

Воя Версия



www.kuzstu-nf.ru

Октябрь 2017, № 59



Дорогие коллеги!

Разрешите поздравить вас с профессиональным праздником – **ДНЕМ УЧИТЕЛЯ!**

Учитель – слово, которое в странах Востока пишут с большой буквы. Призвание, которое требует от человека всех его сил и способностей без остатка. Служение, которое не знает каникул и перемен.

Труд учителей и преподавателей заслуживает искреннего признания и благодарности. Ведь работа учителя требует колоссального терпения и постоянного профессионального совершенствования.

Быть педагогом – это призвание, это судьба. Только человек с тонкой душой, горячим сердцем и огромным багажом знаний может донести до юных

умов самое важное, значимое, нужное, помогая добрым словом, мудрым советом, выбором жизненного пути.

В Древней Греции говорили, что ученик – это не сосуд, который нужно наполнить, это факел, который нужно зажечь, а зажечь его может только тот, кто "горит" сам. Настоящий педагог, воплощая в себе лучшие человеческие качества, неизменно пробуждает в сердцах учеников искреннее и неистребимое стремление к знаниям. Воспитание достойного поколения 21-го века – огромная ответственность и нелегкий труд, заслуживающий большого уважения.

Сердечно поздравляю вас с Днем учителя! Желаю всем крепкого здоровья, счастья, терпения, творческих успехов!

С уважением, директор филиала
Забнева Эльвира Ивановна



Уважаемые коллеги!
Поздравляю вас с **Днем учителя!**
Учитель – особая профессия!
Призвание учителя не только в том, чтобы давать знания в полном объеме, но и в том, чтобы научить применять их в направлении, которое обеспечит полную самореализацию молодого человека, его карьерный рост и успешность в современной жизни.

Пусть Ваша профессиональная деятельность будет всегда эффективной, полной вдохновения и творческих свершений!
Желаю Вам здоровья, оптимизма, исполнения всех заветных желаний, реализации перспективных проектов и планов!



С уважением, зав.
отделением очного и
заочного факультетов
Сучкова Ольга
Викторовна.
Уважаемые коллеги!

Поздравляю вас с праздником, и желаю успехов в этой трудной, но достойной уважения работе! Выражаю искреннюю признательность за ваш высокий профессионализм, верность призванию и любовь к студентам. Желаю умных, прилежных и чутких студентов, талантом которых вы сможете гордиться! Долгих вам и плодотворных лет трудовой деятельности, оптимизма, неиссякаемой энергии и новых профессиональных побед!

С уважением,
зам. директора
по учебной работе
Боброва Ирина
Федоровна.



СТУДЕНЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ



Бокарева Арина

«Активистка, творческая личность и просто замечательная девушка», всегда хочется ответить тем, кто спрашивает о Арине Бокаревой. Сейчас Арина учится и планирует стать успешным специалистом в области экономической безопасности, и нет никаких сомнений, что она добьется этого.

Не смотря на то, что она еще «новичок» в жизни университета, ведь она только на втором курсе, эта студентка активно участвует в студенческой жизни филиала КузГТУ в г. Новокузнецке и является членом студенческого совета! Все это обязывает к большой ответственности в области организации

различных мероприятий, но мы пожелаем Арине больших успехов на этом творческом и не лишнем сложностей пути.

За 1 год обучения в нашем университете она получила Благодарственные письма за участие и развитие студенческих инициатив. В ноябре 2016 года заняла **2 место** в городской **Ярмарке студенческой молодежи**. Благодаря своим поэтическим талантам она стала участницей поэтического конкурса «Строки, опаленные войной» где поразила всех своими лиричными стихами, и можно с уверенностью заявить, что все слушатели были под большим впечатлением.

Как говорится талантливый человек талантливый во всем. Даже на поприще спорта Арина сумела проявить себя, например, она ездила на школу актива «**Спортландия**», целью которой являлось приобщение студенческой молодежи к спорту, отдыху на природе, интересному, активному досугу в городе Междуреченск.

С самого детства родители прививали девочке чувство высокого патриотизма к своей стране, и поэтому даже не удивительно, что она приняла участие в городской военно-патриотической игре «**ЗАРНИЦА**». Интересный факт, что состав команды состоял из 5 молодых людей и этой хрупкой девушки. Как говорит сама Арина: «Мы долго готовились, так как со строевой

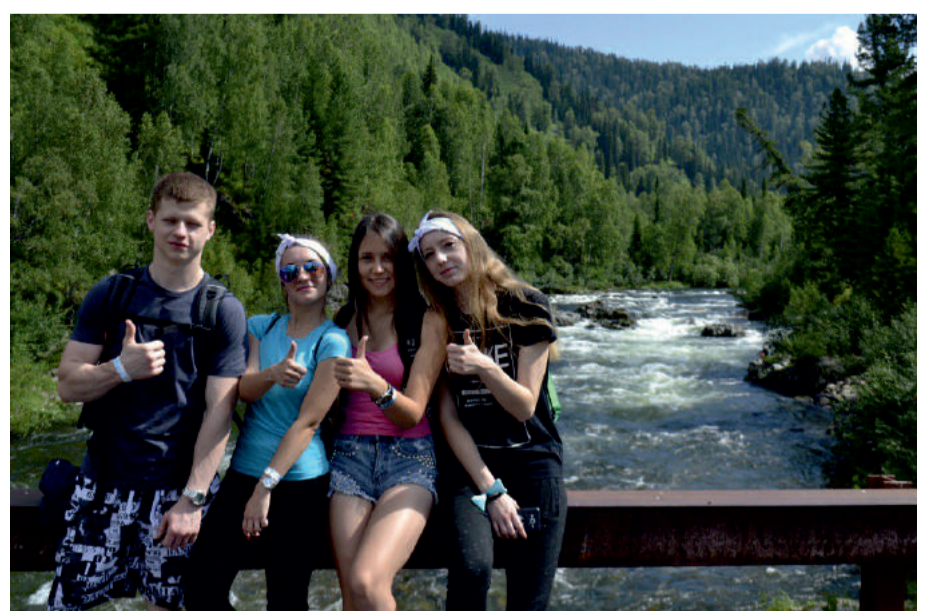


подготовкой была проблема только у меня (у Арины), я никак не могла «перескочить» на шаг, меня почти каждый учил это делать». Но конечный результат превзошел все ожидания, ведь команда получила диплом 2 степени!

Большое место в жизни Арины занимает деятельность, связанная с волонтерством. «Еще обучаясь в школе, я организовала новый год для дома интерната «**Остров надежды**», мы собрали письма у детей с пожеланиями и принялись их осуществлять. Мне помогли мои близкие, друзья, одноклассники, школьники и их родители. У нас все получилось. Дети были безгранично счастливы», - говорит Арина. На все вопросы о том, почему она этим занимается, Арина отвечает так: «Многие говорят, что это требует много сил, эмоций, но это просто исходит изнутри, мне хочется показать детям, что можно стремиться к лучшему, что в жизни не все так плохо, как им кажется. Хочется окунуть их в сказку, увидеть их искренние улыбки, радость на лице».

Ее лозунг или девиз по жизни: «Кто хочет - ищет способы, кто не хочет - причины». Так пожелаем все вместе удачи Арине на ее жизненном пути, а также, чтобы всегда было желание двигаться вперед!

материал подготовила студентка гр. БЭС-151
Еременко Софья



Калейдоскоп новостей

«Семеро смелых»

29.09.2017 семеро смелых студентов филиала КузГТУ в холодную и дождливую погоду принимали участие в военно-спортивном празднике марш броске **«Семеро смелых»**, посвященному Дню гражданской обороны. Мероприятие проводилось на Площади общественных мероприятий. Ребята, отлично продемонстрировали слаженную работу команды, с легкостью собирали и разбирали автоматы, отлично справились с оказанием первой медицинской помощи, быстро и дружно преодолели задымленный участок, при этом выполняли все активно и с улыбкой.



Массовая посадка сосен

29.09.2017 студенты и преподаватели филиала КузГТУ приняли участие в акции по массовой посадке сосен на территории выше ул. Шебелинская, **совместно с Администрацией г. Новокузнецка**. Наш вуз активно продолжает принимать участие в решении общегородских вопросов и мероприятиях экологической направленности.



Муниципальный форум

С 18 по 22 сентября в г. Анапа проходил XVII Российский муниципальный форум.

Организаторами Форума ежегодно выступают **Всероссийский совет местного самоуправления и Академии социального управления**. Идея Форума заключается в объединении на единой профессиональной площадке исследователей, экспертов, консультантов, преподавателей, руководителей, специалистов и депутатов муниципальных образований и субъектов Российской Федерации в целях организации сотрудничества, передачи практического опыта и информации, реализации законодательных новелл, разработки предложений по совершенствованию законодательства в области местного самоуправления и муниципального управления.

В этом году на Форум с выступлением на тему «Факторы и условия развития муниципальной службы» была приглашена директор нашего филиала **Эльвира Ивановна Забнева**.

Также Эльвира Ивановна стала призером Российского конкурса образовательных программ и методического обеспечения подготовки, переподготовки и повышения

квалификации кадров в области муниципального управления, проводимого в рамках Форума. В ее копилке Диплом II и Почетная грамота Всероссийского Совета местного самоуправления.

Поздравляем!



Будь готов!

14 сентября 2017 года состоялся спортивный праздник **«Будь готов!»**, посвященный возобновлению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса **«Готов к труду и обороне»**, который также был приурочен к 20-летию филиала.

Филиал КузГТУ является первым университетом в г. Новокузнецке, решившимся сдать нормативы ГТО при этом в их сдаче участвуют не только студенты, но и профессорско-преподавательский состав вуза.

Напомним, что в марте 2014 года Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин подписал Указ о введении ГТО в целях: совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие

человеческого потенциала и укрепления здоровья нации. На сегодняшний день насчитывается более шести миллионов граждан Российской Федерации, вовлеченных в мероприятия комплекса ГТО, из них около полумиллиона стали обладателями знаков золотого, серебряного и

бронзового достоинства. Желаем всем участникам ГТО от филиала КузГТУ в г. Новокузнецке в юбилейный для филиала год стать обладателем значков ГТО!

Парад российского студенчества

8 сентября 2017 года состоялся Парад российского студенчества, посвященный началу учебного года и 400-летию Новокузнецка! Более 2500 студентов учебных заведений высшего и среднего профессионального образования города, в число которых вошли студенты филиала КузГТУ в г. Новокузнецке.

Ярко и торжественно колонна парада прошла по улице Кирова от администрации города до площади торжеств, где состоялось посвящение новоиспеченных первокурсников в студенческое сообщество! Все первокурсники приняли поздравления заместителя главы города по социальным вопросам Г. А. Вержицкого и произнесли клятву студента. Студентка 1-го курса Шабалова Виктория гр. БЭС-171 и председатель старостата Еременко Софья гр. БЭС-171 дали краткие интервью для новокузнецкого телевидения Ново-ТВ.

Это торжественное шествие стало символическим стартом первокурсников в студенческой жизни, их уверенным шагом в новый мир – разнообразный и гостеприимный мир студента, позволив почувствовать себя важной, хоть и маленькой частью огромного целого.



Библиотека информирует

Предлагаем Вашему вниманию новые книги, поступившие в фонд библиотеки:

Забнева, Э. И. Ключевые аспекты функционирования института местного самоуправления [Текст] : учеб. пособие / Э. И. Забнева. – Ульяновск : Зебра, 2015. – 55 с.

В пособии в сжатой форме рассматриваются вопросы становления института местного самоуправления в историко-концептуальном аспекте, акцентируется внимание на роли муниципального управления в системе местного самоуправления, значительное место отводится анализу муниципальной службы как профессиональной деятельности, в частности, проблемам, сопровождающим процесс профессионализации.

Забнева, Э. И. Технологии и методы социального управления [Текст] : учеб. пособие / Э. И. Забнева. – Новокузнецк : МАОУ ДПО ИПК, 2015. – 35 с.

Данное учебное пособие направлено на формирование у студентов навыков применения методов прогнозирования, проектирования, программирования и планирования социальных процессов. Его основные задачи: познакомить с формами и методами принятия управленческих решений, научить прогнозировать развитие социальных процессов и явлений, научить принимать эффективные, социально ориентированные управленческие решения.

Клепцова, Л. Н. Рынок транспортных услуг и качество транспортного обслуживания [Текст] : учеб. пособие / Л. Н. Клепцова, П. А. Зыков. – Кемерово : Офсет, 2016. – 190 с.

Рассмотрены основы государственного регулирования деятельности автотранспортных

перевозчиков в условиях рынка, основные характеристики рынка транспортных услуг, конкуренция и обеспечение конкурентоспособности услуг и самих автотранспортных предприятий посредством повышения качества перевозок.

Механизмы кооперативного поведения атомов в кристаллах [Текст] : моногр. / А. В. Маркидонов [и др.]. – Новокузнецк, 2016. – 220 с.

Методом молекулярной динамики проведено исследование кооперативного поведения атомов в кристаллах, связанных с массопереносом и локализацией энергии. В первой части рассматриваются явления и процессы тесно связанные с кооперативным поведением атомов в кристаллах, обосновываются выбранные методы исследования. Далее внимание уделено фокусирующим и краудсионным столкновениям в различных кристаллах. Также исследуется взаимодействие динамического краудиона с границей биметалла, предложен модифицированный потенциал Морзе для описания взаимодействия атомов, обладающих более высокой энергией по сравнению с характерными энергиями, имеющих место при температуре плавления. В основной части монографии рассматриваются процесс формирования границы биметалла в модельных ячейках, процесс массопереноса на границе биметалла, уделено внимание локализации колебаний на дислокации несоответствия границы биметалла, а также рассматривается влияние точечных дефектов на подвижность дислокаций на границе биметалла при термодинамическом равновесии. Изучено влияние уединенных поперечных волн на точечные дефекты и их агрегаты. В заключительной части изучены высокоскоростные кооперативные смещения атомов, сопутствующие процессам массопереноса в кристалле, при наличии областей с противоположным изменением локальной плотности.

НАШИ ИМЕННИКИВ ОКТЯБРЕ:

*Лиманская Надежда Анатольевна
заведующий производством 07.10*

*Шипунова Вера Васильевна
доцент, к/н 10.10*

*Лазарева Татьяна Викторовна
доцент, к/н 12.10*

*Кудреватых Наталья Владимировна
доцент, к/н 16.10*

*Кочкина Людмила Степановна
доцент, к/н 17.10*

*Ресчицова Ирина Александровна
кухонная рабочая 23.10*

*Мамзина Татьяна Федоровна
доцент, к/н 25.10*

*Пусть в жизни будет больше ярких красок,
Приятных встреч, уютных вечеров.
Пусть каждый день проходит не напрасно,
А дарит, счастье, радость и любовь!*

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

**Фильм. Фильм. Фильм.****ЗА КАДРОМ. ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ.****ЭЛЬДАР РЯЗАНОВ**

Здравствуй, мой дорогой читатель. Очередной учебный год начал свой отсчет. Для кого-то это первый год, для кого-то заключительный в стенах университета, но для всех он полон чего-то нового и неизведанного. Кто-то впервые будет сидеть на «парах» и грызть гранит науки, погружаясь в цифры, детали, механизмы и статьи. Кто-то впервые напишет доклад на конференцию, кто-то первый раз сядет корпеть над выпускной работой. На пути к знаниям всех нас ждут победы и маленькие неудачи, взлеты и падения, но одно для всех остается неизменным - полная веселья студенческая жизнь, время, которое останется в памяти на всю жизнь.

Студент - существо забавное, временами серьезное, временами разгульное, иногда умное, иногда притворяется, периодически

озадаченное, но всегда неунывающее и веселое. И все это безудержное веселье выливается из студента в творчестве. Наши brave ребята поют, танцуют, пишут стихи, играют в КВН, участвуют в Студенческих веснах, Дебютах и еще полумиллионе конкурсов. Где только не встретишь неунывающего студента! Ну и конечно же для веселого студента на экране должна идти комедия! А кто как не гений кинокомедии может стать сегодня героем моего рассказа? Да, да - именно гений! Режиссер, которому нет равных в создании комедий с острой социальной ноткой - Эльдар Рязанов.

Возможно кто-то и не знает самого Рязанова в лицо (он же человек «за кадром»), но его фильмы хотя бы раз смотрел каждый! «Ирония судьбы, или с легким паром», «Служебный роман», «Карнавальная ночь», «Девушка без адреса», «Дайте



жалобную книгу», «Вокзал для двоих», «Старые клячи» - вот только небольшой список его работ. Ну что - все поняли о ком пойдет речь? Ну тогда - начинаем.

Эльдар Рязанов родился в 1927 году. Детство Эльдара было не очень веселым, сначала развод родителей, потом война. Но мальчишка всегда любил читать, и в этом находил спасение. Он мечтал стать писателем или мореплавателем, чтобы совершать путешествия, которые так его захватывали в

книгах. Эльдар даже писал письмо в Одесское мореходное училище, с просьбой рассказать все требования для будущего моряка. Война внесла свои коррективы, надо было выживать - книги, которые так манили мальчишку были проданы или обменены на продукты, мечты о мореплаваниях тоже отошли на второй план.

Война закончилась, но мечты о путешествиях остались. Эльдар твердо решил отправиться в морское плавание, а для этого экстерном сдал II предметов, чтобы досрочно окончить школу. Но путешествие все откладывалось, а через некоторое время Эльдар совершенно случайно встретил своего одноклассника, который шел подавать документы во ВГИК. «За компанию» Рязанов тоже подал документы. Экзамены он практически провалил, и его приняли, «условно», с испытательным сроком. Режиссером Рязанов становиться не хотел, и поэтому это



«условно» было взаимным. Его даже почти отчислили со второго курса, но потом, что-то изменилось в самом Эльдаре, возможно в режиссерской работе он увидел выход своим детским мечтам о писательстве и путешествиях, и в итоге институт он окончил с отличием. И вот первые пять лет после окончания института Рязанов снимает документальное кино, разъезжает по всей стране с Кубани на Камчатку, затем на Урал, а потом на Сахалин. Работа увлекает молодого режиссера, но затем его принимают на работу в Мосфильм. В условиях жесткой советской цензуры ему доверяют снимать экспериментальный проект «Весенние голоса». Рязанов не подвел, и его «покровитель» Иван Пырьев просто заставил режиссера снимать комедии, всучив

сценарий «Карнавальная ночь».

Кинокомедия имела ошеломительный успех, все кто имел хоть какое-то отношение к ее созданию на следующий день после премьеры проснулись знаменитыми. Следующие 30 лет Эльдар Рязанов снимает свою золотую коллекцию кинокомедий, каждая из которых покоряет зрителя.

Забавно, что Рязанов становится «первооткрывателем» звезд советского кино, хотя многие из них уже имели большой опыт съемок, и даже главные роли, но известными они стали только после фильмов мэтра кинокомедии. Так после «Карнавальная ночь» мир узнал Людмилу Гурченко, хотя изначально Рязанов был категорически против этой актрисы. А вот роль секретарши в «Служебном романе» Рязанов приготовил специально для Лии Ахеджаковой. Лия уже сыграла в 14 фильмах, но народной славы не имела, да что там слава, её даже иногда не узнавали, когда она приходила на кинопробы. А вот роль Веры принесла актрисе самое главное - любовь зрителей. «Ирония судьбы, или с легким паром» стала выигранным лотерейным билетом для Андрея Мягкова. «Гусарская баллада» - для Ларисы Голубкиной.

Эльдар Рязанов не умел сидеть на одном месте, он постоянно был в работе, постоянно двигался, что-то менял, искал, он даже любил, когда его актеры импровизируют на площадке, в этом он видел какой-то шарм. Рязанов говорил, что именно в импровизации актер сможет раскрыться в той роли, которая для него написана. Именно благодаря такой особенности съемок, сцены его кинокомедий всегда такие жизненные и живые. А еще Эльдар Рязанов любил сниматься в эпизодических ролях своих кинокомедий. То он сторож, то пассажир троллейбуса, а вот здесь он прохожий, тут посетитель кафе или вообще судья. Рязанова забавляла такая возможность быть внутри своего творения.

А сейчас по уже сложившейся традиции несколько знаменитых цитат:

- Есть ли жизнь на Марсе, нет ли жизни на Марсе, это науке пока неизвестно («Карнавальная ночь»);
- А это Шура - симпатичная, но, к сожалению, активная. Когда-то её выдвинули на общественную работу и с тех пор никак не могут задвинуть обратно («Служебный роман»)
- Человек, как никто из живых существ, любит создавать себе трудности («Берегись автомобиля»)
- Мало того, что вы враль, трус и нахал, - вы ещё и драчун!
- Да, я крепкий орешек! («Служебный роман»)
- Если женщина с такими внешними данными борется за правду, значит она наверняка не замужем («Гараж»)
- Тебя посодют, а ты не воруй! («Берегись автомобиля»)
- Как вам сапоги?
- Очень вызывающие, я бы такие не надела.
- Значит, хорошие сапоги, надо брать. («Служебный роман»)
- Что это у вас с рукой?
- Ерунда - бандитская пуля («Старики-разбойники»)
- И, пожалуйста, скажите на кухне, чтобы в мороженое ничего, кроме мороженого не положили. Это для Веры». («Вокзал для двоих»)
- У меня такая безупречная репутация, что меня уже давно пора скомпрометировать. («Служебный роман»)

Эльдар Рязанов был женат трижды, и ни одна из его жен не была актрисой, как это часто встречается у других режиссеров. Умер режиссер в 2015 году на 89 году своей жизни, но его шедевры до сих пор радуют нас. Встретимся у экрана!

С наилучшими пожеланиями,
Соколова Ольга Владимировна
Старший преподаватель кафедры
«Экономики и Управления»

За здоровый образ жизни

Советы по сохранению здоровья в студенческие годы

Для многих студенческие годы являются самыми счастливыми, ведь это - сочетание молодости, новизны и впечатлений. Именно в этот период большей части людей приходится пройти первые «взрослые» жизненные трудности, самостоятельность в быту, первая любовь, первое разочарование...

Несколько лет жизнь кипит, курсовые, отчеты, экзамены и зачеты сменяются коллективными походами в кино и клубы, а лекции - прогулками по ночному городу. Единственное, на что не хватает времени студентам - подумать о своем здоровье. Им кажется, что таблетки и болячки - удел старшего поколения, поэтому многие получают свой диплом вместе с букетом... Нет, не цветов, а заболеваний.

Мы привыкли слышать, что сами строим свое будущее. И здесь речь идет не только о карьере, воспитании, но и о здоровье. В начале жизни наше психическое и физическое здоровье во многом зависит от родителей. Именно они «закладывают фундамент». А дальше все зависит от нас самих. Интересно, каково будет

жить на «верхних этажах», если «средние» построены из некачественно материала? Думаю, такое «здание» долго не простоит.

Здоровье во многом зависит от образа жизни, об этом говорит и Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ). С поступлением в вуз ритм жизни молодежи меняется. И не всегда в лучшую сторону.

Для студентов характерно:

- нерегулярное и неправильное питание;
- недосыпание;
- маленькая физическая активность;
- длительное пребывание в душных помещениях;
- приобретение вредных привычек (курение, алкоголь и др.);
- постоянные стрессы;
- большая умственная нагрузка, напряжение зрения.

Вот список основных «врагов» студенческого здоровья, побороть которые не получится, но снизить их влияние на организм можно. Давайте рассмотрим каждого в отдельности.

Еда для студента

По большей части «болезнью студентов» является гастрит. Так, к концу учебы почти все сталкиваются с болями в желудке. И это - лишь самая маленькая проблема с пищеварением, которая может развиться от неправильного питания. Кроме того, не всегда есть возможность вымыть руки, прежде чем съесть на бегу бутерброд, и в кишечник может попасть серьезная инфекция.

Обычно примерный режим питания у студента следующий:

- 1) утром - едим много, чтобы не проголодаться и быстро (если успеваем);
- 2) в обед - едим всухомятку, или не едим вовсе;
- 3) после учебы - снова едим много и последний раз - в 21-22 часа.

Так выглядит самая оптимистичная картина. Зачастую утром девушки тратят время на макияж, парни - на сон, а в обед решаются учебные проблемы.

Что же делать?

Старайтесь есть чаще. Ведь соляная кислота без еды начинает переваривать слизистую желудка. Не стоит забывать об обеде, пища - это «топливо» не только для тела, но и для мозга. В идеале между приемами пищи должно быть не более 4 часов. Ещё одно очень важное правило - никогда не пропускайте завтрак!

Важным моментом является качество питания. Необходимо в течение дня сходить в столовую и употребить горячее питание. Тарелка супа стоит не дороже булочки и газированного напитка.

Если день все-таки прошел на голодный желудок, компенсируйте это нормальным домашним питанием. Кисель и овсяная каша станут настоящим праздником для желудка.

Не стоит забывать о гигиене. Воду и мыло сегодня можно заменить спиртовыми салфетками или антисептическим гелем для рук.

Недостаток физической активности

Большую часть дня студентам приходится сидеть. Лекции, семинары, библиотека, работа за компьютером и домашняя подготовка к завтрашнему дню проходят без движения. Да еще и в закрытых помещениях. В результате студенты сталкиваются с такими проблемами:

- а) нарушение кровообращения в конечностях;
- б) кислородное голодание важных органов, в том числе и мозга;
- в) искривление позвоночника.

Но и здесь себе можно помочь - старайтесь проводить в движении даже короткие перерывы между лекциями, никогда не оставайтесь сидеть за партой во время перерыва.

Следите за осанкой постоянно. Прямая спина - это не только красота, но и нормальная работа легких и кровообращения.

Когда вы много работаете за компьютером или читаете - делайте небольшие перерывы каждые 40 минут; заботьтесь о своих глазах.

Не забывайте и о свежем воздухе. Самое малое, что можно делать - это проветривать свою комнату как можно чаще.

Полюбите спорт! Если нет времени ходить в залы, секции, занимайтесь дома самостоятельно, сейчас много видео курсов, но если и это не то, то танцуйте под любимую музыку - полезно не только для тела, но и для души.

Как не сойти с ума?

С первых дней обучения информация обрушивается на студентов лавиной. Готовиться к занятиям приходится в ночное время, что приводит к хроническому недосыпанию. Расшатывают психику и стрессовые ситуации (экзамены, зачеты, пересдачи). Ученые говорят о том, что к третьему курсу у многих студентов развивается невроз, а это отрицательно отражается на успеваемости и отношении друг к другу, а также приводит к хроническим стрессам, которые очень негативно сказываются на здоровье. Помимо прочего могут возникнуть две крайности: замкнутость или агрессивность.

К сожалению, психологи есть не во всех вузах, да и отправиться к нему самостоятельно может не каждый. Что делать?

Нужно чередовать умственную нагрузку с другими

делами. Мозг не может находиться в активном состоянии долгое время, постепенно он утомляется. Отвлеклись на еду - уже хорошо, удалось поспать 15 минут - еще лучше. В это время отдыхает и разум, и глаза.

Планируйте свое время и не оставляйте много долгов на конец сессии. Все это для того, чтобы всегда **высыпаться**. При недостатке сна качество обучения (и жизни) снижается в разы.

Несколько слов о том, чего не стоит делать:

1) отвлекаться на просмотр телевизора. За этим занятием не отдыхают ни глаза, ни мозг;

2) расслабляться при помощи алкоголя, сигарет или наркотиков. О том, что спирт и табак - вред, мы знаем со школьной скамьи, однако останавливает это не всех. Статистика говорит, что к концу учебы курят 25% студентов, хотя на первом курсе эта цифра в 2,5 раза меньше. Немного по-другому обстоит дело с алкоголем. По некоторым данным спиртное употребляют до 70% студентов. Зачем? Для одних - это способ расслабиться, для других - дань моде, для третьих - любопытство. И в большинстве случаев на решение попробовать влияет окружение. Не стоит геройствовать и доказывать что-то кому-то. Запомните, это не вам слабо попробовать, а им слабо бросить!

И еще пара советов.

1. Громкая музыка. Не все знают, что, обычно, ранняя тугоухость является следствием нашего образа жизни. Это относится к любителям слушать очень громкую музыку и тех, кто часто посещает громкие вечеринки и клубы. Уровень шума свыше 80 децибел является опасным для ушей (по громкости это шум в вагонах метро). При длительных более громких воздействиях «волосковые клетки», которые служат рецепторами слуховой системы, приходят в негодность. Вы не будете ощущать ухудшения слуха до тех пор, пока количество негодных клеток не достигает 50%! Затем острота слуха начнет стремительно снижаться. Следовательно, сделаем выводы:

- ограничивайте громкость музыки, особенно в наушниках;

- никогда не слушайте музыку в шумном транспорте. Чувствительность слуха в такой обстановке снижается, и тогда вам хочется включить плеер очень громко;

- откажитесь от самого шумного места в клубе (например, напротив колонок).

2. Чистите зубы два раза в день. При этом важно чистить зубы равномерно со всех сторон и не жесткой щеткой. Чрезмерно тщательная чистка зубов, слишком сильное надавливание на щетку или частое использование грубой щетки и отбеливающей пасты часто приводит к появлению клиновидного эффекта (шейка зуба ослабевает и оголяется), особенно на клыках, которые немного выпирают относительно остальных зубов. Поэтому чистите зубы бережно.

Еще пару важных советов по поводу зубов:

- чередуйте пасты с фтором и без фтора;

- посещайте стоматолога раз в год для профилактики;

- отличный выбор - использование электрической зубной щетки;

- если пользуетесь обычной щеткой, то освежите память, посмотрите в интернете, как ей правильно чистить зубы.

Забота о зубах позволит вам избежать многих неприятных вещей.

P.S. Не бойтесь выделяться из толпы и отстаивать свое мнение, особенно если оно касается морали и здорового образа жизни. Вокруг будут те, кто посмеется над вами, но найдутся и единомышленники. Лет через двадцать те, кто вовремя не задумался о своей жизни, поймут, как вы были правы.

Ст. преподаватель кафедры «Экономики и управления»

Ульямбаева А.О.