

СВЕТ

Молодёжный спецвыпуск «О!»
Пятница, 7 декабря 2018 года.
№23 (32)

НОВАЯ ЭРА



Я - ВОЛОНТЁР

**#Как прошёл
ГОД ВОЛОНТЁРА?** 3 стр.

**#О ДОБРОВОЛЬЧЕСКИХ
ОТРЯДАХ В ШКОЛАХ** 4 стр.

**#Как стать волонтером
НА КРУПНОМ СОБЫТИИ?** 4 стр.

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 медиавещание 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 организовываю 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: сегодня

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.

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

#Несколько вопросов Добровольцу

Волонтер РДФ поделилась своим опытом

В этом году количество волонтеров в России превысило отметку 7 миллионов человек, мы уверены, что это не предел. У каждого добровольца есть своя история о том, как и почему он решил помогать другим. Волонтер Российского детского фонда *Эльвира Войта* рассказала «СверхНовой Эре» о своём опыте.

– Эля, как ты вообще стала волонтером? Помнишь свой первый опыт добровольчества?

– Помню, в 6 лет я участвовала в акции «Ау, Дедушка Мороз»: мы ходили к пожилым людям, рассказывали им стихи, дарили подарки. Уже тогда я поняла, что приносить людям радость – это здорово. Сейчас я работаю в Российском детском фонде медиаволонтером. Этим всем меня заинтересовала мама, она работает в библиотеке для слепых. К тому же мама – руководитель медиаклуба, в котором я занимаюсь, постоянно мотивирует меня. Как-то раз маме надо было взять интервью у работника РДФ, она решила, что я смогу ей в этом помочь. В итоге вышло неплохо, текст даже опубликовали на сайте РДФ. Со временем у меня начало получаться всё лучше, я втянулась. Кстати, в Свердловском отделении РДФ я стала первым медиаволонтером, сейчас к этому делу привлекаются и другие ребята, члены детских объединений и клубов, студенты-практиканты. Мы фотографируем, проводим опросы, снимаем видео.

– А тебе самой волонтерство что-то даёт?

– Я получаю огромное количество навыков, уверена, что в будущем они помогут мне. Волонтерство помогло мне стать более ответственной, доброжелательной, любознательной, уверенной и креативной. Я не считаю себя очень уверенным человеком, а если не справиться с собственной стесни-

**Хочу быть медиаволонтером.
С чего начать?**

Медиаволонтерство довольно новое направление в добровольчестве, которое становится всё популярнее. Именно медиаволонтеры делают так, чтобы о благотворительных акциях узнавало как можно больше людей. В наш информационный век такие ребята нужны. Предложите свою помощь какой-нибудь добровольческой организации – наверняка они будут рады такому человеку в своей команде. А ещё можно попробовать размещать на своих страничках в соцсетях информацию о тех, кто нуждается в помощи.

тельностью – успехов добиться будет сложно. Мне нравится, что я не только беру комментарии у людей и готовлю интервью, но ещё после этого делюсь своими эмоциями в новостях. Кроме того, у меня появилось множество новых друзей, у нас очень классная команда.

– У многих ребят в школе серьёзные нагрузки. Сложно ли тебе параллельно с учёбой заниматься добровольчеством?

– Требуется приложить усилия, чтобы совмещать волонтерство и учёбу. Появляется много обязанностей: нужно в школу, на мероприятия, а после этого ещё и материал оформить. Устаёшь, но тебе не перестает это нравиться. Иногда времени на увлечения не остаётся, периодически и вовсе приходится меньше спать, но это сильно

ИЗ АРХИВА Э.ВОЙТА



Эльвира уверена, что главное – искать во всём позитив, наслаждаться моментом и радоваться, что ты можешь быть кому-то полезен

понижает продуктивность, поэтому стараюсь планировать время, чтобы такого не случилось. Несмотря на всё это, плюсов всё равно больше: ты живёшь активной жизнью и приносишь пользу другим.

– На каком мероприятии ты работала в последний раз?

– Это был семейный слёт «Уральские костры», он проходил в посёлке Рефтинском. В этом году его темой был «Мир профессий». Программой была рассчитана на детей среднего школьного возраста, от десяти до пятнадцати лет. Там мы познакомились с различными профессиями, например, маляр-штукатур, столяр, слесарь и другие. Участникам было предложено поработать в мастерских, принять участие в различных психологических тренингах и ярмарке, выступить на сцене. Поддержка медиаволонтеров на слёте была в этом году впервые. Я не представляла, что там будет происходить, вообще волонтерам часто приходится разбираться «по ходу», но это не так уж сложно, как может показаться на первый взгляд.

**Анна ПАШКОВА, 17 лет,
Екатеринбург, школа №10, 10-й класс**

«СВЕРХНОВАЯ ЭРА» ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Куратор проекта
Яна Белоцерковская

Обложка
Предоставлено
организацией «Волонтеры
Урала» (руководитель –
Александр Антимонов)



OBLGAZETA.ru

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

e-mail: ne@oblgazeta.ru



vk.com/novera



ОБЛАСТНАЯ
ГАЗЕТА

Редактор
Юлия Шамро

Верстка
Татьяна Никитина