

ВДВУХ

Периодическое издание школы 2048

СЛОВАХ

О! Лень

стр. 4

Тратить
поменьше,
Получать
побольше

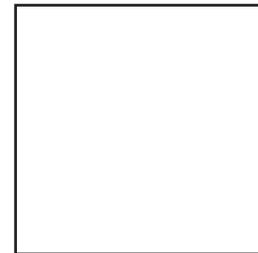
стр. 6

ТЕСТ
«Насколько
ты ленив?»

стр. 10



Слово редактора



Аудиоверсия всех
текстов номера



Слово «лень» оказалось таким вдохновляющим: с того момента, как мы определились с темой выпуска, и до самой сдачи номера.

Не знаю, как это работало, но начать писать — было какое-то невозможное дело. Ученики подтвердят!

Чего мы только не предпринимали: и вопросом «а зачем?» задавались, и находили «тысячу и одну отговорку». Даже про нейросеть узнали и с её помощью создали обложку этого выпуска.

Но, постепенно погружаясь в тему и рассматривая лень с разных ракурсов, внезапно взбодрились, и — вуаля: перед вами новый выпуск школьного издания «В двух словах». В нём — интервью с психотерапевтом о том, что скрывается за ленью, с зоопсихологом — об этом чувстве у животных, с кондитером — о самых простых рецептах для школьников. А также топ-оправданий от учеников и правда о том, что делать лень учителю. И ещё много порой неочевидного об этом свойстве человека. Читайте, смотрите. Обещаем: наша лень не заразная!

Выходные данные

Согласование и утверждение:

Марина Николаевна Ким

Концепция и редакция:

Арина Сергеевна Куприянова

Дизайн и верстка:

Дарья Доброва

Тексты и их аудиоверсии:

авторы журналистского кружка и ШУСлики

Отпечатано в типографии школы 2048

Москва, Липчанского 6А
PDF-версия



Именно здесь — в московских антикафе — можно не только спокойно доделать все домашние задания и наметить грандиозные образовательные цели, но и беззаботно отдохнуть. Хотим поделиться с вами подборкой интересных, на наш взгляд, пространств как для продуктивной работы, так и для ничегонеделания.

Лофт-пространство Party Hard

Несколько комнат — и несколько разных стилей. На любой вкус. Можно побывать и на Диком Западе, и на Бейкер-стрит, и даже в гостиной Гриффиндора. Уютные комнаты, сладости и чай и, конечно, бесконечные интересные разговоры друг с другом.

Адреса:

- Орликов пер., д. 4,
- Большой Староданиловский пер., д. 2с8,
- ул. Солянка, д. 1/2, стр. 1,
- ул. 1-я Тверская-Ямская, д. 36, стр.2,
- пл. Киевского вокзала, д. 2б

«Циферблат»

Или Ц. Как привыкли сокращать название посетители свободного пространства. Пространства творчества! Ведь здесь можно играть в настолки, проводить кино вечера, слушать живую музыку, изучать китайский и испанский языки. И, если ближе к нашей теме, просто лениться: авось в таком состоянии и гениальные идеи появятся у самих ребят.

Адрес:

- ул. Кузнецкий Мост, д. 19, стр.

Антикафе «Свой Ключ»

Побыть наедине с собой и поймать вдохновение. Если вы ищете подобную атмосферу, то такое уютное место есть. Антикафе «Свой Ключ» — пространство для себя. Здесь вас порадуют вкусным кофе и сладостями. А если вы поймаёте, что вдоволь поленились, можно устроить посиделки с друзьями.

Адрес:

Остались вопросы? Обращайтесь к
Арине Сергеевне Куприяновой (каб.
219, kupriyanovaas@2048.pro)

Все фото взяты с сайта www.kudago.com/msk/



О! Лень

Лентяй, лодырь, лоботряс, ленивец — как только не называют человека, который предпочитает свободно проводить время, бездействовать, не работать. В картине мире русского человека, с одной стороны, это отрицательное свойство, с другой — то, что может быть близко нам и не вызывать отрицания. Есть даже понятия лени «русской» и «иноземной». Наша — она значительно отличается, ведь совмещает в себе, с одной стороны, пассивность в характере, с другой — силу воли.

Дмитрий ЕРЁМИН

Изображение: создано с помощью нейросети



Лень есть и в литературных персонажах. Такими героями выступают, например, Незнайка, Емеля, Митрофан. И есть один, который является олицетворением лени: наверняка, вы уже догадались, кто это.

Илья Обломов. Главный герой одноимённого произведения «Обломов». Помещик, недавно переехавший из родного села Обломовщина в Санкт-Петербург. Сам сюжет нам не столько интересен, сколь сама личность Обломова. После переезда он практически не вставал с кровати, а лишь мечтал и вспоминал родное село. Мечтал.

В наше время многие мечтают о чём-то приземлённом или, наоборот, возвышенном. Но неважно: мечты — это мечты. Но без работы ты никогда не притворишь их в реальность. Когда мы мечтаем, мы спим. Ведь лишь во сне мы можем увидеть прекрасные работы художника называемого разум. Мы спим и не замечаем, что происходит вокруг. Когда мы мечтаем, мы останавливаемся. Умираем. Ведь жизнь — только в движении. Но смерть эта — не настоящая, ведь разум ещё жив, и мы оживём в любой момент, когда проснёмся.

Вернёмся к Обломову: главный герой вспоминал и о родном селе, тихом и таком же ленивом месте, как и сам Обломов. Ностальгия также подпитывала его лень. Ностальгия, в каком-то роде — тоже мечта. Мечта о потерянном прошлом, куда никогда не вернуться. В таком состоянии он проведёт большинство книги, пока не встретит свою любовь, ради которой даже такой, как Обломов, готов встать с дивана.

Лень могущественна, а такие чувства, как любовь, всегда побеждают её. Но, к сожалению, это был лишь маленький порыв его энергичности: вскоре чувства начали угасать, и он вернулся к своей мечтательной жизни.

В один момент перед ним встал выбор, который повлиял на всю его жизнь. Но он не решил отринуть свою лень, а ещё более погряз в ней. Он влюбился в ещё одну женщину, хозяйку, которая была не против его образа жизни. Для Обломова, жизнь осталась столь спокойной и размеренной, сколь и скучной, и бесперспективной. Обломовщина поглотила его, дни были похожи один на другой, недели сливались в месяцы, а месяцы в годы.

Но, на мой взгляд, Обломов — не простой мечтатель-лежебока. Это сложная личность, которая в полной мере раскрывается лишь в самом произведении. Лень — это не просто нежелание что-то делать, а мечтание и ностальгия, можно сказать, философия и стиль жизни. Только не стоит ей увлекаться, ведь лень — это остановка. А жизнь — это только движение.

Что скрывается за ленью?

В социальном контексте лень считается отрицательным свойством характера, а в религиозном — даже смертным грехом. С детства нас приучают бороться с ней. На самом же деле так называемая лень — это защитный механизм нашей психики, а причины у неё могут быть весьма и весьма разные. Об них мы поговорили с Ириной Григорьевной Коробковой, кандидатом медицинских наук, врачом-психиатром, психотерапевтом, сомнологом.

Недостаток мотивации в выполнении чего-либо

Перед выполнением любого дела стоит спросить себя: «А надо ли оно мне на самом деле?». Некоторые наши желания — на самом деле и не наши вовсе, а навязанные кем-то. Может, вам это на самом-то деле не нужно. Или нужно, но не срочно. Ответ не всегда лежит на поверхности.

Тревога и избегающее поведение

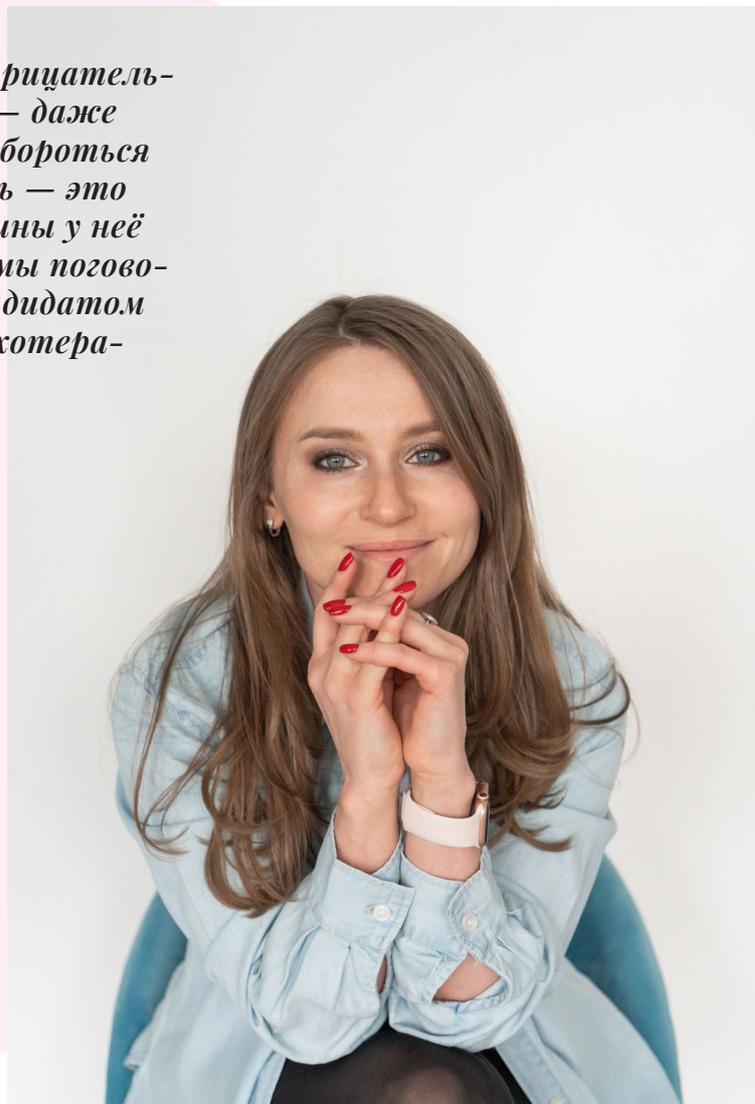
Тревога заставляет наш мозг проигрывать все самые неприятные варианты развития событий. Страх неудачи может в разы превышать мотивацию к действию. Это не означает, что мотивации нет, но свидетельствует о чрезмерном уровне тревожности и внутреннего напряжения. Сильная тревога существенно ограничивает нашу жизнь.

Усталость и истощение

Если вам не хочется после тяжёлого дня — это НОРМАЛЬНО. Человек — не робот. И ему свойственно уставать. Обращайте внимание на свой график, режим. Есть ли в нем место отдыху, как вы спите, успеваете ли восстанавливаться.

Перфекционизм и прокрастинация

Первая заповедь перфекциониста-прокрастинатора — лучше сделать идеально и никогда, чем плохо и сегодня. Груз завышенных ожиданий от себя и других напрочь убивает мотивацию. Живой человек неидеален, ему свойственно ошибаться, и в любой деятельности нам приходится сталкиваться с собственным несовершенством. При наличии перфекционистских установок даже сама мысль об этом столкновении может быть настолько болезненной, что человек выбирает просто вообще ничего не делать. Ведь не ошибается только тот, кто ничего не делает.



Пассивно-агрессивное поведение

Пассивная агрессия — это попытка выразить негативные эмоции, не говоря о них открыто. Так, отсутствие реальной мотивации к деятельности может приводить к её саботажу.

Депрессия

Депрессия — это болезненное состояние, а не дефект характера или воспитания. Отсутствие сил и апатия — одни из ее симптомов. Требовать от человека в депрессии «взять себя в руки» и заняться наконец-то уже чем-нибудь не добавят мотивации, а скорее усилят переживание собственной несостоятельности. Депрессия — медицинский диагноз. И ее необходимо лечить с помощью лекарственной терапии и психотерапии.

ТРАТИТЬ ПОМЕНЬШЕ, ПОЛУЧАТЬ ПОБОЛЬШЕ

Это не просто умозаключение, а вывод, сделанный учеными на основании исследований и измерений. Речь пойдёт о животных: свойственно ли им чувство лени, или у них просто хорошая оптимизация энергозатратности? Рассказывает зоопсихолог Юлия Иванова.

— Знакомо ли животным чувство лени? Если да, как оно проявляется у них?

— По утрам, до восхода солнца, птицы начинают щебетать, сидя на веточках. Но почему именно утром еще и в такую рань? Уже известно, что птицы сильно теряют в весе за ночь, следовательно, животные должны испытывать на заре сильный голод. Так зачем же тогда петь с утра, не проще ли набраться сил и подкрепиться, а потом уже начинать свои песнопения?

Дело в том, что при сумеречном освещении птицы плохо видят, и охота на насекомых, и сбор семян неэффективны в это время, поэтому часы перед рассветом можно потратить на контакты с соседями, выяснить, на кого за последние сутки напали хищники, какие кормовые участки освободились. А после восхода солнца целесообразнее, то есть энергетически выгоднее, не песни петь, а кормиться.



Мы, как и все живые существа, стремимся сэкономить свою энергию, собственно, как и другие животные. Только с одной лишь разницей, мы это можем делать не только ради расхода энергии во избежание потери жизненно необходимых ресурсов, но и просто в угоду себе, а животные делают это для сбережения ресурсов и своей энергии для сохранения баланса жизни.

— Кошки — домашние животные для ленивых?

— Думаю, что это все-таки заблуждение. На сегодня существует около 250 пород кошек, и каждой присущи те или иные породные качества. Некоторые не сильно подвижны, а есть и, наоборот, гиперактивные представители семейства кошачьих. Но абсолютно каждой кошке, вне зависимости от породы, нужно внимание. К вниманию можно отнести как тактильные контакты (ласка, поглаживание и так далее), игры и всевозможные занятия, направленные на развитие. А на это нужно потратить наше время и силы. Без внимания кошечка может начать грустить или могут появляться проблемы в поведении. Например, котик, которому совсем не уделяют внимание, может начать находить себе другие способы его получить. Начать кусаться, портить мебель или вещи и так далее.

— Топ самых ленивых животных?

Если исходить из статистических данных, то думаю, что можно считать ленивыми тех, кто тратит больше времени на сон.

Топ-5 любителей поспать.

Коала – тратит на сон в сутки до 22 часов.

Ленивец – может спать до 20 часов в сутки.

Опоссум – спят до 18 часов в сутки.

Бегемот – тратят на сон от 16 до 20 часов в сутки. Кстати, они предпочитают спать в группах, которые могут достигать до 20-30 особей.

Львы – как известно, эти представители семейства кошачьих обитают в Африке, а там бывает очень жарко, поэтому, спасаясь от жары и невыносимого зноя, они могут спать от 18 до 120 часов в сутки.



ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ГОТОВ ЖДАТЬ

Хочется приготовить что-то вкусное? И как можно быстрее? Варианты есть: секретами и рецептами-выручалочками делится Седа Галустьянц, кондитер Cake my soul.

— Обычно приготовление десерта занимает много времени. А существуют ли угощения, которые можно создать на скорую руку?

— Да, вы совершенно правы! На приготовление десертов уходит несколько часов, а иногда и дней. Все зависит от технологии приготовления. Особенности бисквитных тортов в том, что коржи должны «полежать» в холодильнике перед сборкой торта минимум 3-4 часа, а лучше ночь, чтобы влага в них равномерно распределилась. И только потом можно собирать торт. Муссовые десерты, например, перед тем как покрыть глазурью обязательно нужно заморозить. А ещё у каждой сладости, конечно, есть свои особенности. Но есть и «быстрые» десерты: для тех, кто не готов ждать.

— Если очень хочется вкусенького, но лень готовить, что вы обычно делаете?

— В моей морозилке всегда есть что-то в наличии, на заказ и на запас. Чаще всего это макароны! Обожаю их. Но если представить, что ничего нет, то я бы сварила какао: это самое быстрое, что может сделать любой сладкоежка!

— Поделитесь своими любимыми рецептами, которые помогут даже школьнику порадовать себя после сложного учебного дня.

— Важно! Все ингредиенты должны быть комнатной температуры.



Шоколадная паста

100 гр шоколада растопить на слабом огне либо в микроволновке, все время помешивая, добавить 10 гр растительного масла, хорошо перемешать. Дать остыть и намазать на тост. Хранить в баночке, как Nutella.

Шарлотка

4 яйца + 200 гр сахара хорошо взбить. 160 гр муки + 10 гр разрыхлителя просеять к взбитым яйцам с сахаром. 500 гр очищенных и нарезанных яблок добавить к тесту и выложить в форму для запекания. 30 минут в духовке при 175 градусов. Готовый пирог посыпать сверху сахарной пудрой.

Шоколадные маффины

3 яйца и 1 стакан сахара взбить на высокой скорости. Добавить 180 гр мягкого сливочного масла, 200 гр сметаны и взбить еще раз. В конце добавить все сухие ингредиенты, предварительно просеянные. 2 стакана муки, 3 столовые ложки какао, 0,5 чайной ложки соды. Выпекать ~ минут 40/ 175 градусов.



Если бы лень была настоящая, как она выглядела?

Только бы ничего не делать. Только бы всё решалось само собой. Представьте, что лень — настоящая. И она каждое утро идёт с вами в школу, обедает, гуляет вместе с вашими друзьями. Как бы она выглядела? Наши юные журналисты представили. И вот, что получилось.

— Для меня лень — это кресло коричневого цвета. Лень всегда поддерживает людей в лени. Поэтому если человек пока сомневается, лениться или трудиться, кресло сразу даст правильный ответ и окутает нужным чувством.

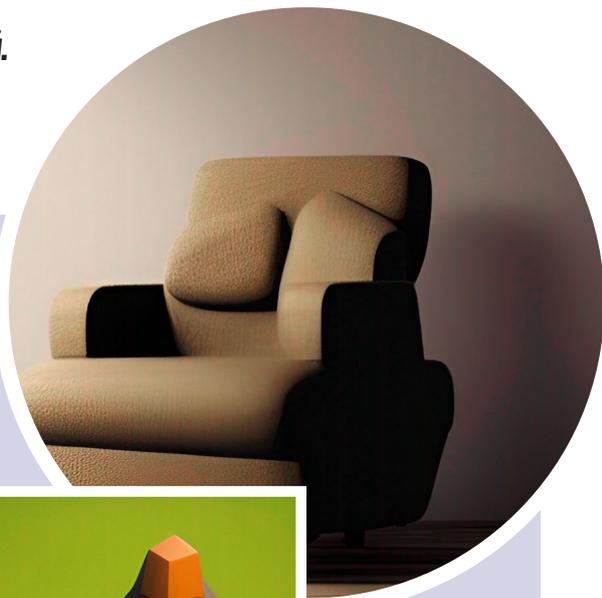
— Лень — это большая кровать. Огромная и удобная. Рядом есть всё необходимое: вода, еда, розетка для зарядки устройств. В общем, райское место.

— Лень — карлик с кривыми зубами и длинной бородой, которую лень брить, и со спутанными волосами, в которых застряла расческа. Он одет в жёлтый дождевик и ходит в двух левых калошах. Он всегда улыбается, хотя его улыбка кажется натянутой.

— Лень — это тень, обволакивающая любого с самого рождения. От неё не избавиться. Она — это ты: можно только бороться. Или смириться.

— Лень — мужчина. В грязной порванной одежде, на которой явно видны жирные пятна от супа. А ещё у него длинная седая борода, которую он поглаживает грубыми пальцами.

— Лень — это маленькое существо, которое живёт под кроватью и чем-то напоминает Домовёнка Кузю. Такой же грязный и неуклюжий. А ещё лень любит эклеры и пирожные, как и я.





До лучших времён

Изнурительный труд, скучная рутина: на помощь приходят вещи, которые облегчают жизнь. Создаютя они, чтобы совершать меньше действий и делать повседневность комфортнее.

Доставка

Сегодня можно заказать на дом буквально всё: и продукты, и одежду, и другие вещи — не первой необходимости. С одной стороны, можно сказать, что, действительно, обленились и не можем пройти пару кварталов в магазин. Но, с другой, это бывает очень удобно: когда нет времени на шопинг, или нужно привезти для ремонта много тяжёлых строительных материалов, которые сам ты просто не донесёшь.

Эскалаторы

Легче передвигаться, когда не ты идёшь, а тебя везут. Эскалатор - механизм, который удобен, когда у вас, например, тяжёлые сумки, или просто накопилась усталость. Из интересного: самые длинные эскалаторы в мире установлены на станции «Адмиралтейская» в Петербурге. Глубина станции — 86 м. Эскалаторы установлены с высотой подъёма 68,7 м и 15,2 м.

Гироскутер

Один из самых популярных и экологичных видов транспорта. Интересно, что вторая часть слова — слово «скутер» — произошла от английского «scoot», что означает — удирать. Правда, компактное устройство, на котором легко сворачивать в самые узкие переулки. У гироскутера, в отличие от скутера, несколько изменён принцип работы. Человек становится двумя ногами на педали и управляет им, наклоняясь вперёд или отклоняясь назад. Из достоинств устройства: бесшумность и простота управления.

Голосовой помощник

«Алиса, включи музыку», — стоит произнести подобную фразу, и голосовой помощник поставит песню. Какую пожелаешь. И, кстати, так можно ещё и включать и выключать свет, и даже заваривать кофе.

Автоматически завязывающиеся шнурки

Зачем тратить запас энергии и наклоняться, чтобы завязать шнурки на кроссовках. Теперь есть более интересное решение: обувь с самозатягивающимися шнурками. Просто нужно нажать на кнопку. И можно спокойно выходить на улицу.





НАСКОЛЬКО ВЫ ЛЕНИВЫ?

Можете честно сказать, сколько процентов лени в вас? Насколько сильно она вас захватила и не отпускает? Предлагаем пройти небольшой тест: давайте найдём силы и попробуем ответить на несколько вопросов.

Юлия БЕЛИК

Результаты

8-18 Согласно результатам теста, вы не прочь полениться.
19-29 Вас нельзя назвать ни активным, ни ленивым человеком.
30-40 Вы очень активный человек: вас нельзя назвать ленивым.

A=5 баллов
B=3 балла
B=1 балл

1

Сколько времени вы проводите за просмотром роликов в соцсетях?

- А) Я не сижу в соцсетях
- Б) Всего час в день
- В) Довольно много

2

Посещаете ли вы какие-либо секции?

- А) Да, посещаю
- Б) К сожалению, мне не хватает времени
- В) Нет, не посещаю

3

Чему вы посвящаете своё свободное время?

- А) У меня не бывает свободного времени
- Б) Любимому хобби
- В) Здоровому сну

4

Занимаетесь ли вы спортом?

- А) Конечно, спорт это мир!
- Б) Я делаю зарядку по утрам, сойдёт?
- В) Нет, не занимаюсь

5

Всегда ли вы делаете необходимые домашние задания?

- А) Да, такие задания очень полезны
- Б) Если останется свободное время
- В) Я никогда не делаю такие задания

6

Заправляете ли вы кровать по утрам?

- А) Заправляю, а как иначе?
- Б) Не всегда
- В) Нет, всё равно вечером её нужно будет расстилать

7

Воспользуетесь ли вы лифтом, если нужно подняться на второй этаж?

- А) Нет, я поднимусь по лестнице
- Б) Зависит от ситуации
- В) Да, так быстрее и легче

8

Посещаете ли вы какие-либо секции?

- А) Да, посещаю
- Б) К сожалению, мне не хватает времени
- В) Нет, не посещаю

«Подожду маму», «слишком много дел» — а что говорите вы, когда атакует лень?

Я заметила, когда у меня много нагрузки, я позволяю себе полениться. Мне кажется, что у многих возникают такие моменты, когда они очень устают и нуждаются в перезагрузке.

Елизавета ЗИНКИНА

И если такое случается, какие отговорки используются: не называя прямо, что это просто лень напала. Я запустила опрос среди учеников школы No 2048. И среди почти 300 ответов встречались такие утверждения. Открывайте тетради, записывайте в словарь.

Если лень что-то делать по учёбе, некоторые говорят так:

- Тетрадку забыл.
- Невозможно это выполнить, подожду маму с работы.
- Не было времени, был слишком занят.
- Нам же ничего не задавали.
- Да зачем мне это всё надо.
- Файл в МЭШ не открылся.
- Не успела сделать по семейным обстоятельствам.

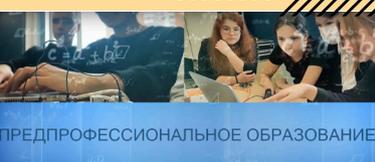
Но ребята могут находить силу воли. И стараются преодолевать лень. Кто-то слушает вдохновляющую музыку; кто-то представляет, какой отличный результат его может ждать;

кто-то вспоминает про личные цели и мечты; кому-то помогает настроиться на дело сон и еда.

А учителям: им бывает что-то лень делать? Ведь их работа достаточно энергозатратная. Своими ответами они также поделились:

- Проверять тетради с домашним заданием.
- Заполнять журналы.
- Идти утром в школу во время каникул.

Но и учителя борются с ленью. Кого-то бодрит вкусный кофе; кто-то максимально активно проводит выходные, чтобы набраться позитивных эмоций; кто-то поощряет себя походом в кино; кто-то мотивирует себя сладеньким; а иногда есть просто слово «надо» и ответственность перед учениками.



ДАЙДЖЕСТ

Наша школа постоянно попадает в дайджест новостей от Департамента образования и науки города Москвы. Те, кто попадают в рубрику «Лучшее от школ», точно знают: чтобы добиться результата в жизни, лень нужно постоянно преодолевать. Делимся подборкой ключевых событий за последние четыре месяца.

- Наши юные воспитанники приняли участие в проекте «Безопасное лето» от московского центра «Патриот.Спорт».
- Здоровье – фундаментальная ценность. Обычно мы обращаем на него внимание, когда начинаем болеть. И редко задумываемся о профилактике. А ведь именно она создает необходимый иммунный щит и помогает предотвратить нежелательные сценарии.
- Хотим поделиться успехами ученицы 8 класса Самиры, которые бесспорно заслуживают внимания. Параллельно с учебой в школе наша ученица является профессиональной спортсменкой и тренируется в «Московской комплексной спортивной школе олимпийского резерва «Юг».
- В Библиотеке-читальне им. И.С. Тургенева прошел литературный фестиваль в честь 875-летия Москвы, участниками которого стали школьники многих московских школ. Среди них была и наша ученица из 6 «Р» класса Милена.
- В московской школе активно реализуются проекты предпрофессионального образования. Они дают возможность учащимся полностью погрузиться в свой профиль и познакомиться с самыми востребованными профессиями, в которых постоянно учитывается изменение запроса работодателей и требований к компетенциям специалистов.
- Команда из 10 «З» класса в рамках проекта «Предпринимательский класс в московской школе» прошла в финал конкурса «Свое дело» от Сбербанка.

