

ПУТЕШЕСТВИЯ ..... 3

**В отпуск по справке**  
Какие три документа у вас обязательно попросят на курорте



ДЕНЬГИ ..... 7

**Договор на вылет**  
Собственники жилья закрывают сезон скидок на аренду квартир

ЕДА ..... 5

**Омлет с горошком и...**  
Рекомендации Роспотребнадзора: как должен питаться школьник



ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ

>15

# Российская Газета



№ 131 (8185)  
17–23 июня 2020  
www.rg.ru

## НЕДЕЛЯ

Общественно-политическая газета

СРЕДА 17 ИЮНЯ > ЧЕТВЕРГ 18 ИЮНЯ > ПЯТНИЦА 19 ИЮНЯ > СУББОТА 20 ИЮНЯ > ВОСКРЕСЕНЬЕ 21 ИЮНЯ > ПОНЕДЕЛЬНИК 22 ИЮНЯ > ВТОРНИК 23 ИЮНЯ



**КУМИРЫ** Как Юрий Соломин сумел сохранить русский психологический театр .... 22–23

# Старый добрый Малыш

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ..... 4

Спите спокойно. В отелях не будут спрашивать свидетельство о браке

ЗДОРОВЬЕ ..... 6

Знакомство с пришельцем. Какие выводы делают медики о лечении COVID-19

ПРОЕКТ «РГ» ..... 10

Победа русского. Как язык помогает учителям за рубежом бороться с фейками о войне

ОБРАЗОВАНИЕ ..... 25

Кликни себе педагога. Кружки и секции из школ переехали в Сеть

## Юг России



**Наняла саму себя**  
Директор школы получала еще и зарплату учителя

В АСТРАХАНИ суд вынес приговор директору одной из школ за присвоение денежных средств. В течение пяти лет она, заключив сама с собой договор на должность учителя, получила дополнительную зарплату — в общей сложности в 320 тысяч рублей. Хотя никаких уроков не вела. Виновной назначено 1,5 года лишения свободы условно с испытательным сроком 2 года.

# Экзамен зигзагом

ЕГЭ в Волгоградской области пройдет в более поздние сроки

### ОБРАЗОВАНИЕ

✍ Роман Мерзляков, Волгоград

Единый госэкзамен в этом году пройдет позже обычного. Но его проведут в традиционном формате, очно. В Волгоградской области подготовили 74 пункта сдачи ЕГЭ. Парты расставят с соблюдением необходимой дистанции в полтора метра. Все школьные кабинеты продезинфицируют. На входе в учебное заведение у выпускников будут измерять температуру.

В Краснооктябрьском районе Волгограда определили три места сдачи экзамена.

— Мы будем принимать в этом году детей. Постарались обеспечить наибольшую безопасность. Мы уже начали делать разметку, определяющую расстояние. Дети и сопровождающие будут сразу разделены. Кроме того, будут открыты два входа в разных концах здания. По отдельным лестницам школьники поднимутся на свои этажи. Всем обработают руки и проверят документы, — рассказала директор средней школы № 92 Ольга Ещеркина.

По данным областной администрации, выпускники начнут сдавать ЕГЭ с 3 июля. В этот день запланированы информатика, литература и география. Самый массовый экзамен, по русскому языку, пройдет в течение двух



Свой последний экзамен школьники будут сдавать в масках и перчатках.

дней, 6 и 7 июля. Но сначала 25, 26 и 29 июня будут пробные испытания для педагогов, технических специалистов и медработников. Они протестируют систему видеонаблюдения, печать раздаточных материалов и соблюдение санитарных условий.

— Каждая аудитория оснащена специальными бактерицидными лампами, которые могут работать в присутствии людей. Перед тем как придут выпускники, обязательно проветрят, предусмотрена влажная уборка. В коридорах размещены кулеры с водой, стоят санитайзеры. Парты не просто стоят на расстоянии друг от друга, но еще и зигзагом. В штабе есть панель, на которую выводится видеоизображение всех помещений. В сложившихся условиях это оптимальный вариант. И у наблюдателей есть право пройти и посмотреть вживую, — отметила руководитель пункта приема экзамена Марина Юхно.

Самый массовый экзамен в 92-й школе сдадут 165 человек. В прошлом году было 285 учеников.

В этом году ЕГЭ будут сдавать почти десять тысяч одиннадцатиклассников, только те, кто собирается поступать в вузы. Экзамены пройдут во всех муниципальных районах. 22 и 24 июля предусмотрены резервные дни для всех предметов. Если кто-то не сможет

принять участие в сдаче ЕГЭ в июле, есть дополнительный период с 3 по 8 августа.

Также выпускаются более 23 тысяч девятиклассников. До середины июня всем выдержавшим испытания выдадут аттестаты.

— В регионе достаточное количество технических средств для проведения экзаменов. В аудиториях установлены камеры видеонаблюдения, обучен персонал, проводится дополнительный инструктаж в соответствии со всеми санитарно-эпидемиологическими требованиями. В этом году сдвинулись только сроки ЕГЭ, сама же процедура остается неизменной. Ее цель — объективная и независимая оценка качества знаний выпускников, — подчеркнула председатель комитета образования Волгоградской области Лариса Савина.

### ЦИФРА

10

### ТЫСЯЧ

одиннадцатиклассников Волгоградской области будут сдавать в этом году ЕГЭ.

# Поморгайте, зажмурьтесь и сделайте крест

Окотренер проводит онлайн-зарядку для глаз, уставших от монитора

### ТРЕНИНГ

✍ Елена Мелихова

В своем личном блоге ростовчанин Юрий Корушев призвал всех делать вместе с ним онлайн-зарядку для глаз. С каждым днем у него все больше зрителей. Ведь опыт очень полезный.

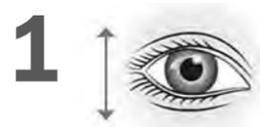
— Упражнения эти я разработал не сам. Еще несколько лет назад нашел их в интернете по совету знакомых и начал практиковать. И знаете, зрение отличное! — доволен «окотренер», как его уже в шутку называют в блогерских кругах.

Идея делать такую гимнастику онлайн вместе с подписчиками возникла случайно: молодой человек понял, что у монитора сейчас в режиме самоизоляции он проводит практически весь день. Да и большинство его знакомых сменило свою активную деятельность на виртуальную.

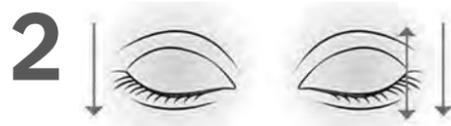
Теперь зарядка для глаз у самого Юрия и его почти восьмистысячной аудитории начинается каждый день в девять часов утра.

Эти несложные упражнения очень эффективны и занимают всего семь минут.

— Здоровья вам и вашим глазам! — желает Юрий Корушев. — Присоединяйтесь ко мне онлайн в инстаграм @kogushev ежедневно в 9 часов утра по московскому времени. Или делайте эти простые упражнения сами. Это поможет вам сохранить зрение.



1 Быстро поморгать (20 раз).



2 Сильно зажмуриться (10 раз).



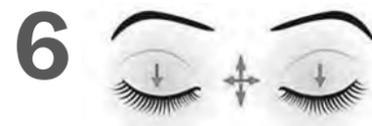
3 Легкий массаж круговыми движениями вокруг глаз. Восемь раз по часовой стрелке и восемь против.



4 Закрывать глаза, слегка нажать на веки (10 раз).



5 «Крест» открытыми глазами. Не поворачивая головы, глазами рисуем крест: вверх, вниз, влево, вправо (5 раз).



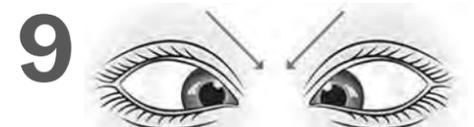
6 «Крест» закрытыми глазами: верх, вниз, влево, вправо (5 раз).



7 Смотрим на большой палец вытянутой правой руки. Рукой описываем круг по часовой стрелке. Следим за пальцем.



8 Смотрим на большой палец левой руки. Описываем круг против часовой стрелки. Следим за пальцем.



9 Смотрим на свой нос две-три секунды. Потом на большой палец вытянутой руки (10 раз).



10 «Пальминг». Выполняется сидя. Прямая спина, удобная поза. Складываем ладошки крест на крест. Закрываем глаза. Должно быть комфортно, чтобы глаза могли открываться, но совсем не было просветов. Еще рекомендуется добавить психологическую составляющую — во время пальминга представлять перед глазами черный холст или черные предметы и мысленно делать их еще темнее. Это способствует релаксации глаз. В пальминге нужно сидеть три-пять минут.