеса, а волшебная зимняя сказка принесёт исполнение самых заветных желаний!

Надеюсь, что дружба наша обязательно продолжится. Приезжайте в гости в мой сказочный город Великий Устюг на реке Сухоне. До встречи.

*Ваш Дедушка Мороз*



Герой номера

## «Я часть всего и вся»

– так отвечает Александра Чернышова, когда её спрашивают, как она совмещает увлечение фотографией, журналистикой и физикой. В Региональном школьном технопарке Саша занимается не первый год, и на её счету и участие в съёмках телесюжетов, и победы на конкурсах "Иннокидс" и "STEM-центры Intel".

**А.Ч.:** Я на чем-то одном не зацикливаюсь, стараюсь стать участником каждого из направлений.

**К.Р.:** *Чем тебе нравится заниматься больше всего?*

**А.Ч.:** В связи с тем, что мне нужно будет поступать в какой-нибудь технический вуз, я больше отдаю предпочтение физике и информатике. Подумываю поступать на ракетостроение или архитектурное программирование.

**К.Р.:** *Твой проект «Статическая физико-математическая модель вертикального поворота планки лабораторного прототипа двуного шагающего робота» занял первое место в конкурсе STEM-центры Intel! Как ты создавала этот лабораторный прототип робота?*

**А.Ч.:** Тема космоса является безумно интересной, и поэтому я решила создать робота, который смог бы исследовать непосредственно ландшафт планеты, например Марса, так как сейчас очень большое внимание уделяется этой планете, а такой робот может пройти там, где не пройдут гусеничные и прочие роботы.

**К.Р.:** *То есть, он может применяться только в космонавтике?*

**А.Ч.:** Нет, его применение возможно и на земном ландшафте.

**К.Р.:** *А как он работает?*

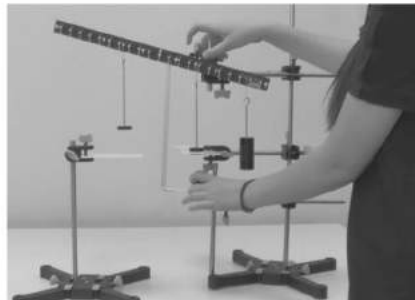
**А.Ч.:** Движение робота происходит за счет закона физики – правила моментов сил, то есть правая и левая части установки уравниваются с помощью пружины и передвижения подвижного груза, который поднимает планку на определенный угол. При смещении груза в правую сторону, происходит подъем противоположной ноги и наоборот. Сейчас создана физико-математическая модель, а сам робот может создаваться на заводах, в том случае, если к этой программе будет интерес.

**К.Р.:** *Кто был научным руководителем этого проекта?*

**А.Ч.:** Заведующий лаборатории физики Олег Иванов. Олег Венедиктович помогал и в проведении экспериментов по выявлению выгодной установки пружины, и в создании графиков, и в проведении расчетов.

**К.Р.:** *У тебя был еще проект: приложение для Android для слепых и слабо видящих людей. Что оно из себя представляет?*

**А.Ч.:** Это был совместный проект с Даниилом Бучилкиным, приложение называется «Интеллектуальный помощник для людей с нарушением работы



зрительного аппарата». Нашим научным руководителем был Александр Плютин. Приложение построено на основе диалога. Пользователь нажимает на экран и задает вопрос, приложение его обрабатывает, получает ответ от сервиса и озвучивает его. На данный момент приложение отвечает на такие вопросы как "Где я?", "Через сколько минут приходит такой-то транспорт?". Приложение совершает вызов 112 и некоторых контактов. В дальнейшем планировалось увеличить функционал приложения и запустить его на рынок.

**К.Р.:** *С этим проектом ты побывала на конкурсе «Иннокидс». Какие впечатления у тебя остались от поездки?*

**А.Ч.:** Это было в Москве на ВДНХ. Конкурс проходил вместе с форумом "Открытые инновации". Очень интересно окунуться в среду, где на каждом шагу представлены достижения за прошедший год. Но сам конкурс "Иннокидс" не похож на конкурс как таковой. Это просмотр наших работ, исследовательских проектов. Члены жюри советовали нам, в каком направлении работать в дальнейшем, как лучше подкорректировать свои работы.

**К.Р.:** *Ты сейчас пишешь статьи?*

**А.Ч.:** Да, я являюсь корреспондентом школьной газеты и газеты дома творчества, и время от времени пишу туда различные статьи и заметки, некоторые мои фотографии тоже публиковались в этих газетах.

**К.Р.:** *Скоро ты окончишь школу, а хотелось бы ещё поучиться в технопарке, пока есть время?*

**А.Ч.:** Да, технопарк очень интересное место, тут для каждого человека есть занятие, любой человек, мечтающий стать журналистом или физиком, может найти здесь все, что ему хочется.

Интервью подготовлено при участии  
**Кристины Ряснянской**  
СОШ №54, 10 класс



фотография Анны Галиной

## «Мы можем!» в iBooks Author

Теперь газету Регионального школьного технопарка АГАСУ «Мы можем!» можно прочесть на планшете iPad в бесплатном приложении iBooks Author!

В IT-академии Регионального школьного технопарка появилось новое направление – создание интерактивной электронной книги в программе iBooks Author. Это приложение появилось несколько лет назад на компьютерах Apple. В нём можно создавать газеты, электронные интерактивные книги для планшетов iPad и интерактивные электронные учебники. При создании электронных книг можно вводить и редактировать текст, вставлять в него математические формулы, таблицы, тесты и мультимедийные объекты – фотографии, видеоролики и аудиофайлы.

Направление в технопарке ведёт преподаватель Владимир Григорьевич Лим. На занятии он научил меня работать на компьютерах Apple. Они похожи на обычные компьютеры с Windows, но работать на них нужно по-другому. Приходится использовать другие программы, клавиши, вместо Проводника – программа Finder, вместо Word – программа Pages. В программе iBooks Author я создал электронную книгу и пятый выпуск электронной теперь уже газеты «Мы можем!»

«Мы можем!» в iBooks Author можно скачать на сайте технопарка <http://schooltech.ru/>

**Илья Палкин**  
СОШ №27, 5 класс.

Чудеса в РШТ

## В лабораторию за гирляндой

*Новогодние праздники еще не прошли, и повсюду пестрят новогодние гирлянды. Интересно, а смогут ли ребята из технопарка сами сделать это чудесное украшение? С этим вопросом я уверенно постучался в дверь кабинета номер четыре - за ней лаборатория микроэлектроники.*

Лаборатория встречает меня легким запахом канифоли, его источник найти нетрудно – это большой стол, за которым сидит парень и что-то паяет. И сразу в глаза бросаются шкафчики с разноцветными отделениями – мелкие детали, датчики, провода и светодиоды. Вдоль стен – длинные рабочие столы с компьютерами и оборудованием неизвестного мне назначения, а на стенах полки полностью заставлены электронными компонентами приборов.

Большинство изобретений выглядят загадочно, почти мистически – это хитроумные переплетения проводов и микросхем. А рядом подвешены... руки! Две механические руки! Это один из проектов, его напечатали на 3D-принтере, но техническая начинка создавалась в этой лаборатории. Роборуки приводятся в движение при помощи электромоторов, они повторяют движения настоящей руки через специальные перчатки.

А вообще лаборатория микроэлектроники занимается разработкой электронных устройств и систем, гаджетов, помогающих людям.

– Ребята учатся у нас микроэлектронике, радиотехнике, программированию, немножко физике и математике. Программируют микроконтроллерные платформы или микропроцессорные, на которых выполняют свои проекты, – поясняет заведующий лабораторией Алексей Подгоров.

Я и сам успел заметить, что большинство ребят работают за компьютерами, один из них – Владислав Сидорчук – здесь новичок, но уже работает над проектом датчиков для ортопедических изделий, на ноутбуке он программировал микрокомпьютер. За соседним столом группа проектантов с преподавателем работают над еще одним проектом.

– Мы собираем светодиодный куб, создающий простейшее 3D-изображение, – рассказывает мне преподаватель Виталий Набиев. – Пока что это самая совершенная модель, собранная в лаборатории. Он имеет 64 светодиода, против 32 у предыдущих и вдобавок компактней своих собратьев.

За уже знакомым мне «паяльным» столом работает Алексей Свистунов, он занимается здесь вторую неделю и работает со светодиодными системами. Пока мы говорим, он спаивает цепочки светодиодов, позднее они пригодятся в проекте. Цепочка разноцветных, крохотных лампочек сразу напомнила

мне о гирляндах – похоже, моя цель уже близко.

Ребята отложили работу и слушают Виталия Гачаевича, который по наброскам светодиодной системы, нарисованной на доске, объясняет, как управлять системой с помощью компьютерных команд. За работой преподавателей и учеников интересно наблюдать, и работают они с интересом, каждый чувствует себя изобретателем.

В это время в лабораторию заходит Рамиль – самый опытный из проектантов, которых я встретил сегодня, он учится и работает в лаборатории больше года и имеет несколько проектов за плечами. А сейчас работает над сложным и интересным проектом «Умного дома». Прибор описать непросто: из подставки с микросхемами поднимается крестовидный стержень, на который насажены два полых кольца. Мне их вид напомнил бублики или пончики. Но начинка у этих «пончиков» совсем не простая – внутри различные датчики, данные с которых через Wi-Fi отправляются в облачное хранилище. Этот проект Рамиля Салихова – он называется «BagelNet» – занял призовое место в конкурсе STEM-центры Intel. Но на счету лаборатории победы и участие в конкурсах «Учёные будущего», «SIEMENS» и других престижных состязаниях.

Я узнал про лабораторию многое, но остался последний вопрос:

– А смогут ваши проектанты сделать настоящую гирлянду? – Алексей Александрович отвечает мне с едва заметной довольной улыбкой:

– Разновидностей гирлянд было много, это даже не гирлянды, а целые световые комплексы. Недавно пятиклассники собрали проект лица робота. Он способен выражать эмоции: улыбаться, грустить, хлопать глазами и даже плакать. В основе лежат маленькие светодиодные экранчики, собранные самими ребятами. Простые гирлянды у нас делают ребята помладше, в виде обычных проектов или вообще для закрепления материала и получения знаний. Для новогодней тематики у нас есть робот-снеговик. Он реагирует на голос или хлопки. На эти сигналы снеговик включается, может помахать рукой, улыбнуться.

Мне тоже осталось помахать, поблагодарить за помощь и попрощаться. Я неохотно покидаю кабинет, меня провожает уже привычный запах канифоли...



Проект лаборатории микроэлектроники: Система автоматического полива комнатных растений



Проект лица робота с эмоциями



Алексей Морозов  
СОШ №56, 10 класс

Блиц-опрос

## Когда миссия выполнена

*Представьте атмосферу 1 января: на столе недоеденные салаты, на полу рассыпан искусственный снег, на балконе лежат использованные бенгальские огни, и только ёлка все еще стоит наряженная, красивая. Но рано или поздно мы снимем с нее игрушки и вынесем на улицу, попрощаемся с ней. Но вот когда мы это сделаем? У всех свои даты и причины.*

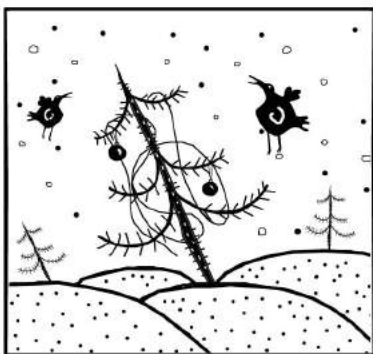
Я спросила у ста человек, когда они выбрасывают ёлку. Для точного ответа 78 из них были взрослые. 24 человека сказали, что выбрасывают ёлку после Старого Нового Года; 35 ответили, что после Рождества; 16 выбрасывают, когда надоест; 22 человека пошутили: «пока иголки не опадут», ну, а остальные ответили, что готовы держать ёлку сколько угодно, но выбросить все равно нужно.

Причины разные. Подруга мне рассказала, почему ее семья выбросила ёлку 3 января, когда некоторые держат ее до самой весны:

«Это произошло из-за кошки, которой было всего 2 года. Раньше она жила в селе, ее редко брали в дом. У нас кошка увидела наряженную ёлку впервые в жизни, начала играть с ёлочными украшениями. Затем она взобралась на верхушку дерева. Ёлка начала падать, но кошка успела соскочить вниз и отпрыгнуть подальше. Ёлка упала, игрушки разбились, иголки валялись по всей комнате».

Не раз, наверное, мы задавались вопросом, куда деваются ненужные ёлки, которые складывают рядом с мусорным баком, а потом увозят? Многие считают, что из них делают удобрения. Я поговорила с работницей управляющей компании в мкрн. Бабаевского. Она сказала, что ёлки увозят за город на предприятие, где из них делают опилки, из которых потом изготовят мебель.

**Светлана Селина**  
СОШ №28, 9 класс



## Я сверкаю и кружусь!

Однажды на новогодний утренник в детском саду мне сшили костюм мухомора: красная шапочка в крапинку, серебряная рубашка и чёрные штаны. Но воспитатели об этом не знали. И в садике в день утренника, меня попросили изображать снежинку. Слов мне, конечно, дали мало, чтобы было реально их запомнить. Я выучила свои реплики, мама принесла мне костюм, и, выйдя на сцену, мухомор стал читать:

*Я летаю! Я сверкаю!  
И кружусь, кружусь, кружусь!  
Я желанья исполняю  
Тем, кому на нос сажусь!*

**Анастасия Ламакина**  
СОШ №22, 10 класс

## Дед Мороз по-астрахански

Когда моя тётя Маргарита была ребёнком, к ним на новогодний утренник пришёл Дедушка Мороз: низкого роста, в длинном полушубке, стелящемся, как шлейф, по земле. Рита вызвалась первая рассказывать стишок, чтобы получить заветный подарок. Встав на стульчик, она начала свою речь. После замечательно исполнения, Снегурочка вручила тещу мешочек со сладостями. На радостях Рита спрыгнула со стульчика прямо на полушубок Деда Мороза. Полушубок растянулся и упал на пол. В зале повисла гробовая тишина. Но Дедушка Мороз не растерялся и заявил: «Астрахань - жаркий город. Нечего мне тут в шубе расхаживать. Ну, кто следующий за сладостями?»

**Елена Зеленкина**  
СОШ №22, 10 класс

## Он существует!

Под Новый очередной кризисный год из 90-х родители объяснили мне, что купить ёлку нет никакой возможности, и я готовилась встречать праздник без неё. Но за несколько часов до полуночи отец вошёл в дом с пушистой сосной. Оказалось, что мимо нашего дома, который стоял у самой дороги, проезжал грузовик с неликвидными уже ёлками, и одна из них упала прямо напротив нашей калитки. С тех пор я точно знаю – Дед Мороз существует!

**Маргарита Бобровская**  
преподаватель

## Мини-истории

### Тайна подпольного штаба

Однажды семья моего отца отмечала Новый Год у бабушки и дедушки в станице Обливская Ростовской области. Стоит сказать, что Обливская окружена прекрасными сосновыми лесами. Дедушка моего папы, который был ещё ребёнком, в это время строил новый дом. Туда, специально для внуков, он поставил наряженную сосну, которая не поместилась в старом доме. Дети совершенно серьезно хотели встречать праздник в недостроенном доме, зато с их личной сосной: водили хоровод вокруг дерева, укладывали под него подарки, загадывали желания. Но потом дети уехали домой. А спустя десять лет дедушка ремонтировал подвал и нашел там кучу пропавших инструментов и осыпавшийся ствол сосны! Долго дедушка пытался понять, как дерево оказалось в подвале, пока уже взрослые внуки не рассказали ему, что сосна, которую он подарил детям, настолько им понравилась, что они не захотели с ней расставаться и отнесли ее в свой подпольный штаб.

**Алексей Морозов**  
СОШ №56, 10 класс

### Коробка с прошлым

Мое детство пришлось на те самые «лихие девяностые», когда в стране царил хаос. Самым запоминающимся событием того периода стала покупка искусственной ёлки. На тот момент она была выше меня и смотрелась очень эффектно! В тот Новый год мне подарили рекордное количество шоколадок. Не конфет, мандаринов, а именно шоколадок. Сначала они лежали большой грудой под ёлкой, а потом переместились в более уютное для шоколада место – в холодильник. Ими была заполнена вся дверца холодильника. Разумеется, к концу каникул шоколада серьезно поубавилось. Меня уже воротило от его вида. Только к лету я отдохнул от сладкого и смог съесть одну плитку.

А когда мы упаковывали ёлку в коробку, я подписал год, в который мы впервые её поставили – 1994. И так писал каждый год, когда мы распаковывали ёлку. С тех пор прошло много лет, я вырос, а моих родителей не стало. Но каждую зиму я по-прежнему достаю из шкафа эту старую потертую коробку, ставлю в углу искусственную ёлку и каждый раз с трепетом любуюсь цифрами, написанными детской рукой.

**Вячеслав Блинов**  
преподаватель

Телепорт

## Дед Мороз: хобби или профессия?

*Дед Мороз – редкая и весьма востребованная профессия, но, к сожалению, сезонная. Каково это: каждый год быть волшебником и добрым дедушкой в одном лице? Мы решили поговорить с главным персонажем Нового Года.*

Артём Монсеев, адвокат, студент Астраханского музыкального колледжа им. М. П. Мусоргского (классический вокал), стаж Деда мороза - 13 лет.

**М.М.:** Чем Вас привлекла эта работа?

А.М.: Работой это назвать нельзя, я ведь денег не беру. Это порыв души.

**Средняя стоимость работы Деда Мороза по Астрахани на 2015-2016 г. составила около 3 тыс. руб/час**

Идея появилась у моей мамы. Она заказала костюм, купила бороду, и я стал официальным Дедушкой Морозом в своей семье. На тот момент дочка Елизавета была маленькая, я приходил – она радовалась. Но всё время сомневалась: это Дедушка Мороз или папа? Как в том стихотворении: «А глаза-то папины!»

**М.М.:** Не было обидно, что не могли быть рядом в этот момент?

А.М.: Вы имеете в виду, наверно, что я не мог сфотографироваться с Дедом Морозом? Я никогда не переживал, что меня нет на фотографии.

**М.М.:** А в Вашем детстве было чудо?

А.М.: Когда я жил в Набережных Челнах, там были большие парки. Парк там – это целый лес, и когда я приходил в этот лес с мамой кормить белочек, мама подбрасывала конфетку, а как будто это белочка мне её сбрасывала. Вот такое волшебство было.

**М.М.:** А сейчас Вы верите в волшебство?

А.М.: Ну, честно признаюсь, что больше верю, чем нет. Был период, когда разочаровывался, а сейчас обратно вернулось такое состояние, что я верю в чудеса, в то, что они бывают.

**М.М.:** Как Вы думаете, каждый может быть Дедом Морозом?

А.М.: Для Деда Мороза нужно быть, во-первых, высоким, статным – у меня это, вроде бы, есть; голос должен быть низким, поэтому мне приходится голос менять, на грудь его опускать и становиться более серьезным. Наверное, Морозом может быть каждый, но он должен по-доброму относиться к людям. Если у него какой-то негатив внутри, это не даст ему сблизиться с людьми, подарить теплоту, радость, доброту.

**М.М.:** Вы можете как Дед Мороз оставить пожелания на 2016 год?

А.М.: Я желаю всем добра, чтобы люди

были терпимы ко всем. Чем больше добра ты делаешь, тем больше оно к тебе потом возвращается. Не болеть, следить за здоровьем, вести спортивный образ жизни, ну, и встретить хорошо Новый год – говорят же, как его встретишь, так и проведешь.

**Георгий Бутусов, артист-кукловод высшей категории Астраханского государственного театра кукол, стаж Деда Мороза 25 лет.**

Г.Б.: У нас есть центр на Шелгунова с театральной студией, вот там я начал. Там тоже были ёлки, по садикам ездили. Раньше заказов было много, сейчас, конечно, меньше – люди больше в агентства обращаются. Там молодые ребята работают, конкуренция. Но старые клиенты остаются, зовут. А главное место моей дислокации – Астраханский театр кукол.

**– Работой это назвать нельзя. Это порыв души.**

**М.М.:** Каждый ли может быть Дедом Морозом?

Г.Б.: Если желание есть, каждый сможет. Тут главное общение, импровизация и вера в предлагаемые обстоятельства – в то, что я сейчас тот самый новогодний волшебник, который несёт людям радость. Главное, это не должно быть формально!

**М.М.:** Все ли верят, что Вы настоящий?

Г.Б.: Конечно, есть дети проблематичные, которые уже знают, что никаких Дедов Морозов нет, а может родители, чтобы мозги не пудрить, говорят: да это сказки! Но тем не менее традиция существует, и такие дети как бы играют в эту игру. Даже те, кому 11-12 лет, поддаются игре. А маленькие, которым два-три года, четыре-пять лет – это самые благодарные наши зрители, и даже дети постарше – по глазам видишь, что верят. Стоит, глаза блестят, рот открыт. А верят безоговорочно – я не скажу, что 100%, но 95-97% детишек. Мне так хочется думать.

**М.М.:** Были ли у Вас какие-то забавные случаи?

Г.Б.: Каждый год что-то случается. Однажды заказали Деда Мороза домой: маленькие мальчики, мама, папа. Готовим детскую программу, заходим. А где же мальчики? Да вот они! А там мальчики 2 метра ростом, выше Дедушки Мороза!



Фотография предоставлена Астраханским государственным театром кукол

Один из армии пришёл, а другому уже лет 25. А это им мама подарок такой решила сделать. Ну, коль мальчик – на тебе табуретку, вставай, читай стишок. Встал мальчик и головой в потолок упёрся.

Девочка одна на ёлке меня ловит: «А ты Дедушка Мороз настоящий?» «Настоящий, конечно!» «А где я живу, там нет Деда Мороза». «А где ты живёшь?» «На острове Маврикий мы живём. Прилетели сюда специально посмотреть на Дедушку Мороза».

**М.М.:** Что для Вас значит Новый год?

Г.Б.: Работа, скорей всего. С тех пор, как стал «морозить», этот праздник переходит в разряд рабочих будней. Не знаю, как другие Деды Морозы, но я последние годы праздник перестал замечать. Когда оказываешься дома 31 декабря в десять вечера – это уже праздник. А бывает, приходится и до двух, и до трёх утра первого числа уже. Приезжаешь домой, поспал чуть-чуть и первого на ёлочку в театр.

**М.М.:** Какие пожелания Вы можете оставить нашим читателям от лица Деда Мороза?

Г.Б.: В первую очередь, конечно, чтобы учебный год проходил легко и непринуждённо, чтобы ЕГЭ сдавались на ура. Здоровья физического и психологического, чтобы всё это спокойно сдать. Ну и, конечно, любви – она нужна в любом возрасте, любви настоящей, искренней. И дружбы. А я, как Дедушка Мороз, буду стараться, чтоб подарочки оказывались вовремя под ёлочкой.



Елена Зеленкина  
СОШ №22, 10 класс

Анастасия Ламакина  
СОШ №22, 10 класс



## 7 минут

**В век информационных технологий нужно держать себя в форме. И если получая новую информацию и следя за событиями извне, мы тренируем свой ум, то с физической активностью дела обстоят похуже.**

Чаще всего даёт о себе знать сидячий образ жизни – болями в спине, мышцах и суставах, бессонницей и даже лишним весом, а ведь именно в сидячем положении мы проводим наш день. Специально для занятых и увлечённых людей существует замечательное мобильное приложение, помогающее не только бодрить мышцы, но и поддерживать сердечно-сосудистую систему.

«7 минут» - так просто и лаконично звучит его название. Суть заключается в том, что имея в запасе минимум времени и стандартные условия для занятий, можно поддерживать свою физическую форму. Всё, что вам понадобится – это коврик, стул и стена. Классический комплекс задействует все группы основных мышц: за упражнениями для верхней части тела следуют упражнения для ног, а затем для пресса или спины. Всего 13 упражнений, каждое из которых выполняется за 30 секунд с перерывами в 10 секунд - таким образом, тренировка занимает 7 минут. В настройках можно изменять время каждого упражнения, повтор циклов, а также язык голоса, которым сопровождается комплекс упражнений. Для удобства отслеживания своих действий предусмотрен календарь.

Приложение доступно совершенно бесплатно на Google Play для смартфонов на платформе Android и на iTunes для пользователей Apple. Только в последнем случае оно называется «Seven» и имеет немного больше преимуществ, таких как семимесячный челлендж - вызов самому себе. В награду за смелость можно открыть платные возможности приложения, которые пришлось бы докупать, например тренировка определённых частей тела на ваш выбор.

Благодаря приложениям такого рода можно больше не беспокоиться о лишнем весе или плохой осанке. Это именно тот случай, когда гаджет в помощь.

**Ника Корниенко**  
СОШ №9, 10 класс



**Юлия Овчинникова**  
СОШ № 35, 5 класс



## Новогодние подарки своими руками

### Шар со снегом

Шар со снегом – это великолепный подарок и прекрасное украшение, которое идеально создает и сохраняет атмосферу новогодних праздников и зимы вне зависимости от сезона. А самое главное – его можно сделать своими руками, и ничего сложного в этом нет! Нам понадобятся: красивая баночка (наверняка у вас дома осталась из-под меда, например) с плотно завинчивающейся крышкой (это важно), фигурка деда мороза, елки или любой другой новогодний символ (подключите вашу фантазию), блестки, вода, глицерин и клей. Первым делом моем и протираем нашу емкость до идеально-прозрачного состояния, после высыхания приклеиваем игрушку к крышке и засыпаем блестки в нашу баночку. Заливаем воду и добавляем пару капелек глицерина, плотно завинчиваем крышку. Проверьте, чтобы крышка не протекала. Если шар выглядит недостаточно торжественно, можно приклеить крышку к импровизированной подставке из фанеры и дерева, или даже к ненужному блюду. Наше новогоднее украшение готово, просто переверните шар - и пойдет снег!

**Алексей Морозов**  
СОШ №56, 10 класс



### Снеговик из ниток

Снеговик из ниток – новогодняя поделка, очень простая в изготовлении. Для неё нам понадобится клей, две пуговицы, побольше ниток, иголка, три воздушных шара и цветная бумага. Для начала нужно надуть три шара и намазать их клеем. Затем обматываем их нитками так, чтобы шаров не было видно. Подождите, пока нитки будут крепко держаться. Если клей просох, прокалывайте шары иголкой. Соедините нитяные шары вместе клеем. Из двух пуговиц сделайте глаза, а из бумаги – рот, нос и ведро на голову. Готово!

**Дана Семёнова**  
АТЛ, 11 класс



### Ёлочная игрушка

Одним из оригинальных подарков на Новый год является ёлочная игрушка ручной работы в технике декупаж. Для этого необходимо приобрести чистый пластиковый либо пенопластовый новогодний шар. Необходимо обезжирить его, прогрунтовать, покрасить белой акриловой краской и дать высохнуть. Разведите клей ПВА с водой в соотношении 1/2, возьмите любую понравившуюся салфетку с принтом и отделите все ненужные слои бумаги, оставив только слой с рисунком. Положите рисунок обратной стороной на обычный файл и нанесите слой клея, затем слейте излишки и распрямите картинку губкой. Потом приложите рисунок на ваш сухой шар и аккуратно выровняйте изображение. Снимите файл и впитайте губкой все излишки жидкости. Оставьте на сутки. Потом досушите феном и нанесите слой акрилового лака. В определённые места можно насыпать манку на слой краски или клея, создав имитацию снега. В завершении можно украсить жемчужинками, колокольчиками, бусинками или бантиками на ваш выбор.

Поэкспериментируем?

## Не упусти свой шанс!

**Ч**тобы выяснить, кто никогда не упустит свой шанс, мы провели среди школьников Астрахани эксперимент. Решено было сказать одноклассникам, что у наших родителей есть друг, который работает на радио (это всего лишь легенда) и ищет детские голоса для записи новогодней песни. Выбрали всем известную «В лесу родилась ёлочка» и попросили одноклассников спеть её на диктофон. Кто постесняется, а кто и вправду споёт песню? Придумать историю не сложно, но обманывать своих друзей довольно-таки рискованно.

**Ирина Сайфулина:**

Я опросила десятерых учащихся 7-го класса – шестерых девочек и четверых мальчиков. Прошло все гладко, дети мне поверили.

– Ты можешь спеть песню «В лесу родилась ёлочка»?

– Нет, извини, я не буду петь!

– Ты же знаешь, я стеснительный человек.

И только одна из десяти ответила:

– Да, конечно. – И спела. Неудивительно – она ходит на уроки пения и участвует в школьной жизни.

Конечно же, после опроса я рассказала одноклассникам всю правду. Но они не обиделись, может, только девочка, которая спела песню – ведь она так хочет стать певицей! Мы все дружно посмеялись. Всем ребятам понравился эксперимент, но в следующий раз розыгрыш может оказаться правдой.

*У каждого есть способности: кто-то хорошо поёт, кто-то танцует, кто-то талантлив в науке. Но не каждый человек может эти способности проявить и показать миру из-за стеснения. А если это их шанс изменить дальнейшую жизнь? Ведь способности могут определить профессию.*

**Валерия Васильева:**

Я опросила двадцать человек – десятерых учеников 8-го класса и десятерых одноклассников по танцам. Количество опрошенных было одинаковое, но число согласившихся и отказавшихся людей – разное. Из десяти одноклассников согласились лишь трое, а отказались семеро.

– Ты можешь спеть новогоднюю песенку?

– Нет, ты что?!

– Нет, я боюсь, извини.

А одна девочка была настолько неуверенной, что не могла принять решение без телефонного звонка:

– Сейчас у мамы спрошу, – и в итоге отказалась.

Согласившиеся отвечали:

– Океей, давай!

– Я буду.... Нет, я не буду... хотя ладно, давай!

В танцевально-спортивном клубе «Лидер» больше разговорчивых, общительных и открытых людей: согласившихся восемь, а отказавшихся всего двое.

Я думаю, что это соотношение зависело от возраста: моим одноклассникам по 14 лет, а друзьям с хип-хопа - до

13 лет. Это значит, что подростки более скрытны личности, а дети не боятся показать себя.

К тому же люди, занимающиеся творчеством, более раскрепощённые и открытые. Танцоры привыкли к выступлениям перед публикой и согласны на любые эксперименты.

На телевидении есть много программ, которые приглашают в проекты талантливых людей. Но иногда на отборочные туры приходят люди, не умеющие петь и танцевать. А те, у кого и вправду есть талант, могут остаться в стороне из-за стеснения. Занимайтесь творчеством и соглашайтесь на любые авантюры, и тогда вы не упустите свой шанс!



**Ирина Сайфулина**  
8 класс



**Валерия Васильева**  
9 класс

## Новый год в...

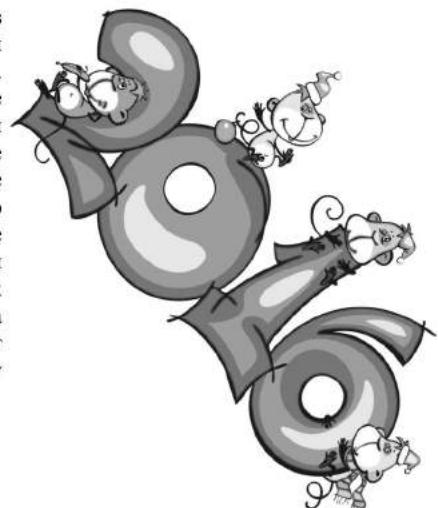
...Италии на Новый год принято выбрасывать старые вещи из окон. Итальянского Деда Мороза зовут Баббо Натале. В Шотландии в новогоднюю ночь поджигают бочки с дёгтем и катят их по улицам, сжигая, таким образом, Старый год и приглашая Новый. Французского Деда Мороза зовут Пер Ноэль. Он оставляет подарки в детских башмаках. В Венгрии в первую секунду Нового года свистят в детские дудочки, рожки и свистульки. В разных частях Индии Новый год отмечают в разное время года. Японцам в первые секунды Нового года обязательно надо засмеяться – это должно принести удачу.

Японского Деда Мороза зовут Сэгацусан - Господин Новый год, а лучший подарок – грабли, чтобы загребать

счастье. В Афганистане Навруз приходится на 21 марта – это время начала сельскохозяйственных работ. Старейшина села проводит в поле первую борозду. Китайцы обливаются водой в тот момент, когда другие произносят в их адрес новогодние пожелания счастья. Дата китайского Нового Года варьируется в промежутке от 21 января до 20 февраля. В Болгарии над праздничным столом во всех домах на три минуты гаснет свет. Время, когда гости остаются в темноте, называют минутами новогодних поцелуев, тайну которых будет хранить темнота.



**Дана Семёнова**  
АТЛ, 11 класс



## Царь горы



В нашем городе снег выпадает редко, но метко. Поэтому нужно всегда быть готовым схватить санки и отправиться покорять ближайшую гору. Ощущение полета, холодный воздух румянит щеки и бодрит, а постоянное движение не дает замёрзнуть. Но как выделиться на фоне других любителей санного спорта? Ответ очевиден: внешним видом своего снаряжения! В социальных сетях я наткнулась на пост: «Какая зима - такие и санки». А на картинке, прикрепленной к записи, санки на колёсиках! Каждый год в Астрахани проходят «Парад колясок» и фестиваль нетрадиционных плавсредств «Каналия», на которых все желающие могут продемонстрировать свой фантазёрский талант. А почему бы не устроить зимний парад санок, чтобы выбрать царя горы?

**Елена Зеленкина**  
СОШ №22, 10 класс



фотография Анны Галкиной

## Гороскоп на 2016!

**Робототехника**  
Этот год у вас будет очень успешным по созданию роботов. Но смотрите, не станьте роботами сами, помните, что вы - люди.

**Микроэлектроника**  
В этом году вы удивите всех своими проектами, которые будут получать призовые места во всех конкурсах.

**Создание сайтов**  
В начале года вам придётся хорошенько поработать, но потом у вас всё будет отлично. Попробуйте создать новую социальную сеть, ведь они - неотъемлемая часть нашей жизни.

**Программирование компьютерных игр**  
В новом году вы создадите игру с главным персонажем года. Но не уходите в игровой мир, живите в настоящем.

**Цифровое производство**  
Покоряя своими неординарными творениями, вы не только удивите всех, но и завоюете признание жюри конкурсов.

**Физика**  
В этом году на вас снизойдёт озарение. Вы сможете совершить открытие и получить премию.



фотография из личного архива

**Биохимия**  
В новом году - новые эксперименты, но соблюдайте технику безопасности.

**Операторское мастерство**  
Вы будете покорять своей креативностью и создадите фильмы, которые станут шедеврами.

**Монтаж**  
Удивляйте новаторскими приёмами монтажа, создавайте эффекты, которые удивят всех. Однако помните, что жизнь нельзя смонтировать, но можно придать яркости.

**Фотография**  
Этот год у вас будет успешным. Вы сможете запечатлеть яркие моменты вашей жизни, которые останутся в вашей памяти навсегда. Но помните, что изображение не заменит реальный объект.

**Звукорежиссура**  
Весь год вы будете творить с полной самоотдачей. Вы научитесь различать тончайшие звуки и станете более оригинальными.

**Журналистика**  
В наступившем году вы будете создавать интересные и познавательные заметки для газеты, призывая читателей быть более активными в жизни города.

Подготовила **Анастасия Лемакина**  
СОШ №22, 10 класс

*Поздравляем наших проектантов*  
Дмитрия Улевского и Даниила Решетникова  
с присуждением премии «Лица года»,  
учрежденной ГТРК «Лотос», в номинации «Уникум».

**Редколлегия:**  
Руководитель РШТ: В. Войков  
Редактор: М. Бобровская  
Корректор: М. Ли  
Верстка: А. Галкина  
Дизайн названия: М. Агафонов  
Отпечатано на оборудовании  
РШТ АГАСУ

**Адрес редакции:** г. Астрахань,  
Региональный школьный технопарк  
АИСИ, ул. Анри Барбюса, 7  
**Эл.адрес:** technopark@aucu.ru  
vk.com/schooltech  
**тел.:** +7(8512) 26-68-92

**Тираж:** 300 экземпляров.

RSPR 30-02972-Г-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.igo.ru