



СПУТНИК СТУДЕНТА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ

- | | | | |
|----------------------------------|--|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 3
ФЕСТИВАЛЬ
«ВВЕРХ» | 4
КОНКУРС
«ЛУЧШИЙ СТАРОСТА» | 5
КАК СПАСТИ
ПЛАНЕТУ | 6
ВОЛОНТЕРСКИЕ
ПРОЕКТЫ |
|----------------------------------|--|-----------------------------------|-------------------------------------|



фото: Артем Чаава

Экологический квест GO UP. Стр. 2

GO UP – КВЕСТ ДЛЯ НЕРАВНОДУШНЫХ

19 мая под космический отсчет стартовал экологический квест GoUp 2018. Игра по станциям, дружные команды и, конечно, общее желание сделать нашу планету лучше создали в парке Авиаторов Московского района непередаваемую атмосферу. Наши корреспонденты тоже побывали в центре событий.



На протяжении своего существования ГУАП всегда был тесно связан с Московским районом, ведь именно здесь на территории Чесменского дворца (ныне Гастелло, 15) в 1941 году был основан Ленинградский авиационный институт, положивший начало истории вуза. Сейчас у нашего университета в этой части города находится несколько учебных корпусов, а также студенческое общежитие.

Именно поэтому в стремлении сохранить район красивым и благоприятным для жизни при поддержке администрации Московского района была организована акция – экологический квест GoUp. В проекте принимают участие не только студенты нашего вуза, но и учащиеся различных школ, лицеев и техникумов Московского района.

Старт к началу мероприятия дал представитель администрации Московского района Санкт-Петербурга по делам молодежи Константин Рыжов. Он выразил благодарность университету и всем участникам акции от главы администрации района Владимира Николаевича Ушакова.

С приветственным словом выступила начальник управления по работе с молодежью и стратегическим коммуникациям Лариса Игоревна Николаева:

– Я очень благодарна всем за то, что откликнулись на эту социально-благотворительную акцию. Я желаю вам провести это время с пользой и отличным настроением! Надеюсь, что все вместе мы достойно и быстро очистим территорию парка от мусора.

Участникам квеста предстояло пройти испытания на нескольких станциях, размещенных в разных точках парка. Всего их было 4: «Холм», «Миг-19», «Мост» и «Аллея». На каждой станции ребята выполняли задания и отвечали на вопросы, связанные с космосом. Взамен получали подсказки для поиска следующих станций и частей карты местности парка.

Когда команде полностью удалось собрать свою карту, она могла отправиться на уборку отведенной территории. Для этого на станциях специально раздавали необходимый инвентарь. Работа проходила весело и быстро: за час территория

парка была очищена, а мусор собран в специально заказанный бак.

– Я очень рада, что акция прошла успешно. Все ребята – молодцы. На протяжении квеста команды шли спина в спину, стремясь к победе, – отметила куратор акции, председатель Объединенного совета обучающихся ГУАП Анна Канашева.

Организаторы позаботились и о том, чтобы участники смогли восстановить истраченные силы: для них подготовили горячий чай с угощениями.

По результатам подсчета итоговых баллов, лучшей в прохождении экоквеста стала смешанная команда первого и пятого институтов под руководством Сергея Кондратова. Студентов наградили дипломами, сувенирной продукцией GoUp, а также приятными подарками от спонсоров.

Завершила мероприятие творческая часть: выступили победитель конкурса «Талант шоу ГУАП 2017» Александр Котельников и обладательница гран-при конкурса в 2016 году Карина Мухометьянова.

Текст: **Мargarита Лебедева**

Фото: **фотостудия ГУАП**

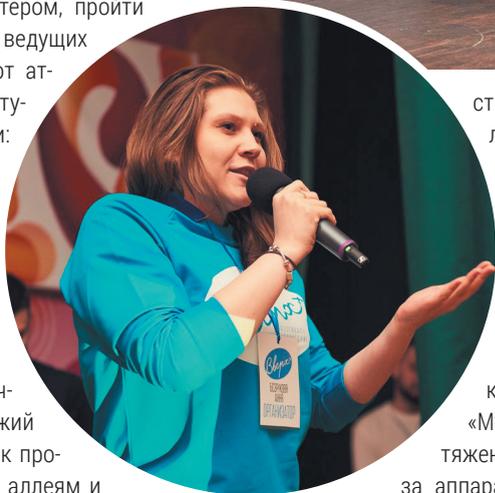
«ВВЕРХ» И К ЗВЕЗДАМ

В последние выходные апреля состоялся долгожданный фестиваль творческих студий ГУАП «Вверх». В этом году он прошел в пятый раз и отметил свой первый юбилей. Всех участников ожидало море творчества, невероятных эмоций, общения и веселья. Наш корреспондент побывал на основных мероприятиях фестиваля и поделился впечатлениями.

За время существования фестиваля многое в нем изменилось: появились интерактивная командная игра по станциям и «творческая вертушка» с различными мастер-классами. Но кое-что вечно: опоздания на утренний автобус, суета при расселении, волнение перед аттестацией, ошибки на генеральных прогонах, шутки, смех, веселье и слова: «Государственный университет аэрокосмического приборостроения приветствует вас!»

В этом году в рамках игры по станциям участникам представилась возможность с головой окунуться в работу каждой студии: взять интервью, поставить собственный танец и музыкальное представление, стать актером, пройти тренинг у лучших ведущих вуза. В свободное от аттестации время студийцы не скучали: на мастер-классах прыгали парами через огромную скакалку, играли в волейбол, учились плести фенечки и показывать фокусы. А прекрасная солнечная погода и свежий воздух располагали к прогулкам по тенистым аллеям и катанию на качелях.

И вот наступил вечер с его главным событием – гала-концертом. Насыщенная программа шоу, хорошая работа ведущих, вспышки фотокамер, видео-презентации, выступления танцевальной студии и группы-поддержки, слова благодарно-



сти, игра «Найди логику», художественная постановка театральной студии, несравненный юмор команды КВН, и, конечно, выступления вокальной студии и «Муз-ГУАП». На протяжении всего вечера за аппаратурой, светом и звуком следили ребята технической студии. Номера сменяли друг друга, не смолкали бурные аплодисменты. Вот на сцену вышла координатор творческих студий Анна Безрукова, исполнила известную песню «Нитан», зал подпевал, сверкал огнями фонариков.

Несмотря на то, что фестиваль проводится каждый год, для всех студийцев это одно из самых важных событий. Для одних – начало творческого пути, осознание своих возможностей. Для других – анализ проделанной за год работы, допущенных ошибок и достигнутых успехов. А для кого-то – шанс выразить

себя сказать спасибо всем тем, кто помог и поддерживал, направлял в нужное русло.

После концерта все вышли из зала на улицу. В прохладной темноте сверкали сотни звезд. Рядом стояли те, кто также как ты, полностью отдаются любимому делу. И нет ничего лучше такого момента, когда каждый становится чуточку ближе и роднее, кругом улыбки, от которых переполняешься счастьем.

Время мимолетно, но вечер продолжался и плавно перетек в дискотеку под открытым небом. Быстро настроились динамики, зазвучали знакомые и давно всем любимые песни: «Солдат», «Батарейка», «Взлетаем», «Белые обои». Песни исполняли ребята из студии «Муз-ГУАП» и все желающие. На столиках стояли куллеры с горячим чаем, в зоне барбекю жарили сосиски. И так почти до самого утра ночную тишину прерывали звуки веселья.

Утром следующего дня заряд позитива и бодрости подарила зарядка, затем завтрак и сборы в обратный путь. В последний раз все собрались в актовом зале, участников наградили дипломами, и фестиваль «Вверх» торжественно завершился до следующего неповторимого года.

Текст: **Мargarита Лебедева**

Фото: **фотостудия ГУАП**



ВЫБРАЛИ ЛУЧШЕГО СТАРОСТУ



26 апреля состоялся финал конкурса «Лучший староста учебной группы ГУАП». Участники прошли множество тренингов, где необходимо было проявить лидерские и ораторские способности. Пройдя все этапы, победителем стала учащаяся группы 8651к Института технологий предпринимательства Анастасия Никитина.

Ежегодно среди старост всех институтов ГУАП проводится соревнование за звание «Лучший староста». В этом году в конкурсе приняло участие 53 студента. Основная цель мероприятия – развитие у участников лидерских способностей и умения работать с коллективом.

Стать конкурсантом достаточно просто. В пакет необходимых документов входят: ходатайство, составленное группой, характеристика студента и ксерокопия зачетной книжки.

Программа конкурса разделена на две части: образовательная и соревнование.

На начальном этапе участникам предстояло посетить четыре тренинга: по развитию лидерства и мотивации, повышению стрессоустойчивости, совершенствованию ораторских способностей и тренинг-игру «Личная эффективность».

В рамках проекта для конкурсантов была прочитана лекция по правовому ориентированию в вузе, ведь каждый староста должен знать права студентов и размеры материальных выплат, а также уметь взаимодействовать с деканатом. В конце участники проходили тестирование по изученному материалу.

Предпоследний этап – самопрезентация участников перед представителями деканатов. Конкурсанты по очереди выходили на сцену с речью, в которой обосновывали, почему же именно они достойны звания «Лучший староста», а также отвечали на вопросы жюри. Специальная конкурсная комиссия оценивала не только качество проделанной работы, но и умение кандидата держаться на сцене, правильность речи, способность импровизировать. За победителя этапа ходатайствовал деканат, давал «путевку» в финал конкурса.

Таким образом, сумма баллов финалиста состояла из балла за ходатайство от деканата, среднего балла по итогам сессии и результатов прохождения тестирования. При возникновении спорных вопросов учитывали активность участников во время тренингов.

После награждения лучшие старосты институтов и факультетов боролись за титул «Лучшего старосты учебной группы ГУАП».



Победитель конкурса «Лучший староста учебной группы ГУАП» 2018 года Анастасия Никитина поделилась с нашим корреспондентом своими впечатлениями.

– Как ты решила стать старостой?

Я никогда не боялась дополнительной ответственности. И потом я понимала, что это группа, с которой мне предстоит учиться следующие четыре года. Хотелось изначально сплотить коллектив.

– Почему приняла участие в проекте «Лучший староста»?

Я люблю конкурсы, в которых могу проявить себя с разных сторон. Для меня это еще один шаг к саморазвитию. Считаю, что, пока мы молоды, нужно хвататься за любой шанс узнать и попробовать что-то новое. Я подумала, что это поможет мне разносторонне развиваться. Нам рассказывали, как строить свою речь, как держать себя на сцене, какие лидерские качества необходимо проявлять в коллективе.

– Кто помогал тебе на протяжении конкурса?

Я благодарна своей группе. Если бы эти два года мы не были таким сплоченным, активным коллективом, то и показывать жюри было бы нечего. Дома и во время выступления меня поддерживала моя соседка, хоть она и учится в другой группе. А с выбором направления для подготовки к финальному этапу помогла куратор группы Татьяна Федоровна Кутузова.

– Что тебе особенно запомнилось?

Самым интригующим моментом для меня стал, конечно же, финальный этап конкурса – презентации лучших старост институтов. Многие выступили весьма достойно. На мой взгляд, все зависит от активности группы, а активность – непосредственно от старосты. Поэтому я советую, особенно первокурсникам, изначально сплачивать свой коллектив. Ведь «как корабль назовешь, так он и поплывет».



СПОСОБОВ ПОЗАБОТИТЬСЯ О ПЛАНЕТЕ



Все чаще, включая телевизор, листая ленту Instagram или пересматривая видео на YouTube, мы встречаемся с новой популярной темой экологической помощи Земле. На улицах появляются электромобили, в памяти телефона – электронные книги, а лампочки в люстре носят гордое название «энергосберегающие». Так ли необходима помощь планете? Простой пример: пластиковая бутылка из-под любимой газировки будет разлагаться около 1000 лет, лист курсовой работы – 100 лет, а батарейка от часов – 2 млн лет. Сложно представить, что будет с Землей, если мы не изменим свои привычки сейчас. Но есть 5 простых способов позаботиться о планете.

1. Использовать тканевую сумку для покупок

В каждой среднестатистической семье есть пакет с пакетами. Приближаясь к кассе, мы рефлекторно тянемся за полиэтиленовым пакетом. А что если один раз купить холщовую сумку и всегда брать ее с собой? Забота о Земле и экономия личных средств. Кроме того, многие бренды поддерживают экоидею и выпускают сумки ярких цветов для покупок, с «цепляющими» надписями и изображениями. С ней не стыдно и по улице Рубинштейна прогуляться.



2. Пить кофе из стеклянного стакана

Ритм жизни студента-петербуржца сравним с работой вечного двигателя. Времени на остановку нет, а энергии для продуктивной работы порой не хватает. Выручает «кофе с собой». Сегодня его можно купить где угодно. Но пластиковая крышка и трубочка – это сотни лет токсического отравления Земли. Отказ от них – большой вклад в заботу о планете. Следующий шаг – купить стеклянный стакан для горячих и холодных напитков с силиконовой крышкой. Многие бариста согласны наполнить кофе вашу тару, а некоторые еще и сделают скидку.

3. Сдавать батарейки

По данным исследований, одна батарейка формата AA (пальчиковая), которую обычно выбрасывают в ведро, а не в пункт утилизации, загрязняет 10-15 квадратных метров почвы. На этой территории может расти два дерева, жить пара кротов, один ёжик и несколько тысяч дождевых червей. Чтобы позаботиться о Земле, сдать батарейки в Петербурге можно, например, в сети магазинов MediaMarkt, IKEA и кофейне Doris Day Coffee. Все проще, чем ты думаешь.

4. Заняться переработкой мусора

Никогда не выбрасываешь мусор мимо урны? Молодец! Настало время двигаться дальше и начать отправлять отходы на переработку. Может показаться, что это слишком сложно, долго и вообще непонятно зачем. Но мусор, который идет на переработку (а это чаще всего пластик, стекло и бумага), требует минимальной подготовки к выбросу. Пункты приема расположены в каждом районе, а про пользу для окружающей среды и говорить нечего. Начни с малого – сдавай на переработку пластиковые бутылки. А потом, глядишь, и втянешься. Адреса ближайших пунктов ищи на recyclemap.ru



5. Отказаться от личного транспорта

У тебя есть своя машина? Очень удобно приезжать на пары не в душном метро, а на своем автомобиле, где комфортная температура и играет только хорошая музыка. Но с появлением личного транспорта передвижение пешком сводится к нулю. Посмотри вокруг – лето, Петербург. В хорошую погоду ездить на машине – просто непростительно. Мы не призываем полностью отказываться от машины – никто не отрицает ее удобства, но, если погода хорошая, а идти недалеко, прогуляйся пешком. И воздухом подышишь и деньги на бензин сэкономишь.

Текст: Наталья Выговская,
Анастасия Гарцева





КАК СТАТЬ ВОЛОНТЕРОМ И ПОЕХАТЬ ЗА ГРАНИЦУ

ЗАРУБЕЖНЫЕ ВОЛОНТЕРСКИЕ ПРОЕКТЫ – ЭТО УНИКАЛЬНЫЙ ОПЫТ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ОКУНУТЬСЯ В КУЛЬТУРУ ЧУЖОЙ СТРАНЫ И ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ МЕСТНЫМ ЖИТЕЛЕМ, ПОПРАКТИКОВАТЬ АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК ИЛИ ДАЖЕ НАЧАТЬ УЧИТЬ НОВЫЙ, А ТАКЖЕ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНТЕРЕСНЫМИ ЛЮДЬМИ.

Международные волонтерские лагеря

Международные волонтерские лагеря доступны всем желающим в возрасте от 15 до 99 лет. Краткосрочные социальные проекты позволяют поехать в качестве волонтера практически в любую страну мира. Длительность пребывания варьируется от двух до четырех недель. Участники работают по 30-35 часов в неделю. Деятельность может быть связана с подготовкой фестиваля, реконструкцией здания, защитой окружающей среды, работой с детьми и пожилыми людьми. Уровень иностранного языка не проверяется, но желателен средний разговорный английский для комфортного общения с другими волонтерами и местными жителями.

Предоставляется:

- проживание
- питание

Оплачивается самостоятельно:

- взнос за участие
- проезд до места проведения
- виза

Долгосрочные волонтерские программы

Долгосрочные волонтерские программы (EVS) в некоммерческих или социальных организациях рассчитаны на людей от 17 до 30 лет. Проекты дают возможность поездки в страны Европейского союза и некоторые страны Европы, которые не входят в ЕС. Длительность программ – от 2 до 12 месяцев. Участие предполагает разовую поездку и участие в долгосрочном проекте (6-12 месяцев), либо участие в двух проектах: краткосрочном (до 2 месяцев) и долгосрочном. Но в таком случае их длительность не должна быть больше года. Участники также работают по 30-35 часов в неделю, каждый месяц им предоставляется 2 дополнительных выходных. Для долгосрочных проектов важно владеть английским языком не ниже уровня «Pre-Intermediate».

Предоставляется:

- проживание
- питание
- возмещение затрат на визу и проезд
- деньги на карманные расходы

Цель всех волонтерских программ – учить молодых людей толерантности, дать возможность активной молодежи побывать в другой стране и принять участие в международном проекте. Поэтому если ты уже являешься волонтером или давно хотел попробовать себя в социальной работе, то эти проекты – прекрасная возможность получить опыт добровольческой деятельности за границей.

Текст: **Александра Перелетова**

КТО СТАЛ ЛУЧШИМ ПРЕДСЕДАТЕЛЕМ ПРОФБЮРО?



13 мая в университете завершился ежегодный конкурс «Лучший председатель». Участниками были председатели всех профбюро институтов и факультетов ГУАП. Награждение лучших прошло на выезде в учебно-тренировочном центре «Кавголово». Там побывал наш корреспондент и узнал, кто стал победителем в этом году.

Конкурс проводился в несколько этапов, два из них – «Автопортрет» и «Правовое ориентирование» – конкурсанты прошли 10 мая в главном корпусе университета на Большой Морской. Остальные этапы – «КРП», «Блиц» и «Сюрприз» – проводились на выездном мероприятии в учебно-тренировочном центре «Кавголово», куда съехались больше 150 участников.

Организаторы подготовили очень насыщенную программу, поэтому скучать никому не пришлось. За два дня ребята приняли участие в подвижных спортивных играх, логическом квесте, выполняли интерактивные задания и провели настоящий комплиментарный батл, в котором нужно было сразить соперника самым оригинальным комплиментом.

Без внимания не остались и группы поддержки председателей, они подготовили красочные плакаты, кричалки, видео и

оригинальные выступления с песнями и танцами в поддержку своих конкурсантов. Профбюро института №7 получило награду по итогам всех активностей за лучшие результаты в командных испытаниях.

Члены жюри оценили высокий уровень подготовки конкурсантов и теплую атмосферу среди участников, которая царил на выезде в УТЦ Кавголово. Победителем второй год подряд стал председатель профбюро Института инновационных технологий в электромеханике и робототехнике Егор Степанцов. Второе место заняла

председатель профбюро Института ИБМП Валерия Вершинина, а третье место – председатель профбюро Института аэрокосмических приборов и систем Диана Сабулуа.



Победитель конкурса «Лучший председатель» Егор Степанцов ответил на вопросы нашего корреспондента:

– Что больше всего запомнилось?

Мне запомнился весь конкурс, причем не только этого года, но и предыдущего. Для меня это два очень значимых этапа в жизни, особенно в студенческой.

– Стоит ли что-то изменить в организации конкурса?

Негативных моментов я не увидел, только положительные. Конкурс в первую очередь раскрывает председателя как личность, его возможности и потенциал. Также показывает всю мощь профбюро, которое идет за своим лидером. Я не думаю, что стоит что-то менять, так как это уже устоявшийся формат, который полюбили все.

– Что бы ты пожелал участникам следующего года?

Прежде всего, меньше волноваться, так как волнение чуть не сыграло со мной злую шутку на этапе «Автопортрет». Также я советую им учить правовую часть – это именно то, чего мне немножко не хватило. И самое главное – набирать хорошую команду, которая будет за них болеть и поддерживать. Это придает уверенности.

«Перезагрузи» свой мозг: мобильные приложения для медитации



В конце 2017 года английское слово «mindfulness» («осознанность») достигло своего рекорда в запросах Google. А сегодня Mindfulness meditation (медитацию осознанности) используют в парламенте Британии и на Уолл-стрит. Вы скажете: «Очередная скучная йога для ребят из Кремниевой долины», а мы опровергнем это утверждение и расскажем о приложениях, с которыми медитация станет интереснее и доступнее.

Впереди время бессонных белых ночей. Бессонных не от прогулок по сумрачному Петербургу, а от подготовки к сессии и экзаменам. Чтобы оставаться внимательными, жить осознанно и меньше нервничать, необходима «перезагрузка», иначе «система» в нужный момент может дать сбой. Сникерсом уже не обойтись. В этом случае поможет медитация.

Медитация осознанности – техника, развивающая навык фокусирования на том,

что происходит внутри и снаружи в данный момент: в теле, в мыслях, в чувствах, в пространстве. Это тотальное внимание к собеседнику, к действию, которое вы сейчас совершаете и ответной реакции на него. Медитации проводятся в государственных и частных детских садах, школах, университетах, офисах, на крупнейших бизнес- и образовательных саммитах, во время работы, общения с друзьями и чтения книг.

В последние годы тренд, популяризованный англоязычными медиа, добрался и до России. Мы решили не отставать от Запада, и в преддверии сессии делимся с вами мобильными приложениями, способными без ароматных палочек, позы лотоса и мантр буддийских монахов снять напряжение.

Популярные мобильные приложения для медитации, имеющие платформы Android и iOS:



10% Happier

Создатели проекта «На 10% счастливее» представляют лаконичный дизайн, научный подход и простые разъяснения практики. Внутри ждет коллекция из видео и управляемых голосом медитаций, число которых превышает 500. Еженедельные обновления контента, практические советы по применению осознанности в отношениях, работе, еде и т.д.



Headspace

В промоверсии десять дней бесплатных занятий – удобный формат, чтобы разобраться, насколько приложение подходит вам. Каждое упражнение – управляемая голосом медитация – проходит по одной схеме: объяснение принципа, инструктируемая медитация, повторение принципа + домашнее задание. Помимо упражнений на все случаи жизни внутри есть «сеансы SOS» для моментов беспокойства и стресса.



Calm – Meditate, Sleep, Relax

Красивый медитативный дизайн с пейзажами и звуками живой природы. Среди опций ретриты, посвященные конкретной теме: семь дней работы со стрессом, усиления фокуса внимания, практики для качественного сна и т.д. Есть бесплатный пакет достаточного контента для новичков. С помощью таймера можно устанавливать продолжительность медитации и контролировать дыхание.

Текст: Дарья Квандаль

Шеф-редактор: Лариса Николаева

Выпускающий редактор: Анастасия Самуйлова

Дизайн и верстка: Никита Абжалимов, Ксения Сахатова, Дарья Пирогова, Александр Богданов

Контактный телефон: (812) 312-50-55

E-mail: sputstud@mail.ru

Адрес: Большая Морская, 67, ауд. 51-026



ГУАП

Государственный
университет
аэрокосмического
приборостроения

Перепечатка материалов возможна только с письменного разрешения редакции. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №2-6406 от 31 января 2003 г. Учредители (соучредители): Первичная профсоюзная организация студентов и аспирантов Санкт-Петербургского Государственного университета аэрокосмического приборостроения (190000, г. Санкт-Петербург, Большая Морская, 67). Подписано в печать 30.05.18. Заказ № 237. Тираж 2000 экз. Санкт-Петербург, Большая Морская, 67.