

МОСКВА

Забота



Ирина Герасимова

Учитель русского языка
и литературы школы
на Юго-Востоке
имени маршала
В.И. Чуйкова

С Днем Учителя!

ПОЗДРАВЛЯЕМ И ГОРДИМСЯ!

СТР. 2

**НЕ ПОДВИГ,
А РАДОСТЬ:
КАК ЖИВЕТ
НОГОДЕТНАЯ
СЕМЬЯ?**
СТР. 4

**КАК УВЛЕЧЬ
РЕБЕНКА
МАТЕМАТИКОЙ?**
СТР. 6

**ПРИВИВКИ
ОТ ГРИППА:
РАЗВЕИВАЕМ
МИФЫ**
СТР. 8

**ПОМОЩЬ
С ПЕРВОГО
ДНЯ:
«ЗОЛОТОЙ ГОД»
В ЖИЗНИ
МАЛЫША**
СТР. 10

**ЗАЧЕМ В ЦЕНТРАХ
МОСКОВСКОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ
ИГРАЮТ
В КВИЗЫ?**
СТР. 12



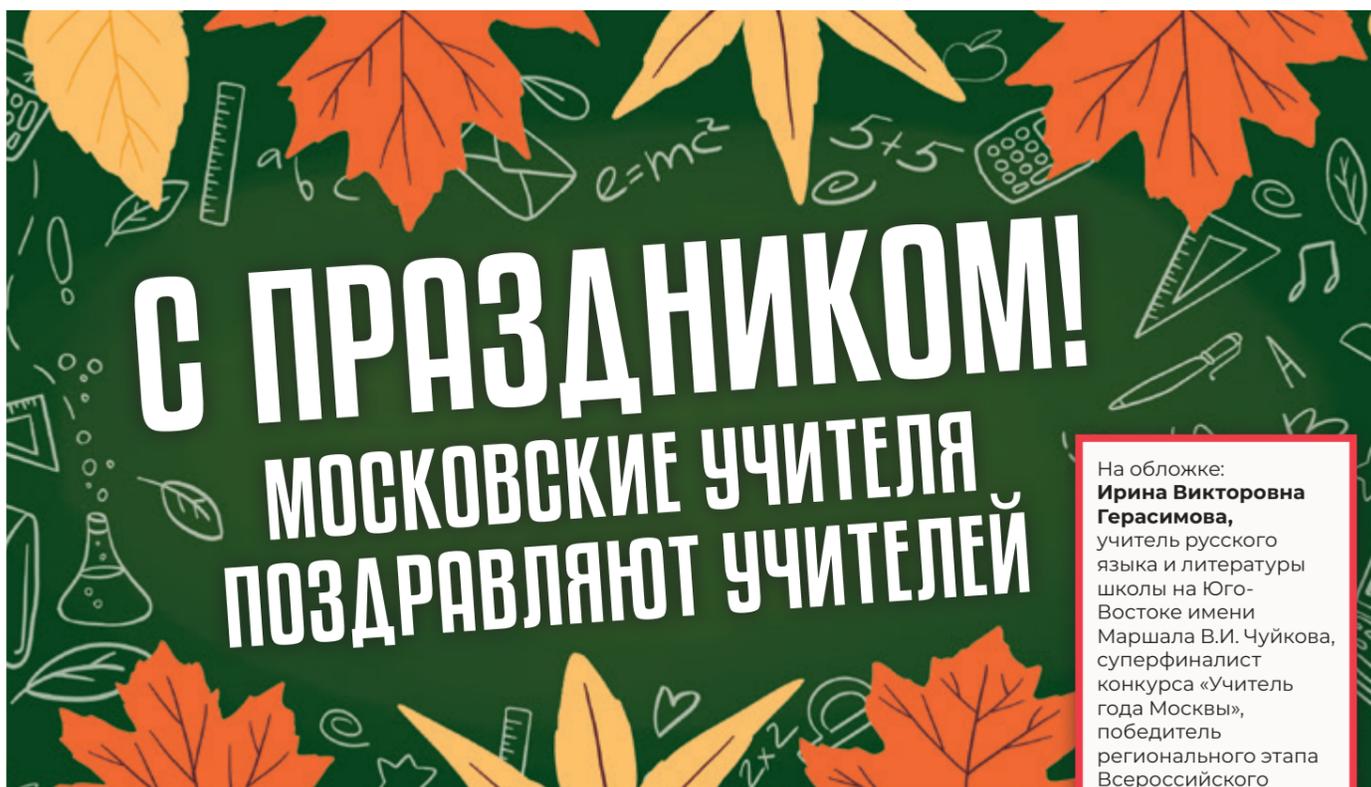
Следить
за главными
новостями

**АНАСТАСИЯ
РАКОВА**

Заместитель мэра Москвы
по вопросам социального
развития



Дорогие наши учителя, уважаемые педагоги! Каждый день вы дарите юным москвичам не только знания, но и свою мудрость, терпение и заботу. Вы вдохновляете стремиться к большему, верить в себя и не бояться ошибок. С первого школьного звонка вы ведете наших детей по дороге открытий и достижений. Вам доверяют самое ценное. Наше будущее. Благодарю вас за душевную щедрость и поддержку. И от всего сердца желаю крепкого здоровья, гармонии и настоящего человеческого счастья. Помните, что Москва гордится каждым из вас. Поздравляю с профессиональным праздником!



**С ПРАЗДНИКОМ!
МОСКОВСКИЕ УЧИТЕЛЯ
ПОЗДРАВЛЯЮТ УЧИТЕЛЕЙ**

На обложке:
Ирина Викторовна Герасимова, учитель русского языка и литературы школы на Юго-Востоке имени Маршала В.И. Чуйкова, суперфиналист конкурса «Учитель года Москвы», победитель регионального этапа Всероссийского конкурса «Лучший учитель родного языка и литературы»

5 ОКТЯБРЯ МЫ ОТМЕЧАЕМ ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ! УЧИТЕЛЯ – ЭТО ЛЮДИ, КОТОРЫХ МЫ ВСПОМИНАЕМ ВСЮ ЖИЗНЬ, ЭТО ЛЮДИ, КОТОРЫЕ В ЛЮБЫЕ ВРЕМЕНА И ЭПОХИ ПОСВЯЩАЮТ СЕБЯ ПРИЗВАНИЮ: УЧИТЬ ДЕТЕЙ. НАША РЕДАКЦИЯ ОТ ВСЕЙ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЕТ ВАС С ПРАЗДНИКОМ И ЖЕЛАЕТ И ДАЛЬШЕ ПОМОГАТЬ ДЕТЯМ ИСКАТЬ СЕБЯ ЧЕРЕЗ ЗНАНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫ ИМ НЕСЕТЕ. МЫ ПОПРОСИЛИ МОСКОВСКИХ УЧИТЕЛЕЙ ПОЗДРАВИТЬ СВОИХ УЧИТЕЛЕЙ И КОЛЛЕГ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЭТОТ ДЕНЬ ЕЩЕ ТЕПЛЕЕ И СЕРДЕЧНЕЕ!



ЮЛИЯ ОРЛОВА

учитель английского языка
школы № 1353

Я учитель. Я работаю в своей родной школе, и мои любимые учителя теперь мои коллеги. Более того, мои дети теперь ученики моих учителей. И это огромное счастье! Конечно, когда мы заканчиваем школу, то в памяти остаются не формулы, не правила, а эмоции, лица, люди.

Мы помним своих учителей. И в этот День Учителя я хочу пожелать каждому из них здоровья, здоровья, еще много раз здоровья.

Не буду желать терпения. За столько лет вы доказали, насколько вы терпеливы, насколько креативны, добры и преданы профессии, преданы своему делу.

Я хочу пожелать быть милосердными к самим себе - это то, чего не хватает любому учителю. Будьте счастливы! С Днём Учителя, дорогие и любимые!



**ДМИТРИЙ
ШЕПИЛОВ**

учитель информатики
школы № 1560 «Лидер»



Я хочу поздравить своего учителя начальных классов Сапичеву Ольгу Юрьевну, которая учила меня с 1-го по 4-ый класс с Днём Учителя. Благодарю за ценный вклад в моё образование и развитие. Ваше терпение, мудрость и доброта вдохновляли меня на учёбу и рост. Желаю крепкого здоровья, счастья, благополучия и дальнейших успехов в вашем важном и славном труде.





АНДРЕЙ ДОБРЯКОВ

учитель математики
лица «Вторая школа
им. В.Ф. Овчинникова»

Дорогие коллеги, я поздравляю вас с Днем учителя!

И хотя я сам уже довольно много лет получаю в этот праздник поздравления от своих учеников, для меня это в первую очередь день, когда я с теплотой вспоминаю свои школьные годы. В этом году исполнилось 20 лет, как я закончил "Лицей «Вторую школу»", ныне имени Владимира Федоровича Овчинникова, в которой я удостоен чести работать в настоящее время.

И сегодня я хочу поздравить с Днем учителя и выразить глубочайшую благодарность своим учителям и наставникам.

Я сердечно поздравляю своего учителя математики, Константина Владимировича Козеренко. Константин Владимирович, мне не только посчастливилось учиться у Вас в школе и на Физтехе, но и долгое время перенимать Ваш опыт в стенах лицея.



*Про учителей математики часто говорят, что они учат решать задачи, но **Вы учили особенным образом видеть мир, сочетать научную строгость с эмоциональным, почти художественным восприятием математики.***

Ваши уроки — это тот фундамент, на котором стоит не только моя профессия, но и часть моего мироощущения. Я во многом до сих пор тянусь за Вами. Огромное Вам спасибо!

Отдельно хочу поздравить Галину Ионовну Еселеву. Ваши уроки литературы были для нас, «технарей», удивительным синтезом точного анализа и настоящего одухотворения. Вы показывали нам пример невероятной внутренней красоты, тонкости и глубокой интеллигентности, который остается со мной навсегда. Я, как и многие-многие Ваши ученики, безмерно благодарен Вам за то волшебство, которым Вы наполняли наши сердца!



Самые теплые слова — Александру Ильичу Алексееву. Ваша харизма, артистизм и бездонные знания превращали каждый урок географии в захватывающее путешествие. До сих пор я испытываю благоговение, встречая Вас в школе.

Для меня Вы — недостижимый пример Учителя, строгого, но внимательного и доброго, горящего изнутри и вдохновляющего!



Спасибо вам всем за ваш бесценный труд, мудрость и терпение. Вы не просто давали знания, вы формировали личности. Здоровья вам и неиссякаемого вдохновения!

С глубоким уважением и любовью, ваш ученик и коллега, Андрей Дмитриевич Добряков.



ИРИНА ГРИНГОФ

учитель истории
школы № 2006

Дорогие коллеги!

От всей души поздравляю вас с Днём учителя — праздником, посвящённым одной из важнейших профессий нашей страны. Учителя играют ключевую роль в формировании будущего поколений, воспитывая патриотов своей Родины, передающих знания и ценности следующим поколениям россиян.



Ваш труд несёт особую миссию: именно благодаря вам молодые граждане обретают уверенность в собственных силах, формируют нравственные ориентиры и учатся достигать поставленных целей. Вы дарите детям веру в себя, помогаете раскрыть таланты и способности каждого ученика.



Пусть ваш нелегкий путь педагога будет наполнен радостью побед учеников, вдохновением и поддержкой коллег.



Пусть каждый новый учебный день приносит вам радость открытий и удовлетворение от проделанной работы.



Пусть ваш незаменимый труд будет таким же светлым и вдохновляющим, как первые лучи солнца. Пусть ваши уроки будут подобны ароматному чаю, согревающему душу и сердце каждого ученика.



Желаю вам крепкого здоровья, счастья, благополучия и успехов в благородном деле воспитания достойных граждан нашего государства.

Спасибо за ваш вклад в развитие российского образования и процветание нашей великой страны!

С уважением, ваша коллега
Ирина Алексеевна



► В августе текущего года мэр Москвы Сергей Собянин присвоил 15-ти многодетным родителям Москвы почётный знак «Родительская слава города Москвы».

Этот знак вручают многодетным семьям и усыновителям, которые воспитали пять и более детей, при награждении одному из родителей выплачивают 291 тысячу рублей в знак благодарности от нашего города за то, что семья воспитывает достойных маленьких граждан.



«СЕМЕРО ДЕТЕЙ – НЕ ПОДВИГ, А РАДОСТЬ»:

РОДИТЕЛИ ОЛЬГА И РУСЛАН ЮРЬЕВЫ ВОСПИТЫВАЮТ СЕМЕРЫХ ДЕТЕЙ И В 2025 ГОДУ БЫЛИ НАГРАЖДЕНЫ ПОЧЕТНЫМ ЗНАКОМ «РОДИТЕЛЬСКАЯ СЛАВА ГОРОДА МОСКВЫ». ОЛЬГА ГОВОРИТ, ЧТО НИКАКОГО ГЕРОИЗМА В ЭТОМ НЕТ – ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ, ВЗАИМНАЯ ПОДДЕРЖКА И УМЕНИЕ РАСПРЕДЕЛЯТЬ СИЛЫ. В РАЗГОВОРЕ С ГАЗЕТОЙ «МОСКВА. ЗАБОТА» ОНА ПОДЕЛИЛАСЬ, КАК ЖИВЁТ МНОГОДЕТНАЯ СЕМЬЯ СЕГОДНЯ, ЧЕМ ПОМОГАЕТ ГОРОД И ПОЧЕМУ СТЕРЕОТИПЫ О ТАКИХ СЕМЬЯХ ПОРА ОСТАВИТЬ В ПРОШЛОМ.



У вас семеро детей, каково это быть родителями в такой большой семье?

Это очень интересно, потому что воспитание – это творческий процесс. Все дети разные, у каждого свой характер, свой темперамент, привычки, к каждому нужно найти подход.

Конечно, это огромная ответственность и труд, но ничего героического здесь нет. Все дети – наши любимые, наша радость, мы приняли их как дар Божий и стараемся вкладывать в них все свое время и внимание.

Мы воспитываем детей в Православной вере и прививаем любовь к русской культуре, стараемся воспитать их так, чтобы они выросли гармоничными, порядочными, добрыми, сильными людьми. Чтобы у них были четкие нравственные ориентиры.

Православная вера дает эти принципы, это основа жизни. А в культуре, в любом виде искусства: живопись, музыка, литература – есть огромное количество наглядных примеров, которые можно использовать в воспитании детей.

Мы воспитываем детей в патриотизме, в любви к своей родине. Часто смотрим фильмы военного

времени, экранизации произведений классической литературы.

Учим уважать старших, учим послушанию. Послушание – важный момент в семье. В послушание заложена безопасность детей, и физическая и духовная.

Так же приучаем детей к труду. Учим финансовой грамотности: хочешь что-то себе купить – заработай.

Расскажите, как Вы справляетесь с бытом. Каково это – готовить сразу семь завтраков?

У нас нет такого, чтобы мы каждому готовили индивидуальный завтрак. Делаем одно горячее блюдо, а дальше уже вариации. Так и с завтраком, и с обедом, и с ужином. Старшие, к слову, многое сами готовят.

Мы стараемся детей привлекать к домашним обязанностям, у каждого есть свое дело, пусть даже не большое, согласно возрасту.

У нас есть дежурство на кухне: два ребёнка на один день. К готовке привлекаем детей, чтобы они вышли во взрослую жизнь уже зная, как готовятся основные блюда.

Самая главная задача мамы в большой семье – это правильно распределить обязанности, чтобы



все были задействованы. Тогда не будет перегруза для кого-то одного, включая родителей. Каждый делает что-то понемножечку. Я не ощущаю, чтобы я с утра до вечера стояла у плиты и потом падала без сил. Должны у мамы оставаться силы на общение, особенно со старшими детьми, которые вступают в переходный возраст.

Сложнее правильно организовать время, чтобы дети везде успели: в школу, в спортивные и музыкальные секции, на дополнитель-

ные занятия. Грамотное планирование – это основа.

Меняется ли отношение к многодетным семьям в последние годы?

В обществе до сих пор силен стереотип по поводу многодетных семей, что это неблагополучная семья, необразованная, асоциальная. Вот с этим надо бороться. Я знаю много достойных семейных пар, которые являются многодетными родите-

► Награждение производится по достижении пятым ребёнком возраста 5 лет.

► При награждении почётным знаком одному из родителей (усыновителей) выплачивается единовременная денежная выплата в размере 291 тыс. рублей.



► С момента учреждения почётного знака «Родительская слава города Москвы» им были награждены 372 многодетные семьи.



КАК ЖИВЕТ МОСКОВСКАЯ МНОГОДЕТНАЯ СЕМЬЯ



лями. Нет никакой разницы «много детей» или «мало», есть только отношение родителей.

Я надеюсь, что потихоньку, с помощью таких статей, интервью, награды «Родительская слава города Москвы» этот стереотип будет уходить.

Общественное мнение еще предстоит перенастроить, но сам факт, что многодетных семей становится все больше, говорит о том, что люди становятся смелее.

С какими трудностями вы сталкивались и помог ли город справиться с проблемами? Какие льготы и субсидии кажутся вам особенно важными для многодетных семей?

Нам очень нравится поддержка от города: молочная кухня, пособия, городская бесплатная парковка, бесплатный вход в зоопарк, музеи, выставки. Это то, чем мы пользуемся и очень благодарны. Пойти в хороший музей и заплатить за каждого полный вход – накладно. Наверное, мы бы ходили гораздо реже.

Секции, кружки – где-то бесплатные, где-то по льготной стоимости – это реальная помощь. Надеемся, эта тенденция будет продолжаться и развиваться.

Почему вы решили открыть свой семейный детский сад и кто вам помогал? Сколько детей сейчас туда ходит?

Семейный детский сад – это еще одна программа поддержки от города, наша семья активно ей пользуется. Она предполагает, что мама имеет возможность трудо-

устройства как помощник воспитателя. У меня сейчас зачислены двое моих маленьких детей и один ребенок из другой многодетной семьи, это мое небольшое подразделение. Для мамы это возможность получить трудовой стаж, а еще – возможность посещать занятия в детском саду, где участвуют мои дети: праздники, музыку, физкультуру, развивающие занятия. На полный день я не хочу детей отдавать, потому что и так сижу с ними дома, а вот для посещения доп. занятия – это хорошая возможность.

Чтобы оформить семейный детский сад я нашла всю необходимую информацию на mos.ru, подала документы, потом обратилась в нашу районную школу. Заведующая детского сада очень хорошо относится к нам, иногда приходит с проверочками.

Дайте напутствие тем, кто сомневается, что сможет потянуть многодетность.

Вы знаете, я никогда никого не агитировала за многодетность, это вопрос, который может решить только пара. Но мне бы хотелось обратиться к молодым мамочкам, которые только встали на путь материнства, которые могут быть растеряны, чувствовать себя непривычно: не бойтесь, ни с кем себя не сравнивайте. Помните, что вашему ребенку нужны только Вы: ваши руки, ваше сердце, ваши глаза. Никакие другие мамы, миллиарды умнейших женщин ему не нужны, нужны только Вы – родная и любимая. Поэтому берегите себя и любите своих детей.

Дети растут очень быстро, поэтому цените каждую минутку, пока они рядом, вкладывайте в них всю заботу и любовь и ничего не бойтесь.

По моему опыту, с одним ребенком тяжело, а еще тяжелее – с двумя маленькими детьми, особенно если маленькая разница в возрасте. Гораздо проще, когда у тебя пять или семь детей, потому что со старшими уже интереснее, можно обсудить что-то, порассуждать о жизни. Старшие помогают – принести погремушку, пеленку. И между собой дети могут поиграть – у мамы руки свободнее, и сразу все по-другому.

И еще я считаю, что надо не забывать про тему отцовства. Помните, как в сказке «Аленький цветочек», главный герой произносит: «Не знаешь ты сердца отцовского». Про отцов у нас мало говорят, а ведь папы несут всю семью на руках, и в маленькой семье, и в большой, это огромный груз, множество забот, хлопот. Надо обязательно награды давать отцам и вообще тему отцовства поднимать и развивать, чтобы молодёжь не боялась брать на себя ответственность. Ведь, именно в семье и женственность и мужественность раскрываются во всей полноте. Женственность раскрывается не только в деторождении и в воспитание, еще и в организации «погоды в доме» – в создании гармоничных отношений, спокойной обстановки, в которой всем комфортно и уютно. Мужественность раскрывается в ответственности. Взять на себя жизнь и благополучие своих любимых, нести этот

АНАСТАСИЯ РАКОВА

Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития

Город оказывает многодетным семьям комплексную поддержку, понимая, что только материальных выплат недостаточно для создания комфортной жизни и уверенности в завтрашнем дне. Мы системно работаем над обновлением городской инфраструктуры, чтобы все важные социальные объекты находились в шаговой доступности и были современными, удобными и безопасными для семей с детьми. Мы активно строим современные школы и детские сады, а также модернизируем поликлиники для детей и взрослых. Москва предлагает детям всех возрастов качественное образование, которое сочетает в себе множество возможностей для бесплатных занятий спортом, музыкой, робототехникой и другими интересными направлениями. На наш взгляд, это и есть залог счастливого детства — когда ребенок растет в городе, который заботится о его будущем.

груз без сомнений, без укоров – это не просто.

Многим кажется, что папа приходит вечером уставший, весь поглощен работой и детьми не занимается. Но это не так. На самом деле очень много важных моментов, которые именно папа решает. Для меня сложнее всего в материнстве – отпускать ребенка, позволять ему быть самостоятельным. А папа видит со стороны, говорит «ну хватит его уже кормить с ложки, он уже может сам» или может сказать ласково ребенку: «Саша, возьми лопату и помоги маме и бабушке вскопать огород», «Сима, приготовь, пожалуйста, ужин и помой посуду после еды»... и ведь не поспоришь.

ЗА ПОСЛЕДНИЕ 15 ЛЕТ ЧИСЛО МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ В МОСКВЕ ВЫРОСЛО В 3,5 РАЗА – ИХ СЕЙЧАС В СТОЛИЦЕ СВЫШЕ 230 ТЫСЯЧ. В НИХ ВОСПИТЫВАЮТСЯ ПОЧТИ 600 ТЫСЯЧ ДЕТЕЙ.

Помимо выплат на детей многодетные семьи пользуются правом бесплатного проезда в городском транспорте и ежемесячно получают скидки и льготы на оплату услуг ЖКХ, взносов на капремонт, пользование телефоном, компенсацию на покупку школьной формы и других товаров.

ОТ ЗОЛОТОГО СЕЧЕНИЯ ДО IT: КАК УВЛЕЧЬ ШКОЛЬНИКОВ МАТЕМАТИКОЙ



**ИРИНА
ЛАРИОНОВА**

учитель математики
школы № 2090 имени
Героя Советского Союза
Л. Х. Паперника

МАТЕМАТИКА МОЖЕТ БЫТЬ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА И ЛЮБИМЫМ ЗАНЯТИЕМ, И СЛОЖНЫМ ИСПЫТАНИЕМ. КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ ДЕТЕЙ, ПОКАЗАТЬ КРАСОТУ ФОРМУЛ И ДОКАЗАТЬ, ЧТО БЕЗ МАТЕМАТИКИ НЕ ОБОЙТИСЬ В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ, РАССКАЗАЛА УЧИТЕЛЬ МАТЕМАТИКИ ШКОЛЫ № 2090 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Л. Х. ПАПЕРНИКА ИРИНА ЛАРИОНОВА.

териал усложняется от года к году.

А вторая задача – ту половину, которая терпит, увлечь предметом, показать красоту математики. Пока дети маленькие, можно давать им занимательные задачки, показывать математические фокусы, интересные головоломки.

Продемонстрировать важность предмета в реальной жизни. Показать простые решения. И, даже если у ребят не возникает сильная любовь, можно развить в них глубокое уважение к предмету на всю жизнь.

Иногда во взрослом возрасте мы слышим рассуждения, что, мол, квадратные корни и синусы-косинусы никому не пригодились, достаточно учить детей арифметике на калькуляторе. Согласны?

Конечно же, нет. Я тоже часто слышу такие вопросы. Во-первых, я говорю: калькулятор нужно еще научить считать. Во-вторых, любой человек сейчас в той или иной степени интересуется, как устроен наш современный мир. А ведь все, что нас окружает, даже какие-то бытовые вещи – телефон, микроволновка, GPS – все это основано на алгоритмах и законах, которые



завязаны на математических закономерностях.

Я работаю с детьми, поэтому мне важно объяснить им, что если ты, как ученик, хочешь связать свою жизнь с IT-технологиями, с техническими системами, все равно тебе не обойтись без знаний в различных областях математики, физики, электромеханики, информатики, моделирования и так далее.

Если ты хочешь стать успешным или конкурентноспособным работником, то тебе нужно не просто понимать, на какую кнопку нажимать, но и знать, как все работает. Поэтому на уроках я стараюсь показать связь математики с реальным миром.

Например, зачем нужны корни, проценты, прогрессии, функции? Эти темы, которые проходят с 6 по 11 класс, помогут просчитать послед-

Насколько часто математика становится любимым предметом?

Когда ты берёшь новый класс (я говорю о пятом классе), как правило, около половины класса математику любит или увлечена ей. А вот вторая половина, так сказать, терпит. И тогда для тебя, как для учителя, становятся важны две задачи. У той половины, которая любит, интерес нужно поддержать, удержать и развить, несмотря на то, что ма-

ствия ипотеки, выбрать наиболее выгодные вложения, разобраться с процентами по вкладам и кредитам.

Например, я рассказываю о том, что до изобретения GPS, каждый, кто хотел отправиться в большие морские путешествия, должен был знать тригонометрию и логарифмы для ориентирования. И недаром при Петре I, который строил российский флот, введено обязательное изучение тригонометрии.

Гуманитариям я рассказываю об удивительном загадочном числе Пи, о золотом сечении. И тогда это заставляет их задуматься о серьезной связи между математикой и искусством. А недавно сами дети привели пример, что тригонометрию используют для создания качественного звучания через цифровую обработку при создании саундтреков, звуковых эффектов.

Ну и, конечно, – сейчас очень много викторин, в которых есть вопросы из самых различных областей знаний. Вот и представьте себе, что ваш главный приз зависит от ответа на вопрос «чему равен тангенс угла в 40° »?

Насколько увлечение детей математикой зависит от учителя?

Увлечение предметом зависит от трех факторов. От личности учителя, от его педмастерства и от способности учеников к изучению предметов. Поэтому, если первые две позиции срабатывают, тогда ты можешь вести любого ребенка к тому, чтобы он в том или ином виде увлекался математикой.

Сейчас одна из самых модных сфер для молодежи – это IT. Можно ли стать хорошим программистом без знания математики?

Как оказалось этот вопрос очень актуален. Примерно полгода назад мой ученик, шестиклассник, просел в предмете. Когда мы начали беседовать, он сказал: я пишу коды для игр, мне сейчас вообще некогда заниматься математикой, я и так успешен, меня все устраивает.

И мне нужно было быстро среагировать, я не могла взять паузу и ответить потом. Я ему сказала так: «ты молодец, но если ты этим увлекаешься, значит, ты наверняка интересуешься тем, что происходит в сфере IT-технологий. И наверняка знаешь, что в Индии, где большое количество программистов, сейчас идет массовое сокращение рядовых сотрудников».

Поскольку такие коды для игр, о которых он говорил, сейчас уже может писать искусственный интеллект. Я сказала ему: «ты подумай, проанализируй, может быть, стоит перейти на более высокий уровень и стать тем, кто разрабатывает и обучает искусственный интеллект. А это без глубокого изучения математики сделать не получится». К счастью, он все-таки задумался и не потерял интерес к предмету.

Математика – это фундамент программирования, это общеизвестно. А если фундамент хорош, тогда и само здание надежное. В различных сферах IT используются различные разделы математики, она нужна

и специалисту по машинному обучению, и при анализе массивов данных, для выявления закономерностей. Математика нужна инженеру по криптозащите, разработчику ПО. Комбинаторика и статистика нужна для IT-специалистов, которые занимаются маршрутизацией, разрабатывают нейронные сети. Вот такие примеры я стараюсь приводить, когда возникают подобные вопросы.

Насколько современные школьники, которые привыкли вычислять с помощью машин и даже нейросетей, способны считать в уме?

Устный счет – это моя боль и, наоборот, боль многих учителей, ведь устный счет развивает мышление. Я заметила, что дети стали медленнее считать, и очень долго думала, почему это происходит. Ведь в школе мы не считаем на калькуляторе, у нас обязательный устный счет на каждом уроке.

А потом я поняла – дело в том, что раньше мы рассчитывались бумажными деньгами. Фактически мы занимались устным счетом каждый день, даже не замечая этого. Мама говорит: «купи хлеб, а сдача твоя». Это был хороший стимул! Сейчас расчеты все электронные, эти процессы замедлились.

Но от устного счета никуда не деться: на экзаменах придется считать. В девятом классе у нас ОГЭ, в одиннадцатом – ЕГЭ. И там, и там калькулятора нет. Вычисления очень большие, поэтому ты должен уметь себя обезопасить и посчитать достаточно быстро. Как правило, с такими доводами соглашаются все.

А еще, чтобы стимулировать детей я часто провожу среди своих



классов мини-турниры по устному счету. Ребятам нравится игровая форма.

Москва уделяет особое внимание развитию обучения математики в школах. В чем это выражается?

Я работаю в школе 27 лет и за эти годы видела разные стадии развития образования, в том числе математического. Москва вообще знаменита своими традициями в этой сфере. Но если раньше у нас было только несколько профильных школ, то сейчас, с развитием таких проектов, как математические классы, «Математическая вертикаль», ситуации просто кардинально изменились. Ученики из любых районов Москвы получили возможность изучать математику на профильном уровне, стало много кружков, дополнительных классов и конкурсов.

Наша школа № 2090 в 2022 году вошла в проект «Математическая

вертикаль». У нас обычная школа в спальном районе, но при этом у детей есть возможность, для углубленного изучения математики, а через сервис «Горизонты» мои ученики могут участвовать и в других активностях по любимому предмету, как онлайн, так и офлайн.

Еще в новом учебном году будут введены дополнительные курсы по математике, науке и технологиям для 1–4 классов. Многие школы начнут обучение детей математики по группам: те, кто заинтересован в математике, будут получать углубленные знания.

Про МЭШ, московскую электронную школу, уже много сказано. Там очень много разноплановых материалов, которые помогают учителю – учебники, приложения, цифровые сервисы для подготовки к урокам.

Москва действительно очень много внимания уделяет и ученикам, и учителям.





**АНДРЕЙ
АЛЕКСАНДРОВИЧ
ТЯЖЕЛЬНИКОВ,**

д. м. н., главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Москвы, главный врач городской поликлиники 220



ПРИВИВКИ ОТ ГРИППА:



1. КОГДА СТОИТ СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА ОСЕНЬЮ?

Грипп – это довольно опасное инфекционное заболевание, которое гораздо чаще классических ОРВИ приводит к тяжелым последствиям. Заболеть гриппом может абсолютно каждый, в том числе и люди с хорошим иммунитетом, ведущие ЗОЖ и воздерживающиеся от вредных привычек. Самой эффективной защитой от гриппа и его осложнений является вакцинация. В Москве за последние годы не было зафиксировано ни одного случая тяжелого течения гриппа у вакцинированных людей. Оптимальное время для вакцинации – сентябрь-ноябрь, до начала сезонного подъема заболеваемости. Иммунитет формируется около 2 недель, поэтому лучше успеть до начала эпидемии. Лично я и члены моей семьи делаем прививку в самом начале сентября.

2. ЕСТЬ МИФ, ЧТО ОТ ПРИВИВКИ МОЖНО ЗАБОЛЕТЬ. КАК РАБОТАЕТ ПРИВИВКА?



Нет, заболеть гриппом от прививки невозможно. Современные вакцины содержат инактивированный (убитый) вирус или его частицы, которые не могут вызвать болезнь.

Вакцина «обучает» иммунитет распознавать вирус. Если позже произойдет заражение, организм быстро выработает антитела и нейтрализует вирус.

3. ПОЧЕМУ ЛЮДИ БОЯТСЯ ПРИВИВОК, ЕСЛИ В ШКОЛЕ ИХ ВСЕМ ДЕЛАЛИ?

На этот вопрос, конечно, лучше ответят социологи, но по своему опыту я бы выделил вот такие причины:

– **Дезинформация** (мифы о вреде, аутизме, тяжелых последствиях). Причем чаще всего такая информация распространяется на каких-то странных сайтах, передается через мессенджеры и совершенно бездоказательна.

– **Негативный опыт** (у кого-то была температура или плохое самочувствие после прививки). После прививки в некоторых случаях действительно может наблюдаться реакция организма – небольшое повышение температуры, боль в месте укола. Все эти реакции без последствий проходят в течение нескольких дней.

– **Недооценка рисков гриппа** (многие считают его «лёгкой болезнью», хотя он даёт осложнения – пневмонию, миокардит и даже в ряде случаев смерть).

– **Недоверие к системе здравоохранения** (слухи о «некачественных вакцинах»). Что конечно же тоже полная неправда. Вакцины от гриппа используются уже несколько десятков лет и доказали свою эффективность. Все вакцины подлежат государственной регистрации. Проводится экспертиза для определения их безопасности.

4. МОЖНО ЛИ ДЕЛАТЬ ПРИВИВКИ ДЕТЯМ И ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ? КАКИЕ ЕСТЬ ОГРАНИЧЕНИЯ ПО ЗДОРОВЬЮ?



Можно и нужно! Дети (с 6 месяцев) и пожилые – в группе риска, как раз у них чаще возникают тяжелые осложнения.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- **АЛЛЕРГИЯ** на компоненты вакцины (например, куриный белок).
- **ОСТРОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ** (температура, ОРВИ – нужно дождаться выздоровления).
- **ТЯЖЁЛЫЕ ИММУНОДЕФИЦИТЫ** (требуется консультация врача).





РАЗВЕИВАЕМ МИФЫ

5. МОЖНО ЛИ ЗАБОЛЕТЬ ПОСЛЕ ПРИВИВКИ?

Да, но это не из-за вакцины, а потому что вакцина от гриппа защищает не от всех видов ОРВИ, а именно от гриппа, который гораздо опаснее классических простуд и гораздо чаще приводит к различным тяжелым осложнениям.



6. КАК РАБОТАТЬ С СОБСТВЕННЫМ «КАЛЕНДАРЕМ ПРИВИВОК»? НАСКОЛЬКО В МОСКВЕ ВООБЩЕ МОЖНО БЫСТРО СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ?

По всем интересующим вопросам календаря прививок можно обратиться к лечащему врачу.



Процедура занимает около 15 минут, включая осмотр врача, а **иммунитет сохраняется на год.**

В МОСКВЕ ПРИВИВКУ ДЕЛАЮТ БЕСПЛАТНО В:

- ПОЛИКЛИНИКАХ
- **МОБИЛЬНЫХ ПУНКТАХ** (у некоторых станций метро, МЦК и ж/д станций).

С полным списком адресов, по которым проводится вакцинация, можно ознакомиться тут



7. КАКИЕ ПРЕДЛАГАЮТСЯ ПРИВИВКИ, КТО ПРОИЗВОДИТЕЛЬ, ВООБЩЕ ЕСТЬ ЛИ РАЗНИЦА?

Каждый год вирус гриппа мутирует, появляются новые штаммы. По рекомендации ВОЗ ежегодно разрабатываются новые вакцины именно против тех штаммов, которые будут распространены в этом году. Все вакцины подлежат государственной регистрации. Проводится экспертиза для определения их безопасности.



8. КАК ЧАСТО СТОИТ ПОВТОРЯТЬ ПРИВИВКУ?

ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ СТОИТ КАЖДЫЙ ГОД, ПОТОМУ ЧТО:

- 1. ВИРУС МУТИРУЕТ** – состав вакцины обновляют.
- 2. ИММУНИТЕТ ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ ДЕЙСТВУЕТ ОКОЛО ГОДА.**



АНАСТАСИЯ РАКОВА

Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития



На сегодняшний день в Москве мы имеем крайне низкий коэффициент младенческой смертности. За десять лет младенческая смертность в городе сократилась в 2,5 раза, 99% детей с низкой массой тела сейчас выхаживают, подавляющее большинство детей с экстремально низкой массой тела – 500–600 граммов – выхаживают. Конечно, медицина сегодня создает все условия, чтобы эти дети могли появиться на свет, и чтобы у них была сохранена жизнь. Но их организм незрелый, под угрозой находятся основные жизненно важные системы. Тем не менее по большому числу перинатальных патологий, если вовремя начинать заниматься этими детьми, можно помочь ребенку уже к году жизни достичь по уровню развития своих более здоровых сверстников. Здесь очень важно не упустить ни одного дня. Центры ранней помощи будут заниматься помощью таким детям.

от своих паспортных сверстников. Задача врачебного сообщества – как можно быстрее скорректировать эту разницу. И, как правило, нам это удастся.

– Вы отслеживаете судьбы маленьких «выпускников» программы?

Обязательно! В нашей больнице даже есть своя традиция – День недоношенного ребенка. Он проходит в ноябре. В этот день двери больницы открыты для наших выпускников. Они могут обратиться к специалистам и задать вопросы, а могут просто прийти пообщаться. Мы всегда дарим им подарки и радуемся, что наши малыши выросли, ходят в садик или школу и совсем не отличаются от своих сверстников.

ДЕТИ – В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

В АПРЕЛЕ ЭТОГО ГОДА В МОСКВЕ СТАРТОВАЛ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ – «РАННЯЯ ПОМОЩЬ». ОН ПОМОГАЕТ СОПРОВОЖДАТЬ НЕДОНОШЕННЫХ ДЕТЕЙ В ПЕРВЫЕ ГОДЫ ЖИЗНИ. ЭТОТ ПРОЕКТ СЛОЖНЫЙ И ВЕСЬМА МНОГОГРАННЫЙ, ПОТОМУ ЧТО СВЯЗАН С СОВМЕСТНОЙ РАБОТОЙ ОДНОВРЕМЕННО ТРЕХ ВЕДОМСТВ – ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ДЕПАРТАМЕНТА СОЦЗАЩИТЫ И ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ. О «РАННЕЙ ПОМОЩИ» РАССКАЗАЛА НАТАЛИЯ КОНСТАНТИНОВА, ЗАВЕДУЮЩАЯ ОТДЕЛЕНИЕМ ЦЕНТРА РАННЕЙ ПОМОЩИ ДЕТСКОЙ ГОРОДСКОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ ИМ. З.А. БАШЛЯЕВОЙ, ВРАЧ-ПЕДИАТР, НЕОНАТОЛОГ И ДЕТСКИЙ КАРДИОЛОГ.

– Наталия Кирилловна, расскажите, пожалуйста, об идее проекта «Ранняя помощь»: с какого момента в нее можно обратиться и как долго длится поддержка детей с особенностями развития?

– «Ранняя помощь» – проект, который сопровождает в первые три года жизни детей, родившихся в возрасте до 37 недель, а также малышей, которые перенесли искусственную вентиляцию легких сразу после рождения. Они попадают к нам на учет после того, как их выписывают из стационара. Сейчас проект «Ранняя помощь» работает на базе четырех больниц – Филатовской, Морозовской, Коммунарки и нашей – больницы имени З.А. Башляевой. К каждому из этих центров прикреплены определенные больницы. С апреля к нам поступило на учет уже 322 ребенка.

– Какая помощь входит в этот проект и какие специалисты помогают малышам?

– Мы начинаем с медосмотра. Малышей ведет большая группа специалистов – педиатр, невролог, офтальмолог, хирург, отоларинголог



ортопед. Но при необходимости к ним подключаются и более узкопрофильные специалисты – эндокринолог, кардиолог, физиотерапевт, гастроэнтеролог, аллерголог-иммунолог, гинеколог, нейрохирург и другие. В первый год жизни у малышей – ежемесячные осмотры. Затем – раз в два – три месяца. Также в рамках программы мы используем лабораторные методы обследования и по рекомендации педиатра проводим необходимый комплект диагностики.

А при необходимости детей направляют на консультации к специалистам социальной помощи.

– Как происходит попадание в проект? Это можно сделать только по рекомендации врача?

Когда мама с малышом, который родился раньше срока, или который некоторое время провел на ИВЛ, выписывается из стационара, врачи дают рекомендации обратиться в наш Центр. Одновременно информация попадает в ЕМИАС, и мы ставим этого ребенка на учет.

– Бывают ли ситуации, в которых родители видят отклонения у ребенка, когда на самом деле их нет?

– Конечно. Дело в том, что малыши, родившиеся раньше срока, развиваются немного иначе. Есть такое понятие – скорректированный возраст. Это возраст ребенка за вычетом «недостающих» недель (он считается относительно 40 недель). Как правило, особенности моторного развития у детей, которые родились раньше срока, запаздывают. И бывает так, что родители, чей ребенок родился, например, в апреле вместо июня, начинают сравнивать его развитие с его сверстниками, отталкиваясь именно на паспортный возраст. А это неправильно. Поначалу недоношенные дети всегда отстают



С первых дней жизни каждый ребенок бесценен, а первый год в его жизни называют «золотым годом»: именно в этот период формируются базовые навыки, необходимые для дальнейшего полноценного развития и роста малыша. Именно поэтому так важно не упустить это время и вовремя обратиться к необходимым специалистам. Более того, современная медицина может успешно лечить многие хронические болезни, если специалисты включаются с первых дней жизни малыша. Как не упустить драгоценное время?



Столица заботится о маленьких москвичах с первых часов их жизни, для этого созданы специальные Центры лечения, где малыши с хроническими заболеваниями сердца

и желудочно-кишечного тракта получают эффективную помощь профильных специалистов с самого начала своего жизненного пути.



КОМУ ПОМОГАЮТ ЦЕНТРЫ ЛЕЧЕНИЯ?

– В Морозовской детской городской клинической больнице создан Центр лечения воспалительных заболеваний кишечника и печени

– В Детской городской клинической больнице имени З. А. Башляевой – Центр лечения целиакии

– В Детской городской клинической больнице имени Н. Ф. Филатова – Центр лечения заболеваний гепатобилиарной системы и синдрома «короткой кишки»



– В центре при детской больнице им. Н. Ф. Филатова проводят лечение маленьких пациентов с синдромом «короткой кишки», фиброзом и циррозом печени, портальной гипертензией, хронической печеночной недостаточностью, после трансплантации печени, проведения процедуры стомирования, хроническим панкреатитом и болезнями поджелудочной железы, которые требуют операции.

– В детском центре больницы им. З. А. Башляевой будут вести детей с целиакией – это хроническое генетическое заболевание, которое характеризуется глютеновой непереносимостью.

– В Морозовской детской больнице будут лечить детей с болезнью Крона, язвенным колитом, аутоиммунными поражениями печени и гепатобилиарного тракта (холангиты, в том числе аутоиммунный и склерозирующий).

– Для диагностики и лечения детей с заболеваниями сердца создан Центр лечения кардиологических заболеваний у детей на базе детской городской клинической больницы имени З. А. Башляевой. В нем помогают юным пациентам с кардиологическими заболеваниями – легочной гипертензией, кардиомиопатией, семейными формами гиперхолестеринемии и другими.

– Для маленьких пациентов с пороками сердца, нарушениями сер-

дечного ритма и другими тяжелыми заболеваниями, требующими оперативного вмешательства, созданы специализированные Детские центры кардиохирургии (Морозовская ДГКБ, ДГКБ им. Н. Ф. Филатова).

КАК УСТРОЕНА РАБОТА ЦЕНТРОВ ЛЕЧЕНИЯ?



Малышам могут оказать эффективную и своевременную помощь, потому что здесь работают врачи, которые многие годы специализируются на данных патологиях, у них есть большой опыт и насмотренность, благодаря чему они могут своевременно установить диагноз и сформировать эффективную тактику лечения и последующего наблюдения малыша.

В специализированных центрах мы объединили возможности амбулаторной помощи, дневного и круглосуточного стационара. Здесь сконцентрированы все профессиональные и технологические ресурсы для лечения сложных заболеваний по профилю гастроэнтерология, кардиология и кардиохирургия.

Главная задача центров – первичная диагностика и подтверждение диагноза с последующим диспансерным наблюдением. При наличии медицинских показаний врач направляет пациента на лечение в стационар, в том числе для проведения хирургического вмешательства.



БЕЗ БОЛИ И НЕУДОБСТВА

В детских эндоскопических центрах выполняют гастро- или колоноскопию под мягкой седацией в комфортных условиях, без госпитализации в круглосуточный стационар. Центры оснащены современным высокоточным оборудованием, которое позволяет не только выявить заболевания на ранней стадии, но и проводить малые внутрипросветные операции.



В основе работы детских эндоцентров – забота об удобстве и спокойствии юных пациентов и их родителей.

Сами процедуры можно пройти во сне, после их завершения пациенты переводятся в комфортные палаты пробуждения. Раньше для проведения таких исследований требовалась госпитализация ребенка в стационар на несколько дней.



Сегодня продолжительность пребывания в центре, включая исследование и нахождение в палате пробуждения, – не больше двух часов.

При этом эндоцентры подключены к единому цифровому контуру столичного здравоохранения, результаты исследований и заключения гастроэнтеролога сразу погружаются в электронную медкарту пациента и становятся доступны лечащему врачу и родителям.

ФИТНЕС ДЛЯ МОЗГА: ЗАЧЕМ СТАРШИЕ МОСКВИЧИ ИГРАЮТ В КВИЗЫ



Квизы – не только для молодежи. В центрах «Московского долголетия» викторины стали настоящим хитом. Участники собираются командами, отгадывают вопросы, разгадывают ребусы и даже сами становятся ведущими. Мы поговорили с Людмилой Чесаковой, участницей квизов «Московского долголетия» в Жулебине о командном духе, пользе для мозга и радости от игры.

Почему вам интересно такое молодежное развлечение?

Ну, во-первых, не молодежное! Мы с мужем вообще любим играть в различные игры, в настолки и так далее, поэтому, когда появилось такое развлечение, с удовольствием стали принимать участие.

Вообще у нас, в центре «Московского долголетия» в Жулебине все началось с идеи одного сотрудника. Который сам, по собственной инициативе придумывал викторины, мы очень любили их отгадывать.

Тогда и появилась наша команда – люди, которым интересно играть.

Какие рубрики есть в играх, какая вам дается лучше всего, а где нужно освежить знания?

Вопросы чисто на знания мне не очень нравятся. Гораздо интереснее такие, где нужна логика, где нужно взаимодействовать командой, думать. Да, сейчас у нас большая и опытная команда. Кто-то разбирается в спорте, кто-то в футболе, кто-то в истории, кто-то в театрах, мы достаточно быстро отвечаем.

Но мы больше любим, когда надо докручивать, мозги поломать. Вот такие задачи придумывал тот сотрудник вначале, еще до появления официальных квизов. Его идеи вдохновили нас самих проводить «разнообразные викторины». То есть

один участник пишет вопросы и выступает ведущим, а остальные с удовольствием играют. И, знаете, после такого квиза мы выходим как после хорошего фитнеса, только не для тела, а для мозгов.

Вот сейчас для игры вопросы придумывал мой муж. Например такая задача: разгадать русские пословицы, написанные научным языком.

Насколько команды азартны? Оспаривают ли иногда мнение ведущего?

В игре нет мнения ведущего, есть либо правильный, либо неправильный ответ. Иногда мы находим у ведущих ошибки, но это случается редко. И сотрудники «Долголетия», и мы для своих квизов берем идеи из интернета, не сами придумываем. Поэтому могут быть неточности. Конечно, хочется, чтобы их было как можно меньше.

Раньше еще была возможность участвовать в городских соревнованиях, не только в рамках «Московского долголетия». Это очень мотивировало! Конечно, не всегда было просто. Есть сложные темы, например, касающиеся музыки. Мы не очень хорошо разбираемся в современной музыке, здесь мы плаваем. А в остальном – ничего, ухитрились отвечать.

В чем польза в таких играх для старшего поколения?

Ну, конечно, это полезно для мозга, развивает память, заставляет голову работать. Кроме того, это общение. На квизах не случайный народ собирается. Сами по себе люди умные, интересные, образованные, с различными знаниями.

С нашими друзьями мы общаемся не только на квизах, дружим домами и так далее. Хотя у нас с мужем никогда не было недостатка в общении, но много друзей не бывает!

Совершенно искренне скажу: «Московское долголетие» – это огромный подарок, программа не только квизами ограничивается.

Попробуйте разгадать вместе с нами метаграммы – шарады, в которых зашифрованы различные слова, состоящие из одного и того же числа букв. Разгадав одно из слов, нужно заменить в нём одну или несколько букв так, чтобы получилось новое слово по смыслу загадки.

1. Я – животное с рогами.
Но смените «А» на «У»;
И увидите вы сами,
Как я превращусь в пургу.
2. С «Б» – мучительной бываю,
С «М» – одежду пожираю,
С «Р» – актёру я нужна,
С «С» – для повара важна.
С «Б» – смертельной я бываю,
С «М» – меха я пожираю,
С «Р» – актёру я нужна,
С «С» – для повара важна.
С «Б» – ужасна я бываю,
С «М» – меха я пожираю,
С «Р» – актёру я нужна,
С «С» – для повара важна.
3. О нём вы вспомните тогда,
Когда нам нужно полечиться.
Но поменяйте «В» на «Г»,
И слово в птицу превратится.
С буквой «Г» – лечу,
И с буквой «В» – лечу.
С третьей буквой алфавита
Я больных лечу,
А с четвёртой – я весной
прилечу.
Я обхожу больных с утра.
А от меня не жди добра.
4. Как время года превратить
В настольную игру?
Отброшу гласную одну,
Другую – подберу.
С «Е» я – жаркая пора,
С «О» – настольная игра.
5. С «П» – меняюсь я и часто,
С «Н» – животные живут,
С «Г» – высокая я очень,
С «К» – бобры меня грызут.
6. С «Ф» – крепостное
укрепление,
С «Т» – со свечами в день
рождения.

1. Бардабы – неара
2. Болыч – мольч – сырч
3. Брач – грач
4. Лото – отол
5. Лора – ера – ера
6. Топ – топф '9

ОТВЕТЫ:

Мы посещаем другие занятия, например, театралку. Все вместе дает очень большой эффект, поддерживает и улучшает качество жизни.

Вы знаете, я должна сказать, жизнь в возрасте за 50 – прекрасна. Гораздо лучше, чем в 30–35 лет, тогда было очень много забот. Сейчас я совершенно точно более счастлива!