ПЕРВАЯ СОВМЕСТНАЯ ГАЗЕТА ОБЩЕЖИТИЙ

Неместные люди

ВЫПУСК №19 СЕНТЯБРЬ 2019

Для кого начало года было самым продуктивным? 3 стр.

Чем запомнилось лето 2019 для «неместных»? 4-5 и 6 стр.

Путь от мечты к результату. Так ли он тяжёл? 7 стр.

СЛОВО РЕДАКТОРА

С новым учебным годом, дорогой читатель! Так приятно осознавать, что наша дружная семья «Неместных» стала ещё больше. Мы рады вам, дорогие первокурсники, чувствуйте себя как дома.

Совсем скоро вы станете полноправными общаговцами, сможете вступить в студенческий совет и редакцию газеты общежитий. Мы ждём каждого из вас 3 октября в 19.00 на Ленина, 42.

Казалось бы, учебный год только начался, но уже столько всего произошло. Всем филиалом мы отметили День знаний, провели День здоровья, а теперь готовимся к Дню первокурсника. И это всего за месяц!

Активная студенческая жизнь даёт возможность проявить себя во всех направлениях. Черлидинг, игра на гитаре, общественная деятельность, медиацентр... Каждое объединение – особый мир со своими правилами и путями развития. Проблема лишь в том, что здесь не будет «распределительной шляпы». Выбор за вами. Не кидайтесь в омут с головой, решив, что на всё хватит времени. Соотнесите свои желания с силами и тем запасом времени, который остаётся после пар. Всё обдумали? Справитесь? Тогда выбирайте, где вы будете проводить всё своё свободное время, и скорее пишите руководителю объединения.

Осень предвещает зиму. Студенчество приведёт за собой самостоятельную взрослую жизнь. И то, кем вы в ней станете, определяют ваши поступки прямо сейчас. Эти 4-5 лет даны на осмысление, понимание и принятие себя. Закройте глаза и прошепчите: «Кто я?». А затем повторите этот же вопрос на последнем курсе.

Что-то изменится, на определённые вещи вы будете смотреть уже под другим углом. И это нормально. Вся наша жизнь ради самосовершенствования.

Но одно не изменится никогда – ваше предназначение. Сейчас вы здесь. В городе заводов и Белого моря. «...значит – это кому-нибудь нужно...»

Анастасия Тырлова

КВЕСТ ГЛАЗАМИ ПЕРВОКУРСНИЦ

10 сентября для первокурсников проводилось квест-ориентирование, благодаря которому приезжие студенты узнали несколько мест, которые можно посетить в Северодвинске. Большинство отзывов, полученных организаторами, были положительными. Несколько первокурсниц из общежития на Ленина, 42 согласились поделиться своими впечатлениями и с нами.

Алёна Шемякова: *«Когда наши тьюторы предложили пройти квест, я сразу же согласилась, потому что мне, как иногородней, пока что тяжело ориентироваться в Северодвинске. Придя на этот квест, я ни капли не пожалела, ведь это не только возможность узнать город поближе, но и шанс завести новых знакомых. Наш куратор во время квеста рассказывал факты из истории города, показывал интересные места для посещения, а так же с радостью отвечал на все наши вопросы!»*

Анастасия Фокина: *«Квест мне очень понравился. Он дал возможность для того, чтобы узнать город и найти новые знакомства. Наша команда «И всё» была самой лучшей, веселой, общительной и просто крутой! Получились классные фотки, и вообще вечер был суперским!».*

Дарья Токмакова: *«Квест очень понравился, было интересно и познавательно. Моя команда оказалась хоть и маленькой, зато дружной и весёлой. А с нашим замечательным куратором всегда было о чем поговорить, а это очень важно».*

Дарья Вискова: *«Мне очень понравился квест. Я узнала множество секретов города. Моя группа сразу сдружилась. Мы общались и веселились всю дорогу. У нас был довольно интересный и долгий маршрут. В следующем году я бы с радостью поучаствовала в подобном квесте!»*

Как видите, организаторам из СТК, ИСМАРТа и Гуманитарного института удалось показать своим студентам Северодвинск с хорошей стороны.

Текст: Ирина Мартынова

МЕЛОДИИ МЫСЛЕЙ

***

Мой сентябрь всхолоднул, заржавел и задождивЕл.
Под подошвой не листья, а даты – сплошные числа.
Гроздья грусти несу, как последние горсти смысла,
Как последнее солнце начавшей желтеть траве.

Улыбаюсь прошедшему, нежно храня все «До»
Под пальто, под узорами кофточек и рубашек.
Став по осени сдержанней, глубже, мудрее, старше
Хочешь только семью и наполненный счастьем дом.

И собрать бы себя из всего, что когда-то нес,
Из всего, что когда-то болело-дрожало-грело.
Прямиком до границы, засыпанной снежным мелом,
Прямиком до зимы через летопрощальный кросс.

Но пока – говорить.
О банальных, простых вещах.
Слышать не содержание слова, но чей-то голос,
Чтобы что-то внутри отзывалось, жило, боролось
И могло одиночество временно замещать.

Надея
10.09.2019 г.

ШКОЛА ТЬЮТОРОВ 2019

Тьютор – это твой преданный наставник и друг, к которому всегда можно обратиться за советом или просьбой! Его деятельность направлена на создание комфортных условий для первокурсников и их благоприятной адаптации к учебе в университете.

В конце августа в Архангельске стартовала «Школа тьюторов», на которой для ребят из разных высших школ были проведены полезные мастер-классы. На «Школе» была подробно донесена информация про администрацию САФУ, про возможности социальной защиты студентов, а также про предстоящие проекты, в которых первокурсник может себя проявить.

«Школа» длилась в течение двух насыщенных и продуктивных дней. 30-го августа основные мероприятия были направлены на полное представление ребят о цели и задачах тьютора, качествах, которыми ему следует обладать. В этот же день студентов разделили на 4 группы для удобства проведения тренингов и мастер-классов. В группах им провели игры на знакомство, которые они смогли использовать в первый учебный день для организации своих первокурсников. Во второй день ребятам предстояло написание итогового теста, по результатам которого решалось, готов ли студент быть тьютором.

Но, помимо тестирования, прошли запоминающиеся и интересные мероприятия. Например, упражнение Джефферсона позволило будущим тьюторам ответить для самих себя на достаточно сложные вопросы: «Тьютор должен быть активистом?», «Важно ли сделать из группы команду?», «Тьютор обязан усердно работать только первые полгода?». В ходе этого упражнения ребятам нужно было выбрать один из ответов: «да», «нет», «не знаю» и обосновать свою точку зрения. В результате обсуждения разрешалось менять свое решение.

Многим ребятам запомнился тренинг по стрессоустойчивости, в ходе которого сначала студенты знакомились с общей информацией и узнавали, что такое эмоциональное выгорание, какие стадии стресса бывают и как им противостоять. А в конце каждый анонимно писал на листочке проблему, которая его волнует. Далее их рандомно раздавали, и человек, получивший чужую бумажку, должен был написать то, как бы он решил проблему.

Всё обучение на «Школе тьюторов» закончилось свечкой, на которой подводились итоги двух дней. Студенты сидели в большом кругу, делились своими эмоциями и впечатлениями. Кто-то восторженно говорил о том, что теперь точно хочет быть тьютором, а кто-то радовался тому, что познакомился с новыми интересными людьми. В любом случае, каждый из участников «Школы» приобрел полезные навыки и умения, которые непременно сможет использовать в своей работе тьютором. Ребят наградили сертификатами и пожелали успешного взаимодействия с первокурсниками.

Текст: Алёна Меньшакова
Фото: Анжелика Пушнина

ГОРИ, ИЮЛЬ!

Лето 2019 оставило в истории каждого массу положительных эмоций и впечатлений. Кто-то нежился дома в кроватке и смотрел сериальчики, кто-то рванул на южные берега к ласковому морю, а кто-то продуктивно провел время в череде общественных мероприятий и пестрых нестандартных идей.

Одна из наших «неместных» – Анастасия Тырлова – смело ворвалась на вечеринку красоты, сияния и оваций, приняв участие в III городском конкурсе «Краса Няндомы 2019». Давайте же узнаем о том, как проходила подготовка к шоу, какие чувства и эмоции испытывала наша участница.

Доброго времени суток, Анастасия! Что натолкнуло Вас на участие в конкурсе? Когда Вы поняли, что хотите подать заявку?

– Добрый день, Анна. Я участвовала уже в нескольких конкурсах красоты и таланта, но ни в одном не выиграла главную корону, именно поэтому решила попробовать себя в «Красе». Кроме того, атмосфера конкурса мне очень близка. Желание участвовать возникло ещё 3 года назад, когда он проходил в первый раз.

Поведайте нам о самом конкурсе: структура, содержание, тематика?

– Тематика – фольклор, просто мечта! И суть её отражена в самом названии конкурса. Главный титул достаётся той девушке, которая смогла продемонстрировать свою природную красоту, сдержанный и кроткий нрав настоящей русской «Красы». Конкурс состоял из нескольких этапов до и во время яркого финального шоу.

Через какие испытания Вам пришлось пройти?

– Нам предстояло множество ежедневных репетиций, на которых мы с другими участницами больше узнавали друг о друге. Первым мероприятием была фотосессия в народных костюмах, после которой мы могли рекламировать конкурс не только афишей, но и своими прекрасными личиками. Следующим этапом был поход в музей, где мы узнали больше о русском быте и уставе семейной жизни. А также о том, что нужно подготовить для финала. На следующий день нас ждал самый тяжёлый для меня этап – спортивный. На удивление я показала не такие плохие результаты и отличилась в «самом сложном» испытании – прыжках в длину. Впереди ждало самое волнительное – финальное шоу. На нём мы дефилировали, проводили обряд, представляли самодельных кукол-берегинь, пели частушки, рассказывали фольклорные страшилки, показывали творческие номера, отвечали на вопросы интервью и водили хороводы. Финал был очень насыщенным, но пролетел на одном дыхании.

Много ли у Вас было конкурентов? Какие отношения царили во взаимодействии с ними?

– Участниц было всего 5 (не хочу употреблять слово конкурентки). Я очень коммуникабельна и смогла найти общий язык с каждой девочкой. Но в процессе подготовки частенько что-то в их поведении выводило меня из себя. Особенно, если учесть абсолютно женский коллектив, к чему я не привыкла. Однако конфликтов не было ни разу, что даже странно *смеётся*.

Опишите Ваш творческий номер.

– Мой творческий номер сложно описать словами. На сцене я создала атмосферу музея современного искусства, где среди экземпляров не только картины, но и люди. Одним из них была я. По запросу посетителя мой персонаж продемонстрировал три стиля: чирлидинг, хип-хоп и русский народный танец. В конце номера на вопрос посетителя: «Почему я раньше не встретил такую русскую красавицу?» – я ответила: «Народников осталось так мало, что скоро их можно будет увидеть только в музеях». Думаю, вы поняли мой посыл. Если нет, зовите, продемонстрирую воочию.

Назовите 5 качеств личности, которые Вы ярко продемонстрировали на сцене.

– Во время творческого номера мне удалось продемонстрировать уверенность в себе, креативность, лидерские качества, энергичность, актёрские и танцевальные способности.

Каков был Ваш результат? Совпал с ожиданиями?

– Я чуть ли не рассмеялась на сцене, когда услышала, что получила приз зрительских симпатий. Не подумайте, я очень сильно обрадовалась, ведь в первую очередь – это признание любимых зрителей. Просто

СВЕРКАЙ, КОРОНА!

мне было трудно осознать, что моя коллекция призов зрительских пополнилась. Но я думаю, Вы не об этом хотели услышать. Расстроилась ли я, не получив главный титул? Конечно да, ведь у меня нормальная самооценка. Но не сильно, а все потому, что я шла за короной и получила её. Теперь эта красота радует мой взгляд, напоминая о титуле «Дива Няндомы 2019». Почётное второе место не испортило моих впечатлений о самом конкурсе, но дало толчок вперёд, ведь главный титул я так и не получила *смеётся*.

Не томите наших читательниц, расскажите, какие впечатляющие призы Вы получили?

– О, призы… Да, спонсоров у нас было много. Начиная с сертификатов в зал, на маникюр и в студию танца до наборов косметики, цветов и мебельных пуфиков. И это далеко не все, что нам досталось. Но самым дорогим подарком, который мне вручили, стал золотой браслет. Теперь нужно идти и выигрывать к нему серьги *смеётся*.

Расскажите о группе поддержки: кто чем пожертвовал, чтобы быть в намеченный час вместе с Вами?

– Я обожаю всех, кто был рядом на протяжении месяца подготовки. Постоянные стимулы двигаться дальше – все это результат поддержки моих друзей и родных. Даже мой молодой человек, находясь за сотни километров от дома, изо всех сил меня поддерживал. Но самым лучшим пинком послужили подколы сестры и её «вера» в меня.

По информации наших проверенных источников Вы принимали участие в конкурсе «Мистер и мисс филиала САФУ» в г. Северодвинске. Сравните, где Вам понравилось больше и почему?

– Да, Ваши источники не врут. В конкурсе Мистер и Мисс филиала САФУ» я получила титул «Мисс Грация» и забрала свой «Приз зрительских симпатий». Если сравнивать, то выигрывает «Краса», но это моё субъективное мнение. И все из-за тематики. «Мистер и Мисс» проходит в стандарте конкурсов красоты (дефиле, творческий, интеллектуальный). «Краса» же берет это все и окутывает атмосферой уюта, истинных ценностей и весёлых плясок под аккордеон. Те, кто скажет, что это старомодно и скучно, просто не были на финале «Краса Няндомы 2019».

Выявили ли Вы какие-либо недостатки в организации и проведении конкурса «Краса Няндомы 2019»?

– Среди явных минусов в организации только недостаточное финансирование, отсюда все беды. Самой сложной проблемой было подобрать костюмы, так как на один из номеров их нужно было 15, и все разных размеров. Представьте, сколько нужно денег, чтобы столько сшить. Приходилось мириться и выбирать из того, что было в костюмерной Центра культуры и спорта. Все остальные недочёты мы вместе с организаторами мигом решали, ведь в интересах участниц было подготовить качественное шоу.

Какие перспективы имеете в модельном бизнесе? Хотели бы развиваться в этой сфере?

– Перспектив в данной сфере, как мне кажется, не имею, так как рост не тот, да и внешность не модельная. Но интерес к этому делу испытываю великий. Каждая девочка хочет ходить по подиуму и сниматься в лучших журналах. А я ведь девочка.

И последний вопрос. Что бы Вы предпочли: конкурс таланта, позволяющий отдаться делу с душой и получить настоящий кайф или конкурс красоты, дающий долгожданный высокий статус, красивые дефиле под сиянием софитов и шикарные фотосессии в ярких образах?

– Несмотря на весь лоск типичных конкурсов красоты, я предпочту «козырить» своими талантами на радость зрительному залу. Как бы ни были заманчивы объявления о кастинге «Мисс Северодвинск». «Краса» оставила после себя уйму положительных эмоций и приятных воспоминаний. Теперь я попросту боюсь разочароваться. Но это не значит, что я успокоилась. Что-то подсказывает, я ещё ввяжусь в очередную конкурсную авантюру, нужно же пополнять коллекцию зрительских.

Благодарим Анастасию за интересную беседу и желаем дальнейших успехов! Такими студсоветчиками стоит гордиться и лелеять их, оберегая от стрессов и угощая шоколадками!

Текст: barberry
Фото: Личный архив Анастасии Тырловой

ВОЖАТЫМ БЫТЬ!

Этим летом в начале июля я первый раз в своей жизни отправилась в лагерь в роли вожатой. Название лагеря создавало позитивное впечатление: «Малиновка – территория детства» (Устьянский район»). Однако все равно было очень страшно. Да и еще и смена военно-патриотическая. Чего от нее ожидать?

Мне казалось, что я – невысокая, хрупкая и обладающая от природы тихим голосом, вряд ли смогу организовать детей. А когда объявили, что у меня будет самый старший отряд, стало совсем грустно. Как справиться с ними, с такими большими, даже выглядящими взрослее меня? Правда, поскольку смена военно-патриотическая, я ожидала увидеть ребят подготовленных и дисциплинированных.

Однако в вагон сели обычные дети. Шумные, громкие, не дающие спать соседям и играющие полночи в карты. Вообще разница в возрасте в самом отряде была достаточно большая. Самой младшей была девочка, которой исполнялось 13 лет в день отъезда из лагеря (отряд набирали по 13-16 лет), а самый старший мальчик, хоть ему и было еще 16, уже перешел в 11 класс. Поэтому со стороны создавалось впечатления, что наш отряд сам по себе состоит из нескольких отрядов.

В первое время мне было очень непривычно, что нужно командовать, руководить и обегать все домики по сто раз за день. Возникал миллион вопросов: как собрать всех, как запомнить столько имен, как сделать так, чтобы меня слушали и какие мероприятия провести. Мне очень повезло, что вместе со

мной на отряде работала воспитательница, умеющая найти общий язык с ребятами и создать у них необходимый настрой. Именно она стала для меня примером. Сначала мне было даже страшно повысить на детей голос и сделать замечание. Но спустя несколько дней мой голос вдруг стал громким, и я сама стала чувствовать себя более уверенно. Ну а дети перестали опаздывать на построение. В отряде появились ответственность и дисциплина. Я знала, что могу на них положиться.

Забавно, что только после приезда домой я случайно по инерции закричала на папу с братом: «Мальчики, быстрее переходим дорогу!».

Итак, потихоньку я знакомилась с отрядом, мы ходили на концерты и занятия, а по вечерам пили чай.

Так получилось, что на протяжении всей смены шел дождь, план мероприятий отсутствовал, а официальный организатор смены почему-то ничего не организовывал, и эту обязанность пришлось частично взять на себя одному из вожатых. И если в начале дня проходили военные учения (строевая, сбор оружия, метания ножей и гранат и т.д.), то после тихого часа наступало свободное время. Свободное время предполагало, что именно воспитатели и вожатые должны что-то придумывать для детей.

Вообще ребята научились маршировать, собирать автоматы, стрелять и не принимать близко к сердцу грубые высказывания в свой адрес от военных. Ну а я стала педагогом чуть больше, чем была. Все трудности по итогу обернулись огромным опытом и умением не унывать в трудной ситуации. Самое приятное – это когда в конце смены весь отряд тебя обнимает, превращаясь в капусту. Самую хулиганскую капусту на свете.

Я рада, что все это прошла (хоть первые дни я буквально считала часы до отъезда домой). Было много всего. Однако спустя время вспоминается только хорошее.

Текст: Надежда Келарева
Фото: Личный архив автора

ЭТО ТВОЙ ГОД!

Привет, студент! Давно мы с тобой не общались! Ты в курсе, что до нового года осталось меньше 4-х месяцев? Если ты хочешь успеть воплотить все свои идеи, которые задумал на этот год, но тебе не хватает мотивации или знаний о системе планирования, тогда эта статья точно для тебя.

Что такое мотивация, почему ее постоянно нужно «подпитывать», что такое «сила трёх!», как достигать целей, придерживаясь дедлайнов, и не свихнуться? Обо всём этом ты можешь конечно же узнать из мотивационных книг! Если тебе реально интересно узнать ответы на эти и другие вопросы, то лови нашу самую крутую осеннюю подборку книг.

1. Мэг Джей «Важные годы»
В одном из выпусков мы уже говорили об этой книге, но она настолько замечательная, что о ней можно говорить вечность! Автор книги – практикующий клинический психолог. На основе многолетних исследований и реальных жизненных историй она доказывает читателю, почему не стоит откладывать жизнь на потом.

2. Аллан и Барбара Пиз «Ответ. Проверенная методика достижения недостижимого».
Эта книга даст вам ответ на вопросы:

· Почему я оказался там, где нахожусь, и куда двигаться дальше?
· Чего я на самом деле хочу от жизни, и как это получить?
· Как перестать реагировать на манипуляции окружающих и стать хозяином своей жизни?
· Как обходить препятствия и достигать того, что кажется недостижимым?

3. Доктор Джо Диспенза «Развивай свой мозг»
«От желания измениться к изменению себя – развитие мозга ограниченно только нашим воображением» – даже эпиграф данной книги мотивирует к её прочтению! Доктор Джо Диспенза – профессор нейрохимии и нейробиологии. Автор мировых бестселлеров по развитию мозга. Верите или нет, но все наши проблемы, действительно, идут от мозга. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал – читай в книге «Развивай свой мозг».

4. Крис Бейли «Мой продуктивный год»
Нехватка времени, работа на автопилоте и постоянное желание выспаться – привычное состояние, увы, для многих из нас. Эта книга поможет вам вырваться из заколдованного круга бесконечных «не успел», «забыл» и «нет сил». Чем полезен дамп мозга? А как достичь дзен отключения от интернета? Почему нужно уделять меньше времени самым важным делам? Какое слово самое продуктивное в вашем словаре? Автор на примере собственных неудач и успехов честно и смешно рассказывает о том, какие из популярных приемов повышения продуктивности ему помогли, и делится лайфхаками как лучше применять отобранные им методы.
Ну вот и всё, это была наша подборка мотивационных книг. Дочитал? Молодец, теперь быстренько выбирай любую книгу и беги изучать и составлять свой план достижения целей! Обещаем, ты не пожалеешь!

Текст: Анжелика Пушнина
Фото: pinterest

ОКТЯБРЬ

3 октября - Фильм «Джокер»
5 октября - Спектакль «Zолушка»
12 октября - Спектакль «Женщины по объявлению»
14 октября - Концерт Димы Билана
15 октября - Спектакль «Мастер и Маграрита»
17 октября - Фильм «Малефисента: Владычица тьмы»
26 октября - Спектакль «Чайка»
27 октября - Спектакль «Три поросёнка»
29 октября - Спектакль «Love letters»

РЕКЛАМА

Неместные люди. Выпуск №19 (Сентябрь 2019). 8 полос. Главный редактор: Анастасия Тырлова. Над выпуском работали: Надежда Келарева, Ирина Мартынова, Анжелика Пушнина, Анна Башкирева, Алёна Меньшакова. Фото с обложки: Анжелика Пушнина, Ирина Грошикова, личный архив Анастасии Тырловой, Надежды Келаревой и Ирины Мартыновой, группа ССУ САФУ Вконтакте. Вёрстка: Анастасия Тырлова.