

Молодёжный спецвыпуск «О!»
Пятница, 24 мая 2019 года.
№8 (41)

СВЕТ

НОВАЯ ЭРА



УЖЕ НЕ ШКОЛЬНИКИ

#ЗАЧЕМ ОТЛИЧНИКАМ
НУЖНА МЕДАЛЬ? 3 стр.

#КАКИЕ КУРЬЁЗЫ МОГУТ
СЛУЧИТЬСЯ НА ВЫПУСКНОМ? 4 стр.

#КАК ВЫГЛЯДЕТЬ НА ПРАЗДНИЧНОМ
ВЕЧЕРЕ НА ВСЕ СТО? 4 стр.

НОВОСТИ

#СВЕРХНОВЫЙ ВЗГЛЯД

Представляем вашему вниманию очередной выпуск нашего сериала о самых интересных новостях.

ШКОЛЬНЫЕ ОБЕДЫ СТАНУТ ВКУСНЫМИ?

Санитарные врачи расскажут, как надо готовить обеды в школах, чтобы они были полезными и вкусными, случится это уже к сентябрю. Основывать эксперты будут на результатах мониторинга, который начался на Среднем Урале и в других регионах. У родителей учеников спрашивают, например, о том, сколько раз в день ест их чадо и из чего состоят школьные обеды. Опрос анонимный, поэтому отвечать можно честно. На основе мониторинга появятся рекомендации, что нужно менять в питании учеников.

ВЫПУСКНОЙ ОТЛОЖИЛИ НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД

Общегородской школьный выпускной, который должен был пройти 28 июня на «Екатеринбург Арена», не состоится. О празднике было объявлено в начале апреля, поэтому, как признались авторы проекта, на его организацию не хватило времени. Честно говоря, нас эта новость расстроила, будем надеяться, что на следующий год екатеринбургским выпускникам удастся собраться всем вместе и отпраздновать окончание школы масштабно. Кстати, концерт группы Little Big, которая должна была выступить перед ребятами, ещё может состояться, организаторы активно ищут для коллектива площадку.

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ЗАКОНА О РУНЕТЕ

Думаем, что вы все являетесь активными пользователями Всемирной паутины, поэтому вам будет интересно узнать, что в начале мая были подписаны поправки в законы «О связи» и «Об информации», задача которых – обеспечить надёжную работу Рунета. Большая часть из них вступит в силу уже с ноября. «Областная газета» разобралась, что изменится в работе Сети, есть ли сходства между «суверенным Интернетом» и закрытым Интернетом, как в Китае и Северной Корее, и стоит ли бояться нововведения раньше времени.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

#РАЗГОВОР ПО ДУШАМ

Наставления выпускникам от успешных уральцев

На Западе существует обычай приглашать известных людей на вручение дипломов, чтобы те сказали выпускникам напутственное слово. Традиция, на наш взгляд, замечательная, мы решили её перенять и спросить успешных уральцев, какие советы они могут дать ребятам, которые вот-вот окончат школу.



Тимофей ЖУКОВ,
депутат
Екатеринбургской
городской думы:

– Больше всего выпускникам хочется пожелать, чтобы каждый определился с тем делом, которое станет для него любимым. Работа занимает большое место в нашей жизни, поэтому нужно стараться найти себя именно в ней. Сначала она может быть не такой значимой и прибыльной, как хочется, но со временем всё обязательно получится и сбудется. Не забывайте про семью, про дорогих людей. Помните, что к каждому дню нужно подходить с любовью, стараться быть счастливым, ни на кого не оглядываться – у каждого своя дорога.



Арина ВЕРИНА
«Мисс Екатеринбург»
– 2018, первая
вице-мисс конкурса
«Мисс Россия» – 2019:

– Не бойтесь выбирать свой путь в жизни, каким бы необычным он ни казался окружающим. Ещё совсем недавно я точно так же, как и вы, была выпускницей, училась танцам. Всё круто изменилось, когда я решила принять участие в конкурсе «Мисс Екатеринбург», где прошла настоящую школу королевы, а после победы – нелёгкую проверку популярностью. Думаю, такой вызов самой себе помог мне в будущем не бояться жизненных трудностей и идти по жизни с высоко поднятой головой. Верьте в себя, не отказывайтесь от шансов, которые даёт нам судьба, рискуйте и побеждайте. Творите свою жизнь сами!



Накануне выпускного всегда звучит множество пожеланий. Исполнятся они или нет, зависит от вас



Лев ЕРЁМЕНКО,
стендап-комик,
основатель
Fresh Stand-Up:

– Желаю быть искренними и естественными, не скрывать своих эмоций. Злиться, когда вам этого хочется, грустить, когда это необходимо. Уверен, что если жить, будучи честным с самим собой, то удастся быстрее найти верный путь к достижению всех целей.



Анна АБСАЛЯМОВА,
ведущая
на ОТВ:

– Если впереди вас ждёт ЕГЭ – то желаю в первую очередь не переживать. Самое главное – это не экзамен и его итоги, а то, что у вас начинается новый жизненный этап. Он в любом случае наступит, и это будет прекрасные годы. Всё так или иначе получится, но быстрее это случится у тех,

кто старается. Поэтому, конечно, нужно ставить себе цели и идти к их достижению. Верьте в себя и помните – именно вы решаете, какой будет ваша жизнь. Наслаждайтесь ею, молодость, правда, быстро проходит.



Антон ШИПУЛИН,
спортсмен,
победитель
Олимпийских игр
по биатлону:

– Ваши школьные годы подходят к концу, и впереди вас ждёт новый жизненный этап. Непростой, но безумно интересный. От всей души поздравляю вас с этим событием! Школьные годы – это годы, когда мы находим первых настоящих друзей, когда начинаем формировать нашу жизненную позицию. Надеюсь, это время запомнилось вам яркими и положительными моментами. Однако расслабляться не стоит: впереди вас ждут выпускные экзамены. Я желаю вам справиться с этим испытанием на отлично.

Татьяна КОКШАРОВА, 20 лет,
факультет журналистики УрФУ

ХОЧУ СПРОСИТЬ

#КАК СТАТЬ ПОПУЛЯРНЫМ БЛОГЕРОМ?

«СверхНовая Эра» продолжает проект «Хочу спросить»

Сегодня социальные сети и видеохостинги стали одними из лучших способов продвижения во многих сферах, а блогинг считается полноценной работой. Поэтому всё больше людей хотят знать, как стать успешным и популярным блогером.

– Мечтаю завести YouTube-канал и стать популярным блогером, но не знаю, с чего начать. Как раскрутиться и собрать много подписчиков? (Полина, 17 лет, Нижний Тагил)



Отвечает блогер
Валерия ФОМИНА
(на YouTube –
V.Fomka, Fomina):

– Чтобы вести свой канал на YouTube, важно иметь желание, иначе ничего не получится: в соцсетях сейчас очень высокая конкуренция. Но аудитория разная, контента много, поэтому зритель способен потреблять всё. Можно снимать видео о чём угодно, но лучше выбирать то, что тебе интересно и в чём ты разбираешься, а не ловить вспышки и хайп, иначе можно больно упасть и разочароваться в блогинге. Например, если у тебя хорошо получается краситься и ты много знаешь

о макияже, то снимай видео про это, их будут смотреть. Если видишь, что контент не заходит, переключайся на здоровье, технологии или что-то другое, пока не найдёшь свою тему, которую можно хорошо и долго развивать.

Что касается частоты выкладывания контента, то на YouTube, например, не советуют добавлять видео слишком часто: видеохостинг просто не успеет выдавать их в рекомендации к просмотру пользователям. Но и редко этого делать не стоит, чтобы аудитория тебя не забыла. Если хочется нормальный долгосрочный канал с постоянными зрителями и просмотрами, первое время надо выкладывать два-три видео в неделю, а когда он станет популярным, то можно выдавать по одному. Кроме этого, на YouTube есть раздел «Сообщество», где я советую часто писать о том, когда планируются съёмки ново-

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.

го видео и его выход, спрашивать, что хотят увидеть пользователи, чтобы поддерживать контакт с ними.

В свои видео очень важно добавлять особенные фишки и триггеры (психологические приёмы) – то, по чему тебя будет определять зритель. Например, когда-то давно я ввела на своём канале приветствие «эй, пссс». Натякаясь на пользователей, в шапке которых прописана эта фраза, я понимаю, что это мои подписчицы. Также в конце своих видео я периодически рассказываю интересные факты по теме: это цепляет зрителей, а значит, даёт больше шансов, что видео могут

попасть в раздел «Тренд» на YouTube. Просмотров это особо не добавляет, зато помогает в продвижении. Поверь, средний просмотр видео на YouTube – 3–4 минуты, поэтому если тебя смотрят 8 минут, то ты точно зацепила человека. Помимо этого, для продвижения канала полезно сотрудничать с другими блогерами и снимать совместные видео, покупать рекламу.

Стоит быть аккуратной со вставкой музыки в видео. Лучше использовать композиции без авторского права или же покупать права на популярные треки, в противном случае это будет считаться незаконным контентом.

Первое время нужно иметь план продвижения своего канала, чётко прописывать сценарий записи новых видео на несколько недель вперёд. Это сложный поиск информации и вдохновения, постоянное саморазвитие и самопознание. Несерьёзное отношение к блогу как к пустой трате времени и развлечению успеха не принесёт

Наталья ДЮРЯГИНА, 22 года,
факультет журналистики УрФУ



Во всей стране принято чествовать золотых медалистов, Средний Урал – не исключение. Праздники для отличников всегда проходят с размахом

#СОГЛАСЕН НА МЕДАЛЬ

Зачем отличники пытаются получить золото

Все понимают, сколько сил и времени уходит у отличников на то, чтобы получить знак «За особые успехи в учении». Но не все – для чего умникам и умницам нужна эта металлическая штука. «СверхНовая Эра» разобралась.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА

В этом году медаль стало получить сложнее, чем в прошлые: кроме того что ученик должен иметь все итоговые пятёрки, ему необходимо также набрать минимум 70 баллов на ЕГЭ по русскому языку и математике. Впрочем, как отмечают сами выпускники, их такое положение дел не пугает.

– Главное – это ответственное отношение к своей работе, – делится ученик екатеринбургской школы №10 **Максим Жернаков**. – Думаю, для других это новшество также не будет помехой, ведь потенциальные медалисты ориентируются на баллы выше 90. Кстати, экзамен в 9-м классе у меня вызвал досаду: я думал, что оценивать нас будут по четвертям, а экзамен – лишь показатель того, чему мы научились за эти годы. Многие ребята получили «отлично» по математике, хотя всегда учились на четвёрки. Мне кажется это несправедливым, хорошо, что в 11-м классе система устроена по-другому.

Одна из главных целей, ради которой ребята борются за медали – дополнительные баллы, дающиеся при поступлении в университет. Например, в УрГЮУ абитуриент может получить за медаль два балла, а в УрГЭУ – восемь. Аналогичная ситуация и в столичных вузах.
– Я всегда мечтала поступить в хороший московский вуз, а в них огромный конкурс, – объясняет выпускница гимназии №9 и студентка МГУ **Анна Смирнова**. – Там чем баллов больше, тем лучше, медаль может помочь подняться в рейтинге: если бы не она, то при поступлении я могла бы оказаться на двадцать позиций ниже.

ЗА МАМУ, ЗА ПАПУ И ЗА МАРЬЮ ИВАНОВНУ

Баллы – не единственная причина, по которой школьники бьются за медали: как ни крути, иметь её считается почётным.

Причём радуются ей как дети, так и взрослые – учителя и родители. В учебных заведениях не скрывают – медалисты повышают престиж школы, да и вообще приятно, когда среди выпускников есть отличники. Иногда, как подмечает доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии **Рустам Муслумов**, «накручивают» выпускника и родные. Он предостерегает: прежде всего школьнику нужно руководствоваться собственными представлениями об успехе и советует после каждой оценки взрослого задавать себе вопрос: «А как себя оцениваю я сам?». Ведь чем меньше человек зависит от мнения окружающих, тем больше самостоятельным он становится.

Отличники имеют высокий уровень притязаний, для его достижения необходимы большие усилия – не каждый может справиться с нагрузками, – говорит психолог. – К медали идёт не только сам ребёнок, но и его родители, серьёзную поддержку оказывают учителя и репетиторы. Осознание ответственности за то, что все усилия должны сложиться в один результат, что цена ошибки высока, порождает стресс, преодолеть который может не каждый.

Но всё хорошо в меру. Иногда для того чтобы получить заветный знак отличия, нужно постараться совсем немного, и именно взрослые дают тот самый мотивирующий «пинок», который заставляет действовать.
– Я не хотела идти на медаль, потому что нужно было подтянуть английский, его я знаю на четвёрку. Мама и классный руководитель убедили меня пересдать его, я много готовилась, зубрила и в итоге получила «отлично», – рассказывает студентка УрФУ **Ксения Малюгова**. – Но за уши никого не тянули, просто так пятёрку не ставили. И хотя я особо не думала о медали, меня больше радовало, что закончилась школа, было очень почётно присутствовать среди тех немногих, кто получили знак отличия.

Важна и поддержка близких и наставников. Когда она есть, путешествие за трофеем становится скорее увлекательным квестом, чем повинным.

– Конечно, были трудности с предметами, которые я хуже понимала, – вспоминает Анна Смирнова. – Я в большей степени гуманитарий, поэтому физикой и химией нужно было заниматься больше. Было сложно, но мне помогли близкие, с такой опорой справляться со всем этим несложно.

ОБРАТНАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ

В 2013 году Министерство образования решило было не вручать золотые медали. Многие тогда били тревогу: за отличными оценками стоит многолетний труд, поэтому вручать медаль лучшим – это логично и правильно. Уже весной 2014-го Госдума вернула медаль для поощрения выпускников, и как нам кажется – справедливо.

– Я закончила школу в прошлом году и только сейчас задумалась о значимости медали. Когда все одиннадцать лет стареешь учиться хорошо, логично, что она к тебе приходит, – рассуждает Анна. – Конечно, иногда было обидно, что одноклассники делали упор только на те предметы, по которым сдавали экзамены, а мне приходилось работать везде, так как мне нужны были эти пятёрки. Но я понимаю, что это всё было не зря. Оно стоило того чувства, что школьная жизнь прошла не зря и мне удалось всё выполнить на отлично.

Впрочем, если вам вдруг «немного не хватило» до золота – это не повод воспринимать происходящее как трагедию. Рустам Муслумов убеждён:
– Часто за медалями прятается желание всё сделать идеально. Но в жизни ничего идеального не бывает, за стремлением к совершенству почти всегда следует разочарование. Важно научиться справляться с неудачами, увь, в жизни их бывает немало. На мой взгляд, правильно относиться к медали как к проекту, скажите себе: «Я постараюсь его выполнить, используя все доступные мне ресурсы, но если этого не случится – трагедии не произойдёт, в любом случае я вынесу из полученной информации пользу».

Любопытно, что с 1945 года медаль действительно была драгоценностью, изготавливалась она из золота 583-й пробы. В 1954 году их проба была понижена до 375-й, а с 1960 года драгметаллы использовались только в качестве напыления

Анна ПАШКОВА, 18 лет, Екатеринбург, школа №10, 11-й класс

#ВЫ ПОЕДЕТЕ НА БАЛ?

Правила дресс-кода для главного вечера

Выпускной – дело серьёзное, поэтому и готовиться к нему принято заранее. Неудивительно, что школьники (а в особенности школьницы) тщательно выбирают, что надеть на праздник. Несколько советов о том, как выглядеть на вечеру идеально, даёт стилист **Наталья СЕМЁНОВА**.

– Расскажите, какие тренды этого сезона можно использовать в выпускном наряде?

– Все тенденции можно поделить на несколько направлений: в цвете, в принте, в фактуре, в силуэте и в аксессуарах. Для того чтобы выглядеть модно, достаточно выбрать одну-две из них. Если весь образ будет соответствовать последним веяниям, то его потом не удастся сделать повседневным. А если говорить об актуальных тенденциях, то к ним можно отнести коралловый цвет, плиссировку, объёмные красивые рукава, рюши, воланы, цветочные принты и горох.

– Как довести своему образу индивидуальности?

– Безусловно, индивидуальным и нарядным образ делают аксессуары. Даже если две девушки выбрали одно и то же платье, каждая из них может обыграть его по-своему с помощью сумочек, обуви, украшений... Тут я рекомендую проявить креативность.

– Каким должен быть идеальный наряд для выпускного вечера, мы разобрались. А что лучше не надевать на праздник?

– Я не рекомендую надевать то, что смотрится тяжело, особенно на юных девушках. Например, бархат и тёмные цвета в одежде потребуют чрезмерно яркого макияжа. Также не советую на выпускной надевать короткие и открытые наряды, ведь выпускной – это то мероприятие, которое требует элегантности и лаконичности.

– Мы всё о девушках и о девушках... А какой наряд выбрать молодым людям?

– Они могут разнообразить мужской классический костюм, выбрав рубашку небойничной расцветки. Ещё бы порекомендовала вместо галстука использовать бабочку, а также добавить платочек в кармашек, запонки и, конечно, выбрать красивые туфли. Пожалуй, эти основные элементы, с помощью которых мальчики смогут сделать свой образ нарядным.

– Часто после выпускного наряд оста-



ПОЛИНА ШАДРИНА

ётся пылиться в шкафу, надевать его некуда. Какую одежду выбрать, чтобы её можно было носить потом как повседневную?

– Пусть какая-то одна составляющая костюма будет базовой. Например, это может быть базовый силуэт – коктейльное платье чуть ниже колена, но с яркой модной расцветкой. Или наоборот, может быть базовый цвет, например светло-бежевый, но сам наряд при этом будет с интересной плиссировкой или фактурой.

Помните, что в праздничном наряде вам придётся находиться весь вечер, поэтому главное – комфорт. Выбирайте материалы и фасоны, в которых удобно двигаться. Не забудьте про обувь: новые туфли стоит разносить заранее

Татьяна КОКШАРОВА, 20 лет, факультет журналистики УрФУ

#НЕ ПО ПЛАНУ

О казусах, которые могут случиться на выпускном

Девочки выбирают красивые платья, делают причёски, а мальчики начищают туфли и надевают отглаженные костюмы. Казалось бы, что может пойти не так в день выпускного? Да всё что угодно. Наши герои поделились своими забавными историями с выпускных вечеров.

Павел РУБЛЁВ, студент Екатеринбургского торгово-экономического техникума:

– Помню, наступил долгожданный день, началась церемония вручения аттестатов... Я высматривал своего папу, он должен был снимать происходящее на видеокамеру, но его почему-то нигде не было видно. В итоге всю церемонию я не мог найти своего отца, увидел его только в кафе. Оказалось, папа перепутал место, уехал в другую школу и снимал незнакомых людей. Зато теперь у нас есть запись выпускного соседней школы.

Екатерина ПЛАТУНОВА, администратор в центре бизнес-образования, Екатеринбург:

– Как ни странно, выпускной в 11-м

классе был для меня менее желанным, чем в девятом, я всеми силами отказывалась от участия в вечере, но слово родителей было непоколебимо... День выпускного оказался солнечным, тёплым, моё сердце оттаяло, и я стала ждать праздника. Но, видимо, Вселенная услышала меня. За несколько часов до официальной части мы с бабушкой решили прогуляться. Я надела джинсы и балетки и стала спускаться по лестнице в подъезде: один пролёт; второй, третий... Вижу уже входную дверь, до выхода остаётся один шаг – и в этот момент я чувствую, что соскальзываю вниз по ступеньке. Не имея возможности удержать равновесие, словно в замедленной съёмке, я переносю вес на голеноступ и с криком падаю. До выпускного остаётся совсем немного времени, я в слезах, держу ногу в ледяной воде, думаю, что делать. Тогда дедушка всё взял в свои руки: принёс костыли и зафиксировал ногу. Бабушка же ушла в парикмахерскую и приказала через тридцать минут быть там же. На выпускном все одноклассники смеялись над моей «удачей» и отмечали, что бинты хорошо сочетаются с белым платьем, а серые костыли удачно гармонируют с бледно-

Ольга КИРЕЕВА, учитель иностранного языка школы №85, Екатеринбург:

– Не скажу точно, в каком году это произошло, но хорошо помню этот случай. В каждой школе есть ребята, желающие выделиться своим поведением. На один из выпускных три девочки пришли в юбках от балетных пачек и бюстгалтерах, как тогда они думали, назвали учителям. Все, конечно, были в ужасе, но что можно сделать в этой ситуации? Грудью вход в школу же не зализывать? Прошло уже несколько лет, сейчас девочкам стыдно смотреть альбом со-

#УСПЕТЬ ДО АТТЕСТАТА

Три дела, которые стоит сделать перед окончанием школы

Подготовка к экзаменам – горячая пора, но это не значит, что последние школьные деньки должны запомниться вам только бесконечной зубрёжкой. Предлагаем несколько вариантов того, как сделать ожидание выпускного менее тягостным.

НАПИСАТЬ СЕБЕ ПИСЬМО В БУДУЩЕЕ

Вы наверняка слышали про капсулы времени, в которые «упаковываются» послания в будущее. Предлагаем вам написать письмо самому себе через несколько лет. Изложите свои мысли, мечты, цели, сомнения... Готовы поспорить, что экзамены и проблемы с общагой через несколько лет покажутся вам сущей ерундой! Письмо можно написать на бумаге и упаковать в конверт, поставив на нём дату, когда послание должно быть открыто, а можно – воспользоваться электронными сервисами, например, future-mail.org или mailfuture.ru.

СДЕЛАТЬ УЧИТЕЛЯМ ПОДАРОК НА ПАМЯТЬ

Предлагаем вам вместе с одноклассниками школе нарисовать стенгазету-открытку. Советуем заранее продумать, где и какие материалы вы будете размещать, тексты и картинки должны располагаться на листе равномерно, самые интересные творения лучше поставить в центр, а менее важные – по краям. Вспомните смешные истории, которые случались с вами за годы учёбы, расскажите учителям, за что вы им благодарны, напишите о том, что бы хотели изменить в школе. Иллюстрировать стенгазету можно рисунками, фотографиями, аппликацией, для неё можно использовать цветную бумагу, ткань; кстати, в ход также могут пойти и картинки, вырезанные из старых газет и журналов. Не забудьте придумать для своей газеты яркий заголовок, делать это лучше всем классом, ведь чем больше голов – тем лучше.

ПОИГРАТЬ В КОРРЕСПОНДЕНТА

Можете попробовать себя в роли журналиста и взять мини-интервью у своих одноклассников и педагогов. Обещаем, что получите массу удовольствия и от процесса, и от результата. Вопросы могут быть самые разные. Кто на параллели зарезультнее всех смеётся? С кем из литературных героев вы бы поспорили о жизни? Каким вы видите себя через десять лет? Если бы о вашем классе создавали сериал, какой название вы бы ему дали? Список можно продолжать бесконечно. Снимите беседы на камеру смартфона, а потом предложите посмотреть на выпускном вечере.

Флешмоб

Нам очень интересно, как проходит ваша подготовка к экзамену и выпускному.

Поделимся? Выкладывайте снимки в соцсети с хэштегом

#СВЕРХвыпуск2019.

Самыми классными снимками мы поделимся на страницах приложения.

Ксения СУСЛОПАРОВА, студентка УрГПУСа:

– Всю старшую школу я мечтала стать ведущей на выпускном вечере. Праздник приближался, мне доверили эту роль, чему я была очень рада. Мы с моим парнёром много готовились: прогоняли программу, проводили репетиции. В день «икс» выпускники, учителя и гости собрались в зале, было много цветов – они и сыгнали со мной злоую шутку. Дело в том, что у меня аллергия на цветы. Половину концерта я смогла продержаться, но во время очередного выхода на сцену начала чихать. Делала я это взахлёб, в зале даже начали стали считать, сколько раз я чихнула. Я быстро убежала со сцены, но все присутствовавшие зааплодировали мне в знак понимания. Хорошо, что зал меня поддержал тогда, мне было очень приятно, хотя сейчас я смеюсь над этой ситуацией.

Анна ПОПОВА, 18 лет, Екатеринбург, школа №85, 11-й класс

#ТЕЛЕФОМАНИЯ – БОЛЕЗНЬ НЕ ТОЛЬКО ДЕТЕЙ, НО И ВЗРОСЛЫХ

«СверхНовая Эра» публикует лучшие материалы юнкоров

Продолжаем делиться с вами самыми интересными материалами участников конкурса юнкорских изданий «СверхНовый взгляд». Призёр в номинации «Лучший социальный материал» *Ксения Исакова* (газета «Суббота, 14-е», Екатеринбург) рассказывает, почему наша зависимость от смартфонов – это серьёзная проблема.

Все кругом говорят: современное поколение проводит слишком много времени во Всемирной паутине, дети заводят себе аккаунты в соцсетях и общаются друг с другом через SMS, видео и аудиозвонки, играют в игры, читают новости. На каждом шагу можно услышать фразу: «Оторвись уже от своего гаджета!» Но неужели это распространяется только на нас, молодёжь?

Сколько раз вы видели на улице мам, чьи дети играют в песочнице, а они неотрывно глядят в свои телефоны? И знали ли вы, что телефонной зависимости подвержены и взрослые люди?

Номофобия или патологическая зависимость от мобильного телефона уже признана главной болезнью XXI века. Согласно статистике из Интернета ею страдает каждый седьмой человек, живущий в развитой цивилизованной стране. И не сомневайтесь, это болезнь! От неё у вас не появится проблем с почками или лёгкими, к примеру, зато будет замечен ряд острых психических отклонений. А если вспомнить об электромагнитном излучении, которое приводит к нарушению сна, головным болям, снижению зрения и куче других симптомов... И такое количество проблем принесёт мобильный телефон.

– Посредством мобильной связи мы можем общаться с родными и друзьями, узнавать последние новости обо всём, что нас интересует. Это, безусловно, удобно, но порой человек заменяет телефоном все другие занятия, – говорит педагог-психолог шко-



Досадно, что многие из нас вместо общения с друзьями предпочитают зависать в телефонах

лы № 61 *Анастасия Бородавкина*. – Возможно, взрослому не хватает личного общения или интересного досуга. У наших родителей в детстве не было столько возможностей, поэтому сейчас даже люди 40–50 лет становятся активными интернет-пользователями. В наше время мы легко можем, не выходя из дома, чуть ли не съездить в другую страну! Гаджеты – это замена книге, но если книгу мы легко можем отложить, то с телефоном этот фокус не всегда проходит.

– Возникает вопрос, как отличить простое пользование социальными сетями от телефонной зависимости?

– Различить эти понятия довольно сложно, ведь многим людям нужно пользоваться телефоном для работы или учёбы. Социальные сети – это лишь виртуальное общение. Но даже взрослым стоит, берясь за телефон, следить за проведённым там временем. Зависимость проявляется, когда человек регулярно держит телефон в руках, постоянно проверяет социальные сети, не получая при этом никаких уведомлений, и даже спустя минимальный отрезок времени, занимаясь другим делом, всё равно возвращается к телефону. К сожалению, телефонномания стала особенностью детства. Взрослые берут мобильники, желая вновь окунуться в мир грёз и фанта-

зий. Но зависимый от телефона взрослый может за сиделками в Интернете забыть о семье, друзьях, о домашних делах, ведь для него жизнь онлайн становится более интересной, чем реальная.

– Как же помочь человеку, страдающему телефонной зависимостью?

– Иногда доходит до того, что нужно обратиться к специалистам-психологам. Они-то и выяснят, чего именно не хватает человеку в жизни. Но сообщить о зависимости должен взрослый и значимый человек, который сможет убедить зависимого в важности скорейшего лечения. Лучший способ избавиться от телефонномании – отвлечься на реальные дела: сходить на прогулку, поплавать в бассейне, съездить за город на шашлыки и так далее. Когда есть выбор: посидеть в телефоне или погулять с ребёнком, стоит выбрать второй вариант, ведь в отличие от ребёнка телефон может подождать. Да и кто мешает пользоваться мобильником с толком? Прочитали в Интернете рецепт булочек – испеките их, а не просто подумайте, что они наверняка получились бы вкусными, отложив это дело на неопределённый срок. Жизнь – здесь и сейчас, вы всегда успеете пролистать интересные интернет-сайты, но упущенные моменты жизни не вернутся к вам никогда!

«СВЕРХНОВАЯ ЭРА» ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Над номером работали: Яна Белоцерковская (куратор проекта), Юлия Шамро (редактор), Геннадий Богатырёв (дизайн-вёрстка)
Обложка: Павел Ворожцов

Следующий номер «СверхНовой Эры» выйдет 7 июня



OBLGAZETA.ru

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

e-mail: ne@oblgazeta.ru



vk.com/overa

