

# #ПОЧЕМУ ХИМИЯ – КРЕАТИВНАЯ НАУКА?

## Итоги Межрегионального химического турнира



Во время турнира многие из ребят говорили: «Мы заново влюбились в химию!»

### А вам под силу?

Делимся некоторыми задачами с Межрегионального химического турнира. Попробуйте решить их на уроках.

- На дне океана находится значительное количество метангидрата. При повышении температуры на планете метан может высвободиться из гидратов и выходить в виде газа в атмосферу; существует теория, что метан может принять участие в создании парникового эффекта. Найдите способ безопасно разрядить «метангидратное ружьё».
- На дне океана лежат оптоволоконные кабели для передачи данных через Интернет. Существуют фотографии акул, которые зачем-то эти кабели кусают. Предложите способ справиться с угрозой со стороны акул, основанный на использовании специального «репеллента», отпугивающего животных. Ваша задача – добиться, чтобы он прослужил на протяжении 25 лет.
- Предложите химический способ, позволяющий покрасить металлические детали под водой.

недостаточно. Мы даже думали занести её в список задач, от которых хотим отказаться, – рассказывает участник турнира и победитель в личном зачёте **Илья Ожидимов** (команда «nishelA\_belG»). – В итоге попросил помощи у биологов. Вместе мы составили биологическую модель задачи, наполнили её химическими аспектами и получили то, что имеем.

На каждом этапе турнира одна из команд презентовала решение химической задачи, другая выступала в роли оппонента, а третья рецензировала выступление докладчика.

– Когда я впервые услышал про МХТ, сразу подумал: «Это что-то новенькое». В других химических состязаниях нет возможности проявить творчество, там оцениваются только знания и логика, – говорит Илья. – В Екатеринбурге прошёл мой второй

турнир, в прошлом году мы участвовали в заключительном этапе в Москве, но в этот раз нам удалось выступить гораздо лучше.

На церемонии награждения первый проректор УрФУ **Сергей Коротков** отметил, что финалисты турнира проделали работу, которая сравнима с защитой докторской диссертации. Высокий уровень подготовки ребят отметили и педагоги-кураторы команд.

– С удовольствием слушала юных коллег, – говорит лаборант-инженер центральной лаборатории «Русский хром 1915» **Лариса Мелещенко**. – Их выступления проходили совсем не на школьном уровне, они хорошо держали. Турнир делает большой вклад в развитие химии будущего.

Редакция газеты «Перемена-Пермь»

ХОЧУ СПРОСИТЬ

**ОТ РЕДАКЦИИ**

А вы знаете, что в нашем сообществе во «ВКонтакте» работает рассылка свежего номера? Материалы «СверхНовой Эры» и анонсы к ним могут приходиться вам прямо в личные сообщения. Никакого спама, только полезная информация. Обязательно подпишитесь, чтобы ничего не пропустить, это очень удобно.

НОВОСТИ

## #СверхНовый Взгляд

Рассказываем о событиях, заинтересовавших редакцию «СверхНовой Эры».

### ЕКАТЕРИНБУРГ ПОКАЖЕТ, КАК БЕРЕЖЬ УЛИЧНОЕ ИСКУССТВО

Администрация города вместе со «Стенографией» планируют создать каталог уличных арт-объектов, а после начать работы по сохранению и реставрации произведений художников. Организатор фестиваля **Андрей Колоколов** справедливо отмечает: «Екатеринбург – столица российского стрит-арта, и в таком качестве он может показать всей стране пример того, как бережно и уважительно относиться к уличному искусству». Давно пора, ведь граффити смело можно назвать брендом уральской столицы, который привлекает множество гостей.

### ВЫПУСКНИКИ СДАЛИ ИТОГОВОЕ СОБЕСЕДОВАНИЕ ПО РУССКОМУ

В среду 1,5 млн российских девятиклассников впервые сдали итоговое собеседование по русскому языку. Для того чтобы получить зачёт, нужно было прочесть вслух текст, пересказать его, высказаться по одной из предложенных тем, а затем обсудить её с экзаменатором – на всё это давалось 15 минут. Выпускники, пишите нам о своих впечатлениях. С нетерпением ждём.

### ПРОГРАММА ДЛЯ ВЛЮБЛЁННЫХ

«Обла газета» рассказала, как уральские пары отмечают День Святого Валентина. По словам исполнительного директора Уральской ассоциации туризма **Михаила Мальцева**, влюблённые с удовольствием катаются на собачьих упряжках, устраивают конные прогулки, ходят в театры и на выставки, некоторые выезжают за город. Впрочем, нельзя сказать, что 14 февраля наблюдается особая туристическая активность.

# #КАК ПРИЗНАТЬСЯ В СВОИХ ЧУВСТВАХ?

## «СверхНовая Эра» отвечает на вопросы в рамках проекта «Хочу спросить»

Наши читатели продолжают спрашивать совета у наших экспертов по самым разным проблемам. В том числе на такую личную тему, как первая влюблённость.

– Что делать, если мне очень нравится одна девочка, но я боюсь ей в этом признаться? (Денис, 16 лет, Екатеринбург).

Отвечает **Ирина САВРАН**, психолог-психоналирик:

– Подростковый возраст – переломный момент в жизни человека. Все личные события в это время воспринимаются близко к сердцу. И первая влюблённость – одно из самых важных чувств для подростка, так как именно тогда он сталкивается с массой новых чувств, эмоций и вопросов, которые приходится решать. Но, к сожалению, сегодня наметилась тенденция того, что взрослые редко разговаривают с детьми о взаимоотношениях между

мужчиной и женщиной. А психолога почитать далеко не все подростки, поэтому им приходится самим справляться с эмоциями и проблемами, что неправильно.

Никакой чёткой рекомендации или алгоритма действий в вопросе отношений между полами нет, так как всё индивидуально. Но я бы посоветовала просто сделать шаг навстречу понравившейся девочке: это самый универсальный вариант.

Возможно, девочка уже давно знакома или близка как друг, тогда открыться ей свои чувства будет проще. Например, можно сделать ей сюрприз, исходя из её интересов: отправить открытку в социальных сетях, подарить цветы или конфеты. Эти вещи кажутся банальными, но они работают, как и простое общение, которое сближает лучше всего.

То же самое подойдёт и для привле-

### Есть вопросы?

Смело спрашивайте обо всём, что не можете решить самостоятельно и обсудить с родными и друзьями. Присылайте нам свои письма на почту [ne@oblgazeta.ru](mailto:ne@oblgazeta.ru), сообщения нашей группы во «ВКонтакте» ([vk.com/novera](https://vk.com/novera)) или по адресу: ГБУ СО «Редакция газеты «Областная газета», 620004, Екатеринбург, ул. Малышева, 101, 3-й этаж.

чения внимания незнакомой девочки. Но где-то же вы с нею познакомились? Скорее всего, в новом классе, на каком-то мероприятии или в компании друзей, поэтому стоит узнать о ней, её интересах и просто начать общаться с ней.

Не стоит бояться быть отвергнутым. Стеснение и нестабильная самооценка часто не дают сделать первый шаг, но если не бороться с этим в молодости,

то с возрастом проблема только усугубится. Кроме этого, не стоит беспокоиться о комментариях окружающих и о том, что они подумают: часто насмешки сверстников лишь попытка психологической защиты. Лучше всего поговорить о своей влюблённости с близким другом или с кем-то из родных, что даст уверенность в правильности своих действий.

Можно просто проиграть в голове упрощённый вариант развития событий в разных случаях. Конечно, всё индивидуально и зависит от характера самой девочки, и от её реакции на неожиданное внимание. Однако самое главное – помнить: даже если чувства окажутся отвергнутыми, это не конец света. Первая любовь не всегда бывает счастливой, но даёт хороший жизненный опыт и учит в том числе принимать поражения. А за ней непременно последует новая влюблённость.

Наталья ДЮРЯГИНА, 21 год, факультет журналистики УрФУ

## ВСЁ УСПЕТЬ

5 стр. «СверхНовая Эра»

№2 (35) / 15 февраля 2019 года

# #ТВОЙ ХРОНОМЕТРАЖ

## Как приучить себя к режиму дня

Не секрет, что для хорошего самочувствия нужно придерживаться правильного распорядка. Но на деле это не всегда просто сделать. Для того чтобы научиться соблюдать правильный режим, следуйте нашим советам.

### СОСТАВЛЯЕМ ГРАФИК.

Вместе со спланированным графиком и предположением Уральского государственного педагогического университета **Выходной Кустовой** мы составили примерный распорядок дня, который вы можете взять на вооружение при планировании дел. Важно: пункты, которые нужно соблюдать в определённое время, выделены цветом, занятия спортом и прогулку лучше запланировать на вечер.

- 7:00 – 8:00** **подъём, зарядка, контрастный душ, завтрак**
- 8:00 – 12:30** занятия в школе, колледже, университете, прогулка с друзьями или парами
- 13:30 – 16:00** подготовка домашнего задания
- 16:00 – 17:00** прогулка, занятия спортом
- 17:00 – 18:00** домашние дела
- 18:00 – 19:00** ужин
- 19:00 – 21:00** отдых, планирование дел на следующий день
- 21:00 – 22:00** лёгкий перекус
- 22:00 – 23:00** душ, подготовка ко сну
- 23:00 – 7:00** сон

### И ЧИНИСЯ СОВЕРШАЕТ ЕГО

Согреть, как выработать, подогнать привычки, даёт бизнес-тренер **Иван Вояжников**. – Готовиться к утру нужно с вечера: соберите сумку, подложите одежду или хотя бы составьте список необходимых вещей. Утром необязательно делать продолжительную зарядку. Главная цель – разбудиться, настроиться на день, потратить 10 минут будет вполне достаточно. Лучшее упражнение – душ. Лучше принять контрастный, так он превратится в зарядка энергии процедурой. – Привычка формироваться двадцать один день, поэтому на первых этапах стабильность, важные результаты. Например, вы хотите приучить себя читать, читайте в первую очередь по одной странице в день, во вторую – по две, после – по три. За двадцать один день вы осилите срок две страницы, это немного, но лучше, чем ничего. Главное, что у вас сформируется привычка. Этот принцип работает с любыми вещами.

– Чтобы научиться вовремя ложиться спать, воспользуйтесь принципом, который я описал выше. Доложите, вы ложитесь в два часа ночи и не высказываетесь, чтобы настроиться режим сна, в первый день отправ-

ляйтесь в кровать в 1:55, во второй в 1:50 и так далее. Или вы решаете, что с понедельника начнете ложиться раньше. Спавала вы заставляете себя, а потом это становится привычкой. Помните **Душкина**: «Привычка свяжется нам дана, замена счастью одна». Кстати, эти принципы работают для всех вредных привычек, например, курения или поедания сладкого.

– Чтобы убрать себя от перенурок, работайте по принципу японского тренера **Кэузи Табата**. Он придумал интервальные тренировки, суть которых заключается в том, что вы делаете интенсивную работу с отягощением, потом десять отдыхаете – и так по кругу. Когда вы работаете над каким-то проектом, вы также можете заложить интервалы: полчаса работы, потом сидите в пазанга или пьёте чай с печеньем. Учиться нужно не только продуктивности, но и отдыху. Забудьте себе хобби: читайте, путешествуйте по своему городу и его окрестностям, смотрите фильмы в хорошей компании. Выше мозг – багаражка, которую нужно ежедневно зарядка так же, как вы зарядкаете телефон.

Анастасия ПЛАЗНИЦОВА, 18 лет, факультет журналистики УрФУ

## «СВЕРХНОВАЯ ЭРА» ПРИПОЖЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**Куратор проекта** Яна Белокурова  
**Редактор** Юлия Шаро  
**Оформитель** Владимир Мартынов  
**Ведущая** Татьяна Иминина  
**Адрес:** г. Екатеринбург, ул. Малышева, 101, офис 555  
**Сайт:** [oblgazeta.ru](http://oblgazeta.ru) e-mail: [ne@oblgazeta.ru](mailto:ne@oblgazeta.ru)  
**Участники проекта** ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА

# СВЕРХНОВАЯ ЭРА

Молодёжный студенческий «Обла»  
Инициатива, 15 февраля 2019 года.  
№2 (35)

**# Откуда взялась мода на ЗОЖ? 3 стр.**

**# Что должно входить в идеальный меню? 4 стр.**

**# Каким должен быть распорядок дня? 5 стр.**

**ОКЕИ, ЗОЖ**

**ПОДЖЕВЫ**