

СМОТРИ ВЫШЕ!



# ОРИЕНТИР

ВЫПУСК 47, ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ





## ЛОКАЦИИ

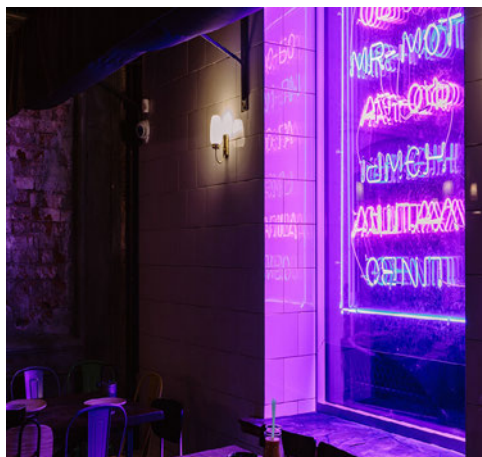
# КУДА ИДУ – БОЛЬШОЙ СЕКРЕТ

## КАК ПРОХОДИЛ КАРАНТИН В ДРУГИХ СТРАНАХ

Это страница для тех, кто любит делать красивые фотки в инстаграмм и вообще фотографироваться. Мы собрали самые красивые, эстетичные, атмосферные и крутые места в Москве, где можно сделать себе и своим друзьям прикольные фоточки. Сейчас мы вам расскажем о них!

*Парк Зарядье*

Этот парк находится недалеко от нашей школы. А именно нам нужен северный тоннель, где вход бесплатный. Получаются очень крутые и оригинальные фотографии.

*Кафе Phofighters*

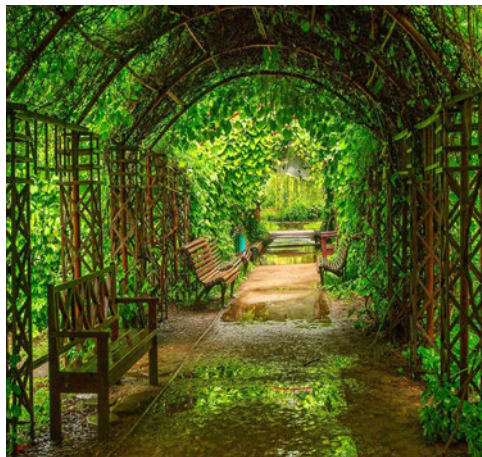
Местечко для всех, кто любит неон. Записывайте адрес: Столешников переулок 7 с 2. Здесь много неона и прикольный интерьер, так что фотки получаются на миллион лайков!

*THE LOFT*

Из-за коронавируса все границы закрылись, но вы можете сделать фотки, как из Лондона прямо тут, в Москве. М.Тульская, выход 1, Духовский переулок 17.

*НМ*

На Тверской (7 выход) находится отдельный магазин НМ, где есть прикольная локация для ваших фотосессий.

*Страстной бульвар 7/3*

Если вы любите азиатскую кухню, то вам на Страстной бульвар 7\3, где можно вкусно поесть и заодно сделать интересные фотки

*Малая Грузинская, дом 27/13*

М.1905 года, улица малая Грузинская, дом27\13, очень хорошая локация для осенних фотосессий, «Островок Европы», в стиле Барокко

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**ПП – ЧТО ЭТО И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ?**

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ БЕЗ ЗАТРАТ

Для начала давайте разберёмся, что такое ПП. Это аббревиатура от словосочетания Правильное Питание: сбалансированный, полезный рацион, при котором организм получает достаточное количество микроэлементов. Это не отказ от вкусной еды или голодание, это отказ от вредной пищи, которая очень плохо влияет на человека.

Есть мнение, что правильно питаться могут только люди в достатке и только сложными экзотическими блюдами, но это не так. Необязательно покупать или заказывать готовую еду, её можно приготовить самому за 15 минут.

Есть советы, которые помогут экономно правильно питаться

1. Для начала надо перестать питаться вредной едой, к примеру: Макдоналдс, чипсы, газировка — поможет сэкономить финансы, а также ваш организм поблагодарит вас за это

2. ПОКУПАЙТЕ ПРОДУКТЫ ПО АКЦИЯМ, в некоторых магазинах есть место где стоят продукты которые нужно продать как можно скорее и на них большие скидки

3. Готовить правильную еду можно быстро, это значительно сэкономит деньги. если нет времени готовить утром, можно приготовить заранее

**А ну-ка приготовь!****ПЛОВ**

Ингредиенты:

- Куриное филе 150гр
- Длиннозерный рис 50гр
- Оливковое масло
- Лук 50гр
- Морковь 100гр
- Соль, специи

Приготовление:

1. Рис отварить в кастрюле
2. Вылить на разогретую сковороду одну чайную ложку оливкового масла.
4. Морковь натереть на мелкой терке, лук порезать. Обжарить овощи на сковороде.
5. Куриное филе нарезать кубиками. Потушить на сковороде под крышкой до готовности.
6. Рис выложить на сковороду

**ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬИ**

Ингредиенты:

- Яблоко – 1 шт.
- Яйцо – 1 шт.
- Мука – 4 ст. л
- Растительное масло – 5 г
- Подсластитель по вкусу (сахар или фруктозу)

Приготовление:

1. Необходимо очистить яблоко и натереть его на крупной терке.
2. Затем добавить яйцо, муку, хорошенько перемешать.
3. добавить подсластитель
4. Выпекать или жарить на небольшом огне.
5. Чтобы раскрыть вкусовые качества блюда оладьи можно подавать с медом, бананом или джемом

**КОТЛЕТЫ С ТВОРОГОМ**

Ингредиенты

- 400грамм куриного фарша.
- 200грамм творога. Творог можно измельчить в блендере, чтобы он стал однородным.
- 1 яйцо.
- 1 луковица
- Специи по вкусу.

Приготовление:

1. луковицу мелко шинкуем или измельчаем в блендере.
2. Смешиваем все ингредиенты и лепим котлеты
3. Выкладываем на противень. Чтобы котлеты получились нежными и сочными, можно добавить прямо на противень немного воды.
4. Готовим в духовке, разогретой до 180 градусов, 30 минут.





ОСТРОВ

# ДАВАЙ ПО-ПРОСТОМУ

РАССКАЖЕМ О ПОЛЬЗЕ

Если ты хоть раз побывал в Острове, то тебе очень повезло. Ведь там можно многому научиться, раскрыться, завести новых друзей или узнать старых совершенно с другой стороны

Остров проводит множество мероприятий. И даже то, что вы сейчас читаете, — это тоже работа организации.

Театральный фестиваль



Турслет



Зарница



ЛТО



Сбор

С 8 класса уже можно стать организатором. Ты можешь воплотить все свои идеи в жизнь, реализовать себя в любом направлении, участвовать в нескольких играх.

А еще Остров круто меняет жизнь.

**Полина Колодзей:** В первую очередь он даёт тебе новые знакомства и хорошее время прохождение с друзьями)

Учит многим вещам, таким, как работа в команде, доброта и ответственность, очень помогает раскрыть потенциал или какой-нибудь скрытый талант. Если ты очень застенчив, но тебе хочется себя как-то проявить, то тебе обязательно нужно попробовать себя в таком направлении как театр! Там всегда дружеская атмосфера, могут обучить или помочь, если что-то не получается, а самое главное, что туда хочется всегда вернуться, с чем-нибудь помочь или предложить свои идеи. Также это место с богатой историей, которая построена на поколениях и опыте других ребят, которые туда ходили. Я вспоминаю это время с такой теплотой в душе, что становится как-то грустно, ведь Остров сделал из меня ту, кем я сейчас являюсь.

**Ваня Суворов:** Когда ты ходишь в Остров, ты учишься общаться с другими людьми, учишься организовывать мероприятия, организовывать самого себя. Ты учишься пониманию, взаимопомощи, поддержке. В Острове ты понимаешь, что на свете есть много хороших людей. Когда ходишь в Остров, ты приобретаешь много качеств, которые помогут тебе в дальнейшем

**Слава Стальнов:** Остров может дать новые знакомства, раскрыть новые черты твоей личности, открыть тебя самому себе. Чувство долга и ответственности. Остров дает приятные впечатления и новый дом. Если ты никогда не играл в театре, ты можешь попробовать и понять, что тебе это нравится. Для меня Остров — это маленькая ламповая семья. Остров сделал меня более открытым, общительным, развил харизму, добавил уверенности. Остров — это один из важных катализаторов, который сделал меня таким, какой я сейчас.

*Дарина Багова, Лина Котельникова*

## УЧЕБА

## УСПЕТЬ ВСЁ

## УЧИМСЯ ПЛАНИРОВАТЬ СВОЕ ВРЕМЯ

Тайм-менеджмент — это дисциплина, которая поможет вам контролировать время и быстро закрывать цели.

Но, несмотря на простоту техник, люди не могут приручить время. Давайте вместе составим план на ближайший месяц.

## Колесо баланса

Этот прием покажет, какие сферы жизни проседают.

Вы чертите 10 кругов, делите их на 8 секторов. Каждый сектор соответствует определенной категории (например, семья). Дальше вы раскрашиваете каждый сектор по шкале. Должно в итоге получиться примерно как на картинке справа.

Выберите одну-две сферы, которые вы будете улучшать в течение месяца, и пропишите план действий.

Например, в блоке окружение у меня стоит единичка. Чтобы увеличить показатель я каждый день буду писать одному другу, а раз в неделю буду знакомиться с двумя новыми людьми.

## План на месяц

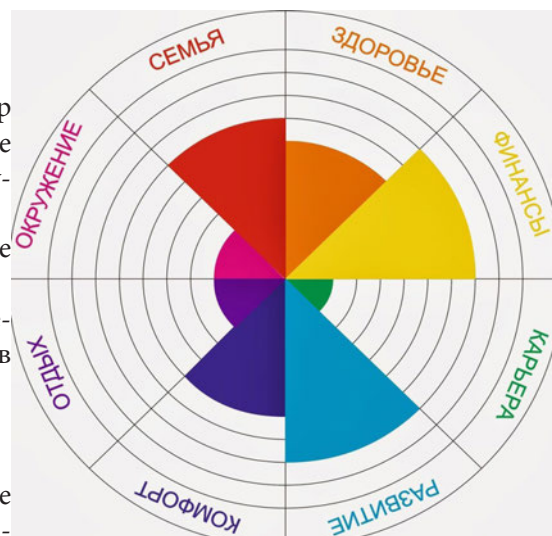
Составьте список задач, которые вы закроете за месяц. Включите сюда прописанные цели из колеса баланса, укажите все мероприятия и события. А также поставьте дедлайны до какого числа вам нужно сделать то или иное задание. А если проштравились, то придумайте наказание: отжаться 100 раз, неделю не подходить к компьютерным играм.

## План на день

В ваших планах на день обязательно хотя бы одна задача должна быть направлена на достижение целей.

Также очень здорово помогает таймер. Вы заранее вечером прописываете задачи, рядом указываете сколько времени у вас он займет, хотя бы приблизительно. И при выполнении задачи — ставьте таймер на указанный срок. И, не отвлекаясь на социальные сети, выполняйте задачу.

Между делами делайте перерывы, в которые вы сможете ответить на сообщения, позалипать в Тик-Токе и так далее. Главное, тоже установите себе таймер и для перерыва



18 ноября

- Написать статью в выпуск декабря про хранение значков
- Сделать домашку по русскому
- Выучить стихотворение по английскому
- Сделать 345,347,380 по алгебре
- Пообедать в 14:00
- Позвонить бабушке
- Новый пункт

## Теперь общие советы:

- Не забывайте про сон (от 7 часов), еду, прогулки и банальные встречи с друзьями.
- Дробите задачи на мелкие подзадачи, так вам легче будет приступить к делу.

Например, подготовить доклад по биологии. Нужно выбрать тему, найти 5 классных статей, составить план доклада, написать первый пункт плана, потом второй и так далее. Когда задача раздроблена вам легче увидеть, что она не страшна. А также эти мелкие подзадачи можно выполнять в разные дни.

- В мире есть еще куча техник тайм-менеджмента. Список книг, которые помогут углубиться в эту тему, опубликованы в инстаграме школы @sch518msk
- Придумайте себе мелкие поощрения за выполнение задач на месяц. Это даст дополнительную мотивацию сделать все вовремя.
- И главное, не ругайте себя, если что-то не получилось. Это нормально, что бывают осечки, что вы что-то не успеваете. Постарайтесь проанализировать, почему у вас произошла эта ситуация и как проблему можно решить

Успехов в покорении времени)



## ЗАМЕТКИ

## КОЛЛЕДЖ: ЗА И ПРОТИВ

РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ЛЮДЕЙ,

У каждого ученика в 9 классе появляется выбор: уходить в колледж или остаться до 11. Мало кто знает, как на самом деле устроена система среднего образования. Точно ли можно поступить на 3 курс? А надо сдавать ЕГЭ? На эти и другие вопросы я постараюсь ответить в этой статье.

## НПО или СПО

Не многие знают, что есть начальное профессиональное образование. Это укороченный вариант программы колледжа. Учатся там два года. Учебные заведения такого типа не прикреплены к вузам в силу того, что люди, обучавшиеся там, не планируют поступать в будущем в университет. Уходя в училище, осознавайте риски. С одной стороны, после обучения можно начать сразу работать в отличии от одноклассников, которым ещё лет пять учиться. Но с другой, надо уже в девятом классе выбрать профессию и осознавать, кем хотите стать в жизни (кроме хорошего человека, конечно). Учебные заведения НПО готовят по самым простым направлениям. Если потом решите получать высшее образование и сдавать ЕГЭ, Вас не смогут к нему подготовить. В училище не проходят основную программу так глубоко, как в школе. Её сильно сокращают, поэтому потом поступать в вуз, если это понадобится, будет трудно.

**Вывод:** вы можете уйти, если хотите начать работать как можно скорее, уже выбрали профессию и не планируете поступать потом в университет.

Многие думают, поступать в университет через колледж легче. Это не совсем так. Во-первых, чтобы поступить на бюджет в престижное место, нужно быть уникалом. Если вы до сих пор думаете, что туда уходят одни дураки и конкурса там нет, то вы ошибаетесь. Это пережитки прошлого. Будьте готовы отдать кругленькую сумму за учёбу. Во-вторых, нет гарантии того, что поступите потом в вуз, даже если пойдёте в ту же сферу. Поступать будете вместе с выпускниками школ, а не отдельным потоком. Есть даже вероятность того, что придётся сдавать ЕГЭ по окончании колледжа. А вы что думали! Каждое учебное заведение само выбирает тип экзамена. В-третьих, даже если удалось поступить, учёба начинается с первого курса. Вот тут становится интереснее. Если на факультете нет «ускоренной программы», на третий курс не переведут. Если есть, будете сдавать экзамен, и только от комиссии будет зависеть, сколько лет придётся учиться.

**Вывод:** Уходить в колледж с мыслью поступить без экзаменов в вуз — глупо. Если не боитесь потерять лишних два года, вперёд! Изучите все риски и решайте.

Единственный минус — это потеря времени. Думаю, люди уходят после девятого класса по нескольким причинам, и одна из них — неуспеваемость.

Много людей считают, что им нечего делать в школе или они нашли, чем хотят заниматься по жизни. Колледж дал опыт и знания, которые бы не смогла получить в школе. Лично мне было легче поступать по внутреннему экзамену, сдавала только аттестат и вступительные, но это не значит, что там всё легко — пришлось готовиться к нему и ходить на курсы. Если бы дали шанс вернуться назад, я бы ушла в колледж. Меня останавливало 2 вещи — друзья и Остров, но нужно понимать, что ты строишь жизнь сам. Если кажется, что будет лучше в колледже, то иди поступать туда. Главное — выбрать направление по душе.

Я решил уйти после 9, так как не хотел сдавать ЕГЭ. Всю школу нервировали этим. В 9 классе пришел человек и сказал, что есть вариант (а не то обойти ЕГЭ, если учиться в колледже) к сожалению, попал на 5 лет )) Когда поступал, многие «богатые» детишки тоже пошли, так что в принципе проблем по поводу плохого отношения к колледжу не было. В настоящее время слышу хорошие отзывы о колледжах, но знаний там почти не дают, больше напоминает временную «передержку» ребят, чтобы те определились с будущей профессией. Если бы вернулся, купил бы биткоины, закинул рубли в доллары, и всё равно пошел бы в колледж, но не на 5 лет, а годика на 2.5-3, разницы никакой. Заранее уточню, что поступал в СПО, а не НПО, там есть раница).

Соня Логвинова

## КИНО

**ЧТО ПОСМОТРЕТЬ**

ИНТЕРЕСНЫЕ НАХОДКИ, КОТОРЫЕ СКРАСЯТ ВАШИ ВЕЧЕРА

Появилось свободное время, и тебе хочется потратить его на классный сериал или фильм? Но согласишься, что довольно сложно выбрать среди сотен кинокартин что-то интересное и стоящее. Не переживай, редакция «Ориентира» сделала подборку фильмов и сериалов, чтобы тебе было что посмотреть!

**Чудотворцы**

Первый сезон показывает небесную канцелярию, где Бог устал от проекта «Земля». Он решает его уничтожить, чтобы создать что-нибудь новенькое. Отважные работники небес пытаются спасти Землю

**Рассвет 16+**

Наступил апокалипсис. Взрослые превратились в зомби, подростки остались единственными разумными существами. Теперь им нужно сделать все возможное, чтобы выжить

**Вероника Марс 16+**

Сериал о гениальной девочке, которая раскрывает преступления в городе, ищет потерянные вещи и всячески наживает врагов.

**Голос монстра**

Ровно в полночь к Грегору приходит монстр, тисовое дерево. И каждый раз он рассказывает мальчику истории, которые помогают ему бороться с реальностью

**Он дракон**

Сказка про дракона, который решает похитить девушку прямо со свадьбы. Удастся ли ей приручить дракона? Или её ждет гибель? Узнаете в фильме!

**Чудо**

Фильм рассказывает про мальчика, который прекрасен душой, но безобразен внешне. Он приходит в школу и пытается завести друзей.



## СОБЫТИЯ

**ОТВАЖНЫЕ РЕБЯТА**

ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА "НАСЛЕДИЕ МОЕГО РАЙОНА"



*Быкова Евдалия рядом со своей работой на Гоголевском бульваре*

Быкова Евдалия, ученица 9 класса, и Куркиев Дамир, ученик 2 класса, стали лауреатами окружного этапа конкурса «Наследие моего района».

Теперь им придется побороться за одно из 12 мест на городском этапе.

Работы окружного этапа можно посмотреть на сайте наследиемоегорайона.рф

Желаем ребятам сил и терпения!



*Вручение дипломов*

*Новость подготовила Марина Глебовна, педагог дополнительного образования*

А также мы поздравляем Быкова Михаила, ученика 3 класса, с победой на районном этапе конкурса «Наследие моего района».

Двигайся только вперед, и у тебя обязательно всё получится!

**ЖДИТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ ВЫПУСКЕ:**

- Кто как хранит значки и заборы?
- Смешные случаи из жизни на дистанте
- Фантазии об изменениях в школе

И многое другое...

Не пропусти декабрьский выпуск!

**РЕДКОЛЛЕГИЯ**

**Главный редактор:**

Соня Логвинова

**Выпускающий редактор:**

Сабина Багова

**Вёрстка:**

Соня Логвинова

Лина Котельникова

**Корреспонденты:**

Дарина Багова

Олеся Писарева

Соня Логвинова

Сабина Багова

Марина Глебовна

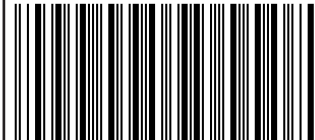
Лина Котельникова

**Руководитель:**

Лысенкова Е.В.



RSPR 77-02124-Г-01



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