



смотри выше

ОРИЕНТИР

ВЫПУСК 48, ДЕКАБРЬ 2020



ЗДОРОВЬЕ

КАК НЕ ОСЛЕПНУТЬ ОТ ПК

НЕБАНАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ НА КАРАНТИНЕ

Этот период дистанта доставляет всем неприятности. Проблема со зрением — на первом месте. Я, как человек всегда обладавший «орлиным глазом», испытала максимальные потери. Моё зрение упало до -0,75 за два месяца. Скольких слёз стоило осознание, что теперь вечно придется пользоваться очками или линзами. Чтобы подобной ситуации не произошло с вами, решила написать эту статью. Я подобрала пару советов, о которых мало говорят. Хочу напомнить, я не врач, и лучше, если вы проконсультируетесь с офтальмологом.

**Чрезмерное нахождение дома**

Понимаю, что в нынешних условиях выход в город без причины может повлечь за собой неблагоприятные последствия, НО почти у каждого в квартире есть балкон. Выходим гулять на него! Каждую перемену идем веселиться на воздух. Танцуем, поем и обязательно смотрим вдаль. Это основной пункт для выполнения. Для нашего глаза естественно наблюдение за дальними объектами. Однако, фокусировка вблизи даётся сложнее. Это не значит, что теперь нельзя замечать предметы расположенные ближе 6 метров. Почаще подходите к окну и наблюдайте за природой, давайте глазам отдохнуть.

Разминайтесь

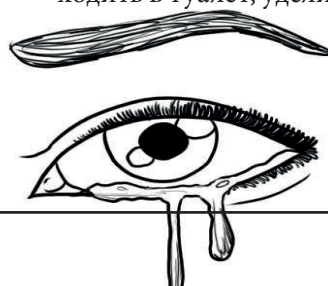
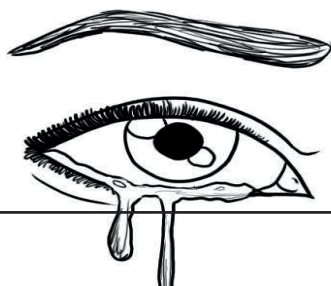
Отличным способом ощущать себя хорошо при работе в нашем режиме – разминка. Уделите внимание шеи. Притоку крови в голову ничего не должно мешать. Не сидите в одном положении весь день. Во время очного обучения не зря пересаживают каждую четверть. Меняйте углы обзора. Делайте перестановки, меняйте расположение рабочего места.

**Не учитесь с телефона!**

Для занятий используйте устройство с максимально большим экраном. Постоянная концентрация на мелких деталях вызывает близорукость. Знаю, что тяжело отказаться от смартфона, но попробуйте хотя бы свести время с ним к минимуму.

Моргайте чаще

Когда человек сидит за компьютером, он моргает 7 раз в минуту, хотя в норме 20. Не забывайте про это. Ставьте напоминки, обклеивайтесь стикерами. Сухость в глазах — это одна из основных причин возникновения миопии. Моргание не является сложным для выполнения, но даёт положительные результаты. Вы же не забываете пить воду или ходить в туалет, уделите внимание и зрению!



Соня Логвинова

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ДЕНЬГИ, МОИ ДЕНЬГИ...

ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ

Начнем с того, что каждый человек сам решает, как и на что тратить свои деньги. И в большинстве случаев он игнорирует финансовое самообразование. Давайте же разберемся, что такое финансовая грамотность и как разумно распоряжаться деньгами.

Простым языком

Определение финансовой грамотности можно разделить на три части:

- 1) умение обращаться с личными финансами;
- 2) знание финансовых инструментов (Банковские карты, депозиты, кредиты) ;
- 3) умение брать ответственность за принятие финансовых решений.

Как начать контролировать личные финансы?

- 1) Начнем с простого: посчитайте сколько денег вы тратите в день, неделю, месяц. Ведите учет расходов.
- 2) Так же важно вести учет доходов.
- 3) По итогам месяца сравните доход и расход. Если вас не устраивает расход, то это повод задуматься и пересмотреть список ваших покупок. Например, можно отказаться от покупки лишнего блокнота и отложить эти деньги на что-то более важное
- 4) Заведите копилку или конверт, куда вы будете складывать деньги. Главное, спрячьте подальше, чтобы не было соблазна обчистить копилку



Топ 3 метода финансовой грамотности

МЕТОД 1/10

Посчитай, сколько денег в месяц дают тебе родители. Постарайся сразу отложить не менее 10% этой суммы, чтобы они не превратились в лишние шоколадки. Кажется, что это мало, но за пару месяцев у вас выйдет неплохая сумма.

МЕТОД НЕКУПЛЕННЫХ ТОВАРОВ

В следующий раз, когда сильно захочется приобрести новые кроссовки или очередной модный аксессуар, отложи покупку на пару дней. Эмоции улягутся, и ты примешь взвешенное решение.

МЕТОД РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ

Ты зарабатывал деньги самостоятельно? Представь, сколько времени придется работать, чтобы купить, например, еще один свитшот. Такая мысль делает трату менее приятной.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ДЕНЬГИ, МОИ ДЕНЬГИ...

ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ

TimeFlow: финансовая онлайн-игра

«Время Деньги»

Его название происходит от двух слов Time — время и Flow — поток. Эта игра очень разнообразна. Она позволяет самостоятельно выбирать цели и начальные условия. В дальнейшем всё зависит от вас: от вашего умения управлять деньгами и собственным временем.

Плюсом TimeFlow является то, что она на русском языке, а следовательно, будет понятна всем. Игра поможет вам лучше понять, как обращаться с финансами.

Но не стоит экономить на вещах, которые на первый взгляд не кажутся элементами первой необходимости. Например, спортзал, театры, хобби очень нужны человеку. Иначе можно просто стать рабом денег. Поскольку вы их не контролируете, а они контролируют вас. Не нужно забывать о своих интересах и развиваться разносторонне.



Дарья Сергеева

РАЗВЛЕЧЕНИЕ

А ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО ...

ИНТЕРЕСНЫЕ И НЕОБЫЧНЫЕ ФАКТЫ ОБО ВСЕМ НА СВЕТЕ

- Как и люди, растения распознают другие растения своего вида
- Утёнок считает мамой того, кого увидел первым после рождения. Это явление называется импринтинг, или запечатление, или синдром утёнка.
- Дельфины — это киты
- Люди тонут в пустынях чаще, чем умирают от обезвоживания
- Между Землёй и Луной могли бы уместиться все остальные планеты нашей солнечной системы и Плутон
- Лёд сам по себе не скользкий. Наоборот, он довольно зубчатый и создаёт трение. Но ввиду того, что лёд менее плотный, чем вода, когда мы наступаем на него, лёд тут же становится водой. Любое прикосновение создаёт супертонкий слой воды между вами и льдом, отсюда и появляется скользкость
- Огурец — ложная ягода
- Солнце на самом деле белое. Оно выглядит жёлтым, потому что небо забирает его синеву.
- Россия находится в 4 километрах от США
- Зажигалку изобрели раньше, чем спички
- Крокодилы способны залезать на деревья
- Если ты понимаешь, что аварии не избежать, расслабь свое тело.
- Другое название # — ОКТОТОР
- Если у тебя есть аллергия на шоколад, то есть и аллергия на тараканов
- Если вам нужно вытерпеть сильную боль, ущепните себя и сосредоточьтесь на этом



Лиана Котельникова

ПОПКОРН

ОРИЕНТИР РЕКОМЕНДУЕТ

ФИЛЬМЫ, КНИГИ

Мы в редакции долго спорили и в итоге решили создать постоянную рубрику. На этой странице каждый выпуск мы вам будем рассказывать обо всем, что поможет скрасить серые будни и весело провести досуг.

Книга

Фредрик Бакман

“Что мой сын должен знать об устройстве этого мира”

Это трогательная книга, которую Бакман написал для сына (удивительно, правда?). Там, конечно, нет разгадок тайн человечества, но посмеяться от многих моментов можно. Это своеобразные заметки начинающего отца. В момент написания книги это действительно было так: у автора только-только родился сын. Но у нас ее поздно перевели, и книга вышла спустя 7 лет после ее издания в Швеции. Мне кажется, Бакман вполне мог бы написать вторую часть. Заметки продолжающего отца или отца-любителя.



Прикрываясь юмором, Бакман говорит о достаточно серьезных вещах. Подкупает, что автор знает, что у него с сыном будут конфликты, ведь они из разных поколений. И эта книга скорее способ сказать, что мы все разные, но так похожи. А еще Бакман с первых строчек предупреждает, что за 18 лет, пока мальчик будет расти, он совершит столько глупостей, за которые его сыну будет стыдно. Мне кажется, что это чертовски мило. И через всю книгу проходит мысль, что, что бы ни случилось, мальчик останется для автора годовалым малышом, который бил его машинкой. Наверное, так думают все родители.



“Училка”(2015)

Фильм

С самого начала «Училки» зрителя погружают в мрачную атмосферу. Напряжённая музыка, безумных взгляд женщины и четко выверенная операторская работа. Будто какой-то убийца следит за ней, хочет что-то сделать. В каком-то смысле так и есть. А включенный телевизор и идущие на нем программы, могут подсказать внимательному зрителю многое: кто такая главная героиня, что случится и что будет дальше.

Главная героиня, Алла Николаевна, преподает историю в школе уже сорок лет. Она разочарована в системе образования и в молодом поколении. И кажется, что жизнь её крепко потрепала, измучила и держит за шею, готовая в любой момент сдавить сильнее. Алла Николаевна страдает бессонницей, у неё усталый, полусумасшедший вид. В один из дней героиня идет в школу. По пути до кабинета учительницы режиссёр нас по-тихоньку знакомит с учениками одиннадцатого класса. Вот этот хочет стать знаменитым актёром, вот там стоит парочка и выясняет отношения, а в углу около учительской стоит «зубрилка», видите? Авторы фильма с самого утра показывают, что случится что-то плохое. Охранник напился и теперь спит, директор убирает портрет Аллы Николаевны, переворачивая его лицом вниз, в ящик стола, как будто ее уже нет здесь. А дальше плохое и случается. Не выдержав нахального поведения учеников, героиня берёт их всех в заложники, угрожая пистолетом. Но неожиданно оружие начинает двигаться по классу: от одного ученика к другому. Кажется, что это единственная возможность ребят высказаться. И они отчаянно за нее хватаются. Все герои немного шаблонны и стереотипны, но это скорее показывает, что такое может случиться везде. Самое удивительное и одновременно предсказуемое, что после всех угроз ребята утверждали, что никто их не держал взаперти, никто не направлял на них пистолет. А в самом конце они сидят все вместе в лесу, у костра, поют «Ветер перемен» вместе с Аллой Николаевной. И эта песня полностью описывает, что с ними произошло. Они все поменялись. Стали другими.

Постоянный любитель попкорна

МЕЧТЫ

ХОТИМ НОВОЕ В ШКОЛУ

ДАВАЙТЕ УЗНАЕМ, ЧТО ХОТЯТ ИЗМЕНИТЬ УЧЕНИКИ В ШКОЛЕ



3

1

Борисов Александр: ну, мне и так нравится наша школа, хотя есть то, что я хотел бы изменить.

- 1) всегда хотел, чтобы был свободный выход на улицу!
- 2) чтобы все перемены были по 20-30мин.

2

Елизавета Багрова: наша школа мне нравится, но она, как и все мы, не идеальна:

- 1) пусть все лавочки вернут обратно!
- 2) нехватка стаканчиков, надо или закупаться стаканчиками в большем количестве, или пусть у каждого будет свой личный стаканчик)
- 3) хотела бы, чтоб у нас в школе появился бассейн!

3

Игорь Филиппов: Я обожаю нашу школу, вот несколько предложений, чего бы мне хотелось еще:

- 1) вернуть зооуголок и милых зверушек;
- 2) хочу кружок по театру;
- 3) и обязательно шкафчики в школу!

4

Юля Сергеева:

- 1) Хочу дискотеку в конце каждого месяца;
- 2) И чтобы было больше мероприятий

5

Лица Елоева: Мне все нравится, но хотелось бы, чтобы были другие звонки

РЕДКОЛЛЕГИЯ

Главный редактор:
София Логвинова

Выпускающий редактор:
Каролина Котельникова

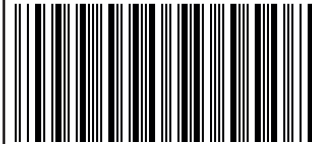
Верстка:
Игорь Филиппов
Каролина Котельникова
Олеся Писарева
София Логвинова

Корреспонденты:
Игорь Филиппов
Дарья Сергеева
Каролина Котельникова
Иван Суворов
София Логвинова

Руководитель:
Лысенкова Е.В.



RSPR 77-02124-Г-01



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

Иван Суворов