



СМОТРИ ВЫШЕ!

ОРИЕНТИР

ВЫПУСК 33, МАРТ 2018



ИНТЕРВЬЮ

ЗОЛОТОЕ ВРЕМЯ

ВОСПОМИНАНИЯ БЫВШИХ УЧЕНИКОВ О ШКОЛЬНОМ ВРЕМЕНИ

В 2018 году школе 518 исполняется восемьдесят три года. За это время случилось многое. Например, раньше в школе учились только мальчики, а уже потом утвердилось совместное обучение. В войну здесь был госпиталь, а ученики помогали заботиться о раненых и больных. Да, страшное было время. А ещё в школе снимали фильмы: «Карнавал», «Школьный вальс». Послушать истории о том, какой школа была раньше, могут немногие. В основном, те, у кого родители, бабушки и дедушки учились здесь. Нам повезло, две мамы согласились поболтать о прошлом школы вместе с редакцией. Так давайте узнаем, какой была школа раньше!

Корреспондент: В какой период времени Вы учились?

Юлия Николаевна: В середине 80-ых—90-ых.

Елена Николаевна: Да, где-то так.

Корр: Какой Вы её помните? Может, какая-то деталь запомнилась больше всего?

ЕН: Школу помню как белое трёхэтажное здание. Старое такое, потрёпанное немного.

ЮН: Помню, дырки в потолке были, три этажа. Мы учились в две смены, так как учеников было очень много. Очень часто уроки проходили в актовом зале — кабинетов на всех просто не хватало.

Корр: Какое у Вас самое яркое воспоминание о школе?

ЮН: Как завуч заставляла меня серёжки золотые снимать. Причём это были мои самые любимые. Нам не разрешали украшения носить, краситься, все ходили в одинаковой форме.

ЕН: А я вот помню последний звонок в 11ом классе. Все были нарядные, прощались со школой, было очень волнующе, грустно и радостно одновременно.

Корр: Что Вы почувствовали, когда пришли в школу после стольких лет?

ЕН: Воспоминания нахлынули. Помню, как учителя с нами занимались, как мы на переменах иногда бесились.

ЮН: Ностальгия была. У нас недавно была встреча одноклассников. Очень много историй вспомнили, посмеялись, поплакали. Как будто назад вернулась, опять в школе учишься. А так, голова забита другим, и очень редко, когда

выдаётся время на воспоминания.

Корр: Как школа изменилась?

ЮН: Школа изменилась очень сильно. Появился четвёртый этаж. Раньше это был чердак. Количество кабинетов увеличилось, столовая стала очень красивая. Пол не деревянный. Помню, от него все колготки, носки были рыжего цвета, а ведь мы не ползали по полу. Школа стала другой, очень нарядной что ли, даже праздничной.

ЕН: Да, школа очень сильно поменялась. Замечто улучшилось техническое обеспечение: лифты появились, компьютерные классы, интерактивные доски. Школа преобразилась, я бы сказала, до неузнавания.

Корр: Что Вам нравится и не нравится в этих изменениях?

ЮН: Мне очень нравится, что под Остров сделали несколько кабинетов. В общем, внешний вид школы изменился к лучшему.

ЕН: Спортзал большой появился, в который можно попасть прямо из школы. У нас такого не было. И площадку сделали специально для продлёнки. Дети там играют, а не просто по голому полю бегают.

А не нравится, наверное, маленькая столовая. Детей много, сесть им негде.

Корр: И качество образования осталось тем же?

ЮН: Нет, стало хуже, не смотря на то, что многие учителя остались те же, и преподаватели у нас очень сильные, многому учат. Я разговаривала с другими родителями, у которых дети ходят в другие школы, качество образования снизилось везде. Планку опустили, причём сильно.

ЕН: Я бы сказала, что ситуация теперь другая. Появился интернет и телевизоры в каждом доме, у детей другая нагрузка, другие приоритеты. Много стало отвлекающих факторов, но учителя справляются с этим и многому детей учат.

Вот мы и узнали, какой была школа раньше. Очень многое стало другим: и внешний вид школы, и программа образования. Даже ученики школы совсем не такие, как несколько лет назад. Единственное, что осталось — это наши учителя: добрые, весёлые, отзывчивые и иногда строгие.

Женя Лысенкова



ДЕЛА ШКОЛЬНЫЕ

КЛАССНАЯ СТРАНИЧКА

9 «Б» РАССКАЗЫВАЕТ О СЕБЕ

НЕМНОГО О НАС

Хотелось бы рассказать вам о наших учениках. Я считаю учеников нашего класса интересными. В нашем коллективе есть ребята, увлекающиеся физикой, литературой, историей, архитектурой и другими интересными науками. Но главное — мы просто мечтатели. И каждый из нас верит в исполнение своей мечты. Еще мы любим путешествовать всем классом. За последние полгода мы побывали в Пскове и Калининграде, надеемся на другие путешествия в скором времени. Каждый год к нам приходят новые ребята, которые быстро привыкают к школе, одноклассникам и учителям благодаря дружному коллективу. Не просто сразу найти товарищей, с которыми ты будешь хорошо общаться, но попав в 9 «Б», в первую неделю вы познакомитесь с каждым из нас. Проверено!

ЭКЗАМЕНЫ

Вот уже и конец марта. До экзаменов осталось около двух месяцев. Сейчас мы усердно готовимся к сдаче ОГЭ, так как это является основной задачей девятого класса. Уже просто хочется побыстрее «отстреляться» и уехать или улететь отдыхать. А потом прийти 1 сентября и снова увидеть загоревшие и довольные лица моих друзей.

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Любимое дело, о котором можно долго говорить. Театры и музеи. Самая запоминающаяся для меня выставка была «Ночь в библиотеке». Больше всего мне понравилось то, что после просмотра каждый делился своими впечатлениями. Мы дружно обсуждали понравившуюся больше всего библиотеку и высказывали мнение об увиденном. За такие искренние моменты я ценю и уважаю мое окружение.

Даша Сергеева



АКТУАЛЬНОЕ

ДЕЛУ – ВРЕМЯ, ПОТЕХЕ – ЧАС!

КАК ПОВЫСИТЬ СВОЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Иногда после трудной учебной недели наступает такой момент, когда хочется всё бросить и валяться дома весь день, напрочь забыв о школьной рутине. Но если такое состояние — твой постоянный спутник, то вот несколько советов, которые помогут побороть лень и учиться с удовольствием:

1 Ставь достижимые цели.

Представим, что твоя цель — начать разбираться в математике. Вместо этой слишком абстрактной формулировки скажи себе: «Надо понять новую тему и подготовиться к контрольной». Путешествие длиной в тысячу миль начинается с одного шага.

2 Не откладывай на потом.

Не тяни до последней минуты, чтобы начать делать огромное домашнее задание. Сделай его в тот же день, когда оно было задано. Да, это может быть трудно, но зато точно не будет чувства вины.

3 Спрашивай.

Если вдруг понимаешь, что новая тема — это какая-то «китайская грамота», то не стесняйся попросить учителя ещё раз объяснить её. Лучше хорошо освоить материал, чем всегда кивать и делать вид, что всё понятно.

4 Поощряй себя.

Придумай, чем можно вознаградить себя после усердной учёбы. Например, вкусным перекусом, прогулкой с друзьями или походом на долгожданный фильм. Но не забывай, что делу — время, потехе — час.

5 Не сдавайся.

Плохая оценка — это не показатель твоего интеллекта в целом и уж точно не повод перестать заниматься, не всех целей можно достичь с первого раза. Продолжай стараться и увидишь, что твой балл начнёт расти.

6 Приведи в порядок рабочее место.

Бардак на столе — бардак в голове. Часто теряешь листочки с заданиями и прочие учебные атрибуты? Удели пять минут уборке и тогда не придётся тратить несколько часов на поиск нужных вещей.

7 Высыпайся.

Хороший сон помогает запоминать пройденный материал. Это связано с тем, что во время сна мозг обрабатывает информацию, полученную в течение дня. К тому же, невозможно сконцентрироваться на уроке, если клюёшь носом.

8 Не отвлекайся.

Мечтать — это прекрасно, но только не во время занятий. Возьми за привычку забывать про всё, кроме учебного материала, пока не прозвонит звонок на перемену. Именно из-за витаний в облаках можно сделать глупую ошибку в задании или прослушать важные сведения.

В заключение хотим вам напомнить: как бы полезна и необходима ни была учёба, важно всегда помнить, что всё хорошо в меру. Усердно учиться — можно, видеть в оценках смысл жизни — нельзя.

Варя Филиппенко



ИНТЕРЕСНОЕ

СПИ, ДИТЯ МОЕ, УСНИ...

ЧТО ТАКОЕ СОН, И НА ЧТО ОН ВЛИЯЕТ

Скажите, кто из нас не любит спать? Думаю, что таких нет. Если вы любитель поспать, то поздравляю: каждый март у вас официально будет повод подремать лишние часик-полтора.

Всемирный День сна впервые был проведен 14 марта 2008 года и организован компанией WASM (World Association of Sleep Medicine). С тех пор День сна ежегодно проводится в пятницу перед днем весеннего равноденствия.

А что вообще такое сон? Как он влияет на организм? Как сделать так, чтобы времяпрепровождение в царстве Морфея было эффективным? Сейчас мы попытаемся ответить на поставленные вопросы.

Сон — это особая форма существования организма. Во время сна происходит немало полезных процессов. Например:

- активизируются лейкоциты, белые клетки, содержащиеся в крови. Эти тельца играют очень важную роль в защите организма от различных болезней. Они вырабатывают антитела и поглощают бактерии. Поэтому, если постоянно затрачивать на сон катастрофически мало часов, лейкоциты будут восстанавливаться достаточно медленно. Следовательно, вероятность заболевания становится

выше. Можно сделать вывод: сон помогает организму лучше справиться с болезнями;

- вы, наверняка, когда-нибудь слышали, что при недостатке сна ребенок плохо растет. Спешу сообщить, что это не очередная страшилка от взрослых. В этом есть доля правды. Совсем расти организм, конечно, не перестанет. Но если вы будете проводить во сне рекомендуемое врачами время, то рост будет происходить быстрее. А причина в следующем: во время сна гормоны, отвечающие именно за рост, работают намного активнее;

- во время сна все нарушенные в организме процессы восстанавливаются, и это происходит быстрее, чем во время бодрствования;

- ученые экспериментальным путем доказали, что сон предотвращает появление психоза. Эксперимент был таков: испытуемым позволили спать необходимые 8 часов в сутки, но в течение этого времени их постоянно будили. В результате через 3 суток у людей начали наблюдаться сложности с концентрацией внимания, начались галлюцинации, необоснованная раздражительность и начальные признаки психоза.

В конце концов, спать — это

очень приятно!

Но как же сделать так, чтобы сон приносил пользу организму? Ответ чрезвычайно прост, и вы, наверное, его уже знаете. Нужно выработать правильный режим сна! Нашему организму нужно как минимум 8 часов здорового сна. Но это не значит, что можно ложиться спать в час ночи и вставать в двенадцать. Нет. Нагрузки после восьми часов вечера заставляют организм работать на износ: падает иммунитет, портится зрение и т.д. Засыпая в 9 часов вечера, организм полностью восстановится и не подведет вас в нужный момент!

Но бывает и так, что человек вообще не может заснуть. Если замечаете, что бессонница ваш частый ночной гость, то следует обратиться к врачу. А если же сон у вас хороший, но изредка случаются перебои, то рекомендую несколько лайфхаков:

Во-первых, откажитесь от любимых гаджетов минимум за 30 минут до сна. Дело в том, что свет, излучаемый цифровыми устройствами, посылает в головной мозг сигналы, мешающие засыпанию. **Во-вторых**, проветривайте комнату перед сном. Свежий воздух благотворно влияет на организм. **В-третьих**, замените матрас и подушку, если понимаете, что вам неудобно. **В-четвертых**, попытайтесь не заниматься физической активностью за 2-3 часа до сна — организм приходит в возбужденное состояние. И **в-пятых**, не наедайтесь на ночь. Это не только поможет сохранить фигуру в хорошем состоянии, но и улучшит сон!

Надеемся, что теперь вы воспользуетесь нашими советами и будете хорошо спать дома, а не на уроках!

*Савва Струков
Ксюша Медведева*



ИНТЕРЕСНОЕ

АРТ-ТАЙМ

ОКАЗЫВАЕТСЯ, МУЗЕИ МОГУТ БЫТЬ НЕ ТАКИМИ СКУЧНЫМИ, КАК ВЫ ДУМАЛИ..

У всех слово «музей» вызывает разные ассоциации: кто-то вспоминает скучные школьные экскурсии, а кто-то — необычайной красоты экспонаты. Задумайтесь, а часто ли вы посещаете разного рода музеи? По своему ли желанию или по чьей-то надобности? Родители постоянно заставляют ходить на экскурсии, как только вы приезжаете в незнакомый город или страну; или вы сами выбираете интересные выставки?

В любом случае вряд ли кто-то станет отрицать, что посещение музея — это бесполезная трата времени. При этом многие скажут, что в цифровую эпоху всю информацию от древних времен до настоящего времени можно найти на просторах интернета. И это действительно так. Возникает следующий вопрос: зачем в наше время ходить в музей? А тогда ответьте на вопрос: зачем нам учиться? Зачем нам посещать школу, если в интернете вы все равно найдете всю нужную информацию? Ответ: чтобы получать знания и общаться! Вот так же и с музеями. Вы приобретаете новые знания и обмениваетесь информацией с окружающими. Но помимо этого вы еще можете получить массу удовольствия, вдохновение, в некоторых случаях обрести гармонию и спокойствие. Именно общение и развитие, как интеллектуальное, так и духовное, делают нас людьми. Как говорится: «человеком не рождаются, человеком становятся».

Но как в таком случае заставить себя ходить в музей? Никак. Не нужно идти против воли. Надо захотеть пойти в музей! А для этого есть один верный путь — найти интересующую вас тему. И тогда все станет намного веселее и увлекательней. И серые тучи скуки, сгустившиеся над зданием музея, унесет ветер, а вместо них выглянет яркое солнышко!

В настоящее время существует миллионы музеев и выставок абсолютно разных тематик. Любите комиксы, старинные автомобили, науку, историю? Для вас обязательно найдется подходящий музей, выставка или галерея!

Специально для вас мы нашли несколько новых интересных выставок.

Выставка

«Леонардо да Винчи. Художник. Инженер. Ученый. Гений»

До 29 апреля в галерее «Беляево» пройдет выставка изобретений великого Леонардо да Винчи.



Marvel Мстители. Секретная База.

До конца апреля поклонники «величайших героев на Земле» впервые смогут испытать себя в роли союзников Мстителей и стать участниками программы подготовки супергероев: изучить оперативные данные, засекреченные работы и эксперименты, которые известны по историям о Мстителях.



Мэт Коллишоу

Центральное место в творчестве Мэта Коллишоу занимают темы иллюзии и желания, которыми он оперирует, разрушая и подвергая сомнению повседневное восприятие привычных образов. Художник анализирует влияние скрытых механизмов и визуальных приемов на подсознание зрителя.



Фрида Кало — Ожившие полотна

За все время она написала немногим более 100 картин, каждая из которых пронизана глубоким смыслом, любовью и переживаниями. Из-за небольшого количества работ, ее выставки проходят крайне редко и с ограниченным количеством картин.



Люди должны ходить в музей не для отчета перед учителями или родителями, не для того чтобы блеснуть знаниями в обществе или выложить очередную фоточку известной картины в Instagram, а, в первую очередь, для себя. Для своего внутреннего мира. Музеи дарят покой, чувство умиротворенности и окутывают магией прошлого.

Ксюша Медведева

АКТУАЛЬНОЕ

ЛОМАЕМ СТЕРЕОТИПЫ

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ТО, К ЧЕМУ МЫ ПРИВЫКЛИ, ТАКОВЫМ ЯВЛЯЕТСЯ?

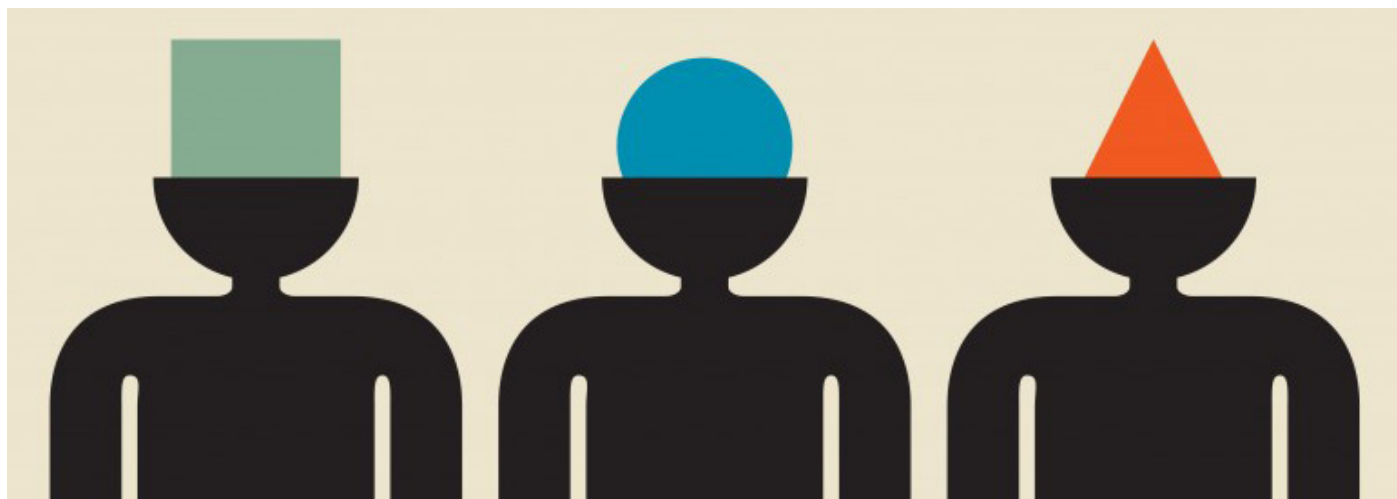
Думаю, все в своей жизни когда-нибудь сталкивались со стереотипами, а проще говоря, предрассудками по какому-либо поводу. На самом деле слово «стереотип» пришло к нам из типографского дела, где означало табличку, с помощью которой печатали многотиражные издания. Стереотип, с точки зрения «содержания» — это некий фрагмент картины мира, существующей в сознании. Это некое устойчивое представление о предмете или о ситуации. Причем не о конкретном предмете или ситуации, когда-либо имевших место, но о предмете или ситуации «вообще». Разберем несколько часто встречающихся стереотипов.

Думаю, самые известные всем стереотипы — национальные. То есть, когда мы присваиваем всем людям какой-то национальности определенные качества. Например, русские — выносливые люди, которые любят побуйнить, а французы — изысканные

осложнения. В остальном же нужно просто перестать опираться на «идеалы красоты», существующие в обществе, и начать заботиться о себе.

«Ты либо гуманитарий, либо технарь». Нет, нет, и нет. Если у тебя не получается решить пример по алгебре или тебе не нравится писать анализы стихотворений на литературе — это вовсе не значит, что твоя судьба предрешена. Мы развиваемся во всех направлениях и уделять внимание чему-то одному неправильно: в жизни могут пригодиться знания из разных областей.

С самого рождения мы уверены, что девочки любят розовый цвет, а мальчики — голубой. Даже при выписке из роддома малыша обвязывают лентой, цвет которой соответствует полу. Часто недоумение и удивление у прохожих вызывают мужчины, на которых надета рубашка или свитер розового цвета. Но женщин, надевших синюю или голубую вещь, та-



и элегантные. На самом деле все совершенно не так, и даже ежу понятно, что все мы индивидуальны, а характер человека не зависит от его национальности.

Также многим до сих пор кажутся смешными шутки о том, что красивые девушки, в частности блондинки, глупы и совершенно несамостоятельны. На самом деле глупа сама попытка связать цвет волос и внешность с интеллектуальными способностями человека.

Мальчики подчас тоже плачут. Они не должны быть более «холодными» в выражении своих эмоций, чем девочки. Слезы — вполне естественная реакция, в них нет ничего зазорного. Держать все в себе — совершенно неразумный выход.

Худоба — не признак здоровья. У каждого свой тип фигуры. Худеть следует, только если это действительно вам мешает, и из-за этого есть какие-то

какая реакция окружающих людей преследовать не будет. Почему же цвета разделяют на женские и мужские? Вопрос, наверное, так и останется открытым.

Чтобы мыслить самостоятельно и не поддаваться предрассудкам, нужно уметь мыслить критически, задаваться вопросами: «Действительно ли это правда?», «Не противоречит ли мысль здравому смыслу?» и другими подобными вопросами, вызывающими сомнения. Избавиться от стереотипов можно развиваясь, обучаясь новому, расширяя кругозор, выходя за привычные рамки зоны комфорта. Интерес к учебе и приобретению нового опыта способствует формированию собственных взглядов и мнений, отличных от общепринятых.

Я надеюсь, что эти приемы помогут избавиться как от конкретный, засевших в голове стереотипов, так и от привычки мыслить шаблонно, предвзято и узко.

Аня Файзиева

РАЗВЛЕЧЕНИЕ

УСПЕТЬ ЗА 60 СЕКУНД

ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ КРАТКИЕ ПЕРЕСКАЗЫ ШКОЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

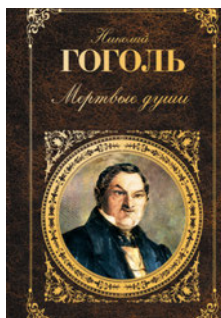
Безусловно, в наше время почти каждый школьник знает о том, что такое краткое содержание. Чаще всего ученики прибегают к такому виду литературы, когда не хотят или не успевают прочитать заданный на дом объем.

Для особенно ленивых мы очень постарались и подготовили действительно краткие содержания известных произведений, которые помогут вам выбрать «темную» или «светлую» сторону.



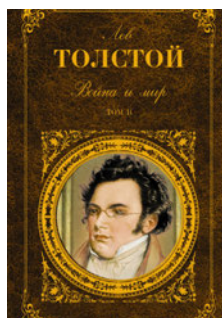
А. С. Пушкин
«Евгений Онегин»

Молодому человеку наскучил высший свет. Получив большое наследство от надоедливого дяди, он уезжает в деревню. Городской интеллигент скучает в окружении деревенщин. Чтобы развеять скуку, Онегин убивает друга и влюбляет в себя соседку. Татьяна его любит, он ее отвергает. Потом Онегин все же влюбляется в нее, но она уже замужем. Видно не судьба...



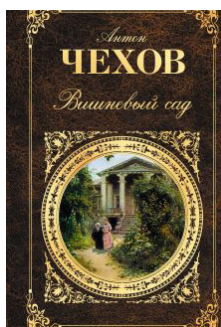
Н. В. Гоголь
«Мертвые души»

Хитрый Чичиков, чтобы разбогатеть, идет на обман. Воспользовавшись недальновидностью помещиков, герой скупает у них всех мертвых крепостных. Пытаясь повернуть эту же аферу с картежником и кутилой Ноздревым, Чичиков ссорится с ним. Тот в свою очередь из-за обиды раскрывает тайну главного героя. Чичиков спешно уезжает из города.



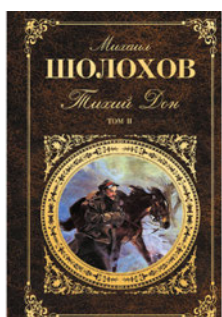
Л. Н. Толстой
«Война и мир»

Война. Наташа любит Бориса. Война. Наташа любит Андрея. Война. Наташа любит Анатоля, забывает про Андрея. Война. Наташа опять любит Андрея, но он умирает. Конец войны. Наташа выходит замуж за Пьера.



А. П. Чехов
«Вишневый сад»

За неуплату долгов семья Раневской вынуждена продать имение с садом. Купец Лопахин, чей отец был крепостным у предков Раневской, пытается помочь. Хозяйка отказывается. Идут торги. Сад продали. Хозяином стал Лопахин. Бывшие владельцы съезжают.



М. А. Шолохов
«Тихий Дон»

Власть у белых. Аксинья со Степаном, но любит Григория. Григорий с Натальей, но любит Аксинью. Влюбленные сбегают. Гражданская война. Аксинья с Листницким. Григорий в бешенстве. Герой возвращается к Наталье, героиня — к Степану. Гражданская война. Григорий опять с Аксиньей. Наталья умирает. Аксинья погибает. Григорий один. Власть у красных.



Ф. М. Достоевский
«Преступление и наказание»

Бедному студенту Раскольникову нужны деньги. Под предлогом благого дела, он идет на убийство старухи-процентщицы. Заодно убивает и ее сестру. Герой сходит с ума. Раскольников пытается обмануть следователя, но следователь умнее. Героя «спасает» блудница Соня. Раскольников признается в преступлении. Суд. Каторга.

Ксюша Медведева и Даша Медунова

РЕДКОЛЛЕГИЯ

Главный редактор:
Ксюша Медведева

Дизайнер-оформитель:
Миша Карасев
Ксюша Медведева

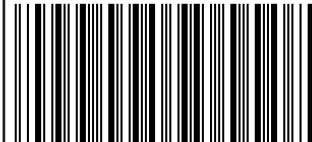
Выпускающий редактор:
Аня Файзиева

Верстка:
Миша Карасев
Ксюша Медведева
А. Козлова

Корреспонденты:
Женя Лысенкова
Даша Медунова
Аня Файзиева
Даша Сергеева
Савва Струков
Варя Филиппенко
Ксюша Медведева



RSPR 77-02124-Г-01



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