Профориентация

Большой мир профессий

На днях я побывала в Новосибирске, где проходила огромная выставка в сфере образования, технологий и карьеры — «Учебная Сибирь-2026».

В экспоцентре стояли стенды почти всех учебных заведений Сибири и даже других городов России. Студенты и преподаватели рассказывали о своих университетах и колледжах так интересно, что хотелось поступать сразу во все!

У меня была конкретная цель — собрать как можно больше информации для себя и своих друзей. Особенно меня заинтересовал Новосибирский государственный технический университет. Оказывается, здесь есть факультет гуманитарного образования. А ещё мне понравилась информация о дистанционном обучении. Учиться онлайн можно практически в любом вузе.

Каждый студент пояснял, чем его колледж или университет лучше других. Это была не просто экскурсия. Для нас, завтрашних абитуриентов, это была возможность выбрать будущую профессию.

Самое главное открытие, которое я сделала для себя, — выбор огромен. Можно изучать технологии, работать с кораблями или стать педагогом. Я до сих пор перебираю эти буклеты и думаю, куда же подавать документы после окончания школы. Но одно могу сказать точно: «Учебная Сибирь» помогла мне увидеть, какой большой мир профессий ждёт впереди. Теперь я понимаю, что моё будущее зависит только от моего выбора.

Варвара БЕЛЕШОВА,
Сузунская школа № 1

Здесь рождается будущее

Этот день был полон открытий и ярких впечатлений. Мы посетили Сибирский государственный университет инженерии и биотехнологий.

Это мир передовых технологий и научных достижений, который до этого казался таким далёким и загадочным. Мы были поражены современной архитектурой и оживлённой атмосферой университета. Казалось, каждый уголок здесь дышит наукой и инновациями.

Экскурсия превзошла все мои ожидания! Всё было настолько интересно, что время пролетело незаметно. Я с головой погрузилась в мир, где наука встречается с практикой. Особенно глубокое впечатление на меня произвёл рассказ молодого специалиста о тонкостях выращивания растений. Он говорил с искренней увлечённостью, понятно объяснял, какие условия необходимы для жизни растений, как важен правильный спектр света и какие возможности открывает современная агробиотехнология. Мне самой захотелось попробовать свои силы в этом направлении, представить, как из маленького семечка вырастает что-то полезное.

Самое захватывающее началось, когда нам дали возможность прикоснуться к технологиям будущего своими руками. Мы смогли попрактиковаться в запуске дронов, ощущая себя настоящими пилотами. А затем управляли роботом в лабиринте! Это требовало сосредоточенности и логического мышления.

День, насыщенный научными открытиями и практическими занятиями, завершился великолепной концертной программой. Мы уезжали из университета с ощущением, что прикоснулись к чему-то действительно важному, к будущему, которое рождается здесь.

Софья ДАВЫДОВА,
Сузунская школа № 301



Всероссийский день самбо отмечается 16 ноября

Преодолей себя!

В последние годы самбо уверенно прокладывает дорогу в школьные спортзалы: открываются секции, а родители записывают в них своих детей. Не стала исключением и наша школа — теперь у нас проходят занятия по этому отечественному единоборству.

Почему самбо так популярно и какую пользу приносит школьникам? Об этом я поговорила с тренером Талгатом Сарсенбаевичем Дельдяшевым.

Талгат Сарсенбаевич рассказал, что интерес к борьбе появился ещё в детстве — отец учил основам, и это захватило всерьёз. В восьмом классе он записался в секцию. Свой первый поединок помнит до сих пор: тогда он вывихнул локоть левой руки, и ему наложили гипс. Но даже с одной рукой юноша продолжал заниматься — желание победить оказалось сильнее боли. Именно тогда сформировалось главное: самбо — это преодоление себя. Затем пришло решение стать тренером. Талгата Сарсенбаевича привлекла суть профессии: она заставляет учить и самому учиться всю жизнь.

Сегодня он тренирует около 30 школьников. Ребятам советует слушаться наставника и не пропускать занятия. Начинать всегда непросто. Но если ученик понимает, что самбо — это не его, тренер относится к этому спокойно: «Самбо подходит не всем, как и любой другой вид спорта. Важно вовремя это заметить». Начинающим даёт простой, но важный совет: «Не бойтесь того, что будете выглядеть смешно, что вас сразу бросят в жёсткий спарринг, что вы слабее остальных. На тренировках вообще нет смысла чего-то бояться».

Многие думают, что в единоборстве всё решает сила. «Для меня сила и тактика работают в связке, — объясняет Талгат Сарсенбаевич. — Пример тому — классическая тактическая ловушка на основе выведения из равновесия через реакцию соперника». Даже менее физически сильный спортсмен может победить за счёт анализа действий противника и точного расчёта.

Что важнее для начинающего самбиста: победить или достойно провести поединок? «Достойный поединок учит быстрее, чем счёт на табло, — уверен тренер. — Я провожу с учениками аналогию с учёбой: вы же не идёте на контрольную с мыслью любой ценой получить пятёрку. Вы идёте показать, что выучили. В борьбе так же: схватка — это проверка того, что ты отработал, а не приговор тебе как человеку».

Регулярные тренировки развивают силу, выносливость, гибкость и координацию. Отдельно стоит отметить технику самостраховки — умение правильно падать. Этот навык снижает риск травм и в зале, и за его пределами. Преодолевая себя на тренировках, школьник учится ставить цели, не сдаваться после неудач, анализировать ошибки. Эти навыки помогают и в учёбе, и в повседневной жизни.

Татьяна МЯЧКОВА,
Сузунская школа № 301

И вот они — каникулы!

Два месяца учёбы пролетели как один день, но оставили после себя ощутимый груз. Постоянные контрольные, ранние подъёмы по звонку будильника и горы тетрадок на столе — усталость потихоньку накапливается.

В какой-то момент чувствуешь, что голова перегружена формулами, датами и правилами, а силы заканчиваются. Даже простая задача требует двойной концентрации.

И вот они — каникулы! Для меня это кнопка «пауза». Время, когда можно наконец-то перевести дух. Я провела эту неделю максимально просто: высыпалась, просыпалась без будильника, гуляла по осеннему парку с любимой музыкой в наушниках, слушая шорох золотой листвы под ногами. Хочется не торопясь пить горячий чай и проводить время с близкими — играть в настольные игры, вместе с мамой готовить ужин или разговаривать обо всём на свете до поздней ночи. Отложить учебники на самую дальнюю полку, закрыть вкладки с презентациями и заняться тем, что нравится: дочитать заброшенную книгу, пересмотреть любимый фильм или просто смотреть в окно.

Такая передышка нужна каждому из нас. Это не просто отдых, а настоящая перезагрузка системы. Шанс очистить мысли от информационного шума, выдохнуть напряжение и напомнить себе, что мы — это не только наши оценки. Надеюсь, что эта неделя вернула вам блеск в глазах и тягу к знаниям!

Алёна КОПЫТОВА,
Сузунская школа № 1

Мой тренер

Меня зовут Лиза. Уже второй год я хожу на самбо. Моего тренера зовут Сергей Сергеевич Омельченко.

Когда я в первый раз пришла в спортивный зал в первом классе, мне было немного страшно! Но Сергей Сергеевич улыбнулся и сказал: «Добро пожаловать! Спорт — это здорово!» Сергей Сергеевич сильный и всё умеет. На тренировках он показывает нам приёмы, учит правильно падать и делать броски. Если у меня что-то не получается, он никогда не ругается. Просто объясняет и ещё раз показывает, как надо делать. Благодаря Сергею Сергеевичу я стала намного смелее и сильнее, а ещё нашла много друзей.

Я очень горжусь своим тренером и хочу быть похожей на него — быть такой же сильной, доброй и терпеливой. Спасибо, Сергей Сергеевич, за то, что помогаете нам становиться лучше!

Елизавета КУТУЗОВА,
Сузунская школа №1

Воспитание чувств

География на ощупь

Осенью состоялся окружной чемпионат по скоростной сборке спилс-карт России и Новосибирской области, посвящённый Году единства народов России.

Спилс-карта — это учебно-игровое пособие для изучения административно-территориального устройства государств и регионов. Оно состоит из магнитных элементов, повторяющих очертания регионов или районов, которые собираются на специальных досках.

Я и мои одноклассницы Настя Вайгель и Лиза Верлан целую неделю готовились к этому мероприятию. Мы учили расположение субъектов России и районов нашей области. Сначала это было далеко не просто, но с каждым днём мы собирали карту всё быстрее и быстрее.

И вот настал день соревнований. Первое наше испытание — небольшой тест на знание фактов о России. А вторым этапом стала сборка спилс-карты. Для победы мы разработали план: нас три участницы в команде, поэтому карту России мы разделили на три части — восток, Европу и Кавказ с югом — и каждая из нас собирала свою часть. Я выбрала европейскую — в ней больше всего субъектов. И мы благодаря такой продуманности единственные из восьми команд округа сумели собрать эту карту всего за семь минут, остальные даже не уложились в максимальное время — десять минут.

После этого задания собирать Новосибирскую область было совсем несложно. Мы уложились в две минуты. После командного состязания начались индивидуальные. Я решила попробовать свои силы на карте области. Собрала за три минуты. В итоге наша команда заняла первое место, а в личном зачёте у меня второе место.

Это мероприятие помогло участникам детально изучить карты России и Новосибирской области. Сборка спилс-карты — это лучший способ узнать родную страну!

Александра ДАУДРИХ,
Сузунская школа № 2