



Лето – лучшее время для идеальных кадров

## #КАК В ЖИЗНИ, ТОЛЬКО ЛУЧШЕ

Секреты идеальных фотографий

Лето – пора красивых фотографий. На первый взгляд, кажется, всё просто: включил камеру, нажал на кнопочку – и готово. Но вот только почему-то мы на снимках себе не всегда нравимся... «СверхНовая» решила разузнать все секреты идеальных портретов у фотографа Юлии Истоминой.

**– Как нужно встать, чтобы потом не стыдно получившуюся фотографию показывать внукам?**

– Большинство из нас и сами знают, какая поза для них самая выигрышная. Взглядите на женские странички Instagram, многие девушки стараются фотографировать себя только с одной определённой стороны. Если говорить о съёмке у фотографа, то он обязательно подскажет, как получиться на фотографии максимально хорошо: как расположить кисти рук, чтобы они выглядели утончённо и элегантно, как правильно повернуть голову и встать по отношению к свету, чтобы фигура смотрелась стройнее. Также профессионал может выбрать ту или иную точку съёмки, чтобы удлинить ноги, сделать фигуру выразительнее или, наоборот, скрыть какие-то недостатки, например, складочки на подбородке.

**– Снимки делать лучше крупным планом или в полный рост?**

– Всё зависит от поставленной задачи. Я всегда делаю серию фотографий, для меня важно показать разноплановость: снимаю героя крупным планом, средним, общим. Иногда нужно показать человека в полный рост, его фигуру, руки... Если фотографирую пару, то стараюсь показать моменты их прикосновений друг к другу. Хорошо смотрится крупный портрет с открытыми, чистыми глазами.

**– А если это групповой портрет?**

– Если мы снимаем групповой портрет,

то одежда у всех героев должна быть единого стиля. Это не означает, что все должны быть в белых футболках и синих джинсах, просто образы должны гармонизировать друг с другом, но смотреться вразнобой. Ну и обращу внимание на то, что одежда должна быть опрятной, чистая, без всяких вытянутых коленок, дырок и так далее. Такие нюансы могут очень испортить фотографию. А при выборе атрибутики и реквизита отталкивайтесь от идей фотографии. Самое главное – не перегрузить фото вещами, ведь если речь идёт о портрете, главным у нас должен быть человек.

**– Что ещё нужно, чтобы фотография с друзьями получилась идеальной?**

– Лучшее фото – это кадр, где присутствует каждый член компании, где все счастливые, естественные, без постановочных поз, эмоций, расслаблены и выглядят сами собой. Мне кажется, именно такая фотография будет иметь ценность. Спустя годы будет интересно посмотреть, кто как выглядел, и вспомнить весёлые моменты.

**– Каким должен быть идеальный наряд для съёмки?**

– Когда проходят съёмки для журналов, модели не приходится выбирать одежду. Образ готовят стилист и дизайнер. Никого не интересует мнение модели о наряде, о том, удобно ей или неудобно, не жмёт ли обувь – это не важно. Если мы говорим про съёмку для личных целей, то я рекомендую надевать удобную одежду и выбирать натуральные оттенки: бежевый, серый, белый, голубоватый... Цвета либо должны соответствовать нашей природной гамме, либо быть пастельными. Очень яркая одежда с принтами будет доминировать и отвлекать внимание от самого героя, от его чувств, эмоций.

**– Снимки делать лучше крупным планом или в полный рост?**

– Реально ли сделать качественную фотографию на смартфон, или всё-таки это утопия?

– Учитывая возможности современной техники, вполне. На телефон можно сделать кадр не хуже, чем на дорогую зеркальную камеру. Если будет хорошо выставлен свет, не каждый заметит разницу.

**– Какая обстановка должна быть во время фотосессии на улице, важны ли времена суток, погода?**

– Не существует никаких ограничений. Можно фотографироваться в слякоть, в жару, в метель, в ураган... Это зависит только

от того, какую атмосферу и настроение вы хотите передать на вашем снимке. Большинство фотографов работают ранним утром или в вечернее закатное время, в это время свет мягкий и подходит для съёмки большинства людей. Но если нам нужно показать контрастную картинку с распределением светотеневых масс, тогда нужно искать жёсткий свет с резкими тенями и работать в этих условиях.

**– Сколько нужно сделать кадров, чтобы получить «тот самый»?**

– Считаю, что не существует универсального рецепта, к каждому нужен свой индивидуальный подход. Иногда самый

крупной кадр у меня получается среди 5–10 снимков, когда модель ещё даже не знала о том, что я начала съёмку. С некоторыми людьми, наоборот, нужно сделать большое количество фотографий, прежде чем человек расслабится и будет выглядеть естественно. Есть отличные кадры, которые получаются случайным образом.

**– Реально ли сделать качественную фотографию на смартфон, или всё-таки это утопия?**

## #6 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ВАМ НУЖНО ВСТУПИТЬ В СТРОЙОТРЯД

## Из первых уст

Каждый год на целину отправляются тысячи стройотрядовцев. Если вы думаете, стоит ли пополнить их ряды, читайте, почему это обязательно стоит сделать.

## ЧТЕРЕТЬ НОС БЫВАЛЫМ СТРОИТЕЛЕЯМ

– В один из наших трудовых дней я чувствовал себя вяло, не было желания двигаться вообще. Приехав на объект, я узнал, что мы будем весь день разгружать фуры со стройматериалами. Тогда я подумал, что это будет худший день в моей жизни. То же настроение было и у моих товарищ. Но вдруг у меня промелькнула мысль: «А что, если зажечь их, сделав вид, что всё хорошо?» Я начал работать на все 130 процентов. И действительно, парни стали трудиться в таком темпе, в каком до этого не работали ни разу. В конце пришлось даже ускоряться, чтобы поспеть за ними. Это превратилось в своего рода соревнование – кто разгрузит больше. Вечером, когда мы отчитывались о проделанной работе, прорабы сказали нам: «Эх, студенты, вратя не умеете». Но когда увидели результат вживую, были очень удивлены.

Роман Марванов

## ВСТРЕТИТЬ ЗВЕЗДУ

– В один из трудовых дней к нам зашёл Алексей Пономарёв, автор песни «А мы не ангелы, парень». Её многие знают, композицию перепели «Би-2» и «Агата



В стройотрядах очень развита самодеятельность, вы точно найдёте способ себя проявить

Кристи». Алексей даже судился с ними за авторские права. Его композиция звучала на многих концертах, а он обычный рабочий сварщик.

Александр Талашманов

## ПОБЫВАТЬ В НЕОБЫЧНЫХ МЕСТАХ

– С каждой целиной нас отправляют вдальше на Север, например, в Сибирь. В Заполярье я увидел бескрайнюю тундру, тайгу, невероятные закаты. А самое главное – посмотрел белые ночи: три часа ночи, а солнечный диск всё ещё на горизонте... Навсегда запомнил те эмоции!

Алексей Присяжнюк

Александр Талашманов

ПОЛУЧИТЬ ПРОЗВИЩЕ

– Мы были на Севере. Магазинов нет... Сладкого нет... Зато есть строительные леса, которые нужно переносить. Один парень решил выпендриться и сказал: «Спорим на шоколадку, что я доташу?». Взял он

## СЛОВАРИК СО СТРОЙКИ

- ССО – студенческий строительный отряд.
- Целина – место работы и проживания отряда.
- Монолит – цельная каменная глыба.
- Мастер – ответственный организатор.
- Боец – член отряда, проработавший как минимум одну целину.
- Старик – боец отряда, проработавший 3 сезона и более.

очень тяжёлый щит, его обычно по три человека носили. Конечно же, громада его придавила, правда не сильно. Он дёргал ногами как таракан и кричал в шутку: «Спасите, помогите». Мы валялись со смеху. Тогда и дали ему прозвище Таракан.

Алексей Присяжнюк

## НАЙТИ НАСТОЯЩИХ ДРУЗЕЙ

– Каждый человечек в отряде – это пазл, а вместе эти пазлы образуют гармоничную картину – улыбается Александр Стрельников.

Все ребята в голос твердят, что стройотряд – это одна семья. Пройдя вместе огонь, воду и бетон, они сохраняют дружбу на долгие годы и поддерживают друг друга в любой ситуации.

Александра СКОРОБОГАТОВА, 17 лет, гимназия № 40, Екатеринбург, 11-й класс

ПОСТУПАЮ В УНИВЕРСИТЕТ В МОСКВЕ



Многие волнуются, когда отправляются в лагерь первый раз. Ирина уверена, что главный секрет идеальной поездки – это позитивный настрой

## #ВЫЖИТЬ В ЛАГЕРЕ

## Советы от вожатого

Лагерь – неплохая альтернатива дорогим курортам. Но у ребят часто возникает множество вопросов. Что брать с собой? Как сделать так, чтобы на смене было весело? Как выбрать лагерь? Как решить эти и другие проблемы, рассказывает вожатая с девятилетним стажем Ирина Прохорова.

– Сама я ездила в лагерь с семи лет, была там раз пятнадцать. В основном это были базы отдыха в Свердловской области, в лагерях «Дюконок», «Лесовичка», «У трёх пещер», «Изоплит». Однажды отдохнула в «Радости», в Анапе. В каждый лагерь я ездила по несколько раз, оставалась на несколько смен, потому что мне очень нравилось.

– Мне нравится сама атмосфера лагерей – новые знакомства. Лагерная жизнь даёт шанс раскрыться, получить новый опыт. Кроме того, это здоровое питание и наличие тихого часа, который мы так не ценим в детстве.

– А вот минусы в каждом лагере свои. В основном они касаются каких-то удобств: где-то периодически отключают воду, где-то туалет расположжен очень далеко... В некоторых лагерях слишком сильно контролируют, не позволяют никому отойти, погулять. С одной стороны – так нужно, это вопрос безопасности, но иногда ребятам свободы тоже хочется.

– Мне нравится брать всё, что можно: нитки, иголки, канцелярские товары, средства гигиены... Подготовьтесь хорошо, пусть лучше что-то будет лишним, чем в нужный момент не найдётся важного. Только не забудьте ознакомиться с правилами лагеря.

– Чаще всего в лагеря ездят по путёвкам, которые родителям дают на работе, но если есть возможность выбрать самому, то лучше посоветоваться с тем, кто уже был на базе отдыха... Выбирать лагерь

лами лагеря, некоторые вещи могут быть запрещены. Девочкам советую брать с собой побольше косметики, украшений, это всё пригодится для выступлений и дискотек. А вот еду точно брать не стоит, она портится.

– Ты будешь отыхаться в лагере с незнакомыми людьми и, возможно, больше никогда не встретишься с ними. Поэтому три недели в лагере – повод оторваться. Многие подростки считают, что они уже взрослые, и лагерная жизнь для них – это не круто. Расслабьтесь, не думайте об этом, участвуйте во всём по максимуму, веселитесь, пробуйте себя во всём. Особенно это касается взрослых ребят, тех, для кого эта поездка последняя. Это шанс побывать ребенком. Не нужно закрываться в себе, коммулироваться, спать целыми днями.

– Ты будешь отыхаться в лагере с незнакомыми людьми и, возможно, больше никогда не встретишься с ними. Поэтому три недели в лагере – повод оторваться. Многие подростки считают, что они уже взрослые, и лагерная жизнь для них – это не круто. Расслабьтесь, не думайте об этом, участвуйте во всём по максимуму, веселитесь, пробуйте себя во всём. Особенно это касается взрослых ребят, тех, для кого эта поездка последняя. Это шанс побывать ребенком. Не нужно закрываться в себе, коммулироваться, спать целыми днями.

– Я всегда советую ребятам застать о стереотипах и городской суете, и они потом очень благодарны мне за эти напутствия. Три недели в лагере – это отдельная жизнь, которую можно прожить так, как хочется. Всё зависит от тебя: если ты позитивно настроен – смена будет классной.

– Лагерь – не место, куда едут ради гонораров, это что-то гораздо большее. Устроиться вожатым реально. Главное – иметь желание и терпение: придётся собрать большой пакет документов, в том числе сертификат вожатого. Чтобы его получить, достаточно пройти обучение, которое есть в любом городе. Работа вожатого помогла мне позврьслеть, стать ответственнее. Лагерь, наверное, сделал из меня человека, потому что я возвращаюсь туда уже пятый год, – смеётся девушка. – Это классный опыт.

Александра КОДОЛОВА, 18 лет, факультет журналистики УрФУ  
ПОСТУПАЮ В УНИВЕРСИТЕТ В МОСКВЕ

## #ПРОВЕРЕННО НА СЕБЕ

## Как подростку заработать летом?

Какой подросток не хочет попробовать заработать деньги сам? Лето – отличное время, чтобы это сделать. Главное – это желание. Герои «СверхНовой» рассказывают, как это сделали они.

## С ЧУЖОЙ ПОМОЩЬЮ

Сейчас существует множество рекламных агентств, занимающихся поиском и наймом работников для разных компаний. Кто-то через них находит себе хорошее занятие, а у кого-то сотрудничество с подобными организациями оставляет неприятный осадок.

– В 15 лет я устроилась с помощью такого агентства промоутером в корпорацию «Майкрософт», – рассказывает София Беляева. – Ожидания не оправдались. Я работала не промоутером, а продавцом в МедиаМаркте, в отделе с ноутбуками и смартфонами. В них я совсем не разбиралась, пришлось всему учиться на ходу. Оплата была почасовая, за 4 часа работы в день я зарабатывала 560 рублей. И всё-таки я советую пробовать работать, потому что это опыт, карманные деньги и первый шаг к самостоятельной жизни.

## ГОТОВ К ТРУДУ И ПОМОЧЬ ШКОЛЕ

Школьные трудовые отряды – тоже неплохой вариант подработки, всё рядом, под боком. Именно его и выбрала Анастасия Гималеева.

– В школе предложили работать в трудовом отряде, я заинтересовалась – рассказывает Настя. – После чего нас распределили по группам, и мы вместе работали на протяжении десяти дней. К работе приступали рано утром, дружно под музыку. Несмотря на то, что зарплата была маленькой (около 2500 рублей), а объём работы большим, я осталась довольна. Атмосфера, коллектив – до сих пор всё это вспоминаю.

## ИЗ ДЕТСТВА ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ

Наверное, каждый хотя бы раз был в лагере. Алла Ксенофонтова ездила в один и тот же лагерь несколько лет подряд, а в 15 лет вернулась туда уже вожатой, чтобы не только отдохнуть, но и подзаработать немного денег.

– Лагерь – не место, куда едут ради гонораров, это что-то гораздо большее. Устроиться вожатым реально. Главное – иметь желание и терпение: придётся собрать большой пакет документов, в том числе сертификат вожатого. Чтобы его получить, достаточно пройти обучение, которое есть в любом городе. Работа вожатого помогла мне позврьслеть, стать ответственнее. Лагерь, наверное, сделал из меня человека, потому что я возвращаюсь туда уже пятый год, – смеётся девушка. – Это классный опыт.

Владислава КОЛОТОВА, 18 лет, факультет журналистики УрФУ

ПОСТУПАЮ В УНИВЕРСИТЕТ В МОСКВЕ