



В летнем лагере вы научитесь общаться, станете самостоятельнее, а главное, сможете интересно провести время. К слову, в этом году в Свердловской области работает около 1,3 тысячи лагерей на любой вкус

#ПРИШЛА СМЕНА

Всё, что нужно знать об отдыхе в летнем лагере

Ты едешь в лагерь впервые? Или уже бывал там, тебе не понравилось, но родители отправляют вновь? Не стоит переживать и готовиться к худшему. «СверхНовая Эра» попросила ответить на главные вопросы о лагерьном отдыхе опытного вожакого и воспитателя *Анастасию Поддубнову* из студенческого педагогического отряда «Альтернатива» Российского государственного профессионально-педагогического университета.

– Как подростку справиться со страхом перед первой поездкой в лагерь?

– Во-первых, поговори с друзьями, которые уже ездили в лагерь: узнай, какие там правила. Помни, что тебе придётся постоянно слушать своих наставников, если ты свободолюбив и не готов мириться с установленными нормами – задумайся, стоит ли тебе вообще ехать в лагерь. Вообще, изучи правила, чтобы они не стали для тебя сюрпризом. Например, нельзя привозить запрещённые продукты, рано или поздно вожатые всё равно запретят тебе их есть. Во-вторых, возьми с собой самую классную и удобную одежду, чтобы чувствовать себя уверенно, можешь захватить с собой настольные игры, чтобы дать понять ребятам из отряда, что ты общительный и готов делиться.

– Что надо знать о лагере, если едешь туда в первый раз?

– Узнай, есть ли в лагере сотовая связь и доступ к Интернету, чтобы иметь возможность общаться с близкими. Уточни, в какой отряд попадёшь, и найди группу лагеря во «ВКонтакте». Часто ребята там пишут что-то вроде: «Я из третьего отряда, еду на четвертую смену, пиши, добавим в беседу!». Не стесняйся знакомиться со всеми заранее, очень круто будет по приезде в лагерь встретить вживую. Спроси, как обстоят дела в лагере со спортом; если тебе нравится купаться, то подыщи лагерь, в котором есть бассейн; если мечтаешь научиться кататься на лошади, узнай, возможно, на базе проводятся занятия по верховой езде. Таких лагерей очень много, и они явно оставят у тебя приятные воспоминания.

– Можно ли что-то предпринять, если поездка не нравится, как-то настроить себя?

– Первое впечатление бывает обманчивым. Пока идёт адаптационный период, тебе может казаться, что в лагере плохо: общая комната, туалет, другая еда – такого у тебя никогда не было, и ты к этому не привык. Но не бывает так, чтобы абсолютно всё в лагере тебе не нравилось, попробуй найти что-то по душе, возможно, это будет кружок, посмотри фильм или сон-час, на котором можно будет почитать книгу. Увидишь, пройдёт дней пять, и это перестанет у тебя вызывать раздражение, всё встанет на свои места. Главное – немного потерпеть и активно участвовать во всём, что тебе предлагают. Помни, что ты приехал в лагерь не просто так, а для того, чтобы меняться, расти, развиваться. Воспользуйся этим шансом сполна. А ещё обязательно общайся с вожатым, он поможет решить все твои проблемы.

– А как справиться с настроением «хочу уехать», если контакт с вожатым установить не получается?

– Тебе поможет воспитатель, если он есть в лагере. Если воспитателя нет, то имеет смысл спросить у вожатого, где находится психолог или старший вожатый. Поговори с ними, только если и они тебя не смогли ничем «зацепить», тогда и правда имеет смысл уехать. Маловероятно, но может, лагерь – это не твоё. В любом случае не торопись, ведь такой отдых помогает раскрыться и находить настоящих друзей.

– С какими трудностями подростки обычно сталкиваются в лагере?

– Во-первых, это неразделённая любовь, тебе может кто-то понравиться, но симпатия окажется не взаимной. Выход тут только один – отпустить ситуацию, дни в лагере пройдут очень быстро, и не успеешь оглянуться, как эта история, из-за того, что смена подошла к концу, перестанет быть для тебя актуальной. Во-вторых, возможно, коллектив тебя не примет. Решение только одно: активно включайся в работу, во весь движ, который тебе предлагает лагерь. Пробуй себя во всём. В-третьих, возможно, ты окажешься ребёнком, который раздражает всех вокруг, постарайся стать мягче. В-четвёртых, тебе могут не понравиться соседи по комнате. Всё решаемо, попробуй поговорить со взрослыми – велика вероятность, что тебе разрешат переселиться в другую комнату. Если сделать это не получится, то старайся разговаривать с ребятами, искать компромиссы. Помни, что не место красит человека, а человек место.

– Как наладить коммуникацию, если тяжело находиться в отряде?

– Найди себе хотя бы одного друга, потому что вам могут присоединиться и другие отдыхающие. Попробуй узнать, чем интересуются ребята из твоего отряда, возможно, вам нравится одно и то же, или, быть может, вы учитесь в разных школах, но у вас один возраст – так ты сможешь начать общение, тебе сразу станет комфортнее в коллективе.

– Часто подростки обращают внимание на то, что во что одет... Как преодолеть социальное расхождение в лагере?

– Возможно, тебе в лагере выдадут футболку, если вы все будете одеты одинаково, тогда всё встанет на свои места. Но вообще, не парься об этом, главное, какой ты человек внутри. Конечно, встречаются по одежке, но в лагере тебе предстоит провести три недели, все быстро поймут, какой ты есть на самом

деле, и уже никому не будут интересны твои наряды. Только помни, что одежда должна быть чистой, поэтому не забывай её стирать. Если вдруг на ткани появились дырки, узнай, есть ли у вожатого нитка с иглой, если не умеешь шить, попроси его тебе помочь. Главное – следить за собой.

– Что делать, если хочется перевестись в другой отряд, потому что там, например, находятся друзья?

– В день заезда обычно есть возможность поменяться. Всё решаемо, просто подойди к вожатому и скажи: «Здесь мало моих знакомых, поэтому я хочу туда». Самое подходящее время – сон-час первого дня. Если перевестись в другой отряд невозможно, то просто старайся показать себя с лучшей стороны.

– Многие уверены, что во время отдыха им будет скучно, потому что они не очень активные. Действительно, многие активные в лагере проводят для артистичных ребят. Как проявить себя?

– Даже если ты не поёшь и не танцуешь – ничего страшного, в номерах, которые вы будете готовить, для тебя всё равно найдётся место, в чём-то обязательно понадобится помощь. Например, на одной из смен мы проводили «Битву хоров», даже те, кто не имели идеального слуха, могли выступить с отрядом, в итоге получились очень крутые номера. И вообще, возможно, твой голос кажется плохим только тебе, а все остальные его оценят, и ты станешь главной звездой. Не стесняйся! Также тебе помогут кружки по интересам, они вселят уверенность. Попробуй стать помощником вожатого, будь ему опорой во всём. Старайся проявлять себя по максимуму, тогда тебя не будет волновать, что ты чего-то не умеешь.

Анастасия ПАЗДНИКОВА, 20 лет, факультет журналистики УрФУ

#БАГАЖ ТУРИСТА

Готовимся к походу

Перед человеком, который первый раз идёт в поход, встаёт множество вопросов: что взять с собой, как одеться, к чему быть готовым? К сборам стоит подойти ответственно, даже если ваша вылазка на природу продлится всего один день. Вместе с опытным туристом *Владиславом Дождиковым* «СверхНовая Эра» составила подробную инструкцию для начинающих путешественников.

Для начала определитесь с местом; чтобы было проще разобраться, какой маршрут подойдёт именно вам, возьмите путеводители по Уралу, их легко можно найти как в бумажном виде, так и в Интернете. Недалеко от Екатеринбурга располагаются полуостров Гамаюн, леса возле озера Шарташ, Северский гранитный карьер, дальше от уральской столицы находятся озеро Таватуй, национальный парк Таганай, скала Соколиный Камень.

Чтобы чувствовать себя спокойно и комфортно во время путешествия, подойдите к сборам серьёзно. Набор необходимых вам вещей зависит от того, сколько времени вы проведёте в походе. Изучите особенности местности, посмотрите прогноз погоды. Слишком много предметов брать не стоит – только самое необходимое.

– Самое важное в походе – это рюкзак, особенно в пешем, – предупреждает Влад. – Поскольку сумку придётся нести на плечах, она должна быть удобной, с поддержкой на пояснице и прокладками для спины. Одежду выбирайте подходящего вам размера, удобную, целую и, конечно, по погоде. Также очень важна обувь, лучше не надевать новую. Главное, вашим ногам должно быть комфортно, я встречал людей, которые ходили в сапогах и хорошо себя чувствовали. Не забудьте взять запасные носки, обувь и термобельё на случай, если будет холодно.

Вещи лучше складывать в пакеты: даже если начнётся дождь, они останутся



Туризм – хорошая возможность отдохнуть от городской суеты и насладиться природой. Неважно, что вы выберете – пеший поход, сплав по реке или что-то другое, главное, чтобы с вами были хорошая компания и отличное настроение

сухими. Можно воспользоваться специальной влагостойкой накидкой на рюкзак. Заботясь о снаряжении, не забудьте о себе: возьмите дождевик, только обязательно плотный.

– Если говорить о предметах первой необходимости, нужно обязательно иметь при себе плёнку, чтобы, лёжа на земле, не простудиться, спальник мешок, хорошо заточенный нож средних размеров, посуду, необходимую для приготовления пищи, котелки, поварёшки, – говорит путешественник. – Запас продуктов, которые вы возьмёте, зависит от того, сколько времени продлится ваш поход. Не забудьте средства личной гигиены: зубную щётку, зубную пасту, влажные салфетки. Обязательно захватите спрей от клещей и других насекомых.

#РЯДОМ С ДОМОМ

Что посмотреть и куда съездить в области

Если в этом году у вас никуда не получилось поехать, это не повод вычёркивать путешествия из списка дел на лето. Поверьте, у нас в регионе можно увидеть массу интересного. Специально для вас мы составили список мест, которые непременно стоит посетить. Приятный бонус – подборка фестивалей, которые пройдут на Урале этим летом. Помните, удивительное рядом.

• МЕСТА

• **Ирбитский государственный музей мотоциклов**

Ирбит можно по праву считать байк-столицей Урала. Музей мотоциклов был открыт здесь в 2004 году, его коллекция состоит из основного из техники Ирбитского мотоциклетного завода, который, к слову, был одним из самых крупных в СССР. Сегодня, рассматривая экспозицию музея, можно проследить, как развивалось мировое мотоцикlostроение, в ней есть английские, американские, японские и немецкие модели, которые выпускались с 1935 по 1989 год.

• **Невьянская башня**

Наклонная башня, расположенная в центре Невьянской – памятник, подобных которому больше нет в России. Во времена *Акинфия Демидова* там располагалась лаборатория по изучению состава железа, заводской кабинет, казначейская контора, арестантская. Но одно из главных чудес башни, на наш взгляд – «слуховая комната». Если встать в один из её углов, то можно запросто услышать шёпот людей на противоположном конце помещения. Согласитесь, впечатляет.

• **Куровская астрономическая обсерватория**

Это одно из самых космических мест на Урале. Находится оно в селе Слобода Первоуральского района. Рассказывать о

научной деятельности обсерватории мы не будем, нам интересно то, что там устраивают дневные и ночные экскурсии, на которых рассказывают о небесных телах и показывают, как работают астрономические инструменты. Если вы интересуетесь космосом – обязательно загляните.

• **Природный парк «Река Чусовая»**

Ещё один интересный природный парк находится на территории Пригородного и Шалинского районов, а также посёлка Староуткинск. Каждый год в это место приезжают тысячи туристов из разных уголков страны. Частью этого популярного туристического маршрута является сплав по одноимённой реке Чусовая. Кроме красивой природы, вы также можете увидеть посёлок Висим – родину знаменитого русского писателя *Малина-Сибиряка*.

• ФЕСТИВАЛИ

• **Фестиваль рыжих в Нижнем Тагиле (28 июля)**

Фестиваль посвящён всем тем, у кого есть веснушки, рыжая борода или огненные волосы. Если природа вас всем этим не наградила, не переживайте, участниками праздника могут стать те, кто просто придёт в оранжевой одежде или приведёт с собой рыжего питомца. На фестивале выберут самого молодого и самого взрослого рыжего, самый оранжевый ав-

Самое главное

В походе может случиться всё что угодно, поэтому главные атрибуты туриста – хорошая компания и позитивный настрой, они помогут справиться с любыми испытаниями. Наш герой рассказывает: – Иногда бывало, кто-нибудь терял весло, и приходилось устраивать целую спасательную операцию по его поимке: бежали по берегу за ним или плыли вдогонку, – с улыбкой вспоминает он. – На последнем сплаве парень неудачно наступил на палубу катамарана и сломал её. Судно раскололось на две части, люди и вещи начали падать в воду. Хорошо, что это случилось около берега. Мы не растерялись, вытащили вещи и сломанный катамаран на берег. С собой у нас была бензопила, поэтому мы быстро собрали палубу. Ещё был случай, когда мы сели на мель и застряли. Как мы только ни пытались соскочить с неё вёслами – у нас ничего не получилось. После неудачных попыток двое разделись по пояс и, можно сказать, на руках вынесли нас и судно со злополучной мели.

несколько правил. Так как походы – это распространённая вещь, скорее всего, там, где вы решите остановиться на ночь, уже будет место, где до вас разжигали костёр. Чтобы не портить природу, разожгите свой там же. Для костра подойдут сухие ветки и листья, которые вы можете собрать в лесу. Нельзя рубить деревья, а вот если у вас получится найти поваленный ствол, то его можно распилить. Ветки лучше сложить в виде маленького шалаша, а под ним бросить сухие листья. Чтоб поджечь эту нехитрую композицию, вам понадобятся спички или зажигалка. На ночь огонь нужно затушить; не забудьте это сделать и после того, как вы соберёте вещи и пойдёте домой.

Алина ПОЛОТНЯНИЦКИВА, 21 год, факультет журналистики ЕАСИ



Музыкальные фестивали стали «визитной карточкой» Среднего Урала. «Ural Terra Jazz» – один из них

томобиль и самое рыжее животное. Также будут спортивные площадки, фотозона, литературный квест и другие развлечения. Неудивительно, что на фестивале съезжаются рыжеволосые с разных областей.

• **«Ural Terra Jazz» в Камышове (3 августа)**

В этом году главный посыл фестиваля – танцуют все! На центральном стадионе Камышова на сцене будут находиться не только музыканты, но и танцевальные коллективы. Само собой на фестивале будет много джазовой музыки, прозвучат жгучее аргентинское танго и зажигательный рок-н-ролл. Одним из участников праздника станет профес-

сиональный джаз-клуб Екатеринбурга «EverJazz».

• **«Яблочный спас» в Нижней Синячихе (17 августа)**

Если вы думаете, что фольклор – это скучно, то вам надо побывать на «Яблочном спасе», который стал визитной карточкой Нижней Синячихи. На фестивале можно будет встретиться с хозяевами подворий, подкрепиться в лавках с едой. Особенно интересным нам показались спортивные состязания – показательные выступления борцов и конноспортивные соревнования. Конечно, не обойдётся и без выставок, мастер-классов и ярмарок ремёсел.

Татьяна КОКШАРОВА, Ирина ЗУЕВА