



НОВОУРАЛЬСК

**ЭЧГЛОВ**

ГОРОДСКАЯ МОЛОДЕЖНАЯ ГАЗЕТА

Учредитель: МБУ ДО «Детско-юношеский центр» НГО

№ 198 (24 ДЕКАБРЯ 2020) 12+



ФОТОКРОСС // 2 с.

## СИЛЬНЫЕ ДУХОМ



**Вот уже третий год в Новоуральске проходит Областная военно-тактическая игра «Никто кроме нас», посвящённая Дню Героев Отечества.**

Первые два года игра проходила на базе детского загородного лагеря «Самоцветы», но в связи с нынешней непростой эпидемиологической ситуа-

цией в этом году её решили провести на Нижнетагильском аэродроме «Быньги».

Соревнования длились три дня, в каждый из которых командам предстояло пройти разные испытания. В этой игре участвовали команды военно-патриотического клуба «Крылатая гвардия». Курсантов разделили на группы, в каждой

из них выбрали командира и инструктора – опытных ребят, которые занимаются в клубе не первый год и достигли хороших результатов.

Мероприятие проходило на свежем воздухе. В первый день – марш-бросок и оказание первой помощи раненому, во второй – стрельба, сборка и разборка автомата на скорость,

в третий день задача курсантов была штурмом взять объект и установить на нем своё знамя.

Надеемся, что в следующем году это мероприятие пройдет в традиционном режиме, и мы сможем помериться силами с участниками из других городов.

**Алиса Мариевская**

### АНОНС НОМЕРА

#### ■ СОБЫТИЕ

Танцевальный марафон тинейджеров

Стр. 3

#### ■ ХОЧУ РАССКАЗАТЬ О...

ХОББИИТЫ

Стр. 5

#### ■ VIP-ПЕРСОНА

«Человек реальный, бизнес виртуальный»

Стр. 7

## ВЕРТУШКА

## ФОТОКРОСС И НЕОБЫЧНЫЙ ПОСТ

В конце октября в Новоуральске проходило традиционное мероприятие среди юных журналистов – VII городской Слёт молодёжных СМИ НГО «PRO-Медиа».

В течение двух дней в онлайн формате ребята выполняли различные задания. Сначала был фотокросс. Участники делали фотографии на заданные темы. А во второй день размещали интернет-пост по одной из тем. Работы могут увидеть все посетители группы ВКонтакте «Молодежный Медиацентр».

Одновременно за ходом проведения Слёта наблюдали и члены жюри, которые параллельно выставляли баллы. А получить их можно было за фотоработу, соответствующую теме, оригинальный подход и авторский замысел, а также за большее количество представленных работ.

В этом году в Слёте приняли участие четыре городские команды и более десяти индивидуальных участников. Итоги подводились отдельно по каждому дню и по мероприятию в целом.

Итак, первое место в Слёте в командном зачете заняли команды «МИГ» из школы №54 и команда «Белый лист» из 49 школы. Второе место у «Гимназии №41», а на третьем месте команды «Пятиэкранныки»



Фото команды Белый лист школы №49 в номинации «Есть такая профессия»

(городской клуб «Альфа») и команда школы №40 «Прометей».

Среди индивидуальных участников больше всех баллов набрала Анжелика Белоглазова, учащаяся «Лицея №58».

Такой формат проведения Слёта молодёжных СМИ открыл новые перспективы

для участников и организаторов. Одни смогли проявить себя в новом качестве, другие получить новый опыт проведения подобных мероприятий.

Сергей Козлов

## РЕБЕНОК — УЧАСТНИК ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Именно так называлась информационная акция, в которой приняли участие родители учеников школы-интернат № 53.

«Родительский патруль» — это один из самых популярных способов повышения культуры поведения обучающихся на дороге, снижения уровня детского дорожно-транспортного травматизма и повышения ответственности родителей за формирование у детей навыков безопасного поведения на дороге. Вместе с тем, это хорошая возможность повысить ответственность родителей за воспитание своих детей. Родительский дорожный патруль осуществлял дежурство на пешеходном переходе, расположенном возле школы.

В ходе акции участники «Родительского патруля» совместно с инспекторами ГИБДД и юными помощниками движения проверили правильность перехода проезжей части, провели профилактические беседы, а также вручили памятки «Правила дорожного движения».

Чтобы привлечь внимание взрослых к безопасности, подобные акции нужно проводить. Ведь безопасность детей на дороге — это всеобщая ответственность.

**Ольга Давыдова,**  
руководитель класса  
«Светофор»  
МАОУ «Школа-интернат № 53»



## ПЕСНИ ЧЕРЕЗ РАССТОЯНИЯ

Именно так можно сейчас назвать выступления юных исполнительниц из Клуба самодеятельной песни «Признание» Детско-юношеского центра.

Очередной концерт они посвятили пожилым людям, проживающим в Вологодской области. Онлайн-мероприятие посмотрели и послушали пятьдесят человек из двух домов для престарелых людей. Это был благотворительный концерт «Старость в радость».

Наши артисты подготовились по-настоящему: одели туфельки, нарядные платья, встали рядом с елочкой и запели.

Наталья Овчинникова, руководитель КСП «Признание»: «И ещё нас захватило чувство глубочайшего удовлетворения и радости и от того, что мы делаем, что можем — и кого-то это порадовало... Берегите себя и пусть песен будет больше!»

# ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МАРАФОН ТИНЕЙДЖЕРОВ



Команда Make your Move (ДЮЦ) в этом году была отмечена в номинации «Лучший видеоклип» (фото из архива)

**Три недели в ритме танца находились участники XXVIII Областного фестиваля «Тинейджер-лидер», который впервые проходил в онлайн-формате.**

Детско-юношеский центр является методической площадкой областной программы «Тинейджер-лидер». Специалисты городского клуба «Альфа» разрабатывали программу и отвечали за проведение фестиваля. Предыдущие фестивали проходили в г.Нижний Тагил. Это был настоящий батл, просто полное погружение в мир танца, музыки, и искрометной шоу-игры.

В этом году в фестивале смогли принять участие двадцать две команды Свердловской области. Две из них представляли Новоуральск. Make your Move от Детско-юношеского центра и команда «Импульс» от Центра внешкольной работы.

Оценивали таланты участников члены жюри не только с разных точек нашей страны, но и мира. Благо такие возможности можно осуществить на интернет-платформах ВКонтакте, Zoom и видеохостинге YouTube. Там же проводились музыкальные, танцевальные, интеллектуальные конкурсы, мастер-классы и челленджи. Это конечно усложняло всем задачу.

Конкурсная программа как обычно началась с заранее подготовленных «Визитных карточек», а дальше все происходило в реальном времени. Используя челлендж из Тик Тока необходимо было собрать

образ команды в определенное место: в поход, Кремль, горнолыжный курорт. А дальше были конкурсы для капитанов, проведение видео мастер-классов, создание видеороликов поздравлений с юбилеем «Ассоциации учащейся молодежи» и многое другое.

Гран-при фестиваля выиграла команда «Поколение» из Сысерти. Призовые места между собой поделили команды из Н.Серги, Качканара и Шалинского городского округа. Новоуральская команда Make your Move была отмечена в номинации «Лучший видеоклип».

Несмотря на непривычный для всех формат проведения фестиваля, он удался! Каждая команда выступила достойно. Члены жюри отметили, что тинейджеры смогли использовать имеющийся потенциал, благодаря именно новой форме проведения!

## МНЕНИЯ

**Диана Копотилова, руководитель команды «21 век», Сысертский р-н:**

— Спасибо за возможность участия в шоу-игре. Спасибо организаторам! Жюри, участникам и кураторам.

**Полина Наумова, команда «НеФормат», г.Н.Серги:**

— Спасибо всем за конкурсную программу, за эмоции и за новый опыт.

**Анжелика Белоглазова**



**Ирина Хабибулина, член жюри:**

— Хочу сказать огромное спасибо, что пригласили в жюри. Получила море эмоций, зарядилась энергией от молодежи и много идей взяла себе на заметку. Мастер-класс по битбоксу у команды «НеФормат» — освоить его стало моей ближайшей целью. Продвижение в Инстаграм от команды из Новоуральска «Make your Move» и многое другое. Всем командам огромное спасибо, каждая заслуживает внимания и уважения. Я знаю, как это сложно работать в таком режиме. Это ведь нужно придумать идею, отрепетировать, отснять, смонтировать и еще жюри понравиться! Еще раз спасибо организаторам, мне будет не хватать этой вечерней онлайн-движухи. Буду пересматривать. Своих фаворитов я отметила, они мне будут сниться!

# ПАНДЕМИЯ НЕ ПОМЕХА СПОРТУ

**В наше время в связи с распространением COVID-19 государство настаивает на том, чтобы мы сидели дома для своей же безопасности. Большое количество предприятий, заводов, салонов красоты, школы и университетов, спортивных залов и футбольных полей закрыты, поэтому людям приходится проводить время дома. Это может быстро наскучить активному человеку. Многие жители нашли выход, как завлечь себя, чтобы дома не было скучно проводить время. Одним из примеров может быть спорт.**

Спортом можно заниматься в домашних условиях или на улице. Например, в домашних условиях можно заниматься как самостоятельно, так и с тренером в живую или онлайн.

Если самостоятельно, то необходимо найти в интернете упражнения на все группы мышц и делать их. Но тут есть свои плюсы и свои минусы. «+»: экономия денег, разнообразие тренировок, экономия времени, психологический комфорт и удобство. «-»: без

тренера можно повредить или потянуть мышцы.

Можно заниматься спортом с тренером, как в живую, так и онлайн. С тренером можно договориться, чтобы приходил к вам домой или у него дома. Если такой вариант не устраивает, то можно заниматься онлайн через Zoom, Skype или WhatsApp.

Можно бегать по городу или пересеченной местности. Занятия на улице никем не запрещались. Поэтому можно спокойно бегать или так же проводить занятия на свежем воздухе, пока хорошие погодные условия.

Например, я нашла выход из данной ситуации. Занимаюсь с тренером вживую у себя дома или по видеосвязи, а также занимаюсь на улице. А ещё я бегаю по городу, стадиону или на лыжной базе по пересеченной местности.

Всё зависит только от нас самих – кому-то нравится заниматься спортом пусть и в домашних условиях, а кому-то захочется полежать, но как ни крути – занятия спортом нуж-



ны каждому из нас, пусть даже в минимальных количествах,

особенно в такое нелегкое время.

Анна Петелина

# ОДНОРАЗОВЫЙ МУСОР

**Использование одноразовой посуды в быту – это удобно, недорого, доступно каждому. Но с её появлением количество мусора, производимого человеком, выросло просто в разы.**

Посудите сами, раньше молоко, кефир продавали в стеклянной таре, и это не было мусором. Для повторного использования её принимали за отдельную плату. Наши бабушки мыли и сушили полиэтиленовые пакеты, продукты носили в «авоськах», да много что было многоразовым, просто «не убиваемым» ... А сейчас практически каждый товар продаётся в красочных упаковках, не подлежащих повторному использованию. И благо, если этот мусор потом попадёт в переработку! А сколько мусора, благодаря не бережному и халатному отношению к природе, остается лежать на поверхности!

Знаете, сколько мусора в виде пластика мы обнаружили в лесу при поиске грибов. Очень печальные картины приходилось наблюдать. Радость от находки грибов тут

же сменялась грустью от рядом лежащего мусора. Конечно, мы такие грибы уже не собирали. А ведь если бы люди не использовали одноразовую посуду, они бы её не выбрасывали.

Тоже самое и с посудой, которую мы часто используем на даче. В этих огромных сумках, которые мы туда везём, часто лежит и одноразовая посуда. «А зачем?», — спросите вы? Всё потому что мы ленимся мыть обычную посуду! И так, наверное, многие. Поэтому, соответственно, вывозим оттуда столько же и мусора. Лучше оставались бы эти одноразовые тарелки лежать в магазине...

«Откуда столько мусора?», — удивляется родня... А то, что там половину занимает именно одноразовая посуда, об этом они не задумываются.

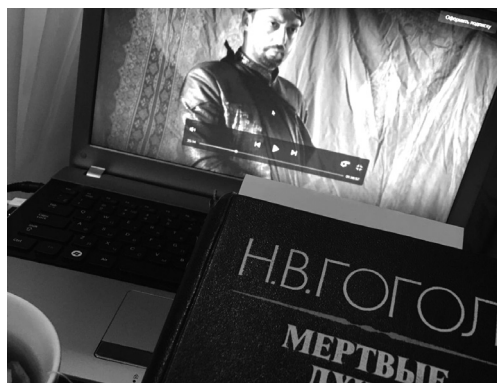
Ещё один пример осознанного увеличения отходов. Заказ доставки еды на дом. Курьеры привозят эти огромные упаковки из пенопласта и пластика, и еще набор столовых приборов. Соответственно, му-

сора мы выбрасываем столько же. А если бы человек не ленился, сам приготовил пищу дома, то и мусора от него было бы меньше. Ну хотя бы отказался от столовых приборов, неужели самому трудно помыть за собой? Или как вариант: доставлять еду в обычной посуде, а при следующем заказе её сдавать, и получать скидку за возврат. Идея!

Конечно, мы все заняты, конечно, нам всем некогда, неохота и т.п. Но именно поэтому с каждым днём производство одноразовых товаров только увеличивается, и их судьба бывает заранее predetermined. Кружки, тарелки, скатерти, противни, салфетки – этот список можно бесконечно продолжать. А ведь если мы хоть немного времени потратим на труд: будем мыть за собой посуду, самостоятельно готовить еду, то ведь и мусора производить мы будем намного меньше!

Анастасия Канонерова

ХОЧУ РАССКАЗАТЬ О...



## ХОББИИТЫ

**Во время проведения Слёта молодежных СМИ участники рассказывали о своих увлечениях. Нам показалось, что их идеи и творческий подход вас, дорогих читателей, могут натолкнуть на новые открытия и занятия.**

**Мария Чернышова:** «Я очень люблю смотреть фильмы и сериалы. Это можно назвать моим хобби. На самом деле, это также требует сил и времени, как и любое другое хобби. Хобби должно дарить нам положительные эмоции и новые знания о мире, просмотр фильмов полностью соответствует этим критериям.

Я настолько увлечена своим делом, что в 98% случаев я выберу его, а не встречу с друзьями. Сериалы дают возможность испытать те чувства, которых нам не хватает. Кино позволяет почувствовать себя особенным и не одиноким. А самое главное — это не так затратно, как многие другие увлечения, требующие специального оборудования, снаряжение, расходных материалов и т.п.

Есть ли от этого польза? Конечно, ведь существуют не только развлекательные фильмы. Например, в тех же детективах и научно-популярном кино есть множество интересных фактов, которые

ты запоминаешь лучше, чем прочитав текст учебника. Вот такое у меня полезное и приятное хобби. Да, я не ошиблась с выбором любимого дела.»

**Ксения Мягкова:** «Мое любимое хобби – собирание пазлов. Ими я начала увлекаться, когда мне подарили первые мои пазлы на 500 штук в мой день рождения 4 года назад. Это была картина с котиком, так как я очень люблю котов. Мне понравилось это занятие, и я попросила ещё. Такими темпами я собрала около 5 картин по 500 штук. После этого я захотела собирать пазлы по 1000 штук и так дошло до 2500 штук. Я собираю картины разных видов: как обычные, так и алмазные. Больше всего я люблю собирать пазлы с природой, но так же я собирала картинку с фото городов и животных. После того как я соберу картину, я склеиваю её специальным клеем, а затем развешиваю на стенах.

Моим родителям и друзьям очень нравится мое хобби. Когда я открываю коробку с новыми пазлами, я вижу кучку пестрых деталей-фрагментов и представляю себе какой получится моя картина. Раньше я собирала пазлы на 1000 штук за неделю, а то и за месяц. Мой личный рекорд по сборке — 1000 штук за день.

Это очень интересное и увлекательное занятие. Оно развивает образное и логическое мышление, произвольное внимание и восприятие, развивает мелкую моторику. Советую всем начать заниматься сборкой пазлов. Let's puzzle yourself!»

**Анна Петелина:** «Я никогда не задумывалась, что буду интересоваться спортом или походами. Но когда я устроилась на работу, моя жизнь изменилась. Я стала больше двигаться, бегать и интересоваться туристическими походами.

Я нисколько не жалею о том, что в воскресенье могу уйти почти на целый день в поход и меня не будет дома. Ведь благодаря таким походам, которые организует туристический клуб «Кедр», узнаешь много нового.

У меня есть и ещё одно увлечение. Я начала рисовать и получаю от этого столько эмоций и в тоже время физически отдыхаю от всего. И пусть я нарисовала всего одну картину пока что, но это не важно. Чем дальше, тем больше. И я рада своему новому увлечению. Я получаю радость и удовольствие от своего нового открытия мною хобби.»

**Александр Еркалов:** «В каждом человеке живёт творческое начало, потребность сделать что-то красивое собственными

руками. Есть много вариантов, как с удовольствием провести свободное время. Самыми любимыми хобби являются различные виды рукоделия, один из них – оригами.

Это древнее восточное искусство складывания разнообразных фигурок из бумаги, при этом не используются ни ножницы, ни клей: всё, что вам нужно – это бумага, руки, немного терпения и фантазии.

Я увлекаюсь оригами уже несколько лет. Пусть и изредка, но мне нравится этим заниматься. Очень хорошо развивает мелкую моторику, концентрацию, терпение и прочие важные навыки.»

**Тимофей Воробьев:** «Моё хобби — это занятие музыкой и её сочинение. Я окончил музыкальную школу по классу ударных инструментов и продолжаю учиться на отделениях диджеинга и электронной музыки.

У меня уже есть определенные навыки, которые я наработал и прокачал в себе. Я и дальше планирую развиваться, узнать многое о мире музыки! Ведь он очень разнообразен и полон всего. На выбор любой жанр, стиль, биографии известных людей, а также большое количество новинок.»

# НАЗАД В СССР

В Новоуральске планируется создание музейной площадки, где жители города смогут поностальгировать о временах СССР, а юные горожане познакомиться с бытом советских граждан.

Мы пообщались с Татьяной Стихиной, участницей программы «Акселератор социальных проектов», которая рассказала нам о своей идее, чтобы горожане смогли в прямом смысле прикоснуться к недавней истории страны.

— Татьяна, добрый день! Поздравляем вас с получением сертификата о прохождении курса. Расскажите, пожалуйста, чему вас обучали, и как это может пригодиться начинающим предпринимателям?

— Добрый день, спасибо! Во-первых, нам очень подробно рассказали о направлении социального предпринимательства, и все мы поучаствовали в «акселераторе». Его суть в том, что наставники предлагают участникам структурированную программу, которая помогает автору проекта продумать бизнес-модель и спланировать деятельность ещё до старта проекта, что позволяет избежать ненужных ошибок и даже банкротства.

— С каким же проектом вы участвовали? Расскажите о вашей идее.

— Рабочее название проекта «Музей СССР». Эта идея возникла изначально у моего друга, вдохновителя проекта Владимира Казакова. У него есть необычное хобби: исследовать заброшенные здания и пустыри в поисках забытых артефактов. Конечно, больше всего попадает вещей из СССР — их собирают, исследуют, фотографируют, изучают. Со временем накопленных предметов стало много, и был создан сайт u-ssr.ru, чтобы сохранить для потомков и интересующихся память о той эпохе. Я считаю, что очень важно изучать историю своей страны, тем более что у нас есть возможность наглядно показать эти предметы.



— Так ведь и всю историю советского времени можно собрать.

— Да, посетители сайта могут «вернуться в детство», увидев предметы быта прошлого. Автомобили и техника, предметы интерьера, печатные издания, игры и игрушки, одежда и обувь, спортивные награды, медали, значки и даже продукты питания — все это было сделано в СССР и бережно сохранено этим музеем.

Когда я узнала об огромной коллекции вещей эпохи СССР, мне тоже захотелось поучаствовать, и поэтому я отдала немало своих детских игрушек, аппаратуры и бытовой техники. А потом предложила свою помощь в открытии экспозиций.

— Идея хорошая, но все-таки как Вы оцениваете актуальность такой площадки в нашем городе?

— Это ведь уже действующий проект, давно реализующийся на просторах интернет. Сайт музея и группы в социальных сетях имеют большое количество подписчиков. Вновь приобретенные экспонаты и истории о них регулярно выкладываются и освежают интерес к проекту. В Новоуральске на городских мероприятиях уже проводились нами настоя-

щие ретро-выставки. И знаете, постоянно отмечаем большое количество заинтересованных горожан разных возрастов.

— Татьяна, а чего тогда не хватает?

— Для его реализации есть всё: опыт, более 2500 экспонатов, в настоящее время не хватает только помещения. Этот музей сможет занять важную нишу, олицетворяющую эпоху Советского Союза, познакомит с историей и пробудит теплые воспоминания. Обширная коллекция экспонатов, включающая книги, различные предметы быта и сувениры, не теряет актуальности ни среди современников того времени, ни среди молодежи.

— Каким же образом пополняется такая коллекция?

— На собственные средства авторов и благодаря поддержке людей, неравнодушных к истории советских вещей в веках. Я уверена, что и среди новоуральцев найдутся те, кто захотят лично пополнить коллекцию экспонатов.

— Кого бы Вы хотели увидеть в качестве посетителей? Кому будет выставка интересна?

— Это могут быть самостоятельные или групповые экскурсии. Школьники, дошколята,

семейные посещения, люди пенсионного возраста. А также организованные группы гостей города и городских предприятий. Увеличить спрос на услуги музея можно предложениями различного досуга: мастер-классы, например, по плетению сумки-авоськи; интеллектуальные игры-квизы на знание истории; квесты «Back to USSR» и многое другое.

— Какие у вас ожидания от Нового 2021 года? Всем ли планам суждено сбыться, что загадаете?

— Будущий 2021 год будет ознаменован тем, что именно тридцать лет назад страна под названием СССР прекратила своё существование. Старшее поколение уже успело заностальгировать по тем временам. С другой стороны, в новой стране появилось не одно поколение детей, которое лишь отдаленно знает об особенностях быта советского времени. Поэтому, этот музей был бы живым напоминанием об эпохе Советского времени, и всего того, о чем рассказывают «родившиеся в СССР». Я очень надеюсь, что интерес к наследию того времени будет только возрастать.

Беседовала  
Анастасия Канонерова

# ЧЕЛОВЕК РЕАЛЬНЫЙ, БИЗНЕС ВИРТУАЛЬНЫЙ



**Многие молодые люди мечтают об открытии собственного бизнеса. У кого-то это остается мечтой, а другие в это время действуют. Конечно же, огромную роль в этом играет наличие идеи, подходящие условия, возможности и время.**

**Мы решили пообщаться с выпускником нашего Молодежного Медиациентра — Петром Барановым, который теперь является индивидуальным предпринимателем.**

— Пётр, добрый день! Мы знаем, что ты разносторонне развитый молодой человек, разбираешься во многих областях, почему ты решил зарабатывать именно на открытии VR-клуба?

— Данная идея зародилась даже с 2014 года, когда я запустил проект по киберспорту в нашем городе. Он был поддержан Администрацией во главе с Владимиром Машковым. Это было такое достижение для моей команды и, по сути, с этого времени появилась идея создания собственного дела. Мне

хотелось бы, чтобы любители киберспорта могли заниматься им постоянно. Нужно было найти место, где ребята смогут поиграть, пообщаться, какой-то праздник отметить.

— Какое у тебя образование и кем вообще хотел стать в детстве?

— Образование у меня средне-профессиональное — программист, и высшее тоже — программист. Я обучался в нашем МИФИ.

— Узнавал ли ты потребности наших горожан? Ты не боялся, что эта услуга может оказаться ненужной для нашего города?

— Нет, не боялся! Наоборот знаю, что спрос очень высокий. Мне пришлось купить оборудование, снять помещение. Я вложил достаточно крупную сумму, но думаю, что оно того стоит.

— Мы надеемся, что в клубе появится много посетителей и ты будешь хорошо зарабатывать, а что взамен получают игроки?

— Хороший вопрос! Мы не столько пытаемся научить чему-то новому, нежели дать новые эмоции. Мы с детства смотрим фильмы и мультики, где хотим стать героями этих миров. Каждый может прийти и побыть в роли рыцаря, танцора, солдата. И, конечно же, никто не отменяет живое общение. Здесь можно найти новых друзей, отлично провести время.

— Ты ощущаешь себя крутым предпринимателем?

— Я не могу сказать, что я ощущаю себя крутым предпринимателем. Да, у меня есть знания, которые я получил и получаю по сей день в различных сферах. Они позволяют мне эффективнее развивать бизнес, но этому может научиться каждый. По опыту и анализу других предпринимателей я внедряю то, чего не хватает, например, качественный сервис. Мы учитываем интересы каждого. За это, я думаю, нас и начинают ценить, и доказательством являются отзывы наших клиентов.

— Что, по твоему мнению, должен уметь и знать каждый предприниматель?

— Я точно знаю, что нужно изучать маркетинг, основы продаж и оказания качественного сервиса. Знать минимально бухгалтерский и управленческий учет. Постоянно анализировать свою работу и работу конкурентов.

В наше время, мы не можем уже изобрести что-то новое, но мы можем выделиться. Это может быть «вкусная» цена, индивидуальный подход (сервис) или введение новых для сферы технологий, которые ранее не использовались в ней.

— Что пожелаешь тем, кто только думает начать собственный бизнес?

Я могу посоветовать только одно: нужно «с умом» подходить к открытию бизнеса. Это ведь не ради амбиций, а реальная деятельность. Нужно выбирать то, что нравится и будет приносить доход. И главное, не сдаваться.

**Беседовал  
Сергей Козлов**

## СПРОСИ ПСИХОЛОГА



## КАК ШКОЛЬНИКУ СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ?

**С тревожностью сталкивается практически каждый человек, особенно в стрессовых ситуациях: контрольные работы в школе, экзамены, сессии студентов, отчёты на работе, публичные выступления и т.д. Данное состояние у людей очень часто негативно сказывается на успешности в деятельности. Так, как же справиться с тревожностью?**

Тревожность — это естественное свойство личности, её реакция на различные стрессовые, незнакомые ситуации, которые проявляются как беспокойство, озабоченность, напряжённость и, собственно, тревога.

Вообще, тревожность не является негативным свойством личности. Её оптимальный уровень обуславливает активность человека в какой-либо деятельности и, как следствие, влияет на её эффективность и успешность. Поэтому определённый уровень тревожности можно назвать естественной и даже обязательной нашей особенностью. Однако у некоторых людей уровень тревожности может превышать оптимальный, именно тогда данное свойство затрудняет прохождение важных этапов в жизни человека.

Приведу несколько простых и жизненных способов, которые помогут вам справиться с тревожностью или хотя бы способствовать её снижению.

1) Планируйте свою деятельность. Заведите записную книжку, где вы будете составлять планы на день, на неделю и т.д. Это поможет вам не потеряться в большом потоке информации, который существует в современном мире. Отмечайте выполненные вами дела, цели — так вы ничего не пропустите и, вероятнее всего, успеете

сделать всё задуманное. Для тревожности просто не будет повода.

2) Важную роль играет мотивация. Часто мы боимся сделать что-то новое, но так желаемое нами. Тревожность сопровождает наш каждый ответственный шаг. Попробуйте заполнить окружающее вас пространство вещами, которые вас мотивируют. Это могут быть различные плакаты на стенах или заставках телефонов с надписями в стиле «Всё возможно!» или фотографиями кумиров, на которых вы хотите равняться. Также вы можете составить собственный плакат, где визуализируете свои мечты: нарисуйте то, чего вы хотите достичь, или приклейте картинку желаемого. Например, можно вырезать из ненужных журналов картину дома, семьи, собаки, в целом, чего только захотите и поместить на ваш плакат. Как не странно, но многие известные личности так делали и это работает. Такая мотивация помогает успешно справляться с тревожностью.

3) Не перегружайте себя какой-либо работой, распределяйте время, выделите время на себя и на отдых. Чрезмерная нагрузка (физическая или интеллектуальная) может довести до эмоционального перенапряжения, которое сопровождается тревогой и ещё набором разных негативных свойств. Поэтому важно уметь отдыхать.

4) Занимайтесь спортом. Да, научно доказано, что физические упражнения являются важными для поддержания психического состояния и помогают снижать тревогу и стресс. Занятия спортом всего по несколько минут в день, дают нам почувствовать повышение настроения и самооценки, снижение внутреннего напряжения и т.д.

5) Соблюдайте режим дня. Здоровый сон очень важен. Напротив, его недостаток мо-

жет довести до тревожного расстройства человека. Режим питания тоже должен быть адекватным, иначе есть вероятность того, что вы сами можете нанести вред своему психическому здоровью. Не допускайте этого.

6) Научитесь принимать неудачи. Мы должны понимать, что никто не идеален и нет ни одного человека, который бы не совершал ошибок. Не стоит тревожиться из-за того, что уже случилось, ведь любые неудачи делают нас сильнее. Главное — уметь вынести урок из неприятной ситуации и в следующий раз вы обязательно добьётесь желаемого.

7) Относитесь к неприятностям с юмором. Не стоит принимать все близко к сердцу, так вы не сможете ни себе, ни окружающим. Юмор — является важным качеством человека, ведь он помогает справиться с напряжением, почувствовать силы и веру в себя в момент, когда эмоции на пределе. Если не получается с первого раза руководствоваться этим способом, то просто вспомните забавную ситуацию или посмотрите какую-либо программу, которая заставляет вас смеяться. Вот увидите, вы почувствуете себя лучше, сильнее и беспокойство уйдет на второй план.

Конечно, это далеко не все способы, которые помогают нам справиться с тревожностью. Но именно они являются очень простыми и доступными каждому человеку. Помните, что важнее здоровья у нас ничего нет, ну а психическое здоровье вообще необходимо нам как воздух, так как именно оно помогает развиваться. Берегите себя и верьте в собственные силы, тогда тревожность не сможет помешать вам добиться желаемого.

Алина Байбулатова



# ВЫБИРАЮ БУДУЩЕЕ БЕЗ ВИЧ

**Много ли Вы знаете о ВИЧ-инфекции? Соблюдаете ли меры профилактики? Считаете ли нужным оберегать себя и своих близких от этого заболевания?**

Первого декабря, во Всемирный день борьбы со СПИДом, был проведён XIII городской слёт волонтеров по профилактике ВИЧ-инфекции «Выбираю будущее».

В этом мероприятии участвовали команды различных образовательных учреждений, я была в числе участников команды МАОУ «Гимназии № 41». Все члены команды приколотили себе на грудь красные ленты – это символ борьбы с ВИЧ-инфекцией, напоминающий перевернутую букву «V». На слёте были рассмотрены плакаты каждой команды, посвящённые профилактике этого заболевания и способам передачи. Цель этих плакатов показать людям, как не заразиться самим и не заразить других.

Также на слёте были проведены интересные задания, к примеру, каждая команда выбрала слово, составленное из букв слова «антиретровирусная». После сфотографировались, креативно показывая выбранное слово, а во время мероприятия другие команды должны были его угадать. Было очень любопытно и увлекательно слушать, как другие команды угадывают наше слово, и интересно было угадывать слова других групп.

Помимо этого, был ещё творческий конкурс – составление буриме. Буриме – литературная игра, заключающаяся в сочинении стихов, на заданную рифму. У нашей команды получилось такое буриме:

Не знаешь ничего о ВИЧ — не кисни!

Минут на сорок в Интернете ты зависни,



Своих друзей, знакомых обнадееж  
О том, что в теме молодежь!  
Теперь о ВИЧ и СПИД мы знаем!  
И к профилактике мы привыкаем.  
Сейчас уже не так тревожно,  
Все знания забыть нам невозможно!  
Составляя буриме, мы испытали очень  
яркие эмоции, так как мы работали всей  
командой, придумывали строки для  
стихотворения, порой было весело от  
предлагаемых в нашей команде строк, это  
полезный навык – уметь придумывать  
стихотворение к рифмам.

В конце слёта мы подвели итоги о том, что каждый человек должен заботиться о своём здоровье и здоровье близких ему людей. Для этого нужно помнить меры профилактики, такие как: защита при половом контакте, стерильные инструменты, посещение только квалифицированных медицинских работников, сдавать анализ крови на ВИЧ-инфекцию 1 раз в год. Соблюдайте меры профилактики и будете здоровы!

Ксения Мягкова



## ПОДЕЛИСЬ УЛЫБКОЙ

**«Поделись улыбкой своей, и она ещё не раз к тебе вернется».  
Как часто в повседневной суете мы не замечаем простых вещей, которые исподволь наполняют жизнь позитивом.**

Приветствие, улыбка, вопрос о жизни и делах, простые знаки внимания порой недооцениваются. А между тем они укрепляют чувство собственной ценности. Возможность обменяться приветствиями заключает в себе частицу душевной теплоты.

Не секрет, что общение с некоторыми людьми вызывает чувство раздражения или опустошения, а другие ободряют, наполняют энергией, придают уверенности.

Чтобы сохранять заряд позитива в душе, необходимо находить радость во всем, что нас окружает. Если кто-то делится сокровенным, готов принять нашу точку зрения на ситуацию и меняться — значит, он нам доверяет. А это дорогого стоит и эмоционально обогащает обоих. Так как, даря кому-то время, помощь, любовь, мы излучаем позитивную энергию. В ответ получаем чувство уверенности в себе, в способности реально помочь. Если мы действуем в согласии с собой и собственными ценностями, это придает сил, рождает ощущение причастности и успешности.

Наталья Поверина,  
психолог ГК «УЮТ»

## PRO-СПОРТ

# ЕСЛИ СДАЛИ ГТО — НЕ ОБИДИТ ВАС НИКТО!

**Раньше я не понимала людей, которые занимаются спортом, сдают нормы ГТО, а всё потому, что в школьные годы я не любила уроки физкультуры и никак не занималась спортом. Поступила в институт, и тут мое отношение к спорту изменилось.**

Я стала бегать, играть в настольный теннис, бильярд, научилась стрелять из пневматической винтовки. Я не задумывалась, даже не предполагала, что буду сдавать нормы ГТО, но в один прекрасный момент всё изменилось. В моей голове сработал щелчок, и я стала интересоваться ГТО: как сдавать, какие нормативы и т.д.

Тогда я ещё была студенткой, теперь работаю, но ни дня не пожалела о своем увлечении. Многие друзья меня не понимают. Ну и пусть, зато ничто не остановит меня продолжать заниматься любимым делом — тренироваться.

Каждый, из сдающих нормы ГТО, идет на свой знак отличия. У каждого свои мотивы, но для меня это важно, потому что я забочусь о своём здоровье.

Я также не могла обойти стороной конкурс #4неделиГТО для любителей физической культуры. Его проводил спортивный клуб «Кедр».



Он проходил в формате онлайн с 23 ноября по 20 декабря. Каждую неделю надо было сделать определенное задание, например с 23 ноября по 29 ноября выполнить упражнение «наклон вперед» и выложить фото на своей страничке ВКонтакте. Каждую неделю было новое задание. Без подарков не остался никто, а победителю конкурса достался суперприз.

Присоединяйтесь к движению ГТО, ведь главный приз — это ваше здоровье и отличная физическая форма на долгие годы.

**Анна Петелина**

**Хочешь выполнить нормативы ГТО и получить знак? Что же для этого нужно?**

**Твои 5 шагов до знака:**

1. Зарегистрируйся на сайте [qto.ru](http://qto.ru)
2. Поддай заявку на выполнение нормативов
3. Получи медицинский допуск
4. Приходи и выполни испытания в соответствии с возрастной группой
5. После успешного выполнения всех испытаний тебя ждет торжественное вручение знака отличия ГТО!

**Присоединяйся к движению ГТО!**

## ЗДЕСЬ ГЛАВНОЕ — СКОРОСТЬ

**Единственный гостеприимный манеж «Урал» г. Екатеринбурга принимал в своих стенах Первенство Свердловской области по легкой атлетике среди юношей и девушек 2004 -2005 г.р. Злободневная тема пандемии была несколько забыта участниками соревнований, т. к. они думали только о высоких достижениях.**

Неоднократный победитель крупнейших соревнований Уральского федерального округа Василий Попов в очередной раз показал свое высшее достижение на «Королевской» зимней дистанции 60 м

результат — 7,15 сек, а также ему удалось в борьбе за золотую медаль в прыжках в длину с результатом 6 м 40 см, его тренер Александр Семкин. Большим украшением соревнований был классический бег на средних дистанциях 1500 м и 800 м Ивана Ухова, воспитанника тренера Петра Стецко. Наш бегун показал личные рекорды близкие к выполнению 1 разряда и завоевал серебряную медаль на 1500 м и высшее достижение юношей в беге на 800 м. Высокий результат 8,42 сек показала Анастасия Краснова в финальном забеге на 60

м и заняла 4 место, воспитанница тренера Марии Бондарь.

На соревнованиях были установлены и высокие личные рекорды участников команды: Савелий Бутаков в беге на 400 м и 200 м, Вероника Харитонова в беге на 60 м и 200 м, Анна Сорокина в беге на 800 м и др. А Василий Попов выполнил норматив КМС.

Поздравляем спортсменов и их тренеров.

**Александр Семкин,  
тренер по легкой атлетике ДЮСШ-4**

# НЕ ЗАМЫКАЙСЯ В СЕБЕ!

Часто ли вы сталкиваетесь с насмешками? Наверно, в мире очень много людей, особенно подростков, которые в результате многочисленных издёвок, приобрели много комплексов, и в итоге «закрывались в себе». Эта проблема задета в фильме «Рост Джоди», который вышел на экраны в 2019 году.

Этот фильм я нашла случайно, пока искала, что посмотреть. В этом фильме 16-летняя девушка – Джоди имеет рост 185,5 см – это считается очень высоким ростом среди её сверстников. Из-за этого у старшеклассницы появились комплексы, так как её часто дразнили и постоянно задавали один и тот же бессмысленный вопрос: «Как там погода наверху?». Может даже те, кто спрашивал, делали это ради шуток, но они попросту не понимали, каково девушке было слышать этот вопрос несколько раз в день.

Джоди сложно было подобрать красивую женскую одежду, поэтому она ходила в мужской, стесняясь своего роста и стараясь не выделять-



ся, постоянно сутулила спину. Однако, несмотря на высокий рост, у Джоди были близкие люди, поддерживающие её — друзья Джэк и Лиз, сестра Джоди – Харпер. Эти люди видели в ней не только высокий рост, но также и душу, доброту её сердца. За время учёбы в

старших классах, Джоди поняла, что нужно быть такой, какая есть, не бояться показывать себя. «Любите себя, мы все по-своему хороши, никто не отнимет у Вас этого» — переосмыслив многое, сказала Джоди.

Советую всем посмотреть этот интересный фильм, он по-

может справиться с некоторыми жизненными трудностями, покажет, что каждый из нас чем-то уникален, и не нужно подстраиваться под всех. Нужно быть собой и никогда не сдаваться.

Ксения Мягкова

# МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ

«Смысловые галлюцинации», «Наutilus Помпилиус», «Курара», «Сансара». Эти уральские рок-группы вам наверняка знакомы. Все они имеют свой узнаваемый стиль. Особенность, объединяющая музыкальное творчество уральцев, — это его контрастность. Каждая песня музыкантов Урала напоминает мне слияние Атлантики и Арктических вод. Неподдельная искренность и многообразие чувств будто сталкиваются с односложной реальностью. И так рождаются уральские хиты.

При прослушивании уральского рока у вас могут сложиться полярные ощущения. С одной стороны, это вдохновляющая и, зажигающая искорку надежды на светлое будущее, музыка. А с другой, это очень меланхолическая поэзия, поднимающая глубокие и серьёзные проблемы смысла человеческого бытия, борьбы добра и зла, душевной работы, любви, её назначения и превратности. Кажется, что авторы этих песен, будучи людьми солнечными изнутри, проецируют свой внутренний свет на



мир, и оттого все его недостатки и пороки становятся ещё ярче. Об этих недостатках, несовершенности мира, кустарности человеческих поступков и пишут уральские поэты. А музыка будто рисует свои очень наполненные и светлые образы. Словно композиторы хотят подарить всё лучшее и настоящее людям.

Творчество уральских музыкантов отображает всю сущность нашей жизни.

Мысли поэтов-утопистов сливаются с музыкой, которая будто говорит, каким чистым и добрым может быть этот мир. Именно поэтому уральский рок ассоциируется у меня с местом встречи Атлантики и Арктических вод. Такой невероятный синтез противоположных эмоций могут вызвать только уральские музыканты.

Екатерина Козина

## ШЕПОТ ЛИСТЬЕВ

## УЖЕ НЕ 20

Как быстро летит время, слышала не раз я от других людей. Но настоящему я ощутила это только сейчас. Когда писала стихи, мне было двадцать, а в этом месяце исполнилось уже двадцать один. Но если подводить итоги моего двадцатилетия, то все, очень даже неплохо... Мне есть, что сказать!

## Взросление

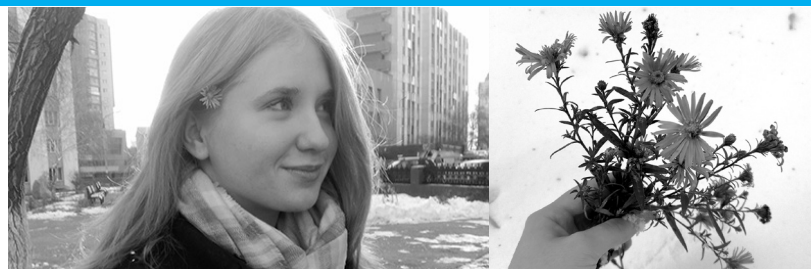
Край крутых дорог мне найти предстоит. Молодость в рай простых строк улетит. Станет крупинке сознания ясно, Что огонь навсегда в моем сердце погаснет. Иллюзорный и мнимый тот оком Уйдёт навсегда из поля зрения. Мы останемся только вдвоем- Я и моё взросление.

## Двадцать

Вы хотите за жизнь мою взяться, Не надо, пожалуйста, мне уже двадцать. Начни сейчас, не стой на месте. А мне б не слышать вас и петь у моря песни. Остановись, одумайся, постой. Пусть ваши крики заглушит прибой. Я только начинаю узнавать себя, А тут ваша базарная икота. Иди туда, иди сюда. Как будто я кому-то должна что-то...

\*\*\*

Четыре. Ноль. Четыре. Я встречаю рассвет. Скучно в съемной квартире, Где тебя рядом нет. Неродные города затянули нас в эфир, Это серая среда, Без тебя это не мир. Солнце тянет свои руки, а я брать не хочу. И за долгие разлуки своей памятью плачу. Но настанет время, Мы увидим китов. Разрушим эти стены, Вырвавшись из плена Механических снов. Озарят вдруг небо солнечные полосы. Снова станет ясно от твоего голоса. Если хочешь, убежим за горизонты мы. Там сияют звезды огненными лентами.



## Письмо.

Я написала письмо. В нем строки плавают лихо. Я в нем описала ярмо, Что ко мне подкралось так тихо. В словах я стремилась оставить Все самое главное, чтоб Все можно было исправить. Но жизнь не даёт нам проб! Я звезды сложила во фразы, Укутала их конвертом. Но судьба не обычный пазл, Рисует свои круговерти. Письмо в столе до сих пор Лежит Среди бумажных гор. И уже пожелтел конверт. А я все никак не отправлю... Ведь у прошлого адреса нет.

\*\*\*

Мой путь. Я бы сошла с этих рельсов, Чтоб протянуть свой путь. Я бы искала место, Где можно в себя заглянуть. Я бы упала с моста, Но продлила бы эту дорогу. Мне не нужно жизни до ста, Но хотя бы ещё немного. Я лишь присмотрюсь слегка К тем огонькам вдалеке, Чтоб остальные века Мчаться вперёд налегке. Чтобы себя найти в переплетах светлых восходов Мне нужно сойти с пути И достать свою душу из кучи отходов.

\*\*\*

О счастье. Прячь, прячь, прячь Свой жалостливый плач. Иди туда, где солнце В твоё лицо зальется. Ночь точь в точь Твою зажатость вторит.

Тревоги и шатость прочь. Иначе тебя потопит. На надо, не смотри назад, Там хлещет дождь и колит град. Запомни, Счастье не зовут, К нему приходят сами. Тяжким может оказаться путь. Многие Фортуне пишут телеграммы, Но это счастья не дает ничуть!

Приласкаю свою мечту. Видеть во всем пестроту. Лунным светом раскрашу печаль И отправлюсь в лазурную даль. Мой звёздный мир будет вечно узорным, Сердце неспящим, а ум непокорным. Ведь если гаснут огни, Когда мы одни, Спасёт ли нас смех, Что приходит при всех?

\*\*\*

Не ломитесь в эти двери. Уезжает поезд вдале. Я отныне вам не верю И мне больше вас не жаль. Не ломайте мои стены, Моя комната пуста. Льётся ненависть по венам И молчанье на уста. Трачу мысли и слова, Загирая вашу злобу. Пусть любовь уж не жива, Она со мной дойдёт до гроба. Если вы хотите сдохнуть, Не тяните за собой. Мне б ослепнуть и оглохнуть, Чтоб не видеть ваш запой. Убегая к новым звездам, Оставляю солнце тлеть. На сердце свежая короста- Я вам позволю умереть. Не ломитесь в эти двери, Уезжает поезд вдале. Вы всего лишь жизни тени. Я вас люблю. Мне вас так жаль.

Верстка и дизайн: Анна Молодожен. Техническая поддержка: Алексей Сметанин

**НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:** Алиса Мариевская, Екатерина Козина, Анастасия Канонерова, Сергей Козлов, Мария Чернышова, Анна Петелина, Алина Байбулатова.

Главный редактор: Л.А. Канонерова  
Учредитель: МБУ ДО «Детско-юношеский центр» НГО  
Адрес издателя: 624134, г.Новоуральск, ул. Мичурина, 4.  
Телефон: (34370) 4-39-30

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Уральскому федеральному округу. Свидетельство ПИ №ТУ 66-01315 от 29 мая 2014 года

Адрес редакции: 624134, г.Новоуральск, ул.Мичурина, 5  
телефон: (34370) 5-87-40  
e-mail: 5uglow@mail.ru  
сайт: alpha-team.ru

Газета распространяется бесплатно

Отпечатано в типографии: ООО «Периодика»  
Адрес типографии: 623751, г. Реж,  
ул. О.Кошевого, 16  
Заказ 7413 Тираж 1000 экз.

Подписано в печать по графику и фактически: 14.00