

ОТ РЕДАКЦИИ

Добровольчество становится всё популярнее, то, что 2018-й был выбран годом волонтера – очередное тому подтверждение. На улице уже декабрь, а значит, пришло время подводить итоги. О том, чем живут волонтеры на Урале, и почему делать что-то для других – это здорово, читайте в нашем свежем номере.

НОВОСТИ

## #СВЕРХНОВЫЙ ВЗГЛЯД

Всё самое интересное мы собрали для вас в «СверхНовом взгляде». Рассказываем об уральской жизни легко и нескучно.

### ЭТИКЕТ ЛЕСНЫХ ЗВЕРЕЙ

Во время прогулок по лесу всегда есть шанс (пусть и небольшой) столкнуться с местными обитателями. Как сделать походы безопасными, объяснил заведующий лабораторией экологии охотничьих животных УрО РАН **Николай Корытин**. Читайте, как напугать лося, так ли опасен кабан и почему перед медведем обязательно нужно снимать шапку.

### УКРАШАЕМ ДОМ ПРАВИЛЬНО

У вас уже появилось новогоднее настроение? Нет? Значит, пора украшать жилище к празднику. Преподаватель истории дизайна и дизайн-проектирования в ЕКТС **Марина Дрейпа** и дизайнер, преподаватель основ проектной и компьютерной графики в ЕКТС **Александр Дрейпа** рассказали «Облгазете», в каких тонах лучше украшать дом, как сделать, чтобы украшения гармонировали с интерьером и какую ёлку лучше выбрать – живую или искусственную.

### АЛЛО, ДЕД МОРОЗ?

Если квартира украшена, а праздничного настроения всё нет, попробуйте позвонить Деду Морозу. Теперь каждый желающий может лично поговорить с волшебником по телефону, в уральской столице запустили новогодний автоответчик. Дедушка спросит, хорошо ли вы себя вели в уходящем году, а также предложит рассказать стих и поделиться своими самыми сокровенными желаниями. Стоимость звонка равна обычной стоимости исходящего вызова.

### ЧТО БУДЕТ С МОЛОДЁЖНЫМ МЕДИАВЕЩАНИЕМ?

На этой неделе в Инновационном культурном центре Первоуральска состоялся круглый стол, на котором эксперты обсудили, как будет развиваться медиaprостранство для детей и подростков. Они пришли к выводу, что в регионе есть всё, чтобы возродить единое вещание.

## #ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

### Волонтеры рассказывают о своей работе

В чём заключается суть волонтерства, никто не объяснит лучше, чем сам волонтер. На страницах «СверхНовой» мы собрали любопытные мнения об этом движении. Ребята рассказали нам о том, как важно уметь держать себя в руках, какие качества помогает «прокачать» добровольчество и почему мода на волонтерство – это не очень хорошо.

#### О МОТИВАЦИИ

**Дарья ЧЕПРАСОВА**, студентка УрФУ, 19 лет:

– Волонтерством я начала заниматься сразу, как поступила в университет и переехала в Екатеринбург. Когда шла на свою первую смену, даже подумать не могла, что добровольчество так меня увлечёт. Сейчас я участвую в самых разных событиях: университетских днях открытых дверей, фестивалях, спортивных праздниках... Волонтерство – это невероятный опыт. Да, я трачу своё время, но несколько не жалею об этом, ведь в итоге вижу улыбки людей, их горящие глаза. Совершая добрые дела, мы делаем наш мир чуточку лучше, и это действительно прекрасно.

**Андрей ОСЕНКОВ**, школа №156, 16 лет:

– Волонтерством я занимаюсь с 2016 года. Труд волонтеров не оплачивается, хотя зачастую они тратят немало усилий. Просто эти люди испытывают эмпатию к окружающим. Их «зарплата» – эмоции и благодарность окружающих. Я не состою ни в каких организациях, но когда есть время, стараюсь заниматься добровольчеством. Например, иногда выхожу на улицу с перчатками и мусорным пакетом, потому что считаю, что люди должны беречь место, в котором живут.

#### О НЕОБХОДИМЫХ НАВЫКАХ

**Руслан САЙДУЛИН**, студент колледжа железнодорожного транспорта УрГУПС, 18 лет:

– Общительность нужна волонтеру для того, чтобы он мог спокойно взаимодействовать с людьми: на всех мероприятиях приходится много разговаривать с организаторами и гостями. Стрессоустойчивость необходима для того, чтобы не терять самообладание при общении с агрессивными людьми, им нельзя нервно ответить или нахамить. Находчивость помогает легко

АЛЕКСЕЙ КУНИЛОВ



Волонтерский отряд – это прежде всего команда. А любой команде нужен хороший лидер

решать проблемы. Вообще, волонтерская деятельность полезна для волонтеров, я сам пошёл «волонтерить» для того, чтобы прокачать свою коммуникабельность. Раньше я был достаточно замкнутым человеком, а теперь легко знакомлюсь и общаюсь с людьми. Участие в акциях помогает обрести связи и находить новых друзей.

**Анна ШИШКИНА**, школа №140, 16 лет:

– Для волонтера важно такое качество, как стрессоустойчивость. Иногда бывают ситуации, когда нужно сдерживать негатив, даже если очень хочется сорваться. Например, на чемпионате мира по футболу такое чувство возникло, когда болельщики позволили себе лишнего. Перед ЧМ, на обучении, нам рассказывали о Звезде Милтона Эриксона. Суть этого метода заключается в том, чтобы заставить себя думать, что у вашего собеседника есть какие-то серьёзные причины быть агрессивным и попытаться объяснить человеку, что он ведёт себя неправильно. Кроме того, важна пунктуальность, во время чемпионата волонтеры должны были спланировать своё время так, чтобы успеть выполнить задачи и не остаться без обеда.

#### ОБ ОТНОШЕНИИ

**Анна ЕЛОХИНА**, студентка УрФУ, 20 лет:

– В Екатеринбурге организует-

ся множество акций, спортивных, экологических, социальных... Я сама являюсь тим-лидером в Volural и провожу обучение для волонтеров. Обычно к добровольцам хорошо относятся, но случается всякое. Недавно я работала на мероприятии, моих девочек-волонтеров попросили принести тяжёлые коробки с атрибутикой. Я долго пыталась объяснить организаторам, что это не женское дело, а волонтер – не раб. А ещё заметила, что как только на добровольчество стало обращать внимание общество, у волонтеров исчезла заинтересованность в том, чтобы кому-то помогать. Волонтерство стало просто трендом, модой. И это проблема.

**Никита ИСТРАТОВ**, студент колледжа железнодорожного транспорта УрГУПС, 17 лет:

– Я занимаюсь добровольчеством уже два года, основное направление – событийное волонтерство. Я организую различные мероприятия, спортивные, культурные. С непониманием людей не сталкиваюсь, скепсиса нет, никто не задаёт вопросов о том, зачем я всё это делаю. Часто мне и моей команде говорят, что мы молодцы, мы часто слышим «спасибо» от организаторов мероприятий.

Артём ГОРГОПА, 17 лет,  
ПОЛИНА ШАДРИНА, 16 лет

ХОЧУ СПРОСИТЬ

## #СПОРТОМ МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ДАЖЕ СИДЯ

### «СверхНовая Эра» продолжает проект «Хочу спросить»

Движение и спорт – залог здорового образа жизни. Но порой повседневные дела отнимают столько времени и сил, что мы всё время откладываем пробежку и пытаемся решить эту проблему так же, как 18-летняя первокурсница из Екатеринбурга **Виктория**.

– Как найти время на спорт, когда дневной график забит до отказа?



**Анастасия ГУРЬЯНОВА**, фитнес-коуч, основательница молодёжного движения «В Тонусе»:

– Когда меня спрашивают, как найти время на занятия спортом, я всегда говорю, что в сутках 1440 минут, а в день достаточно заниматься от 20 до 40 минут. То есть у вас остаётся много времени на другие дела, и вы хотите сказать, что не можете выделить 40 минут для своего здоровья и тела? Всё это – отговорки и лень, других оправданий, увы, нет. И чтобы начать заниматься спортом, нужно просто взять себя в руки.

Самое первое и простое – скачать на смартфон программу шагомера и каждый день делать минимум десять тысяч шагов. Поверьте, это совсем не так много, как кажется: в среднем каждый из нас делает три тысячи шагов в день. И если вы пришли домой, а нужной цифры на шагомере нет, то будьте добры выполнить дневной план, отправившись на прогулку.

Второе – выбор подходящей физической нагрузки и программы занятий. Фитнес-индустрия развивается буквально каждый час, поэтому несложно найти комфортную именно для вас методику даже в Интернете. Необязательно, чтобы это был бег или тренажёрный зал: сегод-

#### 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), в 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.

ня есть варианты самостоятельных занятий дома, на учёбе, работе и даже просто сидя, чтобы никто не понял, что вы тренируетесь. Заниматься можно в любое время суток, главное – найти время и помнить, что всё индивидуально и постигается методом проб и ошибок.

Но все тренировки работают только на регулярной основе и при

определённых знаниях. Если вы новичок, то лучше найти опытного наставника, который погрузит вас в сферу спорта и обучит базовым навыкам. Как правило, это фитнес-тренер или коуч, после работы с которым вполне можно заниматься и совершенствоваться самостоятельно. Но стоит быть внимательным при выборе специалиста.

И наконец, третье – поиск единомышленников. Найдите среди друзей и знакомых тех, кто поддержит ваше стремление к здоровому образу жизни и будет заниматься спортом вместе с вами. Например, отличный вариант – онлайн-марафоны. И поверьте, если вы узнаете, что ваш друг бросил себе вызов и перестал есть шоколад или начал ежедневно бегать, то вы тоже не захотите быть хуже и присоединитесь к нему.

Наталья ДЮРЯГИНА, 21 год,  
факультет журналистики УрФУ