



Перед началом выступления спокойно осмотрите зал и только потом начинайте говорить

#Во весь голос

Секреты публичных выступлений

Можно сколько угодно тратить времени на внешность: покупать красивую одежду, ходить в спортзал. Но даже самое лучшее первое впечатление можно перечеркнуть, просто раскрыв рот. Не секрет, что то, как мы говорим, напрямую влияет на мнение окружающих. «СверхНовая Эра» решила узнать, как сделать, чтобы ваша речь лилась легко и завораживала окружающих.

СЕЙЧАС Я ВАМ РАССКАЖУ...

Любое публичное выступление – это стресс. Мы все стараемся избежать того, что нас пугает, заставляя нервничать. Но, к сожалению, невозможно стать хорошим оратором, не выходя на аудиторию. **Ксения Телешова**, телеведущая и речевой тренер, утверждает, что давно перестала бояться публичных выступлений. И удивительно, ведь она постоянно на виду.

К слову, способы борьбы со страхом есть, они просты. Самое главное – это тема выступления, она должна быть интересна самому говорящему. Если приходится рассказывать о чём-то не очень увлекательном, нужно попытаться «зарядиться» вопросом: найти какие-то новые любопытные материалы, факты. Желание поделиться интересной информацией обычно сильнее страха. Кроме того, во время выступления стоит обращать внимание на своё тело.

– Когда мы боимся, мышцы всегда напрягаются, неважно, что является источником страха: злые собаки, гнев родителей или что-то другое, – объясняет профессор ЕГТИ, заведующая кафедрой сценической речи **Азалия Блинова**. – Когда мы выходим на аудиторию, у нас скручиваются плечи, шея. Кровь не поступает к голове, мы начинаем плохо соображать. Учитесь расслаблять зажим плечевого пояса, тело должно быть свободно.

А ЧТО ВНУТРИ?

Во время выступления сохраняйте спокойствие: вы однозначно лучше знакомы с темой, чем слушатели. Азалия Блинова отмечает, что ораторское мастерство – это искусство. Когда актёр исполняет роль, например, Гамлета, он приходит в театр за несколько часов и готовится, даже если играет этого персонажа давным-давно. Нужно настраивать себя на выход и готовиться.

– Ещё **Марк Твен** говорил: «Ни одна импровизация не даётся мне так хорошо как та, которую я готовил три дня». Для любого выступления должны быть подобраны иллюстрации, доказательства высказываний, – объясняет преподаватель. – Держите перед собой план, в котором написаны главные тезисы выступления, можно зафиксировать их даже на ладошке.

Кстати, этот принцип работает и в межличностном общении. Если перед знакомством с человеком у вас есть возможность узнать о нём какую-то информацию, обязательно воспользуйтесь ею.

– К любой речи нужно готовиться, – предупреждает Азалия Блинова. – Даже если вы собираетесь выяснять отношения со второй половинкой. Запишите себе проблему, основные мысли, подготовьте маленькие доказательства, тогда во время разговора получится говорить убедительно, спокойно, доброжелательно, не нервничая. Также полезно использовать в речи яркие выражения, фразеологизмы. Например, на собеседовании при устройстве на работу можно сказать, что ваш бывший начальник и его помощник не ладили между собой и вы были между ними как между Сциллой и Харибдой. Главное, удостоверьтесь, что вас поймут.

Голос – это всего лишь инструмент.

Мысль о том, что важна не форма, а содержание, общеизвестна и верна. Красиво и правильно произносить слова недостаточно. Главное, какой смысл вы в них будете вкладывать.

– Эмоциональный интеллект – невероятно глубокая тема. Я много вкладываю в своё образование и делаю это регулярно, – отмечает Ксения Телешова. – Важно всё: содержание, энергетика, эмпатия. Именно они делают нас крутыми переговорщиками. Сегодня люди готовы платить за информацию не так уж много. Дорога интерпретация этой информации. Поэтому очень важно не только что говорится, но и кто это делает. Человек должен быть успешен, быть экспертом в какой-либо области. Никто не хочет слушать информацию от людей, которые сами не являются примером.

САМО НЕ ПРИДЁТ

Существует распространённое мнение о том, что говорить нужно низким грудным голосом, это якобы самый привлекательный тембр. Но всё не так просто. Телеведущая предупреждает: – Здесь нет универсального рецепта, – объясняет она. – Выбирать регистр, громкость, тембр нужно исходя из конкретной аудитории или человека, с которым общаетесь. Поэтому нужно учиться управлять своим голосом, чем лучше вы умеете его ставить, тем в более выгодной ситуации будете. Настоящий профессионал постоянно вкладывается в себя.

Это, кстати, касается и вечной дилеммы, с какой громкостью нужно звучать. Ведь крикунов никто не любит, а шептун просто не слышат.

– Всё индивидуально, когда-то нужно разговаривать громко, иногда очень аккуратно, тихо, – продолжает телеведу-

щая. – Абсолютно точно в голосе должна быть мелодика, глубина. Он должен быть завораживающим, поставленным. Когда люди пытаются быстро схватить какие-то шаблоны, это, как правило, выглядит смешно.

Работа над речью похожа на фитнес – это тренировка голосовых связок, дыхания. Но у нас красиво говорить, мы работаем не только над телом, но и над сознанием, ведь именно голова управляет нашими речеголовыми органами.

– Я бы не стала заниматься голосом самостоятельно, – говорит Азалия Блинова. – Как и в спорте, здесь можно не рассчитать нагрузку и надорваться. В Интернете, конечно, есть материалы, но в них легко запутаться, некоторые выступающие там выглядят жутко, закатывают глаза, размахивают руками. Сейчас в городе множество школ, которые учат правильно говорить. В театральном институте также есть курсы по постановке голоса, у нас есть педагоги-речевики, работа проходит органично. Самому можно работать только с уральским говором и то если есть хороший слух и чувство ритма.

Педагоги советуют использовать любую возможность тренировать свои ораторские способности. С каждым разом выступать вам будет всё проще. Подготовьтесь, и на дне рождения друга похвалите его громко при всех. Или переключите свой приятельнице содержание понравившегося фильма или книги – это тоже полезный опыт. И, конечно, не забывайте читать книги, ведь хорошо говорить со скудным словарным запасом невозможно.

Юлия ШАМРО, 21 год, департамент «Факультет журналистики» УрФУ
идеально назову бардак

#Спорт в радость

Как успеть привести себя в форму до лета

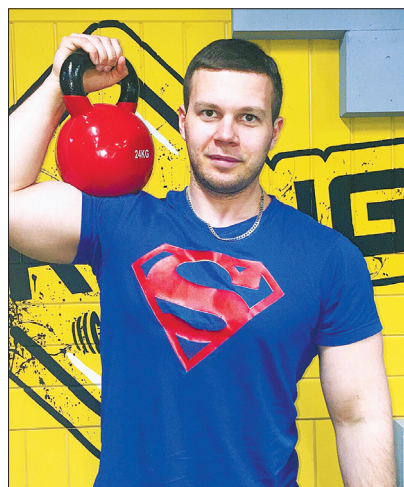
Весна уже подходит к концу, а многие из нас до сих пор задаются вопросом, как привести своё тело в порядок? Начать заниматься мешают лень, незнание, с чего начать, страх сделать что-то не так... За советом «СверхНовая Эра» обратилась к опытному фитнес-тренеру **Андрею Сорокину**, его стаж – 8 лет. Он рассказал нам, как сделать походы в зал полезными и приятными.

Выберите клуб рядом с домом, путь до него не должен вас утомлять и превращаться в отговорку. Посмотрите отзывы о клубе. Обратите внимание на интерьер, свежесть ремонта. Не стесняйтесь пройтись по залам, осмотреться, побеседовать с клиентами и персоналом. Ваш комфорт – превыше всего.

Купите себе новые спортивные вещи, их обязательно захочется «выгулять». Выбирайте одежду, которая не будет сковывать движения. Обувь должна быть мягкой лёгкой с хорошим супинатором. Также не стоит слишком утепляться, эффективность тренировок от количества словёв одежды не повысится.

Большинство занимающихся не знают, чего они ждут от походов в зал. Поставьте конкретную цель: подтянуться 30 раз, влезть в любимую юбку или же просто скинуть пару килограммов. Предложите другу заниматься вместе, вдвоём легче начать и сложнее бросить на половине пути. Можете даже поспорить, что приведёте себя в форму быстрее. Азарт – неплохой способ мотивации.

Если начинаешь заниматься с нуля, то лучше обратиться к тренеру. Он введёт тебя в курс дела, расскажет о технике безопасности, подберёт комплекс упражнений. Сейчас много пособий, видеуроков, но, к со-



Тренер – лучший друг в спортзале, он помогает сделать занятия эффективными, а главное, безопасными

жалению, они не научат правильно выполнять упражнения, а иногда самостоятельные занятия могут даже навредить.

Не уделять внимание питанию – ошибка. Новички не задумываются о своём рационе и в итоге не видят результата. Начинайте свой день с каш. На обед лично я предпочитаю гуляш из соевого мяса, отварные цельнозерновые макароны с нежирным сыром или запечённую цветную капусту в панировке из манки, сливочного масла и яичного белка. Перекусывать можно рисовыми или гречневыми хлебцами

с творогом и зеленью, кефиром, ложечкой мёда или варенья. Закончить день можно лёгкой творожной запеканкой и овощным салатом.

Самое оптимальное время для занятий – утро. У человека есть пять форм утомления: психологическое, умственное, биологическое, эмоциональное и физическое. Если вы занимаетесь вечером, то по какому-то из этих пунктов будете испытывать усталость. Утром организм бодр и гормональный фон находится на благоприятном уровне.

Длительность тренировки нужно подбирать под себя. Не пытайтесь повторить результат других. Тренируйтесь так, как комфортно вашему телу. Любая тренировка делится на четыре части: подготовка, кардиоразминка, основная часть и заключительная. На продолжительность занятий влияют пол, возраст, физическая подготовка. Обычно занятия длятся от часа до двух.

Не стоит бояться боли в мышцах после тренировок. Это происходит из-за выработки молочной кислоты, она образуется во время поступления в организм кислорода. Возникает небольшой воспалительный процесс, незначительные микроразрывы в мышечных волокнах. Это естественный процесс. Хорошее питание, сон, массаж и сауны, растяжка после тренировок – всё это поможет убрать боль в мышцах.

Екатерина ОГЛЕЗНЕВА, Екатеринбург, школа №68, 16 лет
ЕМ МНОГО СЛАДКОГО

#Худей правильно

Гармония в питании – залог здоровья и дисциплины

Обычно, когда люди хотят начать новую жизнь, они начинают задумываться о питании. Не секрет, что диеты работают только до тех пор, пока им следуешь, для того чтобы оставаться здоровым и привлекательным, нужно есть правильную еду постоянно. Но шоклад и пицца такие вкусные, а человек подвержен соблазнам... Нутрициолог (специалист по питанию) **Алёна СОЛОМНИКОВА** рассказала «СверхНовой», как побороть страсть к вредной пище и наконец обрести желанную фигуру.

Питание по графику влияет на самодисциплину. Необходимо заранее готовить еду для каждого приёма пищи, питаться по графику. Нет волшебных пиллюль и порошков для похудения. Необходимо потратить время и силы, чтобы стать красивым и счастливым.

На мой взгляд, любовь к вредной пище идёт от неуверенности в себе. Мы заедаем сладким и жирным стресс и грусть. Каждый сам должен сделать выбор: пойти на поводу своих комплексов и съест что-то полезное или сдержаться и быть привлекательным.

Когда мои подопечные хотят сорваться, я всегда спрашиваю у них: «Кого вы хотите видеть в зеркале, красивого стройного человека или полного, со складочками?» Чаще всего наше желание съест лишнее – это психологический голод. Удовольствие будет коротким. Но если совсем не смогу, я разрешаю съест несколько долек чёрного шоколада или овощной салатик.



Питание – это дело привычки. Если в вашей семье едят полезную пищу, вы тоже скорее всего будете её любить

Всё зависит от цели. Если хотите похудеть, то нужно отказаться от вредных вкусностей. А если просто хотите улучшить здоровье, можно съест, например, шоколадку. Главное, чтобы в рационе соблюдался баланс жиров, белков и углеводов.

Люди часто занимаются самообманом. Не считают калории, тип приготовления пищи, количество масла. Некоторые говорят, что много едят, потому что тренируются. Но если потреблять калорий больше, чем тратить в зале, – похудеть нельзя.

Задачи должны быть определёнными. Например, некоторые начинают сбрасывать лишний вес и худеют, худеют, худеют. Нужно ставить перед собой цели, обязательно колоссальные, но всегда конечные.

Важно быть честным с собой. Не надо откладывать правильное питание на завтра, начните здесь и сейчас. Ведь вы хотите похудеть, быть красивыми, стройными, хорошо себя чувствовать. Готовьте себе еду заранее, это дисциплинирует: меньше соблазна съест что-то не то.

Правильное питание влияет на настроение. Когда в организме всё сбалансировано, наша жизнь становится проще. Кожа улучшается, просыпаться легче, тяжести в животе нет. В конце концов, зачем начинают худеть? Чтобы привлечь внимание противоположного пола. Но пока человек не полюбит сам себя, он не понравится никому.

Софья БЕЛЯЕВА, 18 лет, департамент «Факультет журналистики» УрФУ
постоянно опаздываю на 4 минуты



Главное в соцсетях – это регулярность. Но не забывайте о чувстве меры

#Имидж в соцсетях

О лайках, эмоджи и опросах

Популярные блогеры зарабатывают на своих аккаунтах миллионы, а крупные компании нанимают целый штат специалистов, работающих с соцсетями. Ведение личных страниц в Интернете – целая наука. Мы предлагаем начать её освоение со своего профиля. О правилах игры во Всемирной паутине рассказала руководитель одного из уральских SMM-агентств **Наталья ПОПОВА**.

– Некоторые публикуют огромное количество постов в день, а некоторые ничего не пишут на своей странице месяцами... Где же золотая середина? – Нет определённых законов, можно выставлять в одну запись в неделю, и три в день. Но в социальных сетях, например, во «ВКонтакте», не рекомендуется выкладывать более пяти публикаций в день, они просто не воспринимаются публикой.

– Как получить желанные лайки и репосты? – Можно просто попросить об этом своих друзей. Но не забывайте в ответ делить то же самое. Посещайте популярные интернет-площадки, оставляйте свои комментарии там. Попробуйте организовывать опросы, писать провокационные посты. Но помните: не стоит затрагивать темы, которые могут обидеть человека или ущемить его права.

– Что касается аватарки, какой она должна быть? – Безусловно, настоящей. Необходимо подбирать качественное фото. Имя и фамилию следует тоже указывать действительные, фальшивые фотографии и никнеймы доверия у посетителей вашей странички не вызовут.

– Уместно ли использовать в сообщениях смайлики или это детский сад? – Эмоджи нельзя злоупотреблять, но их наличие поощряется. Например, в рекламных постах не рекомендуется наличие более четырёх смайлов. Они сделают текст более интересным и доступным для прочтения.

– Люди, которые живут только работой, – никому не интересны, бездельники – тоже. Какое должно быть соотношение на страничке личной и деловой информации?

– Конкретной цифры нет. Главное, ваша уникальность. Посты и тексты могут быть связаны и с работой. Кстати, не стесняйтесь рассказывать о своих успехах.

КАК ПРИВЛЕЧЬ ПОДПИСЧИКОВ

■ Заведите на своей страничке постоянных героев и публикуйте про них посты. Это могут быть домашняды, одноклассники, друзья.

■ Придерживайтесь единого стиля. Обрабатывайте все фото одним фильтром, используйте единый световой акцент на изображениях.

■ Задавайте вопросы. Спрашивайте совета, куда сходить, как поступить. Ваши друзья начнут отвечать вам в комментариях и тем самым спровоцируют активность.

■ Следите за тем, что происходит в мире. Поздравляйте подписчиков с праздниками, затрагивайте важные проблемы, пишите об опыте и ошибках. Это интересно.

■ Рассказывайте о своих эмоциях. Завели щенка, отправились на прогулку в парк, встретились с друзьями? Поделитесь впечатлениями со всем миром.

Анна МАКУШИНА, 17 лет, Краснотурьинск, школа №32, 11-й класс
обидчивая и люблю попить