

ВОЛНА

Выпуск №6 | весна 2021



Новые лица в журнале,
рассказы об интересах каждого

НЕ БОЙСЯ САМОВЫРАЖАТЬСЯ!

СЛОВО РЕДАКТОРА



Ксения Степанова,
редактор студенческого
журнала "Волна"

Над журналом работали:

КОРРЕКТОРЫ

Ксения Степанова,
Любовь Ратушная

Анастасия Королева,
Анна Кудрявцева,
Александр Сабуров,
Анастасия Тырлова,
Дмитрий Ожигин,
Дмитрий Куприянов,
Ирина Соколова,
Ксения Полуянова,
Ксения Степанова,
Надежда Рогалева,
Татьяна Бессонова,
Юлия Скороходова,

Ксения Степанова,
Регина Оськина

АВТОРЫ

ВЕРСТКА

Наступила весна и вместе с ней заметно подкрадывается сессия. Студенты дневного и вечернего обучения, выпускники, все активно готовятся в защитам курсовых и дипломных работ.

Проводят дни и ночи за чтением научной литературы. Но несмотря на большой объем заданий не забывайте о своем ментальном и физическом здоровье. Страйтесь сильно не сбивать режим сна, правильно питайтесь и пейте много воды.

Желаю от всей души удачи в летней сессии, особенно 4-ым и 5-ым курсам!



Если тебе есть о чем рассказать в рамках студенческого журнала "Волна", если ты хочешь стать лицом одного из выпусков, то **напиши** редактору журнала в ВК или Instagram: **ksuuuuuuundel**

СОДЕРЖАНИЕ

ДЕВИЗ ВЫПУСКА: **Не бойся смотреть в лицо!**

Ч стр.

- Саморефлексия. Анализ поступков и энергии.
- Забота о себе и влияние переломных моментов на нашу продуктивность.
- Про поиск своего места в жизни и разнообразные увлечения.

5-6 стр.

7 стр.

9-11 стр.

- Мужской моделинг. Сложно ли попасть и насколько он развит в России?

11-13 стр.

- "Мы с котярой ходим парой" или немного о том, как подготовиться к прогулке с домашним животным.

13-15 стр.

- Влиятельные женщины-правительницы в наши дни.

16-17 стр.

- Интервью с победительницей конкурса "Мисс Северодвинск 2021".
- Интервью с участником конкурса "Мистер и Мисс филиала САФУ" за пару дней до финала.

20-22 стр.

- Студенческие сервисные отряды: качественный сервис с заботой о людях. О работе в Крыму и Краснодарском крае.

22-23 стр.

- Готовимся к сессии и разбираем приложения для подготовки хороших презентаций.
- Юбилей кафедры океанотехники и энергетических установок.

24-25 стр.



Следи за новостями в соц. сетях **"Эпицентра"**.

Тебя ждут новые знакомства, круевые мероприятия и конкурсы. Не упусти свой шанс стать частью творческой команды.

САМОПОЗНАНИЕ

САМОРЕФЛЕКСИЯ

Как часто вы чувствовали себя опустошённым, будто другие люди вытащили из вас все силы? Сегодня я приоткрою завесу смежной темы. Немного поговорим об анализе своих поступков и энергии.

Запасы энергии не вечны. Под конец дня мы испытываем ощущение, что все силы остались где-то там, за порогом дома. Многие люди слышали фразу **«рефлексия наших чувств»**, но не все задавались вопросом, что же такое рефлексия.

РЕФЛЕКСИЯ – размышление о своём психическом состоянии, склонность анализировать свои переживания. Т.е. поиск и изучение того, что стало причиной усталости и какие люди особенно выматывают.

САМОРЕФЛЕКСИЯ – это способность разбираться в себе. Смотреть на свои поступки, чувства и эмоции со стороны и на их основе делать выводы, чтобы идти дальше, конструктивно проживая разные жизненные события. С развитым навыком саморефлексии вы контролируете свои мысли, а не они вас.

Совет: каждое утро задумывайтесь, что же может сделать ваш день замечательным. Обращайте внимание на позитивные моменты, даже если это что-то незначительное. Энергетический обмен с людьми не должен быть для вас препятствием в совершении дел в течении дня.

Будьте счастливы!



ЗАБОТА О СЕБЕ И ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЛОМНЫХ МОМЕНТОВ

Сталкивались ли вы с ситуацией, когда, открывая Инстаграм и видя очередного блогера, который говорит про «заботу о себе», выкладывает идеальные утренние фотографии с кофе, масками и советами, **чувствовали раздражение или даже зависть?**

Как, ну как они находят столько времени на подобные вещи?! Или, может, **им просто нечем заняться?**

А когда ты студент, то каждая минута на счету. Сходить на пары, сделать лабораторные и практические, подготовить доклад, да и помимо учёбы есть личная жизнь.

У каждого был момент, и не один, когда ты сидишь за компьютером, два часа ночи, глаза закрываются, голова уже не соображает, а ты заливаешь в себя третью кружку кофе или энергетик и продолжаешь игнорировать сигналы организма.

В стрессовых ситуациях наши мысли сосредоточены лишь на одном, мы не смотрим широко, не видим, к чему это все может привести. В такие моменты отрезвляет поддержка, твоё окружение и твои близкие. Они приводят тебя к мысли, что было бы лучше для тебя сейчас, и если ты не станешь упрямиться, то прислушаешься к ним, потому что они желают тебе только добра.

Цените себя. Перенести встречу, потому что нет сил, или уйти с вечеринки, так как хочется тишины. Отказать в просьбе, поскольку у тебя много дел и ещё одно не по зубам, сказать, что не хочешь обсуждать эту тему сейчас, так как ты не в ресурсе. Необходимо перестать думать, что это эгоистично, напротив, выбирая себя, одновременно мы выбираем быть хорошим другом/подругой, студентом, сыном/дочерью и так далее.



PSY PRACTICE

Теория и практика про осознанный отдых
(статья психолога Мирошник М. К.)



Разве ты сможешь хорошо написать контрольную, если весь день ты был как белка в колесе и в конце дня тебе хочется просто лечь и уснуть? Разве возможно дарить своим друзьям и близким положительные эмоции, делиться теплом и заботой, если в конце дня ты не можешь вспомнить, был ли сегодня обед и вообще **сколько времени?**



Вспомни, у тебя точно были такие ситуации, когда ты становился(-лась) резкой, грубой в отношение окружающих, а причина была в усталости. Игнорируя свои потребности, как физические, так и эмоциональные, вы становитесь не собой. И здесь разумно задать себе вопрос: зачем тебе это, ради чего терпеть и заглушать свой дискомфорт? Пойми, что, заботясь о себе, мы пополняем свои ресурсы, которыми мы сможем поделиться и направить в полезное русло.



Кадр со школы Актива 2021, фоторедакция "Эпицентр"

Главное – это найти свои методы.

Может, это чашка кофе, массаж, прогулка пешком, поездка на природу, тренировка и ещё множество вариантов. Найди что-то для себя и перестань наконец забывать на себя, ты – главный человек в твоей жизни. Помни: сначала кислородную маску надевают на себя.

И, да, старайтесь абстрагироваться от проблем. В такие моменты помните, что через год, а может, даже и меньше, это уже ничего не будет для вас значить, абсолютно ничего.

*То, что сейчас для вас кажется центром
Вселенной, через год будет лишь маленькой
отдаленной звездочкой.*

Полезные QR-коды:



TED Talks:

Карьерный перелом.
Трудоголизм и
эмоциональное выгорание.
Павел Буков



TED Talks:

Эмоции: подавлять,
управлять или расслабиться?
Ирина Хакамада

ПРО ПОИСК СВОЕГО МЕСТА В ЖИЗНИ и разнообразные увлечения

Всем доброго времени суток, меня зовут Саша
и вот уже несколько месяцев я — массажист.
Хочу поведать историю о том, как же пришел в эту сферу.

Каждый человек хотя бы раз задумывался над тем, чем же ему заниматься в жизни. Вы понимаете, что обладаете талантом, умениями, но никак не можете их применить. Много вещей, в которых можете себя реализовать.

Итак, как же я оказался в сфере массажа. С детства ходил на различные секции и кружки, как спортивные, так и творческие: баскетбол, волейбол, плавание, электротехника, но нигде больше 4 лет не задерживался. Шло время, а попытки найти себе занятие ни к чему не приводили, и вот не так давно (на 3 курсе) я решил пойти на курсы по массажу. Запись на обучение, два месяца ожидания теория, практика и "вуаля", я получаю 2 свидетельства. Начинаю постоянно думать об этой теме, читаю профильную литературу, ищу моделей для отработок техник. **Вот оно то, чем я так загорелся!**

Такое хобби позволяет приносить удовольствие и расслабление другим людям и при усердной работе неплохо зарабатывать. Также я учусь общаться с людьми, так как это оказалось довольно-таки сложно, ибо мой круг общения до этого был крайне мал. Честные отзывы других людей помогают понять, что ты делаешь не так, учесть их пожелания/устранить ошибки в следующие сеансы. С каждым клиентом повышается не только мое мастерство, но и самооценка, и мотивация



Если вдруг у вас появится желание посетить сеанс массажа или просто захотите почитать о различных техниках, то заходите на мой профиль в Instagram: **@vkg_202 :)**

Автор снимков: Татьяна Фокина (@_xar1ssa_)



МУЖСКОЙ МОДЕЛИНГ

Сложно ли попасть и насколько он развит в России?

Всем привет! Меня зовут Дима Куприянов и хочу рассказать вам о мужском моделинге, а также о том, как я пришёл к этому.

Думаю, стоит начать с того, что для продвижения в этой сфере, необходимо принять и полюбить себя и все свои особенности, ведь именно они делают вас **не такими как все**.



Дима Куприянов - автор статьи

Перейдём к теме мужского моделинга, **вот первых**, он не так сильно развит, как женский и по-настоящему топ-моделей мужчин не так много, особенно из России.

Например, первая топ-модель мужчина из России появился лишь в 2000-ом году, и стал им **Данила Поляков** – супермодель и первый манекенщик из России, принявший участие в показах Fendi, John Galiano, Vivienne WestWood и других мировых дизайнеров.



Данила Поляков

Сегодня же одним из самых известных русских моделей является Матвей **Пыков**. В 2007 году дебютировал в качестве модели на подиуме на Неделе моды в Нью-Йорке, а уже в 2009 году – вошёл в список "Топ-10 самых востребованных подиумных моделей".

А какие **требования** и параметры нужны для моделей мужчин спросите вы...



Матвей Лыков



На самом деле, строгих параметров у мужчин нет, требования к походке минимальны, например могу сказать из личного опыта, что за практически пол года обучения в одной довольно известной модельной школе, мне не ставили шаг пока что от слова совсем, а это и не нужно, ведь от мужчин не требуется ходить на каблуках (не считая каких-либо показов частных коллекций), также этого касаются и поз, они максимально просты. Из этого вытекают причины непопулярности мужского моделинга, но об этом позже... **Ключевую роль** в модели играет лицо. Если мужчина немного не в форме (худощавый или полный), но у него запоминающиеся черты лица, то бренд постарается найти одежду для такого человека.

А теперь поговорим **о недостатках** и причинах непопулярности мужского моделинга.

Как я уже сказал ранее, от моделей мужчин не требуют сложных выходов и поставленного шага, из-за этого, я считаю, показы становятся скучными и у зрителя попросту "замыливается" глаз. Есть и другие аспекты, которые стоит учитывать. Визуально мода постоянно и стремительно меняется. Их законы понимают представительницы прекрасного женского пола: сёстры Хадид, Дженнер и другие, но не модели-мужчины, ведь мы сами (общество) навязываем определённые типажи мужчинам и выступления на показах в других образах становятся практически невозможны. В качестве примера рассмотрим Майкла **Шоффлинга**, он был дико популярный в 70-80х, но с течением времени мода изменилась и типаж "американской мечты" ушёл в небытие. В то же время всеми известная Наоми Кэмпбелл как была супер-популярной, так ей и по сей день остаётся.

Однако, несмотря на всё вышесказанные мной минусы, индустрия постепенно развивается, и востребованность мужчин-моделей растёт. Некоторые агентства открывают мужские отделения, например нью-йоркское **Muse**.

В конце хочется рассказать, **как к этому пришёл я.**

На самом деле, это произошло абсолютно случайно. В социальной сети написало одно агентство с предложением пройти кастинг, изначально я вообще не хотел туда ехать, так как не считал, что у меня модельная внешность, но благодаря своим замечательным друзьям, я всё же решился. И знаете... Не зря! Ведь я получил и получаю незабываемый опыт! К слову, кастинг прошел без проблем. Именно в тот момент у меня в голове появилась идея, в последствии которая стала целью – **стать топ-моделью.**



Инстаграм Димы: @timmyturner

Если хотите узнать больше о сфере моделинга в нашем городе, то оставляйте комментарии по этому посту в группе "Эпицентр"

О ЖИВОТНЫХ

Анастасия Тырлова

"МЫ С КОТЯРОЙ ХОДИМ ПАРОЙ" немного о том, как подготовиться к прогулке с домашним животным

Наступила весна, запели птицы и братьям нашим меньшим уже не так интересно смотреть на улицу из окна. Это значит, что пора открывать сезон прогулок. Но нельзя просто выпустить животное из подъезда и наблюдать, нужно подготовить и пушистика, и себя.

Первое, что мы должны сделать – убедиться, что **питомец привит**, так как первая ассоциация с улицей – грязь, а незащищённый организм более подвержен инфекциям и другим болячкам.

Второй этап – **купить шлейку** (так называется более комфортная альтернатива ошейнику, она фиксируется не на шее, а под грудью). Так вы сможете без труда и причинения боли контролировать своё животное.

По закону «Об ответственном обращении с животными» запрещён выгул собак определённых пород без намордников, чтобы обезопасить окружающих. Поэтому, если вы не уверены в воспитании своего питомца или ваших силах его контролировать, **не идите на риск**. Подберите тот намордник, который не будет причинять дискомфорт питомцу, и совершайте прогулки только в нём.

Ни в коем случае **не практикуйте самовыгул**. По статистике, 80 % домашних животных гибнут из-за недосмотра хозяев. Причиной могут стать автомобили, несознательные граждане, агрессивные животные без намордников или несчастный случай. Другие 15 % становятся бездомными, не найдя дорогу домой, из них всего 5 % обретают новый дом. И лишь 5 % возвращаются домой с прогулки невредимыми. Не играйте в лотерею, будьте уверены, что очередная прогулка не станет для вашего любимца последней.



Третий шаг – **выберите комфортную погоду и место**

для прогулки. Гулять в дождь по обочине дороги вам и самим будет неприятно. Избегайте опасных мест и детских игровых площадок, чтобы самим не стать опасностью для окружающих. Лучше всего подойдёт парк или аллея недалеко от дома.

Далее **собираем сумку**, в неё войдут:

1. **Биоразлагаемые пакеты** для уборки за своим питомцем, чтобы не вредить природе и комфортной жизни других членов общества.
2. Чистая **питьевая вода** во избежание обезвоживания организма питомца. Не каждый водоём может стать альтернативой этому.
3. **Вкусняшки** как поощрение, если вы намерены практиковать дрессировку.
4. Если ваш питомец хронически болен, то запаситесь **лекарствами** первой необходимости.





Прогулка прошла успешно. Что делать после?

На входе в квартиру приготовьте влажную и сухую тряпочки, чтобы **смыть грязь с лап**. После этого внимательно осмотрите животное на предмет укусов клещей. Особенно тщательно в районе ушей, мордочки, шеи, груди, живота, внутренних сторон лап, подушечек и под хвостом. Не пренебрегайте осмотром – это может стоить жизни вашему питомцу. Если клещ обнаружен, сразу же обращайтесь в ветклинику!

После этого дайте питомцу восстановить силы миской **чистой воды и корма** и помойте (если в этом есть необходимость).



Теперь вы готовы отправиться на прогулку со своим питомцем.
Будьте внимательны и не забывайте, что в ваших руках жизнь
другого.

Всем пач!



Ксения Полуянова

ВЛИЯТЕЛЬНЫЕ ЖЕНЩИНЫ- ПРАВИТЕЛЬНИЦЫ В НАШИ ДНИ

Все мы много раз слышали утверждение: "Если бы женщины правили странами, то кругом не было бы войн".

С одной стороны, это логично: женщины менее агрессивны, более склонны к сочувствию, и с большим вниманием относятся к людям.

С другой стороны, практика показывает, что женщины, оказавшиеся в руководстве страны, часто ведут себя совсем не по-женски.

ПРО ФЕМНИЗМ

Первая леди арабского мира и реформатор – **шейха Моза**.

Жена третьего эмира Катара *разрушает все стереотипы о восточных женщинах*, а её история напоминает сюжет всем известной сказки «Золушка».

В стенах вуза она встретила своего принца - шейха Хамада бин Халифа. Моза стала 1 из 3 жён будущего эмира Катара и родила ему семерых детей.



Когда шейх стал управлять страной, он решил, что образованная жена не должна сидеть дома. Так на политической мировой арене появилась леди Востока Моза. Моза получила важные должности и свободу действий, она встречалась с лидерами государств, очаровывала их своими знаниями и планами. Моза занимается развитием образования и науки, также женщина стала спецпосланником UNESCO.

Расширение прав мусульманских женщин – ещё один пункт в её списке обязательных дел. Шейха внесла изменения в законы страны и позволила носить женщинам национальную одежду. Также Катар стал первой страной региона, предоставившей избирательное право женщинам и случилось это лишь в 1997 году.

Сейчас государством управляет один из сыновей Мозы, а шейху называют серым кардиналом Катара. Женщина продолжает заниматься вопросами образования и благотворительности.



Мишель Бачелет – первая женщина в истории Чили на посту президента. Она подняла экономику Чили. Активно борется с коррупцией, а также ликвидировала безработицу. При ней снизился уровень бедности в стране, были увеличены пенсии, женщины начали получать пособия на детей, а высшее образование стало переходить на бесплатную основу.



Сайт "Феминистская Россия"

проект РФО "ОНА", feminism4everyone@gmail.com



3. Камала Харрис – первая женщина на посту вице-президента США.

За свою карьеру Харрис уже приходилось ломать стереотипы – в 2010 году она стала первой в истории темнокожей, а также первой женщиной в должности генерального прокурора Калифорнии. Она преследовала богатые корпорации, чтобы получить компенсации для ущемлённых в правах. Харрис была избрана в Сенат в 2016-м году, став второй темнокожей женщиной в верхней палате Конгресса.

Она выступила с инициативой о *повышении минимальных зарплат*, помогала родителям получить помощь в уходе за детьми/пособия по уходу за детьми, участвовала в *продвижении закона за однополые браки* в Калифорнии и выступала за закон о здравоохранении для граждан.



Не знаю, как вас, но меня эти женщины очень вдохновляют и мотивируют. Они являются прекрасным примером того, что у женщин в наше время есть не только роль хранительницы домашнего очага, но и босса. И *ведь я написала только о троих, а их в тысячи раз больше!* Столько замечательных дам, которым хочется подражать, столько разумных и одновременно красивых мыслей ими сказано!

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ ОТ "ЭПИЦЕНТРА"

С момента публикации прошлого выпуска СМИ "Эпицентр" совместно со студенческими советами ИСМАРТА и Гуманитарного института провели 10 мероприятий:

- Соревнования по женскому волейболу;
- Битва полов;
- Мистер и Мисс филиала САФУ;
- Мисс Технический колледж;
- День открытых дверей ИСМАРТ;
- Чукоккала;
- Narfuland;
- Соревнования по баскетболу, мини-футболу;
- День Танца;
- КВН.



МИСТЕРИИ МИСС

ИНТЕРВЬЮ с Мисс Северодвинск 2021

- С чего начался мой путь?

Хм, думаю, с фотосессии. С подругой - Дианой Киселёвой договорились устроить фотосессию. Кадры вышли, как на обложку модного глянцевого журнала (мое первое впечатление было именно таким). После съемки зашел разговор о кастинге на конкурс красоты. Так как собеседница уже проходила кастинг, то она предупредила, что подготовка будет отнимать много времени и сил. Очень долго я размышляла, ведь совместить это с учебой, работой и школой красоты будет довольно сложно (но в итоге справилась).



Решилась.

Отправила фото с той самой шикарной фотосессии.

Ожидание.

Приглашение на кастинг. И несмотря на плохое самочувствие и больничный отправилась на кастинг.

- Сильно волновалась?

Да, как и многие. Я начала комплексовать по поводу своей фигуры, глядя на других девочек.

Занятия по дефиле – одна из самых важных составляющих подготовки, поскольку выходов 5, и с первой секунды хотелось произвести впечатление на зрителей и жюри, поэтому практика шаг-поворота и ходьбы вызвала большой интерес. Тут меня «спасла» школа красоты, так как основы уже успела получить и отработать шаг (до этого момента не умела ходить на каблуках). Тут же началась хореография. Да и фотосессия для предстоящего голосования началась через несколько дней после кастинга. Это один из самых приятных, ярких и запоминающихся дней. Все, ты – модель! Вокруг тебя суетятся визажисты, парикмахеры, фотографы, организаторы. Сбылась маленькая мечта!



Также состоялись видеосъемки для генерального спонсора – компании «Простор» (ремонт квартир на долгие годы), где с одной из участниц, Анастасией Резвой, нам пришлось изображать диалог. Это было забавно, все молчали и смотрели только на нас. **Неловкость.**

На последней репетиции была сказана фраза **«на сцене - кайфуйте!»**

Семь часов до мероприятия. Сборы, макияж, причёски, перекусы перед финалом и во время. Кулисы закрыты. Зрительный зал наполняется. Замочек платья завершает свой путь. Ступни окунаются в лодочки. Вдох. Выдох. Спокойствие и капелька волнения. **Цель:** получить удовольствие от происходящего и прочувствовать всю атмосферу конкурса. Свет. Голос ведущего. Первое дефиле. Процесс запущен... Свет. Награждение. Время пролетело настолько быстро, что не заметила, как вокруг меня стоят люди, обнимают, целуют, поздравляют, спрашивают о чем-то. Мое внимание рассеялось. Не было осознания того, что конкурс завершился. А как же репетиции до позднего вечера? Неловкие ситуации? Разговоры? Неужели все закончилось?..



Нет... Это только начало

От всего сердца кричу спасибо организаторам – Ольге Александровне Стакеевой, Марине Марусовой и Дмитрию Мельничникову!
Спасибо каждому, кто поддерживал меня весь период подготовки и был уверен во мне!



Группа во ВКонтакте "Мисс Северодвинск"
информация о конкурсах прошлых лет и о кастингах, о жизни участниц после финала

Автор снимков: Алена Меньшакова (@photo.alyonaduck)



ИНТЕРВЬЮ с участником МиМ 2021 за пару дней до финала

...Пожалуй, подать заявку на кастинг конкурса красоты и таланта – одно из самых неожиданных решений в моей жизни....



- Как ты решил пойти на кастинг?

Так уж вышло, что я пообещал принять участие в конкурсе несмотря на то, что никогда раньше не имел опыта в подобных мероприятиях. **Обещание** нужно выполнять, да и отсутствие опыта не является аргументом, в конце концов, всегда полезно выйти из зоны комфорта, преодолеть себя, побороть свою скованность.

Именно так я думал по пути на кастинг в Legenda Bar. Хорошо это или плохо, но для юношей кастинг был беспрогрышным: все, кто подал заявку, прошли кастинг.

Девушкам же повезло меньше: из одиннадцати лишь шесть остались в конкурсе. На момент интервью прошло уже больше 30 дней подготовки к финалу, и это очень **насыщенный месяц**, моя жизнь перевернулась с ног на голову: ещё недавно я раз за разом пролистывал ленты соцсетей в попытках занять себя, а сейчас я с трудом нахожу время даже на просмотр небольшого видео.

- Не жалеешь, что в итоге пошел на кастинг?

Нет, однозначно. Участие в таком мероприятии – очень необычный опыт, море эмоций, новых знакомств, **воспоминаний**. За этот месяц я многому научился: у нас были репетиции по танцу и шагистика, занятия по аэробике и банжи-йоге, мастер-классы по боксу, ораторскому искусству, фотопозированию, да нас даже учили лепить пельмени!

- Что в таких конкурсах самое главное?

Пожалуй, самым важным и интересным во всем этом для меня являются **люди**. В первую очередь, другие участники. Все ребята очень активные, разносторонние, необычные и уникальные. С любым из них приятно пообщаться, всегда есть о чём поговорить. Отдельного внимания заслуживают организаторы, фотографы и многие другие, кто помогает нам, обучает, сопровождает нас на протяжении всего конкурса. Все они **помогли мне раскрыться**, зажгли во мне ту искорку, которая горит до сих пор и будет гореть еще долго.



Еще раз подчеркну, что ни разу не пожалел о своем решении **побороться** за титул Мистера филиала САФУ 2021. Не знаю, кто возьмёт главный приз, но для себя я уже победил: я изменился, стал лучше, активнее, развил в себе организаторские и **творческие способности**, в процессе подготовки своего номера, поборол некоторые свои страхи и комплексы. Это отличный опыт, который я **не забуду никогда**.

Группа во ВКонтакте "Мистер и Мисс филиала САФУ"
информация об итогах конкурса этого года, фотоотчеты с финала и с процесса подготовки



УЧЕБА&АКТИВИЗМ

Юлия Скороходова

СТУДЕНЧЕСКИЕ СЕРВИСНЫЕ ОТРЯДЫ: качественный сервис с заботой о людях

Каждый студент хоть раз в своей жизни слышал о крупнейшем **молодёжном движении** – студенческие отряды.

Студенческие отряды обеспечивают временной трудовой занятостью огромное количество молодых людей из самых разных субъектов Российской Федерации, дают личностное и профессиональное **развитие** молодёжи через трудовую деятельность.

«Студенческий отряд часто называют школой жизни. Но в этой «школе» каждый получает свои знания, и как ты будешь применять их в дальнейшем – это тоже только твой выбор», – **говорит** Геннадий Громяцкий, главный специалист отдела по развитию компетенций ОЦКС Росатома.

В этом году Студенческим отрядам Поморья исполняется **55 лет**. Для бойцов это очень важная дата. В связи с этим их ждёт большое количество различных мероприятий, посвящённых юбилейному году, и много новшеств, о которых я и хочу рассказать вам.

В Штабе студенческих отрядов города Северодвинска планируется **создание нового отряда**, достаточно молодого, но очень перспективного направления – сервисного.



Студенческие сервисные отряды обслуживаются гостей в гостиничном и ресторанном бизнесе, в сфере общественного питания, отдыха и развлечений, во время проведения конференций, семинаров, выставок, крупнейших всероссийских и международных соревнований, а также помогают в детских оздоровительных лагерях..

Аквапарк «Золотая Бухта» в Геленджике, форум творческой молодёжи «Таврида», курорт «Красная поляна» в Сочи, санитарно-курортный комплекс «Mriya Resort & SPA» в Ялте и многие другие объекты юга нашей страны в этом году распахнут свои двери для работы сервисных отрядов.

Студентам предлагается **удобный график** с возможностью отдыха, неплохая **заработка платы**, **знакомство** с другими отрядами из разных регионов России, возможность будущего трудоустройства.



Срок работы составляет 2 месяца – июль и август.

- Проживание, проезд до объекта, медкомиссия, питание – за счёт работодателя.
- Заработка платы – от 18 до 36 тысяч рублей в месяц.
- Должности: официант, помощник повара, горничная, хостес, помощник официанта, кухонный работник, разнорабочий, стюард, спасатель, озеленитель и др.

Ты попадёшь в **дружный и сплочённый коллектив** со своими традициями, в котором сможешь проявить себя как личность, открыть что-то новое, совершенствоваться в любимом деле и, конечно же, найти много верных друзей и товарищей.

**Поэтому мы приглашаем именно тебя
стать частью нашей огромной семьи
Российских Студенческих Отрядов!
Заполни анкету, с тобой обязательно
свяжутся и расскажут подробнее о
студенческих отрядах.**



Надежда Рогалева

ВСЕ ДЛЯ ХОРОШИХ ПРЕЗЕНТАЦИЙ

Цель любой презентации – заинтересовать читателя/слушателя.

Встроенные макеты в Power Point, к сожалению, достаточно стандартны и **однообразны**, да и никаких эмоций у большинства уже давно не вызывают. Поэтому возможно создать хороший дизайн презентации только с использованием **дополнительных ресурсов**, о которых и пойдет сейчас речь.

Решением проблемы могут быть шаблоны презентаций, уже когда-то созданные дизайнерами. Есть сайты, где можно скачать макеты красивых слайдов, изменить на них текст и картинки, и использовать это во время выступлений на уроках или для защиты исследовательских проектов. Это позволит быстрее оформить работу и преподнести ее в современном "ключе".

Примечание: если какой-то из разделов вам понравился и вы бы хотели видеть его на постоянной основе, то пишите нам :) обратная связь крайне важна!



ТОП САЙТОВ/ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ОТЛИЧНЫХ ПРЕЗЕНТАЦИЙ:



1) Slidesgo.com



2) Free-powerpoint-templates-design.com



3) 24slides.com



4) Presentation-creation.ru



5) Canva



6) Templates.office.com

Если говорить о **сторонних платформах**, на которых можно делать отдельно презентации, то отлично подходит <https://www.canva.com/ru>

Здесь также огромное количество разных шаблонов для презентаций, тематических картинок и интересных шрифтов.

Но лучше создавайте собственные шаблоны, если вы планируете использовать и редактировать данную презентацию в будущем. Особенное, если захотите создать свой **личный бренд**.

Есть сайты, которые специализируются на **иконках, картинках и диаграммах** для ваших презентаций:



7) Unicons



8) Londonagile



9) Isometriclove



10) Dribbble

С их помощью вы сможете создать уникальный стиль. Если вы умеете рисовать, то вам стоит попробовать создать собственные элементы для презентаций с помощью графических программ. Так вы приадите оригинальности и уникальности.

Творите и создавайте новое!

Статья, которая будет далее немного нетипична для выпусков студенческого журнала "ВОЛНА", но крайне важна. Ознакомьтесь, пожалуйста

ЮБИЛЕЙ КАФЕДРЫ ОКЕАНОТЕХНИКИ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ УСТАНОВОК

Отдельная благодарность Воронину Александру Михайловичу за предоставленный для статьи материал.

В **2021** году кафедра отмечает свой **50-летний юбилей**. Однако, подготовка по специальности "Судовые энергетические установки" имеет давнюю историю. Большой вклад в становление подготовки по специальности "Судовые энергетические установки" внесли ведущие специалисты СМП **А.Я. Альпин, К.Р. Маречек, С.Г. Резников, В.Н. Зуев**.

Первый выпуск специалистов состоялся в **1965** году. В том же году приказом Совета министров СССР № 33-12 от 20.01.1965 был создан завод-ВТУЗ при Севмашпредприятии.

В **1966** году были созданы первые шесть кафедр института, в числе которых - кафедра судовой энергетики (№ 6), за которой была закреплена подготовка по специальностям "Судовые энергетические установки" и "Электрооборудование судов". В 1968 году в составе кафедры была образована секция судовых силовых установок, которой руководили - **В.П. Бондаренко** (1968 - 1970) и **А.Я. Альпин** (1970 - 1971). В эти годы начал складываться штатный преподавательский состав - после окончания аспирантуры и защиты диссертаций приступили к работе в институте Ю.П. Савельев, Е.М. **Аин**, В.Ю. **Тихоплав**.

Приказом Министерства высшего образования СССР № 437 от 29.05.1971 в СевмашВТУЗе была создана кафедра судовых энергетических установок (№ 7). Первым заведующим кафедрой стал приглашённый из Ленинграда д.т.н. проф. Сергей Александрович **Антонович** (15.06.1971 - 15.06.1974). В преподавательский состав вошли В.П. **Бондаренко**, к.т.н. доц. Е.М. **Аин**, к.т.н. доц. Ю.П. **Савельев**, к.т.н. доц. В.Ю. **Тихоплав**, к.т.н. доц. Б.П. **Башуров**, позднее к ним добавился перешедший с кафедры технической механики и графики к.т.н. доц. А.И. **Лычаков**.

В дальнейшем кафедрой заведовали: Александр Иванович **Лычаков**, Юрий Петрович **Савельев**, Евгений Михайлович **Аин**, снова А.И. **Лычаков**, д.т.н. Оскар Давыдович **Мюллер**. С 01.09.2020 заведующим кафедрой является к.т.н. доц. Александр Владимирович **Фомин**.

В разное время на кафедре работали: д.т.н. В.Н. **Олейник**, к.т.н. доценты В.С. **Тюшев** (второй ректор СевмашВТУЗа), В.И. **Походий**, Е.В. **Глубоков**, С.И. **Матвиенко**, С.Н. **Рытков**, ст.преподаватели В.Н. **Грибков**, Ю.И. **Павловский**, С.В. **Божедомов**, Е.Г. **Лебедева**, Т.Ю. **Андрянова**, В.С. **Самохин**, А.С. **Бубякин**.

В настоящее время на кафедре работают: к.т.н. А.И. **Лычаков** (старейший преподаватель института, с 1969 года), д.т.н. В.А. **Стенин** (в институте с 1971 года), д.т.н. О.Д. **Мюллер** (с 1978 года), д.т.н. А.А. **Пшеницын**, к.т.н. В.Г. **Пешков**, старшие преподаватели Н.М.

Клюшин, А.М. **Воронин**, В.В. **Прохоров**. С 1995 года по настоящее время заведующим лабораториями кафедры является С.И. **Тетеревлев**, в течение многих лет работавший также преподавателем по совместительству.

Выпускники кафедры С.В. **Горин** и А.А. **Пшеницын** защитили кандидатские, а затем и докторские диссертации по этой тематике, также кандидатские диссертации защитили Е.П.

Алексеев, В.Е. **Питолин**, Л.Ю. **Иванов**, С.И. **Матвиенко**, В.В. **Кияница**.

К проведению занятий по совместительству и руководству дипломным проектированием всегда широко привлекались руководители и ведущие специалисты предприятий отрасли (генеральный директор СМП А.И. **Макаренко**, главный инженер СМП Ю.В. **Кондрашов**, генеральный директор АО «ЦС «Звёздочка» В.С. **Никитин**, главный технолог АО «ЦС «Звёздочка» М.И. Генин, генеральный директор НИПТБ «Онега» К.Н. **Куликов** и многие другие).

Среди выпускников кафедры - А.Е. **Ткаченко** (бывший председатель Северодвинского горисполкома и 1-й секретарь горкома КПСС), А.А. **Дьячков** (бывший генеральный директор ОАО «ЦКБ МТ „Рубин“» и АО «ПО „Севмаш“», президент ОАО «Объединенная судостроительная корпорация», с 2017 года - генеральный директор АО «Северное ПКБ»), М.А. **Будниченко** (генеральный директор АО «ПО „Севмаш“» с 2012 года), С.Ю. **Маричев** (генеральный директор АО «ЦС «Звёздочка» с 2017 года), К.Н. Куликов (генеральный директор НИПТБ «Онега» с 2007 года), А.В. **Чурсанов** (генеральный директор ОАО "Северный Рейд"), М.Н. **Ситкин** (бывший заместитель Главы администрации Архангельской области), С.В. **Горин** (директор СевмашВТУЗа с 2006 по 2012 год), заместители генерального директора АО «ПО „Севмаш“» А.П. Кузнецов, А.В. **Ворошилов**, С.В. **Мардаровский**, С.М. **Хвиюзов**, В.Р. **Угрюмов**, заместители генерального директора АО «ЦС «Звёздочка» Э.П. **Бааль**, С.А. **Кривоногов**, П.В. **Першин**, главный конструктор АО «ПО „Севмаш“» Ю.В. **Спиридовонов**.



Ю.П. Савельев



Е.М. Аин



С.А. Антонович



А.В. Фомин



А.И. Лычаков



О.Д. Мюллер



Автор снимков: Ксения Степанова (@ksuuuuuuundel)

ЧЕК-ЛИСТ

"Лето с Эпицентром"

ОТМЕТЬТЕ ПУНКТЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ВЫПОЛНИЛИ
ЗА ИЮНЬ/ИЮЛЬ/АВГУСТ

- ПОГУЛЯТЬ ПО БЕРЕГУ БЕЛОГО МОРЯ;
- ПОЕСТЬ СЕЗОННЫХ ФРУКТОВ И ЯГОД;
- ВСТРЕТИТЬ РАССВЕТ ИЛИ ЗАКАТ;
- ПОКАТАТЬСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ;
- ИСКУПАТЬСЯ В РЕКЕ/ОЗЕРЕ В ТЕПЛЫЙ ДЕНЕК;
- ОТПРАВИТЬСЯ В ПОХОД С ДРУЗЬЯМИ;
- УСТРОИТЬ ПИКНИК;
- НАЙТИ ХОББИ ПО ДУШЕ;
- ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОТДОХНУТЬ И НАБРАТЬСЯ СИЛ ПЕРЕД НОВЫМ УЧЕБНЫМ ГОДОМ;
- НАЧАТЬ ПРОДУМЫВАТЬ КОНКУРСЫ И МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ "ЭПИЦЕНТРА";



ВЕСНА 2021 ВЫПУСК №6
ИНТЕРЕСНЫЕ СТАТЬИ | МОЛОДЕЖНЫЙ ВЗГЛЯД НА ВСЕ ВОКРУГ

