

СВЕТ

Молодёжный спецвыпуск «01»
Пятница, 15 февраля 2019 года.
№2 (35)

НОВАЯ ЭРА



О'КЕЙ, ЗОЖ

Откуда взялась
мода на ЗОЖ? 3 стр.

Что должно входить
в идеальное меню? 4 стр.

Каким должен быть
распорядок дня? 5 стр.

ОТ РЕДАКЦИИ

А вы знаете, что в нашем сообществе во «ВКонтакте» работает рассылка свежего номера? Материалы «СверхНовой Эры» и анонсы к ним могут приходить 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 БЕРЕЧЬ УЛИЧНОЕ ИСКУССТВО

Администрация города вместе со «Стенографией» планируют создать каталог уличных арт-объектов, а после начать работы по сохранению и реставрации произведений художников. Основатель фестиваля **Андрей Колокол** 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

«Облгазета» 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.

СОБЫТИЕ

#ПОЧЕМУ ХИМИЯ – КРЕАТИВНАЯ НАУКА?

Итоги Межрегионального химического турнира

На прошлой неделе в Уральском федеральном университете завершился заключительный этап Межрегионального химического турнира, крупнейшего состязания химиков в России. Как он проходил, рассказывают корреспонденты газеты «Перемена-Пермь».

Чтобы показать свои знания, в Екатеринбург приехали 200 школьников из 38 регионов России. В результате первое место в турнире заняла команда «Бездна межрегионального угнетения» (сборная регионов), второе – «nishelA_belG» (Москва) и третье – «SPDF» (Санкт-Петербург).

– На протяжении 8 лет состязание проводилось на базе МГУ в Москве. В этом году организаторы решили последовать опыту Всероссийской олимпиады школьников, заключительный этап которой каждый год проходит в новом городе, – объясняет заместитель председателя локального оргкомитета МХТ **Анна Ординарцева**. – Екатеринбург – одна из немногих площадок, способных принять финал состязания такого уровня. К тому же в уральской столице расположено крупнейшее региональное движение химического турнира, 1 000 участников из 3 000 в этом году были из Екатеринбурга.

Перед школьниками стояла задача решить научно-практические кейсы из области химической науки и технологии. В отличие от олимпиад задачи турнира не имели единственно правильного решения, поэтому ребятам предоставилась возможность показать креативность. Любопытно и то, что авторы некоторых заданий сами не знали правильного ответа.

В этом году тематика турнира МХТ была посвящена исследованиям тайн подводного мира. Формат турнирных боёв словно перенёс школьников в залы научных лабораторий и лекториев. Например, в одной из задач ребятам было нужно предложить биохимический процесс, который позволил бы рыбе по желанию переключать режим свечения между длинноволновым (когда еда вокруг много) и коротковолновым (когда еду надо привлекать).

– Решать эту задачу было сложнее всего. Одних знаний по химии здесь



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 Ин-

тернет. 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 Ожмалов** (команда «nishelA_belG»). – В итоге попросили 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 Кортов** 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 держались. Турнир делает большой вклад в развитие химии будущего.

Редакция газеты «Перемена-Пермь»

ХОЧУ СПРОСИТЬ

#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-психоаналитик:

– 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 посекают 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, в сообщения нашей группы во «ВКонтакте» (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 молодом

возрасте 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 и 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

Откуда взялся тренд на ЗОЖ?

В последнее время быть здоровым стало модно: люди отказываются от вредных привычек, покупают абонементы в фитнес-клубы, переходят на правильное питание. Правило «надо попробовать всё, пока молодой» устарело. «СверхНовая Эра» разбирается, почему это произошло.

СКОЛЬКО СТОИТ ЗДОРОВЬЕ?

Здоровый образ жизни сегодня действительно стал популярным, — отмечает фитнес-тренер **Дина Мазеина**. — Не последнюю роль, конечно, здесь сыграл и пиар. Существующие спортивные клубы переполнены, в городе постоянно открываются новые. Конечно, владельцы этих заведений заинтересованы в том, чтобы походы в тренажёрные залы были модными. Но для того чтобы заниматься, необходимо посещать клуб. Упражнения, выполняемые дома или на улице, также полезны для здоровья.

Поддерживают накал страстей и крупные бренды спортивной одежды. Некоторые компании проводят фитнес-фестивали, с помощью которых показывают, что спорт доступен каждому, и ненавязчиво рекламируют себя с помощью баннеров. Во многих промо-роликах со спортивной одеждой можно увидеть звёзд. Глядя на то, как **Дэвид Бэкхэм** в ярких кроссовках ловко управляет мячом, начинаешь верить, что многое решает правильно выбранная пара обуви. Один из производителей пошёл ещё дальше. Прошлым летом совместно с главным редактором американского **Vogue Анной Винтур** он создал коллекцию спортивной обуви. Неудивительно, что бренды-гиганты давно стали основными поставщиками модных образов для молодых людей.

Одежда является далеко не единственной статей расходов последователей ЗОЖ. Набирают популярность гаджеты для тренеров: датчики, отслеживающие уровень активности, фитнес-браслеты, считающие шаги, пульс и калории. Здоровый образ жизни очень быстро превратился в большую потребительскую гонку.

— Человек в специальных кроссовках не будет думать, как правильно поставить ногу, чтобы избежать травм. Они упрощают жизнь и делают занятия безопаснее, — говорит Дина. — А к браслетам и другим подобным вещам я отношусь негативно: гаджеты необходимы для того, чтобы упрощать жизнь, но большинство людей не умеют ими пользоваться.



Нужно знать, что делать с информацией, которую предоставляет спортивная техника.

Отдельная тема — полезное питание. В любом супермаркете можно с лёгкостью найти продукты с приписками «био», «эко», «органик», «без ГМО». Стоят они недёшево, а их польза для здоровья вызывает множество вопросов у покупателей.

— Чаще всего это маркетинговый ход. На деле в составе таких продуктов обычно есть консерванты, — объясняет диетолог-нутрициолог **Алёна Соломенникова**. — Экологически чистые продукты это те, состав которых вам понятен. Например, вы знаете, что такое рис и мука, а вот значение слова «эмульгатор» может вызвать вопросы. Питание должно быть максимально «прозрачным».

ЧУЖОЙ ПРИМЕР ЗАРАЗИТЕЛЕВ

Абонемент в фитнес-клуб, специальное питание, спортивная атрибутика создают образ успешного человека, у которого

есть время и деньги. Даже знаменитости также при каждом удобном случае стараются напомнить поклонникам, что следят за здоровьем. Звезда «Уральских пельменей» **Юлия Михалкова** рассказывает в Instagram, что приседания и отжимания помогают добиться румянца лучше, чем косметика и салоны красоты. А вице-мисс мира-2015 **София Никитчук** показывает подписчикам фотографии с лыжной прогулки. Дина Мазеина отмечает: «Красивые картинки, вывески, видео в Интернете действительно заставляют стремиться к идеалу, который нам демонстрируют».

Сложно сказать, сколько людей начали следить за собой из-за принципа «быть не хуже других». Но разве можно считать тренд на спорт и правильное питание чем-то плохим? Остаётся надеяться, что, когда мода пройдёт, у многих внимательное отношение к здоровью войдёт в привычку. Ведь ЗОЖ — это действительно круто.

Из-за поездок на автомобилях и сидячей работы городские жители мало двигаются в повседневной жизни. Может быть, мода на здоровый образ жизни поможет решить проблему. Но что будет, когда это повальное увлечение пройдёт?

Софья БЕЛЯЕВА, Михаил МАНАННИКОВ

ЭКСПЕРТ

#Бодипозитив — слабая позиция

Несколько вопросов о спорте

Представить себе здоровый образ жизни без спорта невозможно. «СверхНовая Эра» побеседовала с фитнес-тренером **Егором ЗИМНИМ**, который рассказал нам о том, сколько должна длиться тренировка, что такое протейное питание, зачем оно нужно и как спортсмен сам относится к бодипозитиву.

— Многих волнует вопрос, обязательно ли ходить в зал или можно заниматься и дома?

— Если подход к занятиям грамотный, то никакой разницы нет. Но в зале всё-таки больше возможностей, да и помощь тренера всегда можно получить. А вот вид спорта можно выбрать любой. Например, походить получится, занимаясь танцами, в тренажёрном зале, играя в баскетбол, а набрать вес можно, занимаясь тяжёлой атлетикой.

— Сколько времени должна длиться идеальная тренировка?

— Идеально — 55 минут. Конечно, если перед человеком стоит цель развить выносливость или похудеть, то можно зани-

маться часами, но это будет вредно для здоровья.

— Мы все знаем, что ЗОЖ — совокупность различных составляющих, но всё-таки, что важнее — грамотное питание или спорт?

— Питание — 55 процентов успеха, а спорт — 45. Если у человека проблемы со здоровьем, врачи могут прописать ему определённую диету. Но для большинства подходит стандартное сбалансированное питание.

— А что на счёт фастфуда, можно его есть хотя бы иногда? Ведь гамбургеры, жареная картошка, пицца — это действительно вкусно.

— Можно, но осторожно (*смеётся*). Смотри какой фастфуд. Сейчас много ресторанов, где делают нормальные бургеры, по сути, это же углеводы с мясом. Но есть такое постоянно нельзя. Лучше всё-таки отдавать предпочтение сложным углеводам: рису, гречке, мясу — лучше них ничего нет. А что касается сладостей, то лучше выбирать те, которые содержат фрукты, а не жирный крем и взбитые сливки.

— Во многих клубах сейчас есть отделы со спортивным питанием, действительно ли его необходимо употреблять?

— Протеин — это белок, который нужен для строения мышц. Его можно использовать, если вы занимаетесь в зале. Также он помогает восстановить энергию после нагрузок.

— А тем, кто не занимается в зале, он нужен?

— Белок нужен организму в любом случае. Он есть в сое, растениях, мясе. Но если спортивное питание качественное, никакой разницы между природным и синтезированным белком нет. Производители берут, например, мясо и с помощью обработки превращают его в порошок. В детском питании используется та же технология.

— Сегодня многие говорят о том, что себя нужно принимать таким, какой ты есть. Как вы относитесь к бодипозитиву?

— Отношусь нейтрально, каждый сам решает, как ему жить. Но считаю, что многие просто так прикрывают свою лень, это слабая позиция. Или оправдывают себя отсутствием возможностей, времени, сил, но, если действительно захотеть изменить себя, можно найти множество способов.

Анастасия СТАРКОВА, 17 лет, Екатеринбург, лицей №88, 11-й класс

#Блогеры о спорте, еде и любви к себе

Кого читать и смотреть в Интернете для вдохновения

Начать придерживаться здорового образа жизни гораздо проще, если есть пример. Мы предлагаем брать его с блогеров. Специально для вас «СверхНовая» подготовила список страниц, подписавшись на которые невозможно не вдохновиться.

1. ВИОЛЕТТА ПЕТРОВА

«На фоне внутреннего неудовлетворения собой у нас могут развиться зависимости и расстройств, что отражается на окружающей среде. А если внутри — гармония, то ты автоматически распространяешь её. Поэтому наше отношение к себе напрямую влияет на мир вокруг нас. В этом и заключается смысл здорового образа жизни».

Виолетта ведёт довольно аскетичный образ жизни. Девушка рассказывает, что нужно делать, чтобы беречь природу, как медитировать, правильно дышать, покупать экологичные вещи и любить себя. Ценителям всего естественного и позитивного её страница наверняка понравится. Кстати, посты в Instagram блогер пишет на английском, а после — дублирует на русском. Согласитесь, неплохая возможность подтянуть иностранный язык.

YouTube: [Violetta Petrova](#)
Instagram: [@lettapetrova](#)

2. ОЛЬГА МАРКЕС

«Идеальное тело — это не кубики на животе, не цифра на весах, не бирка на одежде. В нашем представлении это тело, которое даёт возможность жить полной здоровой жизнью без олядки на правила и запреты; жить, не боясь еды, не загоняя себя до полного изнеможения в зале».

«Секта» — один из самых известных проектов, связанных со здоровым образом жизни. Началось всё с блога «fat-is-dead» в Живом Журнале, который собрал множество единомышленников, так зародилась школа идеального тела, в которой трудится штат тренеров, диетоло-



Ольга Маркес — не только основатель школы идеального тела «Секта», но и вокалистка инди-группы Alai Oii, а также выпускница факультета журналистики Уральского государственного университета

гов, учёных. На личной странице в Instagram Ольга много рассказывает о здоровом образе жизни, а на YouTube-канале «Секты» можно найти интересные лекции об осознанном отношении к питанию и спорту.
YouTube: [Школа Идеального Тела #Sekta](#)
Instagram: [@olymarkes](#)

3. ТАТЬЯНА РЫБАКОВА

Этой девушке удалось похудеть на 55 кг, и, кажется, она знает о правильном питании всё. Глядя на рецепты, которые она предлагает на сайте, начинаешь верить, что здоровая еда бывает вкусной. Интересны видео, в которых блогер даёт ответы на самые каверзные вопросы. Зачем жиры нужны для похудения? Как избежать переедания? Сколько всё-таки нужно пить воды? А ещё Таня активно общается со своими подписчиками в stories в Instagram, так что у вас есть возможность узнать всю информацию напрямую.

YouTube: [tanyarybakova](#)
Instagram: [@tanya_rybakova](#)
Сайт: [tanyarybakova.com](#)

4. АЛЕКСАНДРА НОВИКОВА

«Каждый человек индивиду-

ален — точно так же, как и его организм. У каждого свои вкусы и предпочтения, свои нужды и потребности. То же самое относится и к здоровью: кому-то требуется те или иные элементы в большем количестве, чем остальным, кому-то не хватает определённых витаминов, запас которых необходимо восполнять. Поэтому для полной и здоровой жизни очень важно проявлять заботу о своём организме, следить за своим самочувствием и при необходимости обращаться за консультацией к специалисту».

Ещё один блог о питании. Автор — дочь известного ресторатора **Аркадия Новикова**. Саша решила пойти по стопам отца и использовать полученные от него знания и умения для здорового образа жизни: девушка создала портал «How to green». Это целый кладезь рецептов и статей о правильном питании. А ещё там можно приобрести полезные вещи, например сумку-шопер или батончики без сахара.

Instagram: [@howtosasha](#)
Сайт: [howtogreen.ru](#)

Полина САПОЖНИКОВА, 17 лет, Екатеринбург, гимназия №13, 10-й класс

#Правила питания

Так ли вредны фастфуд и ужины после шести

В погоне за здоровьем мы готовы на многое: исключить из рациона углеводы, стать вегетарианцами, считать каждую калорию. Но не всегда подобные жертвы оправданы. Диетолог-нутрициолог **Алина Мурзина** рассказывает, как питаться так, чтобы не навредить себе и стать красивым и жизнерадостным.

ТРИ ЭЛЕМЕНТА

— Многие, когда слышат словосочетание «правильное питание», представляют себе варёную курицу, яблоки и воду. Но важно понять, что правильное питание — это не изнуряющая диета, а полноценное меню, в котором должны присутствовать разные продукты. Чтобы составить рацион здорового питания, необходимо знать свой организм, поэтому те, кто хочет кардинально изменить фигуру с помощью еды, должны обратиться к врачу-диетологу. А для того чтобы быть здоровым и жизнерадостным, достаточно следовать простым правилам. В первую очередь, необходимо ежедневно употреблять углеводы, они насыщают наш организм энергией и утоляют чувство голода. Углеводы можно разделить на сложные (овсянка, греча, рис, перловка, макароны твёрдых сортов) и простые (фрукты, ягоды). Во-вторых, в меню обязательно должны быть жиры, с помощью них происходит усвоение белков, витаминов А, В, D, E, нормализуется нервная система, поддерживается эластичность и упругость кожи. Жиры содержатся в орехах, авокадо, горьком шоколаде, красной рыбе, сыре и масле. В-третьих, обязательно нужно есть protein с белком, она обеспечивает нормальную работу органов, укрепляет ногти и волосы. Белки можно найти в мясе куриной грудки, креветках, кальмарах, маложирной рыбе, твороге, говядине. Чтобы сохранить фигуру и здоровье, делайте акцент на углеводы в первой половине дня, а во второй переходите на белковую пищу.



Хорошие новости: для того чтобы быть здоровым, не надо день и ночь есть одни овощи. Питание должно быть сбалансированным

НЕЛЬЗЯ, НО ХОЧЕТСЯ

— А вот быстрые углеводы стоит исключить, потреблять их не просто нежелательно, а вредно: усваиваясь буквально за несколько минут, они резко повышают уровень сахара в крови и не приносят нашему организму ничего, кроме лишнего веса. В идеале лучше отказаться от хлеба (его можно заменить хлебцами), булочек, сладостей, фастфуда. Но не секрет, что запретный плод сладок, поэтому, если очень хочется, можно позволить себе небольшие угощения в небольших количествах.

ВСЕМУ СВОЁ ВРЕМЯ

— Здоровое питание — это не только правильно подобранные продукты, но и режим питания. Лучше всего есть каждый день в одно и то же время: нерегулярные приёмы пищи могут стать причиной избыточного веса. Утверждение, что не нужно есть после шести, слышали все. Специалисты опровергают данный стереотип, делать это можно (если, конечно, вы не отправляетесь в кровать в 19:00). Ужинать рекомендуется за два часа до сна, поэтому если вы ложитесь спать, например, в 23:00, можете смело принимать пищу до девяти часов вечера. Однако, как мы уже говорили выше, вечером не стоит употреблять сложные углеводы: они являются источником энергии, которая необходима организму в течение дня. Её неизрасходованные запасы могут трансформироваться в жировые отложения.

Наталья ГРИШКО, 17 лет, Верхняя Пышма, школа №1, 11-й класс

Виктория ПОЛОВНИКОВА, 16 лет, Первоуральск, школа №5, 11-й класс

#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 спортивным врачом и преподавателем Уральского государственного медицинского университета **Викторией Юсуповой** 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, перекус фруктами между уроками или парами
12:30 – 13:30	обед
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

Личный опыт

О своих секретах здоровья рассказывает ведущая на ОТВ Ксения Телешова.

– Я систематически занимаюсь танцами, два раза в неделю хожу на йогу, кроссфит, дважды в неделю делаю массаж, три раза в месяц посещаю косметолога, ухаживаю за собой дома. Кроме этого, я обязательно соблюдаю режим питания, слежу за тем, сколько воды пью, и ежедневно сплю по восемь часов. У меня крайне загруженный график, я совмещаю карьеру на телевидении с бизнесом. Меня поддерживает моя семья и спасает хобби. Студентам и школьникам я в первую очередь советую здоровый восьмичасовой сон: ложиться и вставать нужно в одно и то же время, пробуждение лучше планировать на раннее утро. Необходимо обязательно ухаживать за своим телом, побольше гулять, пить чистой воды, не засорять организм вредными продуктами, а главное, найти дело, которое будет вдохновлять. Это простые и одновременно сложные советы, которые помогают.

...И УЧИМСЯ СОБЛЮДАТЬ ЕГО

Советы, как выработать полезные привычки, даёт бизнес-тренер **Иван Возмилов**.

– Готовиться к утру нужно с вечера: соберите сумку, погладьте одежду или хотя бы составьте список необходимых вещей. Утром обязательно делать продолжительную зарядку. Главная цель – взбодриться, настроиться на день, поэтому 10 минут будет вполне достаточно. Душ лучше принять контрастный, так он превратится в заряжающую энергией процедуру.

– Привычка формируется двадцать один день, поэтому на первых этапах стабильность важнее результата. Например, вы хотите приучить себя читать. Читайте в первую неделю по одной странице в день, во вторую – по две, после – по три. За двадцать один день вы осилите сорок 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. Допустим, вы ложитесь в два часа ночи и не высыпаетесь. Чтобы настроить 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 начинаете ложиться раньше. Сначала вы заставляете себя, а потом это становится привычкой. Вспомните **Пушкина**: «Привычка свыше нам дана, замена счастию она». Кстати, эти принципы работают для всех вредных привычек, например, курения или поедания сладкого.

– Чтобы уберечь себя от перегрузок, работайте по принципу японского тренера **Изуми Табаты**. Он придумал интервальные тренировки, суть которых заключается в том, что вы чередуете интенсивную работу с отдыхом. Например, двадцать секунд отжимаетесь, потом десять отдыхаете – и так по кругу. Когда вы работаете над каким-то проектом, вы также можете заложить интервалы: полчаса работаете, потом сидите в Instagram или пьёте чай с печеньем. Учиться нужно не только продуктивности, но и отдыху. Заведите себе хобби: читайте, путешествуйте по своему городу и его окрестностям, смотрите фильмы в хорошей компании. Ваш мозг – батарейка, которую нужно ежедневно заряжать так же, как вы заряжаете телефон.

Анастасия ПАЗДНИКОВА, 18 лет, факультет журналистики УрФУ

«СВЕРХНОВАЯ ЭРА» ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Куратор проекта
Яна Белоцерковская

Обложка
Владимир Мартынов



Адрес:
г. Екатеринбург,
ул. Малышева, 101, офис 355



Редактор
Юлия Шамро

Вёрстка
Татьяна Никитина

OBLGAZETA.ru

e-mail: ne@oblgazeta.ru

vk.com/novera

