

СПЕЦНАЖА

12+



г а з е т а " г о р я щ е й " м о л о д е ж и

Горящая тема

«ЧЕМУ БЫ ТЫ НИ УЧИЛСЯ, ТЫ УЧИШЬСЯ ДЛЯ СЕБЯ» ПЕТРОНИЙ



Фишки



Участуй!

Подведены итоги Олимпиады для школьников по журналистике. Победители и призёры встретились с представителями кафедры «Журналистики» Тольяттинского госуниверситета. **Стр. 3**



Создавай!

Есть трудности в создании презентаций для учёбы и работы? С подборкой полезных сервисов эта проблема легко решается. Главное – не забывать о целях выступления. **Стр. 3**



Учись!

Лайфхаки по изучению немецкого языка с помощью различных мобильных предложений, личный опыт, простые советы — всё для тех, кто планирует осваивать иностранный самостоятельно. **Стр. 4-5**



Двигайся!

Тот, кто решает бросить вызов самому себе, как правило, способен достичь отличных результатов. Итоги эксперимента на беговой дорожке удивили даже самого экспериментатора. **Стр. 6-7**



Читай!

Какие книги лучше всего подходят для чтения зимними вечерами? Те, в которых много волшебства, описаний невероятных приключений и истории о настоящей дружбе и любви. **Стр. 8**

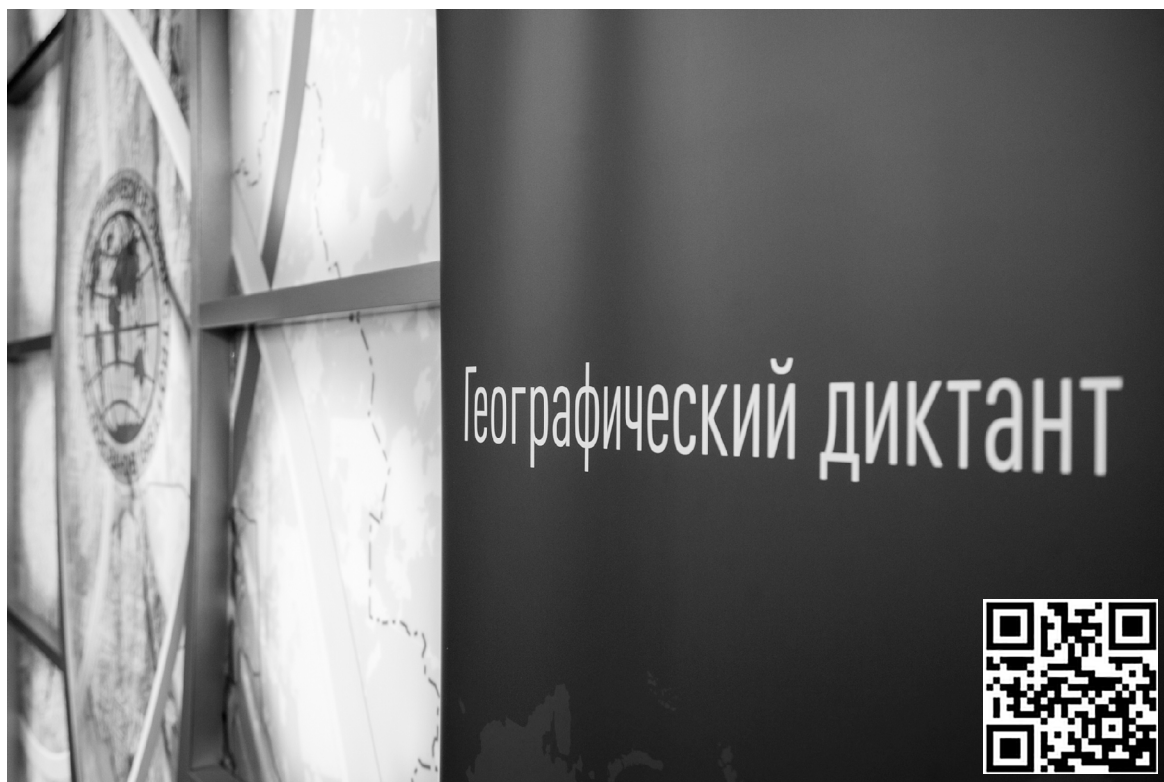
Знать всё!

Тольяттинский государственный университет (ТГУ) 29 ноября стал одной из площадок для проведения международной просветительской акции «Географический диктант». 45 студентов опорного вуза проверили себя на знание географии.

Организатором диктанта на площадке опорного вуза стала кафедра «История и философия» ТГУ. Помощь студентам при заполнении бланков оказывали кандидат исторических наук, доцент кафедры Светлана Васильева и доктор исторических наук, профессор кафедры Владимир Гуров.

Вопросы диктанта различались по уровню сложности. Первая часть теста состояла из 10 вопросов (преимущественно из школьной программы), вторая – из 30, – это задания повышенной сложности. К некоторым вопросам второй части были прикреплены иллюстрации. За каждый правильный ответ участнику начислялся один балл. Максимально за диктант можно было набрать 40 баллов. На выполнение заданий отвели 45 минут, но некоторые студен-

УКАЖИТЕ НА КАРТЕ



«Географический диктант» – ежегодная образовательная акция, которая проводится Русским географическим обществом с 2015 года в России и за рубежом. Её инициатором является Президент РФ Владимир Путин. Цель диктанта – повышение интереса к географии России среди населения и популяризация географических знаний.

ты справились гораздо быстрее. По завершении работы организаторы выдали всем написавшим диктант свидетельства об участии в международной просветительской акции.

Узнать свои результаты студенты смогут с 15 января 2020 года на официальном сайте «Географического диктанта» (смотри QR-код). Для этого участникам нужно будет ввести свой индивидуальный номер, который был указан на бланке теста.

Анастасия ИВАЕВА

В сторону будущего

SCICRAFT SAMARA 2020: БУДУЩЕЕ НАУЧНОГО ПОТЕНЦИАЛА РОССИИ

В ноябре студенты опорного Тольяттинского госуниверситета (ТГУ) прошли обучение в первой онлайн-школе научного ремесла «SciCraft Samara 2020». Из-за угрозы распространения коронавируса четырёхдневный интенсив состоялся в онлайн-формате. Студенты прослушивали лекции и мастер-классы через образовательную платформу академии «Эко-вектор», скачивали презентационные материалы экспертов, просматривали в записи прошедшие тренинги и даже получили сертификаты, подтверждающие их участие в Школе научного ремесла.

SciCraft – это научно-образовательный проект, организованный академией «Эко-вектор» для начинающих и совершенствующих свои навыки исследователей. Его участников знакомят не только с особенностями научной деятельности,

но и с известными во всём мире учёными. Даже испытания уходящего 2020 года не подавили в студентах ТГУ интерес к науке: они тоже поучаствовали в лекциях и тренингах исследователей с мировым именем.

Экспертами SciCraft Samara 2020 выступили представители Российского научного фонда, Российского фонда фундаментальных исследований, Министерства науки и высшего образования России, Ассоциации коммуникаторов в сфере образования и науки, Совета молодых учёных и Совета по науке при Президенте России, а также международные издатели Elsevier, Springer и многие другие. Представители академии «Эко-вектор» совместно с ними подготовили для участников пять комплексов занятий на русском и английском языках по темам:

– «Публикации в международных научных журналах» – лекции о том,

как опубликовать свой материал в научном журнале;

– «Статистика в научной публикации» – тренинги о важности и способах использования статистических данных в научных материалах;

– Presentation skills – тренинги о том, как описывать свои исследования и материалы;

– Academic writing: working with text – тренинги об академическом языке, на котором следует писать свои материалы;

– «Объясняя свою работу: научные коммуникации, презентация, постер» – лекции о грамотной презентации научных работ.

По мнению организаторов мероприятия, именно эти знания позволят студентам не только расширить свой профессиональный кругозор, но и сформировать необходимые для развития в научной деятельности навыки.

– Мне понравилось, что лекции были не только для уже состоявшихся учёных, но и для студентов, таких как я. Особенно запомнился мотивирующий эфир Артёма Оганова, химика и педагога, о самореализации. Осознанный подход к жизни и полезные привычки – это всё, что так нужно молодому учёному, – рассказывает о своих впечатлениях от программы интенсива Ирина Власова, магистрантка института физической культуры и спорта ТГУ.

– Мне было очень комфортно оттого, что мероприятие проходило онлайн. В удобное для себя время я спокойно смотрела уже прошедшие лекции – благо, они доступны целых

Школа научного ремесла SciCraft основана в 2018 году во исполнение Указа Президента РФ о «Стратегии научно-технологического развития РФ». В 2020 году в Самаре прошла уже третья сессия проекта. Она состоялась при поддержке Правительства и Совета ректоров вузов Самарской области. Также SciCraft проводит обучающие мероприятия в Казани, Санкт-Петербурге и на Байкале. Миссия научно-образовательного интенсива – сформировать у студентов и начинающих учёных навыки, которые могут понадобиться им в их научной работе.

три дня в записи. Хотя качество связи не всегда было хорошим, ничто не помешало мне узнать много интересного. Например, как быстро найти нужную научную работу, что нужно знать для публикации своего материала на английском языке и многое другое. С уверенностью могу назвать свой опыт обучения в Школе научного ремесла заставляющим изменить своё отношение к миру, – поделилась своим мнением о проекте Анастасия Остроухова, студентка института машиностроения ТГУ.

Из года в год Школа научного ремесла всё больше привлекает внимание молодых учёных. За три года существования проекта его участниками стали более двух тысяч человек.

Артём СМЕРНОВ



С места – в карьеру

В Тольяттинском государственном университете 2 декабря наградили победителей и призёров «Олимпиады для школьников по журналистике – 2020». В этом году олимпиада впервые прошла в онлайн-формате. В оргкомитет поступило 67 заявок. Их прислали школьники Тольятти и Жигулёвска, а также муниципального района Ставропольский.

Участников церемонии награждения приветствовали заведующий кафедрой «Журналистика» Людмила Иванова и директор гуманитарно-педагогического института ТГУ Юрий Лившиц.

– Онлайн-формат олимпиады потребовал переработать форму заданий. В результате мы отказались от вопросов в виде теста, заменив их на творческие задания. Всего в олимпиаде их было пять, – рассказала доцент кафедры «Журналистика» Марина Орлова. – Большинство участников олимпиады успешно с ними справились. Проверять работы было интересно, потому что творческие задания позволяют по-

«ОЛИМПИАДСКИЕ ЧЕМПИОНЫ» ПО ЖУРНАЛИСТИКЕ



нять, как мыслят автор. Думаю, такие задания стоит применять в олимпиадах, которые проводятся и офлайн.

От участников требовалось написать заголовок, лид и бэкграунд для информационных текстов, составить вопросы для интервью, а также отве-

тить на один из трёх предложенных вопросов, написав небольшое эссе. Олимпиадные работы оценивались на соответствие заданию, раскрытие содержания, грамотность и оригинальность идеи. В результате были определены победители в двух возрастных

категориях – младшей (8-9 классы) и старшей (10-11 классы).

Победители среди учеников 8-9 классов:

1 место – Анастасия Труханова, МБОУ ДО «ДДЮТ», МБУ «Гимназия № 38», 9 класс;

2 место – Ксения Шевченко, ГБОУ СОШ № 10 г. Жигулёвска, 8 класс;

3 место – Ксения Живодерова, МБОУ «Гимназия № 9», 9 класс;

3 место – Арсений Золотенков, ГБОУ СОШ № 10, г. Жигулёвск, 9 класс.

Победители среди учеников 10-11 классов:

1 место – Евгений Усачёв, МБУ «Школа № 93», 11 класс;

2 место – Владислава Каленская, ГБОУ СОШ с. Тимофеевка, МБОУ ДО «ДДЮТ», 11 класс;

3 место – Ася Кочеткова, МБУ «Школа № 26», МБОУ ДО «ДДЮТ», 11 класс;

3 место – Марина Тенишева, МБОУ ДО «ДДЮТ», ГБОУ СО «Лицей № 57», 11 класс.

Школьники получили дипломы участников и в качестве подарков – имиджевую продукцию ТГУ.

– Об олимпиаде я узнала от своего педагога Анны Головлёвой, заинтересовалась и решила принять участие. Для меня это новый опыт, возможность получить знания и пополнить своё портфолио, – поделилась Анастасия Труханова.

– Я хочу поступить на кафедру «Журналистика» в ТГУ. Участвовал в олимпиаде, чтобы проверить свои силы. Важно показать себя и узнать больше о будущей профессии, – отметил Евгений Усачёв.

Завершила встречу информационная презентация кафедры. Преподаватели рассказали школьникам о том, как организовано обучение, о бюджетных местах и о том, какие мероприятия для абитуриентов состоятся в будущем учебном году.

Ксения КОЗИНА

Навигатор

УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ, ИЛИ КАК СДЕЛАТЬ КЛАССНУЮ ПРЕЗЕНТАЦИЮ

Все мы сталкивались с проблемами при создании презентации. Она может спасти выступление или, наоборот, разрушить его. От каждого слайда зависит впечатление о вас и вашем продукте. Как сделать запоминающуюся презентацию? Ловите лайфхаки, сервисы и приложения.

Помощь в создании

Pinterest – фотохостинг, в котором пользователи могут сохранять изображения в тематические доски и коллекции, а также делиться ими с друзьями. Если ввести в поисковую строку presentation design, сайт выдаст множество примеров стильных и красочных презентаций. На их основе вы сможете создать что-то похожее или просто вдохновиться готовы-

ми вариантами профессиональных дизайнеров.

Color.adobe – помогает подобрать красивые цвета и не слишком долго мучиться, сочетая их. Сайт максимально прост и доступен в использовании. Лайфхак: для того чтобы презентация выглядела гармонично, используйте не более пяти цветов.

Pixaday – один из самых популярных фотостоков. Обзор достаточно велик: от векторных изображений до красивых постановочных кадров, способных украсить презентацию. Совет: ищите картинки на английском языке вместо русского, так выбор изображений намного больше.

Thenounproject – идеален для инфографики. На сайте представлено более двух миллионов различных значков и иконок, которые помогут структурировать презентацию и сделать её более интересной.

Главред – сайт будет полезен тем, у кого возникают трудности в компоновке и сокращении текста.

Поможет убрать вводные слова и сложные конструкции, сократив текст и сделав его более читабельным.

Приложения для ленивых

Canva – популярная программа для создания презентаций. Если не хотите тратить время на самостоятельное оформление – здесь большой выбор стильных шаблонов на любой случай. Canva бесплатная, но по подписке можно получить дополнительные функции. Лайфхак: настроек бесплатного режима вполне достаточно для презентации доклада или несложного проекта. Кроме презентаций в программе можно создавать плакаты, афиши, календари и посты для соцсетей. А ещё у Canva есть мобильное приложение.

Prezi – отличный сервис, если в вашем распоряжении множество цифр, графиков и данных. Сильной стороной сервиса отмечают именно создание инфографики, особенно географических карт. Также есть возможность использования анимированных элементов. Как и в предыдущем приложении, предусмотрена бесплатная версия и подписка. Сохранить презентацию возможно в PDF и JPEG.

Sway – платформа, позволяющая сделать презентацию в виде единого сайта, без использования классических слайдов. Преимуществом этого сервиса является простота в использовании. Видео и картинки можно вставлять прямо из интернета. Помо-



мо этого, страницы сайта хорошо адаптируются не только к компьютеру, но и к телефону. Все функции доступны бесплатно. Для Apple и Windows есть мобильные приложения.

И ещё несколько советов

Задавайте себе вопросы – какой цели я хочу достичь: рассказать о чём-то новом, продать свой продукт или защитить диплом? Так, вы сразу поймёте, в каком направлении двигаться. Например, для защиты диплома вряд ли подойдут ярко-кислотные цвета и картинки с котиками.

Нарисуйте план – выделите для себя основные пункты и аспекты, которые вы должны осветить. Он поможет структурировать большой пласт информации и не упустить главное.

Не перегружайте слайды текстом – размещайте тезисы и только важную информацию. Чем меньше текста на самой презентации, тем лучше.

Презентация лишь помогает вам в выступлении, а не является его полной заменой.

Выделяйте смысловые блоки – если объёмные тексты не избежать, то выделяйте ключевые фразы с помощью шрифта, цвета и рамок. Тогда текст будет восприниматься намного легче.

Разбавляйте презентацию интересными фактами – неожиданной статистикой или даже мемами – это сделает её более живой. Тут главное – не переусердствовать.

Используйте один цвет для акцента – например, жёлтый для выделения ключевых моментов. Всё остальное лучше оставлять в нейтральном цвете: белом, сером или чёрном. Так презентация будет выглядеть профессиональной и продуманной. То же касается шрифтов: два-три разных шрифта на одну презентацию – и этого будет достаточно.

Подготовила
Альбина КАЗАКОВА





ИЗ ЛЮБВИ К ИГРЕ, ИЛИ НА ИНОСТРАННОМ

Студентка 3-го курса кафедры «Журналистика» опорного Тольяттинского государственного университета Анна Мурашова рассказывает о своём эксперименте. Каждый день в течение двух месяцев при помощи бесплатных приложений для смартфона она изучала немецкий язык. О том, почему она взялась за освоение немецкого и что из этого вышло, читайте в нашем материале.

Источник вдохновения

Говорят, компьютерные игры не приносят никакой пользы. Собственным примером надеюсь опровергнуть это утверждение. Недавно онлайн-игра подарила мне настоящего друга – Ника и мотивировала изучать немецкий язык.

Мы познакомились с ним в Overwatch. Он был очень милым и коммуникабельным, сам добавил в друзья и позвал играть в онлайн со своими знакомыми. К сожалению, общению сильно мешал языковой барьер, я практически не понимала английский, хотя и изучала его в школе около десяти лет. Из-за этого мы вскоре перестали вместе играть. Но спустя год я почувствовала, что мой уровень английского повысился, и мы с Ником снова начали общаться. Мне хотелось узнать, кто он и откуда. Оказалось, что Ник живёт в Германии, у него есть собака, и он знает четыре языка. Последнее особенно меня впечатлило.



ПРОЙДЕН, ВЫУЧЕНО 50 СЛОВ



Своим примером он вдохновил меня на то, на что бы я сама никогда не решилась, – изучать немецкий язык.

На тот момент об этом иностранном языке я практически ничего не знала. Ну, разве что самое длинное слово Rindfleischetikettierungsüberwachungsaufgabenübertragungsgesetz, оно состоит из 63 букв и немцы не любят лишние пробелы. Но я старалась не думать о сложностях, хотя, признаюсь, не была уверена, что смогу уложиться в два месяца и выучить базовую немецкую грамматику.

Первые шаги

Начинать было непросто: неуверенность в себе, нехватка опыта и недостаток средств сильно мешали. В какой-то момент я отбросила сомнения и скачала первое попавшееся бесплатное приложение для изучения иностранного языка – LinDuo из Play Market.

Приложение включало три раздела: изучение, написание и аудирование. За каждый пройденный урок предлагались баллы-монетки, которые можно было тратить на различные бонусы. Вдохновлённая, я скачала ещё и «английский язык» от этих же разработчиков – и началось. По дороге на работу заучивала немецкие слова: der Apfel – яблоко, die Avocado – авокадо. Во время перерыва на работе продолжала процесс: die Limette – лайм, die Pflaume – слива.

Понятия не имею, почему всё начинается с названий фруктов, но я очень гордилась тем, что быстро их запоминаю. Параллельно с этим повторяла и английский язык: die Erdbeere (нем.) – это strawberry (англ.), то есть клубника. Я даже сделала пару мемов про подобное параллельное изучение языков.

Конечно, я не могла не рассказать об этом Никю, и он меня поддержал! Я делилась с ним своими достижениями, а он подбадривал меня и помогал. Например, я никак не могла выговорить слово персик – der Pfirsich, потому что сочетание букв p и f казалось мне неудобным. Ник поправлял меня каждый раз, когда я ошибалась. Правда, это слово я до сих пор не могу нормально выговорить...

Ещё мне показалось необычным, что все существительные в немецком языке всегда пишутся с большой буквы. Как оказалось, традиция писать существительные с большой буквы появилась ещё в Средневековье. В церковных книгах слово «Бог» всегда писалось с прописной буквы – в знак уважения. Тогда все герцоги, князья и другие знатные персоны захотели, чтобы их титулы писали с прописной бук-



вы. Потом начались споры о том, следует ли так писать все имена существительные. Что интересно, писатель Гёте выступал против таких изменений, считая их излишеством. Но последнее слово в споре осталось за великим лексикографом Конрадом Дуденом, который в начале XX века участвовал в конференции немецких филологов и языковедов и установил норму правописания немецких существительных – с прописной буквы.

Поиски нового и советы подружки

Простого изучения слов мне было недостаточно. Я хотела боль-

Светлана ТАТАРНИЦЕВА, заведующая кафедрой «Теория и методика преподавания иностранных языков и культуры» ТГУ:

– Во время обучения главное чётко определиться с целью. Нужно понять, на каком уровне вы хотите владеть иностранным языком и для чего. Дальше – выбрать помощника. Носитель языка – это очень ценный «инструмент», но только для разговорного языка. В изучении классического – чтения и написания – он может быть не очень полезен. Потому что носители чувствуют свой язык, но редко когда могут его объяснить с точки зрения грамматики. В этом плане больше поможет учитель.

Мобильные приложения для изучения иностранного языка действительно помогают, потому что они сразу дают вам обратную связь на свои задания. Но самое главное в любом обучении – не останавливаться и просто действовать. Я всегда привожу такой пример: вы можете стоять на берегу моря и представлять, что плывёте, можете размахивать руками, но пока вы не зайдёте в воду – вы не начнёте плыть.

шего – уметь разговаривать на немецком хотя бы при помощи простых фраз. Моя подружка, которая учится на переводчика, посоветовала скачать приложение Duolingo. По её словам, изучение испанского языка она начинала именно в нём.

У Duolingo была другая структура: есть уроки по разным темам и есть пять «жизней» (то есть пять шансов на ошибку, которые тратятся во время уроков). В этом приложении я начала изучать целые фразы. Сейчас понимаю, насколько они простые. Но тогда мне казалось большим достижением запомнить, что значат слова ich – я, tschüss – пока, auf Wiedersehen mein Freund – до свидания, мой друг.

Последней фразой я гордилась больше всего. Несколько дней не могла запомнить auf Wiedersehen. А потом папа невзначай сказал: «Слушай, а ведь wieder значит «опять», «снова», а sehen – «видеть». То есть – увидимся снова». После этого что-то в моей голове щёлкнуло, и я запомнила правильное написание.

Теперь я смогла похвастаться успехом не только перед Ником, но

и перед его друзьями, сказав на немецком «привет» и «пока».

Со временем я кое-что поняла о работе мозга: он быстро запоминает всё новое. Но ещё быстрее выкидывает «ненужную» информацию. Я ничего не запоминала, если не практиковалась, поэтому каждый урок старалась повторить со своим немецким другом. Guten Morgen, Tag или Abend стало обычным приветствием в нашей переписке (в зависимости от времени суток, конечно).

Впрочем, были вопросы, на которые Ник не знал ответа. Например, почему das Mädchen (девочка) – среднего рода, в то время как слова die Schwester (сестра), die Frau (женщина) – женского. Всё, что он мне сказал: «You need to learn it» (в переводе с англ. «тебе надо выучить это»). В немецком, как и в русском, у существительных есть три рода, которые определяются по артиклю перед существительным: der (мужской), die (женский) и das (средний). Но в немецком нет наводящих вопросов для того, чтобы узнать, какой из артиклей ставить перед существительным.

КАК НАЧАТЬ ОБЩАТЬСЯ ЗА ДВА МЕСЯЦА

Александр ТУЛЬКИН, руководитель Центра немецкого языка города Тольятти:

– В жизни всегда есть два подхода – профессиональный и любительский. Изучение иностранного языка через приложения – это любительский подход: очень дешево, кажется, что в интернете можно всё найти, зачем платить деньги. Но в интернете нет главного – системы обучения и грамотных преподавателей. Да, в интернете очень много знаний, но сформировать умело навык там не получится. Даже носитель языка, который не является специалистом, не владеет методикой преподавания, не сможет вам объяснить языковые тонкости. При изучении языка требуется именно специалист, путеводитель, который возьмёт вас за руку и поможет, расскажет. Так, в нашем центре носители языка работают только в тандеме с русскими преподавателями. Потому что носитель языка – не преподаватель и не сможет объяснить систему языка, его правила.

В немецком языке множество мелочей, которые тормозят процесс освоения языка. Ту же фразу, что вы сказали бы на английском, на немецком вы быстро произнести не сможете. Но ко всему можно приспособиться. В немецком главное понять логику языка – он очень логичен. И не лениться. Тогда можно выйти на неплохой уровень владения грамматикой. Что касается лексики, то изучаете, запоминаете. Конечно, важна практика. Если вы регулярно занимаетесь, то неразрешимых проблем не будет.

Грамматика – это боль

Процесс изучения продвигался быстро, пока не началась грамматика. Приложение Duolingo не содержит правил немецкого языка, и мне приходилось разбираться самостоятельно. Начались ошибки, постоянные неудачи, и я начала выстраивать взаимосвязи. Так, после du [ты] постоянно пишут bist [есть], а после ich – bin [есть] – наверное, это правило. А после er [он], вроде пишут ist... наверное... Я ни в чём не была уверена, но приложение хвалило меня. Ещё больше хвалил Ник. «Ты скоро будешь знать немецкий лучше меня», – смеялся он.

Сначала я путала английские слова с немецкими. Например, писала and вместо und (союз «и»). А потом всё поменялось, и я везде

стала говорить und, даже если общалась на английском (вот они, последствия параллельного изучения языков). Впрочем, это не особенно мне мешало. Некоторые слова в немецком поддавались запоминанию быстрее других, потому что были созвучны с английскими. Например, lehren – learn – учить. Они немного похожи, не так ли? Ответ на этот вопрос мне дала моя подруга-переводчик, сказав: «А чему ты удивляешься? Немецкий язык, английский и голландский относятся к одной языковой западногерманской группе, потому что они действительно могут быть в чём-то похожи».

Со временем я стала замечать ещё больше сходств. Например, в немецком языке можно назвать себя красивой: ich bin schön. А чтобы спросить кого-то, красивая ли ты, следует просто поменять местами ich (местоимение) и bin (глагол): Bin

ich... Почти как в английском языке. Но и отличий всё же достаточно.

А грамматика становилась всё сложнее: появилось множественное число, затем – глаголы и их склонения. Только я разобралась, что h после гласной делает её долгой, как совсем перестала что-либо понимать.

«Ник, – жаловалась я другу, разумеется, на английском, – почему у вас Sie – это одновременно три местоимения – «она», «они» и вежливое «Вы»? Он со смехом отвечал: «Все зависит от формы глагола: sie ist – это «она», sie sind – это уже «они»».

Без Ника, скорее всего, я давно бы сдалась. После каждого общения с ним ещё больше хотелось грызть этот камень знаний. И прогресс уже был, пусть и небольшой (хотя Ник считал его невероятным!).

Научи меня, как...

Когда я в очередной раз поняла, что не продвигаюсь в обучении, решила скачать новые, заинтересовавшие меня приложения: LyricsTraining, Drops, Busuu и Speaku. Оказалось, LyricsTraining – приложение – караоке. Каждый день тебе предлагают три бесплатные песни, в текст которых можно вставлять те слова, которые, как тебе кажется, поёт исполнитель. Вместе с ним я почти выучила четыре песни Ramstein наизусть. Mein Herz in Flammen («Моё сердце в огне»)... К сожалению, в приложении не давали перевода.

Drops – тут тебе каждый день дают пять бесплатных минут для изучения слов по разным тематикам. Как ни странно, здесь обучение немецкому тоже начинается с еды. Но

предлагается более широкий выбор тем и слов для изучения, и ты сам можешь регулировать, когда и что учить. Это оказался неплохой метод для запоминания. Тут и совмещенные картинки и слова, и правильное написание, и озвучивание текста при помощи небольшой игры. А самое главное – ты не устаёшь.

Speaku – приложение создано как социальная сеть для людей из разных стран, в нём можно общаться и практиковать любой язык. Тут я тоже познакомилась с несколькими носителями языка, но всё же только Nick und Anna sind Freunde («Ник и Анна – друзья»).

Busuu – в этом приложении много правил, которых мне так не хватало. Только многие из них оказались закрыты – необходимо покупать полную версию или ежемесячно оплачивать обучение. Зато теперь я могу спокойно спросить у Ника «Wie geht 's?» до того, как он напишет «Kak dela?». А также ответить Mir geht es gut. И ведь верно – хорошо.

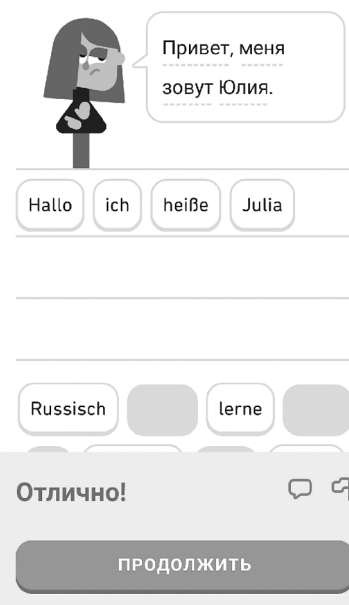
А я могу вам и до ста досчитать. Хотите?

Долгое время я не общалась с друзьями Ника, но недавно встретилась с ними в онлайн-игре.

«Bitte, danke, sehr gut, ja, ich lerne Deutsch. Sprechen Sie Deutsch?..» – все эти слова и фразы больше не вызывали у меня сложности при переводе: «Пожалуйста, спасибо, очень хорошо, да, я учу немецкий, вы говорите на немецком?»

После двух месяцев изучения немецкого понимаю: мне всё равно этого мало. Я уже купила книгу с правилами грамматики немецкого

Переведите предложение



языка, потому что мне ужасно не хватает теории. По книгам я изучаю язык, честно признаюсь, плохо. Скорее всего, буду покупать платную версию Busuu. В данный момент это приложение говорит, что я знаю 253 слова, а Drops называет цифру 204, определяя мой уровень знаний как «турист». В приложениях я успела пройти несколько тем: основы языка, еда, напитки, цвета, формы, фразы для поездки в Германию, числа и счёт, простые предложения и основы грамматики.

Немецкий язык достаточно сложный. Он требует большой концентрации и запоминания большого количества слов. Моё обучение идёт одновременно и быстро, и медленно. Но могу сказать точно: в ближайшее время ни изучение немецкого языка, ни общение со своим другом Ником прекращать не собираюсь.

Анна МУРАШОВА

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЛАУРЕАТ МЕЖДУНАРОДНЫХ КОНКУРСОВ

Анастасия КОБЕКИНА

ВИОЛОНЧЕЛЬ

- А. Дворжак. Концерт для виолончели с оркестром
- С. Рахманинов. Симфония № 2

6+

ВСЕРОССИЙСКИЕ
Филармонические
СЕЗОНЫ

ТОЛЬЯТТИНСКАЯ
ФИЛАРМОНИЯ

29-й концертный сезон 2020/2021

19

декабря

начало 18:00

222•600

filarman.ru

СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР
Филармонии

Главный дирижер – Алексей ВЕРХОВЕН

В интересах подростка

«Как поступить несовершеннолетнему подростку, если в отношении него одноклассниками совершены противоправные действия (отобрали денежные средства, разбили телефон, причинили телесные повреждения)? Кто в этой ситуации сможет защитить его права?»

Лариса Н., житель Автозаводского района Тольятти

Отвечает старший помощник прокурора города Тольятти Татьяна Максимова:

– Прежде всего о любых противоправных действиях в отношении несовершеннолетнего необходимо сообщить взрослым – родителям, опекунам, классному руководителю либо сотруднику организации, осуществляющей присмотр за подростком (лагерь, медицинское учреждение и пр.). Заявление указанных лиц, действующих в интересах подростка, станет основанием для проведения сотрудниками полиции проверки по факту противоправных действий несовершеннолетних лиц. Ситуацию нельзя оставлять без внимания, поскольку подобные действия могут быть совершены в отношении и других лиц.

Кто будет нести ответственность за действия несовершеннолетнего правонарушителя? В данном случае степень ответственности зависит от возраста и тяжести совершенного поступка. Ответственность несёт то лицо, на воспитании которого находится малолетний, не достигший 14 лет, или организация, осуществляющая присмотр (надзор) за ребёнком. За вред, причинённый несовершеннолетним, не достигшим 14 лет, отвечают его родители или опекуны. Если подростку от 14 до 18 лет – он сам может возместить ущерб своим имуществом или заработком, а если такой возможности нет, возмещать ущерб опять же будут родители или опекуны.

Экспериментаторы

2020 год для всех выдался не простым. Мы услышали страшное слово «пандемия» и пережили самоизоляцию. Если говорить коротко, то настал период испытаний. Для кого-то это большая проблема, а для меня – возможность снова проверить себя на прочность. Для этого как раз и существуют эксперименты. Раз уж испытания связаны со здоровьем, то, по-моему, самое время укрепить свой организм. И, как всем известно, ничто не сможет усовершенствовать иммунную систему лучше, чем физические нагрузки.

Подбираем нагрузку

Для эксперимента нужно что-то новое. Йогой я занимаюсь, фитнесом тоже, а вот бег всегда давался мне очень сложно. Бегала я последний раз в школе при сдаче ГТО, тогда мне стало настолько плохо, что запомнилось надолго: одышка, тошнота, головокружение. После этого была только одна мысль: «Больше никогда не буду бегать». К тому же каждый раз, когда я собиралась заняться бегом, моя бронхиальная астма заставляла испытывать сомнение и страх. Я думала, что астматикам нельзя заниматься спортом, так как это может ухудшить состояние здоровья.

По данным Глобальной инициативы по бронхиальной астме, вместе со мной этим заболеванием в мире страдают 358 млн человек. Наверняка у них тоже возникал вопрос: «Можно ли мне заниматься бегом?» Я, наконец, решила спросить совета у эксперта.

– У меня есть друзья – любители бега, и они астматики. Причём многие из них пробежали марафоны, и не один раз. Так что думаю, бег тут точно будет на пользу, особенно если бегать в лесу, – говорит Андрей Набиев, основатель школы бега RUN TLT в Тольятти. – Однако перед началом занятий рекомендую проконсультироваться с врачом. Нужно знать свой организм и его возможности. Потом следует обратиться к тренеру, специалисту, чтобы он либо дал свои комментарии, либо разработал индивидуальный тренировочный план.

Раз уж я решила побыть в роли экспериментатора, то буду честна. Обращаться к врачу не стала пото-

му, что у меня нет на это времени. Со школьных времён прошло уже четыре года, наверняка мой организм изменился и уже не будет так тяжело реагировать на нагрузки.

Условия эксперимента

В течение недели я решила бегать и наблюдать, как меняется моё самочувствие и физическое состояние. Поехали... Точнее, побежали!

День первый. Разочарование и... очарование

Для начала хотелось просто посмотреть, насколько хватит моих сил. Чтобы было удобно подсчитывать метры, решила бегать на школьном поле возле дома. Один круг – 400 метров. Просто и понятно.

Воодушевлённая желанием поскорее начать эксперимент, я забыла про всё на свете: про разминку, про удобные кроссовки, про бутылку с водой. Пробежав первые полкруга, осознала, что сделать разминку всё-таки стоило. Стали болеть колени, но разве это меня остановит? Мой девиз по жизни: «Делай, пока есть силы». И я делала.

Результат меня поразил. Я была уверена, что смогу пробежать всего один круг. В итоге пробежала четыре. 1600 метров в первый день. Понимая, что дальше должно быть больше, я была и разочарована, и очарована одновременно. Хотелось пробежать ещё и ещё, но сердце и «дыхалка» говорили: «Остановись!». На первый день, пожалуй, хватит.

СЕМЬ ДНЕЙ



День второй. Огорчение

Опыт прошлого дня помог мне осознать, что нужно взять с собой бутылку с водой и надеть удобные кроссовки. Про разминку тоже не забыла. Решила погуглить видеоуроки и нашла на YouTube ролик для начинающих бегунов (см. QR-код). Он содержит базовые упражнения-разминки перед бегом. Теперь мои ко-



лени должны быть в порядке. Можно бегать.

Сегодня результат меня огорчил. Снова 1600 метров. Прогресса нет. Да и дышать стало намного тяжелее после бега. Возможно, из-за того что устала после тяжёлого дня. Посмотрим, что будет завтра.

День третий. Прогресс

Сегодня результат порадовал. Удалось пробежать 2100 метров, но с остановками. К тому же сегодня стали безумно болеть мышцы ног. Раньше я была уверена, что у меня сильные ноги, но эксперимент убедил в обратном. Пожалуй, следует добавить ещё и физические нагрузки для ног.

Главный вывод, который я сделала: во время бега нельзя резко останавливаться. Можно перейти с бега на шаг, восстановить дыхание и бежать дальше, но полностью останавливаться нельзя. Мои наблюдения показали, что при резкой остановке организму прийти в себя намного тяжелее.

День четвёртый. Гравитационный шок

Результат – 2200 метров, но какими усилиями он мне достался... Сегодня решила бежать без остановок. Сначала всё было хорошо, но в конце школьный кошмар вернулся. От тошноты и нехватки воздуха у меня началась настоящая истерика. Хорошо, что рядом были люди. Они помогли мне успокоиться и прийти в себя.

Вывод: нельзя усердствовать, всё должно быть в меру.

Мне стало интересно, почему мой организм отреагировал именно так, и я вновь обратилась к эксперту.

– Организм после бега должен успеть восстановиться, – подчёркивает Мария Кошелева, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание» Института физической культуры и спорта ТГУ. – Нельзя бегать ежедневно, особенно когда только начинаешь заниматься этим видом спорта. Лучше всего чередовать бег с ходьбой. Тогда у организма будет время на восстановление и вы не нанесёте ему вреда. Если происходит «перетренированность», то организм сам начинает останавливать вас физиологически. Нельзя этого допускать. Во время тренировки нужно контролировать пульс и сбивать его, переходить на шаг, если он превышает норму. Оптимальная зона пульса во время бега – от 130 до 160 ударов в минуту.

День пятый

По совету эксперта я решила сделать перерыв. Вместо бега посмотрела на YouTube полезные видео и даже сделала небольшую подборку. Например, на канале SIMPLE RUN можно найти много интересной информации для начинающих бегунов: как подобрать кроссовки для бега (см. QR-код), как дышать при беге, ошибки начинающих бегунов и прочее.



Экспериментаторы

НА БЕГУ



Очень жалею, что не посмотрела эти видео до того, как начала бегать. Возможно, тогда бы не допустила столько ошибок. Но как гласит известная поговорка: «Лучше поздно, чем никогда».

День шестой

После небольшого перерыва я вернулась в строй. И к своему удивлению, сегодня бежала намного легче. Восемь кругов. Ни одышки, ни повышенного пульса. Всё идеально. Пожалуй, этот день порадо-

вал меня больше всех. После этого даже настроение поднялось.

День седьмой

Эксперт говорил, что нельзя тренироваться ежедневно, но сегодня последний день эксперимента.

Есть факт!

По данным сайта «Пробег», в 2019 году состоялось 5025 беговых мероприятий. Это на 29% больше, чем в 2018 году.

В рамках этих мероприятий любители бега покорили 7638 дистанций (на 25% больше, чем в 2018 году). В 2019 году в беговых марафонах участвовали жители 51 города России.

Решила не пропускать его. При этом учитывала правила: держала пульс, не перенапрягалась, в общем, делала всё в меру. Результат этого дня – 9 кругов. И снова всё отлично. Можно сказать, второе дыхание открылось. Появились силы, и захотелось дать себе ещё небольшую фитнес-нагрузку. Бег вдохновил меня на новый прогресс.

Пора подводить итоги

По-моему, эксперимент удался. Несмотря на то, что во время моего исследования возникало немало сложностей, я смогла со всем разобраться и даже сделала важные выводы:

– **Перед тем как заняться бегом, да и вообще любым видом спорта, ОБЯЗАТЕЛЬНО проконсультируйтесь с врачом.**

Не будьте, как я, и тогда не потратите усилия впустую и не навредите своему организму.

– **Не забывайте делать разминку перед бегом.**

Базовые упражнения для разминки не требуют много усилий и времени, но зато они хорошо подготавливают организм к нагрузке.

– **После бега тоже нужно делать разминку.**

Это помогает восстановить организм после бега: привести в норму пульс, температуру тела и дыхание. Также упражнения снижают

риск возникновения травм после бега и боли в мышцах.

– **Не переусердствуйте!**

Важно всё делать в меру, слушать свой организм и не вредить ему. Кстати, этот вывод я отныне буду применять не только к физическим нагрузкам.

– **Подбирайте удобную одежду.**

Необязательно покупать дорогие кроссовки и спортивную экипировку. Важно просто подобрать удобную обувь и одежду, которая не будет сковывать движения.

– **Не бойтесь начинать.**

В любом деле самое трудное – начать. Можно придумывать множество отговорок, а можно просто попытаться и сделать. Всё в наших руках.

Перемены в жизни

За семь дней благодаря бегу мое самочувствие и физическое состояние изменились. Раньше после учёбы я приходила домой как выжатый лимон. Сейчас хватает сил и на бег, и на выполнение домашнего задания, которое задают в университете. Я, наконец, избавилась от одышки. У меня появилось больше сил, стала более выносливой, да и настроение улучшилось. А самое главное, я смогла преодолеть свои школьные страхи и неуверенность. Что может быть лучше! А вы готовы на такой эксперимент?

Елена КРАСНОВА

Право знать

СВОЙ ДОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ

«Правда ли, что дети-сироты имеют право получить после 18 лет бесплатное жильё?»

Марина С., ученица 11 класса г. Тольятти



На вопрос отвечает прокурор Центрального района г. Тольятти Рамис Сабирзянов:

– Да, действительно, детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, по достижении возраста 18 лет орган исполнительной власти (например, администрация города) предоставляет благоустроенное жилое помещение по

договору найма. Следует отметить, что в этом случае претендующие на получение такого жилья должны подать письменное заявление от своего лица.

Жилое помещение предоставляется по окончании детьми-сиротами пребывания в образовательных учреждениях, учреждениях социального обслуживания населения, учреждениях системы здравоохранения (и иных учреждениях, создаваемых в установленном законом порядке для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей), а также по завершении обучения в образовательных организациях профессионального образования либо по окончании прохождения военной службы по призыву.

Данное право вышеуказанной категории граждан установлено Федеральным законом от 21.12.1996 № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей». При этом реализация права лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, не зависит от отсутствия или недостаточности бюджетного финансирования.

Шаг навстречу

ТЫ – В ТАНЦАХ!

Декабрь – время проведения традиционного фестиваля «Аэробик-шоу». В этом году он проходит в формате дистанционного конкурса «Challenge Аэробик-шоу DISCO».

Участвовать может каждый, кто снимет видео длительностью от 30 до 40 секунд и успеет подать заявку до 17 декабря. Заявки принимают специалисты институтов ТГУ по внеучебной работе.

Судейская комиссия будет оценивать технику и артистизм участников. И выберет победителей в нескольких номинациях. Более подробная информация о конкурсе здесь.



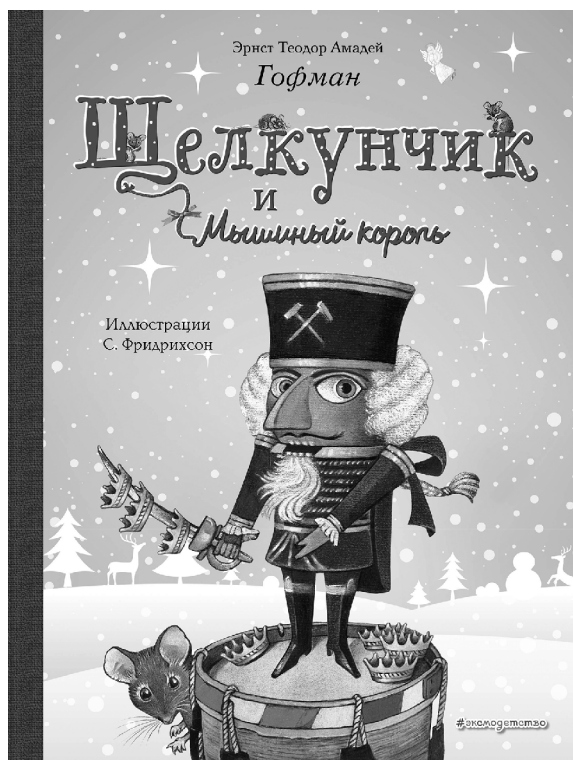
Культурный КОД

Совсем скоро наступит волшебное время года. В каждом доме появится ароматная пушистая ёлка, украшенная гирляндами и красочными игрушками, запахнет мандаринами и праздничной едой, а в воздухе будет витать атмосфера тепла, любви и уюта. В такое время нужно заварить горячий чай и, удобно устроившись в кресле с книгой в руках, читать рождественскую историю. Выбрать подходящую книгу вам поможет наша подборка.

Сказка на все времена

Вам не хватает волшебства в повседневной жизни? Хотите почувствовать себя героем рождественской сказки? Или окунуться в атмосферу праздника, веселья и невероятных приключений? Ощутить настоящее чудо можно вместе с героями повести «Щелкунчик и мышиный король» (6+) Эрнста Теодора Амадея Гофмана. Эта история уже несколько столетий покоряет сердца читателей из разных уголков мира.

«Щелкунчик и мышиный король» – сказка о добре, отваге и смелости, а также о силе настоящей дружбы. В центре истории добродушная девочка Мари и Щелкунчик – деревянная игрушка, которую ей подарил крёстный на Рождество. Оказывается, что Щелкунчик – это доблестный юноша, которого заколдовала мстительная королева Мышильда. В рождественскую ночь Мари ждут увлекательные приключения: сражение с опасной мышиной армией и путешествие в Кукольное ко-



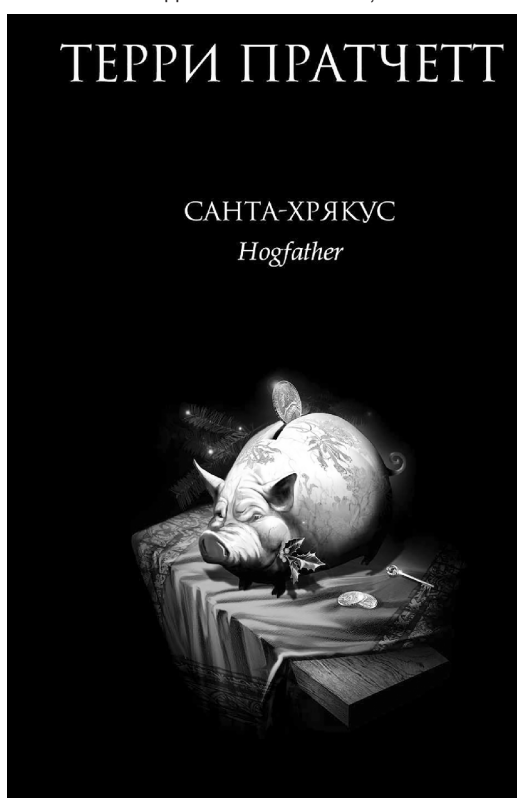
ЧУДЕСА ПОД ЁЛКОЙ

ролевство, где она попытается снять заклятие с доблестного Щелкунчика.

Повесть о Щелкунчике придётся по душе всем, кто хочет порадовать своего внутреннего ребёнка, который верит в чудеса и знает, что добро обязательно победит зло. Эта волшебная история одинаково хорошо воспринимается как детьми, так и взрослыми. После прочтения остаётся ощущение обволакивающего уюта и тепла, которые так необходимы в холодное время года.

Необычный Санта

Если вам в новогодние праздники хочется вдоволь посмеяться,



ного праздника, когда в каждый дом приходит добрый Санта-Хрякус и дарит всем подарки. Однако в этот раз праздник находится под угрозой, потому что Санта-Хрякус исчез. Чтобы спасти Страшество, костюм доброго волшебника вынужден надеть Альберт, антропоморфная персонализация Смерти. Необычный Санта приступает к своим новым обязанностям и отправляется в путешествие по городу, чтобы вовремя доставить подарки. Постепенно Альберт проникается духом Страшества и становится менее мрачным и нелюдимым.

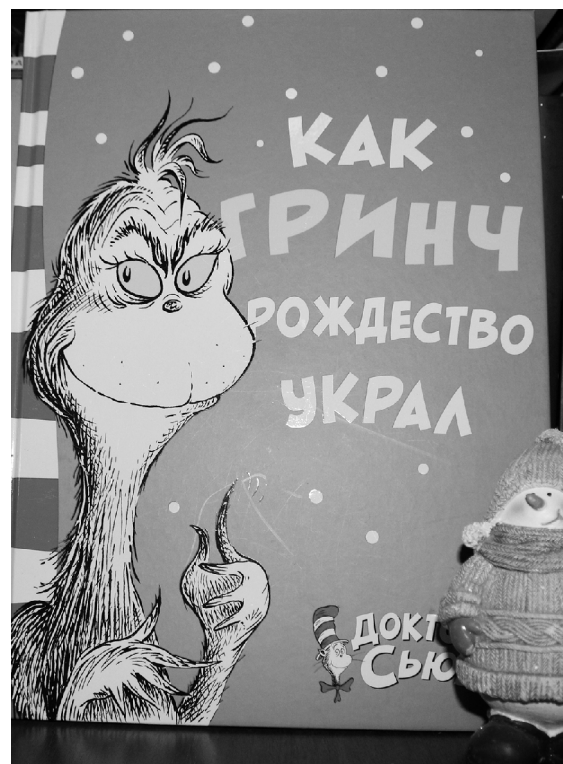
Романы о Плоском мире понравятся всем, кто любит хорошо написанные юмористические истории. Несмотря на то, что это целая продуманная вселенная, начинать с ней знакомство можно практически с любой книги. Так что даже если вы ещё ничего не читали у Терри Пратчетта, обратите внимание на «Санта-Хрякуса», который точно поднимет вам настроение и заставит улыбнуться.

Секрет Рождества

Почему люди любят праздновать Рождество? Зачем они ежегодно украшают дома гирляндами, мишурой и наряжают елку? В чём таится главный

секрет новогодних торжеств? Ответы на эти вопросы вы найдёте вместе с главным героем книги Доктора Сьюза «Как Гринч Рождество украл» (0+).

История разворачивается в небольшом городке Гдетотауне, жители которого активно готовятся к празднованию Рождества: покупают подарки, украшают дома и готовят праздничные угощения. И только главный герой сказки – угрюмый и коварный Гринч – терпеть не может все эти приготовления. Он решает взять дело в свои руки и украсть Рождество. Для этого Гринч в праздничную ночь наряжается в Санта-Клауса и отправляется в дома жителей Гдетотауна, чтобы похитить все рождественские атрибуты: ёлку, подарки и даже праздничную еду. Однако в этом путешествии его ждут невероятные открытия, которые изменят его представления о празднике.



«Как Гринч Рождество украл» – это волшебная сказка для любого возраста, которая наполнит ваше сердце теплом и верой в добро. Она напомнит, что главная ценность любого праздника – это люди, которые вас окружают и делают вашу жизнь лучше. Ведь не важно, где вы проведёте Рождество, главное, чтобы рядом были те, кто вам дорог.

приезжает в поместье Горстон-Холл, где накануне праздника произошло загадочное убийство престарелого миллионера Симеона Ли. Подозреваемыми становятся семья погибшего и его слуги. Эркюлю Пуаро предстоит найти улики и вывести убийцу на чистую воду. Конечно, в этой истории Рождество становится лишь дополнением к основному сюжету, а праздничное убранство поместья сильно контрастирует с печальными событиями, которые произошли в доме.

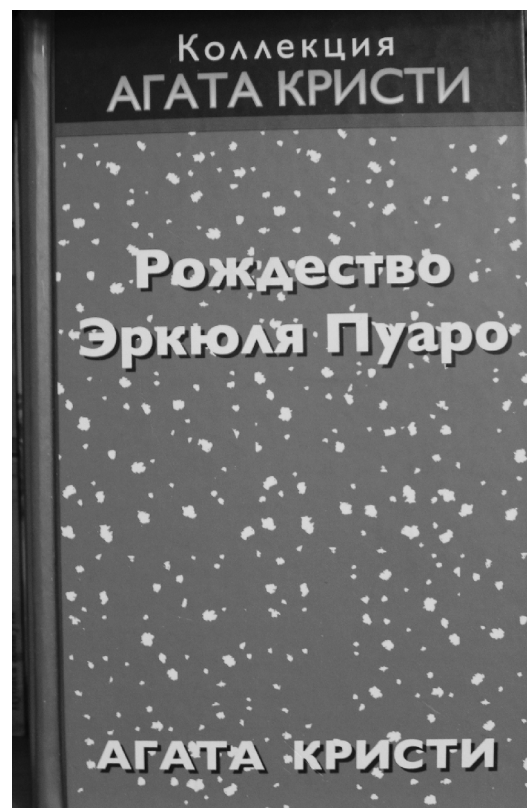
«Рождество Эркюля Пуаро» – это своеобразная книга для чтения в новогодние праздники, которая подойдёт не всем. Она представляет собой необычный симбиоз детектива и рождественской истории, который понравится тем, кто любит разгадывать сложные загадки и головоломки.

Новогодние истории читала
Светлана МАРЧУКОВА

Семейный праздник

Для тех, кто устал от волшебных новогодних историй и хочет почитать что-нибудь более реалистичное, подойдёт роман Агаты Кристи «Рождество Эркюля Пуаро» (16+). Таинственное убийство в предпраздничную ночь и множество подозреваемых – это рецепт идеального сюжета, который придётся по вкусу всем любителям детективных историй.

Произведения о талантливом бельгийском детективе Эркюле Пуаро уже несколько десятилетий привлекают ценителей интеллектуальных детективов. В романе «Рождество Эркюля Пуаро» главный герой



Следующий номер газеты «Спечска»
выйдет 11 февраля 2021 года

Наименование (название) издания: «Спечска»
Учредитель – ТГУ
Главный редактор Ирина Геннадьевна Попова
Шеф-редактор Наталья Андреевцева
Фото Артём Чернявский
Дизайн, вёрстка Елена Симанькина
Корректор Лариса Николаева

Газета зарегистрирована управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Самарской области. Рег. номер ПИ № ТУ63-00441 от 23.04.2012 года.

Распространяется бесплатно.

● За содержание текстов рекламных объявлений редакция ответственности не несет.
● Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей.
● Предельная подготовка, тиражирование, распространение осуществляется ООО «Оптима-Принт».
Выходит два раза в месяц, в течение учебного года. Тираж – 4000 экз.

Отпечатано ООО «Оптима-Принт», 443114, Самарская область, город Самара, Кирова пр-т, дом 387, ком. 3. Тел./факс (846)977-75-00. Зак. 4129

СПЕЧСКА

Адрес издателя: 445020, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Белорусская, 14.
Адрес редакции: 445020, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Белорусская, 14, Г-209,
тел. 54-64-06. www.tltsu.ru, e-mail: gz.speechka@gmail.com

12+