



Стр.2

VII студенческая спартакиада НИЯУ МИФИ



Стр.2

МОСКВА ЗОВЁТ



Стр.2

АТОМГРАД



Стр.3

ИНТЕРВЬЮ С ПЕРВОКУРСНИКАМИ



Стр.4

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ДОБРЫХ СТУДЕНТОВ



Стр.4

«ОРЕЛ И РЕШКА» ПО-СТУДЕНЧЕСКИ



Стр.6

ЗНАЙ НАШИХ



Стр.7

ВАМ УЮТНО, ПОТОМУ ЧТО ЕСТЬ «ИМПУЛЬС»!



Стр.8

СПОСОБЫ РАСЛАБИТЬСЯ



Стр.9

СТИЛЬНЫЕ И ВЕЖЛИВЫЕ СТУДЕНТЫ ...



Стр.4

ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ



Стр.5

НОВЫЕ ЛЮДИ

МОЛОДЫЕ И АКТИВНЫЕ, ОБЪЕДИНЯЙТЕСЬ!

БУМ

Буанди Учащейся Молодежи

№65



ШКОЛА КУРАТОРОВ

«Кураторство – не только тяжёлый и кропотливый труд, но и неотъемлемая часть студенческой жизни»

Как сделать так, чтобы первокурсники не побежали забирать документы после первой встречи с суровыми преподавателями? Как рассказать о прекрасной жизни студента, не вызывая у новопоступивших панику и страх? И что делать, если капуста на носу, а номера у группы «первашей» по-прежнему нет? Теперь среди нас есть люди, способные ответить на эти и многие другие вопросы!

Двое студентов третьего курса, а именно Шкерина Ольга и Дульцев Александр (группа 5АС-37, если кто не знал), этим летом прошли школу кураторов на базе головного НИЯУ МИФИ. И вернулись оттуда опытными и активными профессионалами кураторского дела! И это не удивительно, ведь при такой насыщенной программе по-другому быть и не могло!

В этой школе в течение пяти дней Александр и Ольга проходили

психологические тренинги, изучали интересные упражнения, вели проектную деятельность и даже прошли спортивно-веревочный курс на командообразование! В процессе обучения ребята повышали свои навыки коммуникации, слушали лекции, выполняли самые различные творческие и психологи-



ческие задачи и в конце-концов стали настоящими Кураторами – главными помощниками первокурсников.

«В этой школе мы изучили план и детали такого важного мероприятия как Инструкция по применению. Данное мероприятие направлено на

социализацию первокурсников и их комфортное нахождение в университете с начала и до конца учёбы.

Изучив все тонкости и подводные камни Кураторского мастерства, мы поняли: кураторство – не только тяжёлый и кропотливый труд, но и неотъемлемая часть студенческой жизни,» - признается Александр.

И ведь действительно! Вспомните своих кураторов, мои, уже бывалые, читатели! Сколько полезных советов они нам дали? Сколько подводных камней мы смогли обойти благодаря им? И от того на душе становится тепло, что теперь в стенах родного института есть ребята, с такими важными званиями, а главное – опытом! В скором времени Александр и Ольга поделятся с другими кураторами новоприобретенными знаниями. Так что, наши дорогие перваши, теперь с уверенностью можно сказать: вы в надежных руках!

Анастасия Скорая, 5АС-37

VII СТУДЕНЧЕСКАЯ СПАРТАКИАДА НИЯУ МИФИ

С 13 по 5 сентября на территории загородного учебно-спортивного комплекса «Волга» прошла VII студенческая спартакиада НИЯУ МИФИ. В этом году соревнования были посвящены 115-летию со дня рождения создателя отечественной атомной отрасли,



ли, Игоря Васильевича Курчатова.

В спортивных состязаниях приняли участие студенты со всех региональных площадок НИЯУ МИФИ.

Всего было 11 команд. Наши ребята успешно закрыли следующие дисциплины: гиревой спорт (1 место), легкоатлетическая эстафета (2 место), кросс (мужчины – 2 место, девушки – 3 место), бадминтон (3 место), стритбол (4 место), мини футбол (4 место), шахматы (5 место), пляжный волейбол (6 место), армспорт (7 место), прыжки в длину с места (8 место), настольный теннис (9 место). Команда нашего института порадовала отличными результатами и в общем зачете, заняв почетное 5 место.

Отдельно хочется отметить ребят, которые стали лучшими в личном зачете. Гиревой спорт: Каретникова Татьяна – 1 место, Игнатов Александр – 2 место, Стенин Дмитрий – 2 место. Легкоатлетический кросс: Немчинов Александр – 2 место.

Хочется выразить особую благодарность преподавателям физической культуры Антоненко Игорю Ивано-

вичу, Зобову Максиму Анатольевичу, Гриценко Ростиславу Юрьевичу, Тутушкиной Валерии Газизьяновне.



Перед ними стояла большая и ответственная задача: подготовить команду ТТИ МИФИ за очень короткий срок, с которой они успешно справились.

Давайте поздравим наших ребят с хорошими результатами и пожелаем им новых спортивных побед!

Юлия Паначёва, 5ПТМ-37

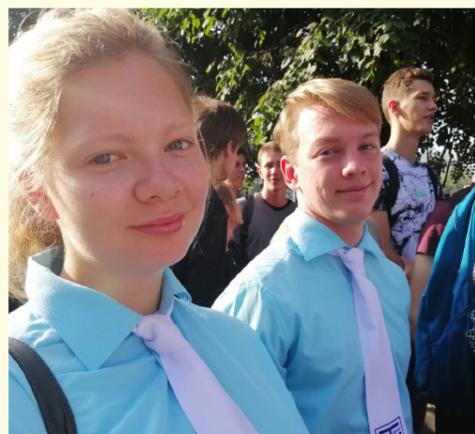
МОСКВА ЗОВЁТ

Два наших новоиспечённых студента, а именно: Валерия Дьяконова и Шваков Максим, получили возможность присутствовать на торжественной линейке, посвящённой Дню знаний, в Москве.

Впечатление от такого сообщения было невероятно шокирующим, но это нормально, ведь не каждому достаётся такой шанс. До этого времени Лера уже ездила в Москву, однако привыкнуть к суете и постоянному движению не так-то просто... Не могу сказать, что когда бы то ни было мечтала о Москве, но в то же время меня поразила некая помпезность столицы...», – говорит Лера. Максим же никогда до этого не был в столице, сложно представить, каким шоком для него была эта поездка. И всё же она оставила в памяти ребят море новых впечатлений. «Нам повезло, и за 2 дня мы многое успели... К примеру, в первый день мы успели посетить множество «обязательных» туристических мест: Красную площадь, парк «Зарядье», Старый арбат, парк Горького...», – рассказывает Лера. Также ребятам удалось побывать на концерте «Про лето», на котором были

организованы различные площадки для интересного времяпровождения. Для них выступали различные знаменитости, такие как: Ольга Бузова, Мот, Алексей Воробьёв.

Следующий день был для ребят особенным, благодаря торжественной линейке, посвящённой дню Знаний. «Это довольно странное чувство, находиться среди студентов, быть частью такого масштабного мероприятия...», – сказал Максим.



Ребята очень благодарны всем людям причастным к этому проекту за то, что дали эту возможность побывать в столице России, за то, что оценили способности, за то, что помогли поверить в себя и в свои силы.

Пучков Семён 5ПТМ-28

АТОМГРАД

11 сентября в качестве адаптационного мероприятия для первокурсников был проведён квест «Атомград», главной целью которого стало знакомство первокурсников с городом и его достопримечательностями. Студенты получили возможность не только посетить самые интересные места г. Трёхгорного, но и насладиться свежим лесным воздухом и лучше узнать друг друга.

У каждой команды был



свой путь, свои эмоции и, конечно, свои кураторы, благодаря которым участники с лёгкостью смогли объединиться и успешно справиться с прохождением всех этапов квеста. Программа включала в себя множество интересных и запоминающихся конкурсов от самых простых до сложных, требующих слаженной работы в команде.

Так от обычной игры в «Крокодила» первокурсники перешли до переправы через полутораметровую



преграду, справиться с которой было невозможно в одиночку. Каждый конкурс стал неким командообразующим мероприятием, направленным на развитие умений у студентов работать в команде.

Я считаю, на всех этапах квеста было очень весело и по-своему интересно, а затяжные прогулки от точки до точки сглаживались общением одногруппников. Безусловно, главная цель мероприятия была выполнена, однако наиболее важной его частью, на мой взгляд, стало общение между ребятами.

Пучков Семён, 5ПТМ-28

ИНТЕРВЬЮ С ПЕРВОКУРСНИКАМИ



Вот и закончился первый месяц непростой учёбы в нашем институте, а впереди ещё целый год, наполненный своими радостями и трудностями. И кто знает, что ещё ждёт наших первокурсников впереди. Несомненно, для новых студентов крайне непривычна обстановка в нашем институте, потому что они только покинули стены родных школ. Для каждого из них эти дни, недели и даже месяцы будут тяжёлым испытанием, которое покажет их желание стать специалистами в своей профессии. Именно в это время важно узнать их мнение, помочь советом и дружеской поддержкой. Не каждый человек способен изменить тот режим, к которому он привык ещё со школьной скамьи, а для комфортного обучения и времяпровождения нужен правильный и оптимистичный настрой, который можно дать первокурсников своим вниманием.

Я взял интервью у первокурсников группы 5АС-19: Матвея Потапова и Алексея Ботнева.

Вопрос №1: Как вы можете описать свои впечатления на данный момент времени? Что вам нравится, что – нет, а что кажется отличным от распорядка дня в школе и непривычным для вас?

Алексей: «Всё новое и довольно интересно для меня. Совсем непривычно то, что есть большая перемена, а учёба идёт по парам».

Матвей: «Настроение отличное, учёба идёт хорошо. Для меня учёбы в институте оказалась чем-то похожей на школьную. Да, единственное отличие – это расписание».

Вопрос №2: Сумели ли вы войти в график, установленный институтом, если нет, то почему?

Алексей: «Для меня войти в график не составило особого труда, правда, сначала было не совсем привычно, но сейчас я уже адаптировался ко многим вещам».

Матвей: «Да, особых сложностей не возникло, график сначала порадовал, но потом слегка расстроил обильным количеством пар ежедневно и привыкать к полутрочасовым занятиям было сложновато».

Вопрос №3: Как опишите свою студенческую жизнь, в чём её плюсы и минусы?

Алексей: «Весело и отлично. Наша группа уже вполне сплотилась, благодаря адаптационному курсу и работе Кураторов. В данный момент мы готовим номер на Капустник».

Матвей: «Из плюсов выделю то, что с каждым днём я узнаю всё больше познавательного и интересного от преподавателей. И конечно, параллельно с этим выделяется и минус: учебный материал иногда сложен для понимания, и тут же стоит полагаться на собственные силы».

Вопрос №4: Расскажите, как вам наши преподаватели? Чей материал усваивается легче, а над материалом каких приходится часами сидеть в раздумьях?



Алексей: «Преподаватели довольно разные, но вполне отлично преподнесут материал. В целом, сидеть и потеть над предметом приходится по своей вине, но часто и почти всегда, понять

и нагнать материал помогают разные видео и курсы в Интернете».



Матвей: «Пока что нет особых проблем с пониманием предметов, но могу выделить два предмета, материал которых пока что сложен для моего понимания: геометрия и математический анализ».

Вопрос №5: Вам точно хватает времени на свою жизнь, обучаясь в институте, или же вы испытываете некоторые трудности?

Алексей: «Конечно, всегда хочется побольше свободного времени, но в целом мне вполне хватает».

Матвей: «Да, времени пока что хватает. Но трудно представить, что будет,



когда будем уже на старших курсах. Вечерние пары – дело не шуточное».

Надеюсь, вы не пожалеете о выборе своей специальности, и вскоре станете достойными членами семьи ТТИ НИЯУ МИФИ. Желаем вам успехов, терпения на парах и высокочотметок в зачётку на вашей первой сессии. Удачи вам, первокурсники!

Дульцев Александр, группа 5АС-37

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ДОБРЫХ СТУДЕНТОВ

Когда я училась на первом курсе, многие вещи в стенах института казались мне странными и совершенно незнакомыми. Первое время я чувствовала себя довольно потерянно, порой даже совершала некоторые ошибки (при этом, конечно, ощущала на себе косою взгляд важных старшекурсников). Но, как бы странно я не выглядела, всегда были люди, опережающие меня в этом плане. Эти самые «выдающиеся» и запоминающиеся первокурсники явно были обреченные на «успех» в институте.



Предлагаю вашему вниманию 10 вредных советов, которые помогут вам стать успешными и заслужить уважение студентов и преподавателей (но это не точно).

Итак, поехали!

1. Забывай студенческий билет (желательно систематически, как можно чаще! Так тебя точно запомнят). Доставь его из сумки/портфеля непосред-

ственно перед турникетом. Нервно теребя сумку, и вдруг не обнаружив его там, уперто стой, собирая за собой очередь и вымаливая у охранника разрешение войти!

2. Если ты опоздал на пару, не стесняйся, открывай дверь в кабинет смело, стучаться не надо, извиняться тоже. (Какие, право, пустяки!).

3. Придя на 1 курс после 11 класса, имея при этом золотую медаль и 299 баллов по ЕГЭ, смотри на всех с презрением, считай себя лучше, а также в тихую хихикай над неудачами других. Ты же лучше, а баллов много не бывает!

4. Стоя у гардероба, обязательно прорывайся вперед, расталкивай всех вокруг и пытайся передать через знакомого номерок. Смело задевай всех своей курткой, пытайся пропихнуться через весь поток.

5. Не обязательно запоминать ФИО преподавателя. Можно попробовать интерпретировать его фамилию или же просто придумать. Пример из моего опыта: «Кирилл Якимович, можно выйти?» (Да простит меня Кирилл Вячеславович).

6. К концу последней пары задавай как можно больше вопросов по поводу и без. Есть шанс, что преподаватель тебя запомнит. И когда ты явишься на экзамен, он будет уверен, что ты с этой

специальности, с этой группы и с той парты (не взирая на твои ответы). Ну и, конечно, еще один приятный бонус: «любовь» одногруппников ты точно почувствуешь.

7. Никогда и ни за что не давай одногруппнику ответить. Забирай все вопросы к семинару первым, отвечай один и как можно больше. Зачем вообще нужны одногруппники? Самим надо думать!

8. На последней паре при голодных студентах доставай еду или перекус (можно даже во время лекции). А на перемене обязательно пройди с полным ртом по аудитории и покажи всем, кто тут самый продуманный.

9. Никогда не выключай на лекции свой мобильный телефон. Никогда. Если тебе позвонят, отвечай громко и бодро. После завершения разговора по мобильному телефону дай преподавателю команду, продолжить лекцию.

10. При провале на экзамене не забудь в первую очередь обвинить во всем преподавателя. Возмущайся при любой возможности. Почему тебе просто так не поставили оценку/зачет, как в школе? Разве это так сложно?!

Если к концу учебного года тебя не отчислят, то я с радостью поделюсь ещё десятком вредных советов!

Ксения Новосёлова, 5ПТМ-37

ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ



Думаю, многие согласятся, что «общажная» жизнь веселая и беззаботная. Конечно, всеобщих вечеринок на этажах наши студенты не устраивают, они люди «культурные и взрослые». Но веселья хватает и без этого: каждодневная готовка еды, бессонные ночи во время сессии, но ни что не сравнится с совместным проживанием... Они среди нас: соседи...

Какой ваш сосед: «бомба замедленного действия» или «милое солнышко»? Да, соседи бывают разные, и вам повезло, если вы мирно сосуществуете с ними в одной комнате. Но не стоит

забывать и про себя: то, как вы будете себя вести, во многом определит атмосферу в комнате. Представляю вам «Устав соседей», который поможет завоевать любовь и доверие вашего соседа.

1) Демонстративно хлопайте дверьми, чтобы соседи боялись вас.

2) Займите все место в морозильнике, пусть не думают, что им все дозволено.

3) Чтобы окончательно показать, кто тут главный, разбросайте носки по комнате.

Поздравляю, теперь вы самый лучший сосед. Вперед на выселение! Ну, а если без шуток, будьте воспитанным, толерантным и ответственным соседом. И люди к вам потянутся.

Роза Юламанова, 5АС-37

«ОРЕЛ И РЕШКА» ПО-СТУДЕНЧЕСКИ

Наверняка, многие из вас смотрели программу «Орел и решка», как самоотверженные ведущие пытаются прожить два дня, имея всего 100\$ на руках. Что-то мне это напоминает, а вам? Будни вечно голодного студента не проходят без вопроса: «Что бы мне сегодня покушать?». На что только не идут студенты, чтобы поесть вкусно и недорого. Загляните в свой холодильник: если вы не обнаружите ничего съедобного или вам просто лень готовить что-то изысканное, это статья, безусловно, для вас.

Возможно ли приготовить вкусное блюдо всего за 100 рублей? Конечно, да. Главное, это мотивация: желание «хорошенечко» покушать. Делюсь с вами рецептом, который западет вам в душу! «Привет, оmlет». Вам понадобится:

1) Картофель (1 кг стоит 9 рублей, вам хватит одной

картофелины);

2) Колбаса вареная (100 г, 20рублей);

3) Яйца (4 штуки по 5 рублей);

4) Сыр(50 г, 35 рублей).

Итак, картофель тонко нарежем на кружочки и обжариваем с двух сторон на растительном масле. Добавляем взбитые с солью яйца, сверху кладем колбасу (тонкие кружочки). Всю эту прелесть посыпаем натертым сыром. Закрываем все это крышкой и доводим до готовности на медленном огне. Если вы настоящий гурман, то добавьте немного специй или зелени.

Понравилось? Если да, то бегите скорее опустошать ваши кошельки и готовить это изысканное блюдо. Удачи вам и кушайте на здоровье!

Роза Юламанова, 5АС-37

НОВЫЕ ЛЮДИ

Преподаватель Нагорнов Денис Андреевич – «О том, как мало спит молодой специалист и как много студентов поджидает его за углом»



Затесавшись среди студентов, он надеялся, что его никто не заметит, но не тут-то было. Мы его не просто заметили, а даже взяли интервью. Героем рубрики «Знакомые незнакомцы» стал новый молодой преподаватель нашего института Нагорнов Денис Андреевич. Еще вчера он ходил на пары в роли студента, а уже сегодня проводит их для нас.

Итак, каково же приходится преподавателю, который только начинает работать в институте?

– Чем вы занимались до того, как пришли работать к нам преподавателем?

– До того, как пришел в МИФИ, я учился в магистратуре в ЮУрГУ и параллельно работал на заводе АО «СКБ «Турбина» инженером - конструктором.

– Почему решили пойти работать в институт?

– На самом деле одна из причин, по которой я пошел работать в институт – это страх публичных выступлений. Мне всегда хотелось преодолеть его, развить такое качество, как умение говорить на публику. Когда я учился, то не раз делал научные работы, но на конференциях и семинарах с ними выступали другие люди за меня, теперь же хочется выйти из-под маски «серого кардинала».

– Какое было первое впечатление от студентов?

– Шок, трепет, паника. Параллельно несколько мыслей в голове, как будто сразу все забыл. Оказалось, что стоять четыре пары перед доской и удерживать внимание 10-15 человек не так-то просто. Что при этом нужно делать, чтобы эти люди услышали тебя, что-то усвоили. Это требует глобальной концентрации. Так было в первые дни. Сейчас уже понял, с чем столкнулся, и потихоньку начал находить подход. Студенты разные – есть активные, есть ленивые, есть спокойные, но индивидуальные и непредсказуемые.



– Как проходит адаптация?

– Привыкаю к студентам, привыкаю к коллективу. Постепенно нахожу точки соприкосновения. Стараюсь выдать то, что от меня хотят. Но, считаю, что для полной адаптации нужно больше времени.

– Как отдыхаете после работы? Ваши увлечения, хобби?

– После пар я прогуливаюсь по городу, слушаю музыку. Иногда занимаюсь спортом. В основном легкой атлетикой и баскетболом. Если много чего нужно сделать к следующему дню, провожу вечер дома: готовлюсь к парам и отвечаю на вопросы студентов по изученному материалу. Порой из-за этого приходится ложиться спать не раньше 2-3 часов ночи.

– Вы будете строгим преподавателем?

– У меня нет установки на то, что на парах должна быть диктатура. На мой взгляд, работа будет плодотворнее, если между студентами и преподавателем выстроится диалог. Студенты же не роботы, их нужно заинтересовать, поддержать, помочь, если это требуется. В первую очередь, надо узнать этих ребят и чего они хотят, чтобы потом соотнести с тем, что в твоих планах им дать. И как-то свести это к одному знаменателю. Поэтому буду придерживаться демократии на парах.

– У вас уже появился любимчик среди студентов?

– Конечно, и не один. Почти в каждой группе есть интересные запоминающиеся персонажи.

– Чтобы вы себе пожелали?

– Уверенности и глубоких знаний.

Побеседовав с Денисом Андреевичем, можно однозначно сказать, что молодые преподаватели – это большой плюс для института, так как их мышление отличается от образа мыслей преподавателей прошлых поколений. Нам легче освоить новые предметы с поправкой на современное развитие, потому как молодой специалист готов к нововведениям, не скован стереотипами и свободен от шаблонов обучения. Начинающего преподавателя отличают оптимизм и уверенность в своих силах.

Пожелаем Денису Андреевичу успехов! Мы надеемся, что результаты его работы не заставят себя долго ждать, будут ощутимы и интересны.

Паначева Юлия 5ПТМ-37

ЗНАЙ НАШИХ

«Без музыки наша жизнь была бы ошибкой» - так сказал однажды немецкий мыслитель, поэт и композитор Фридрих Ницше.

«Без музыки наша жизнь была бы ошибкой» - так сказал однажды немецкий мыслитель, поэт и композитор Фридрих Ницше. И наш сегодняшний гость полностью (и даже больше, если это возможно) согласен с данным высказыванием.



Поступив в прошлом, 2018 году, в наш институт, Дмитрий Калашников, а именно об этом человеке пойдёт речь, практически в первые же дни учёбы начал принимать активное участие в мероприятиях, а точнее, в их звуковом сопровождении.

– Итак, начнём с такого вопроса: «Почему Ты поступил именно в ТТИ НИЯУ МИФИ?»

– Основная причина, почему я выбрал это учебное заведение – это то, как были организованы мероприятия, на которых мне удалось побывать будучи ещё учеником школы. Выездные дни ТТИ НИЯУ МИФИ, которые проходили в моём городе, а затем фестиваль ЗАТО, на который нас тогда пригласили - всё было очень интересно и увлекательно, меня покорила активная жизнь этого института, и, соответственно, после окончания школы мой выбор был очевиден.

– В каких студенческих секторах ты состоишь?

– По идее, записан я только в один сектор, культурно-досуговый, но контактирую почти со всеми, так как звуковое сопровождение нужно почти на всех мероприятиях, на тех же награждениях Научного общества.

– Расскажи нам о своих увлечениях.

– В школе я принимал участие в играх КВН, как школьных, так и городских, выступал всегда в качестве звукооператора команды, можно сказать, музыкально украшал выступления. Каждое лето работал диджеем в детском оздоровительном центре «Ре-

бячья Республика». Одно время занимался волейболом, входил в состав городской сборной и даже несколько раз выступал на первенствах нашей области в г. Челябинск.

– То есть среди твоих увлечений музыку можно поставить на первое место?

– Да, именно так. Всё началось с того, что в 12 лет я съездил в детский летний лагерь «Солнечный» в г. Златоуст. Там мне посчастливилось познакомиться с талантливыми людьми, которые, по совместительству, работали на местной радиостанции. Тогда, хоть я и был довольно таки мал, мне подали хороший пример, заинтересовали своей работой с музыкой и помогли освоить азы. Иногда даже разрешали провести дискотеку. А после лагеря, в школе, я поговорил с руководством, и после этого началась моя карьера звукооператора.

В своём родном городе я работаю в организации, которая занимается проведением разного рода мероприятий. Это могут быть свадьбы или какие-либо юбилеи, и в данный момент мною активно практикуется именно это. Конечно же, работа работой, а учеба для меня сейчас стоит на первом месте, поэтому от некоторых заказов мне приходится отказываться, но я об этом не жалею.

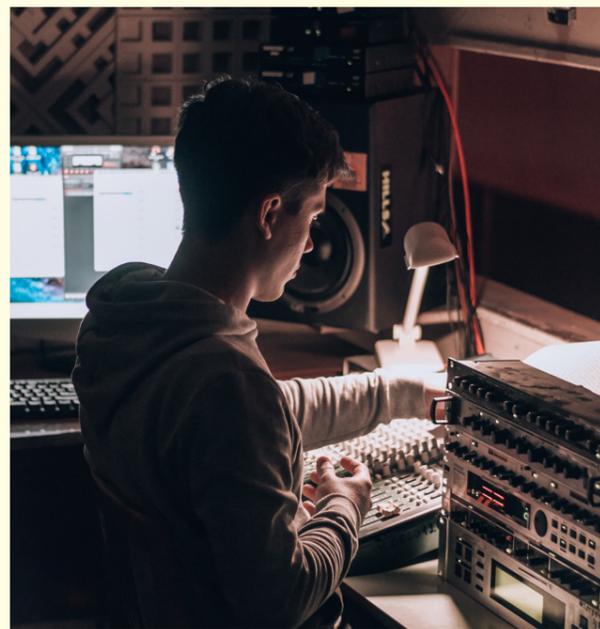
– Каковы плюсы и минусы твоего увлечения? Может быть возникают какие-то сложности?



– Сложно выделить что-то конкретное. К сложностям, думаю, можно отнести то, что очень много времени приходится тратить на подготовку к мероприятию, на подборку и поиск нужной музыки. Конечно, можно «крутить» одно и то же, но всё это надоедает, поэтому лучше посидеть и найти то, что действительно будет радовать и тебя, и окружающих, ведь главное – это результат.

И несмотря на сложности, главный плюс – это то, что я имею постоянный контакт с музыкой. Между мной и окружающими налаживается некий контакт, и через музыку я «разговариваю» с танцполом, и если вижу, что присутствующим трек нравится, то у самого душа ликует.

– И всё же мне кажется, что твоё увлечение музыкой – скорее работа, не так ли?



– Нет, это в первую очередь, хобби. У меня бы не было такого рвения, если бы мне это не нравилось. Я получаю от этого удовольствие, а потом уже все остальное.

– Хорошо. Ну и в заключение, что бы ты посоветовал тем, кто захочет связать свою жизнь с музыкой подобно тебе?

– Довольно-таки интересный вопрос. Наверное, я посоветую не быть ленивым, практиковать свои навыки, браться за любое мероприятие так, как будто оно последнее в твоей жизни и стараться выкладываться по полной, чтобы тебе самому потом не было стыдно за результат.

Такой содержательной и увлекательной получилась беседа с нашим гостем, студентом второго курса Дмитрием Калашниковым. И мы пожелаем ему не останавливаться на достигнутом, двигаться только вперед и оставаться таким же креативным и интересным молодым человеком!

5ПТМ-28 Вершинин Иван

ВАМ УЮТНО, ПОТОМУ ЧТО ЕСТЬ «ИМПУЛЬС»!

СТУДЕНЧЕСКИЙ СТРОЙОТ-РЯД «ИМПУЛЬС» — это место, где весело, интересно и где каждый может научиться чему-то новому, завести друзей и помочь институту стать красивее. Своими руками мы создаём красоту и уют. Ежегодно ТТИ НИЯУ МИФИ проводит набор желающих поработать в свободное от учёбы время, и этот 2019 год не стал исключением. Чтобы узнать об этом поподробнее, я поговорила с Екатериной Антроповой, участницей стройотряда.

– **Что привело тебя в стройотряд?**

– Желание подзаработать, ведь это отличная возможность, сделать что-то на благо института и получить денежное вознаграждение. Причём институт позволяет пребывать в Трёхгорном и предоставляет бесплатное проживание в общежитии на время работы.

– **Как ты узнала о стройотряде?**

– В марте в группе ТТИ НИЯУ МИФИ в социальной сети «ВКонтакте» выставляли пост с объявлением о наборе в стройотряд, также информация была представлена и в ежедневнике в институте. После этого начался набор в команду. В стройотряд хотят попасть многие, по этой причине ребятам даже отказывали в работе. В прошлом году был набор 20 человек, а в этом году, из-за большого числа желающих, было принято в стройотряд около 26 человек. Всех добровольцев разделили на 3 группы. Две работали в МИФИ и об-



щежитиях на улице Мира, а третья на Строителей 12.

– **Какая была основная задача стройотряда?**

– Мы занимались многими вещами, делали абсолютно всё. В основном работы проходили в общежитии Мира 19. Там мы шпаклевали, отмывали стены и окна от старой краски, замазывали щели в деревянных рамах, белили потолки, мыли полы и клеили обои. В институте же нам поручили мытьё окон в аудиториях и коридорах. Когда на Мира 19 вставили новые двери, то там мы гипсовали и запенивали косяки, а



также протирали новую мебель и выносили мусор. Наши парни таскали тяжелые вещи и красили подъезды. Когда же работа на улице Мира заканчивалась, мы шли на улицу Строителей 12. Там мы тоже мыли кухни и полы. Команда стройотряда, которая проживала в этом общежитии, занималась не только его обустройством, но и работами в учебно-производственном корпусе. Там полным ходом шёл ремонт мастерских. В новом учебном году в спортивном зале ТТИ НИЯУ МИФИ студентов ожидают обновления!

– **Какой у тебя был график работы?**

– Мы начали работать 15 июля, а закончили 30 августа. Как и все, трудились 5 дней в неделю. Официально наш рабочий день начинался в 8 часов утра и заканчивался в 5 часов вечера. Иногда, когда мы быстро выполняли работу, нас отпускали пораньше. Каждый трудовой день начинался с общего сбора в комнате отдыха, затем мы получали задание у Натальи Евгеньевны Скотниковой, и каждый шёл выполнять свои поручения.

– **У тебя были трудности по выполнению какой-либо работы?**

– Единственная сложность, которая была у меня – неумение шпаклевать, потому что до этого я никогда с этим не сталкивалась. Опытные люди показали нам, как выполнять такую работу и я научилась. Также никогда не красила потолки, но и это оказалось просто и даже интересно. Во всём остальном у меня был опыт, поэтому ни с чем больше сложности не возникало.

– **В чём плюсы работы в стройотряде?**

– Самое главное – это опыт, ведь в жизни это нам всё равно пригодится.

Некоторые ребята совсем ничего не умели в самом начале, но уже к концу смены чувствовали себя «в своей тарелке». Я не жалею, что пошла в стройотряд, но, к сожалению, не успела отдохнуть.

– **Если в следующем году будут собирать стройотряд, ты пойдёшь?**

– Думаю, нет. Следующее лето я хочу отдохнуть. Может быть через год снова решусь.

– **Какие можешь дать советы новичкам?**

– Не забывать, что всё это вы делаете на благо института.

– **Довольна проделанной работой?**

– Не на 100%, но довольна. Мы сделали всё, что было в наших силах.



– **Кто был вашим руководителем?**

– Заведующая общежитием, Скотникова Наталья Евгеньевна. Она каждый день была с нами, проверяла нашу работу, помогала. Также директор ТТИ НИЯУ МИФИ, Улитина Татьяна Ивановна с заместителем директора Первухиным О.В. и заведующей учебной лабораторией, Федоровой Д.Ю., осматривали комнаты и так же указывали на то, что необходимо доделать или переделать.

Благодаря Екатерине и стройотряду «Импульс», мы, студенты, сейчас живём в чистом и уютном общежитии. Давайте сохранять порядок и помогать становиться нашему родному ТТИ НИЯУ МИФИ лучше с каждым годом. Вступай в студенческий стройотряд «Импульс»!

*Тутунина Анастасия,
Кувайцева Ксения, 5ПТМ-28*

СПОСОБЫ РАССЛАБИТЬСЯ

Хочешь отдохнуть? Спроси меня – как?

Привет! Как ты, наверно знаешь стресс имеет свойство накапливаться, и в конце трудного дня ты наверняка ощущаешь все последствия перенапряжения. Важно уметь расслабляться после учебы или работы. Чтобы почувствовать себя лучше, достаточно найти способы с пользой тратить свои силы, заняться интересным хобби и подобрать расслабляющие методики, которые позволят избавиться от стресса.

Больше гуляйте

Выбирай путь, где будет как можно меньше людей и как можно больше деревьев. Очевидно, что до дома ты доберешься не так быстро, зато тебя перестанут раздражать люди (которые уже успели это сделать в университете). Плюс, свежий воздух и легкие физические упражнения (да, ходьба — это тоже спорт) придадут сил для пятничных свершений.

Пейте чай

Возможно, сейчас тебе больше хочется ароматного кофе, но поверь мне (и специалистам) и сделай ставку на чай. Лучше, если это будет зеленый чай, который содержит достаточно антиоксидантов. По данным исследований, последние, помимо борьбы с воспалениями в организме, улучшают эмоциональную регуляцию и снижают психосоциальный стресс. А ещё он очень вкусный!

Сходи в бассейн

Регулярные физические упражнения работают лучше антидепрессантов.

Главное — найти спорт, который будет приносить тебе неподдельное удовольствие. Психологи говорят, что самым универсальным в этом смысле является плавание. Возможно, потому что единение с водой — это возвращение в утробу матери на глубоко подсознательном уровне. Кроме того, плавание позволяет держать тело в тонусе и прорабатывает все группы мышц, несмотря на то, что в процессе занятия ты этого почти не замечаешь.

Делай массаж

Долгосрочный стресс означает, что уровень кортизола (гормона стресса) в твоём организме выше нормы. Один из способов борьбы с проблемой — расслабление мышц, в том числе и самостоятельное. Исследования показывают, что самомассаж повышает уровень окситоцина и серотонина в организме, что, в свою очередь, снижает кровяное давление и заметно улучшает настроение (не говоря уже о массаже, который делает вам любимый человек).

Поговорите с близкими

Часто мы не хотим «грузить» проблемами на учёбе родных и близких, и логика такого поведения понятна. Иногда сделать это необходимо, поскольку эмоции правильнее выплескивать постепенно, а не тогда, когда ты достиг пиковой точки и держаться больше нет сил. Подавление эмоций не поможет тебе избавиться от проблемы, напротив, это придаст ей дополнительный вес в твоих мыслях. Вспомни об этом, когда на вопрос: «Как дела в институте?», ты в очередной раз ответишь: «Не хочу рассказывать».

Твори и вытворяй

Пиши стихи, рисуй картины, вяжи шарфики или сочиняй музыку — делай всё что угодно, ведь это пойдет тебе на пользу. Несмотря на то, что у медали две стороны (творческие люди знают, что процесс создания чего-либо может быть крайне стрессовым), раскрытие своего творческого потенциала за

пределами душевных аудиторий преимущественно полезно для настроения. Есть и научные доказательства, что творчество эффективно справляется с симптомами стресса, уменьшает беспокойство и снижает вероятность возникновения депрессии. Уверен, что творческие способности у тебя полностью отсутствуют? Детская раскраска тоже подойдет.

Перестань думать

А ты даёшь себе шанс расслабиться? Подумай об этом хорошенько, прежде чем ответить. Многие люди, находясь в стрессовой ситуации, погружаются в непрерывный цикл негативного мышления, выбраться из которого не очень то просто. Масштабное исследование, проведенное в Каролинском институте (Karolinska Institutet) с использованием МРТ, показало, что мозг реагирует на хронический профессиональный стресс путем изменения схемы своей работы. Как перенаправить его? Перестать мыслить негативно и хотя бы иногда позволять себе не думать ни о чем. Вообще.

Сделай уборку

Да, на первый взгляд этот пункт не кажется таким уж заманчивым. Но только подумай: возвращаться в чистый, уютный и полный радости дом куда приятнее, чем в квартиру, заваленную мусором и грязными вещами. Psychology Today рассказывает об исследовании 2010 года, в ходе которого выяснилось, что женщины, которые описывали свои квартиры как «загроможденные» или «полные незавершенных дел», оказались более утомлены и депрессивны, чем те, которые говорили о своем доме как об «успокаивающем» и «вдохновляющем» месте.

Помни, что стресс — это лишь половина ситуация, вызвавшая ваше напряжение и раздражение, всё остальное — твоя реакция на эту ситуацию. Я выбираю жизнь без стресса! Желаю и тебе сделать правильный выбор :)

Дульцев Александр, 5АС-37

СТИЛЬНЫЕ И ВЕЖЛИВЫЕ СТУДЕНТЫ - ГОРДОСТЬ ТТИ НИЯУ МИФИ

Культура внешнего вида студента ничем не отличается от стандартной культуры внешнего вида, которой должен следовать каждый человек. Студент может придерживаться различных стилей одежды, но одежда должна соответствовать нормам и правилам не только светского учебного заведения, но и этикету (система правил поведения в общественных местах при контактах с другими людьми).



Дресс-код для студентов... Сколько споров и разных мнений бытует около него. Одни считают, что дресс-код, так же, как и школьная форма необходима, а другие придерживаются мнения, что он мешает самовыражению студентов. Любое образовательное учреждение является культурным местом, следовательно, все учащиеся должны выглядеть в соответствии с нормами, принятыми в обществе.

Классический стиль для женщин.

Классика – это вечный тренд, это всегда актуально. Деловой костюм, состоящий из брюк или юбки и жакета – это самый яркий пример классического стиля.

Цвета, предусмотренные данным направлением в одежде, должны быть максимально естественными и неброскими. Предпочтительны дорогие благородные оттенки – беспроегрывные черный, серый и коричневый, глубокий синий, бордовый, бежевый и т. д. Никаких неоновых цветов и аляповатости. Классический стиль отдает предпочтение монохромному сочетанию цветов. Принт допускается, но лишь очень неброский: мелкий горох, елочка,

полоска, клетка и т. д.

Классический стиль для мужчин.

Костюм: гардероб может включать серый, чёрный и тёмно-синий строгий костюм.

Рубашки: возможны различные цвета, но не очень яркие, т. к. не все цвета подходят к костюму.

Обувь и носки: всегда нужно носить длинные темные носки, а обувь должна быть чёрного цвета и простого фасона.

Галстуки: это та деталь мужского туалета, которая подчеркивает независимость, даёт возможность самовыразиться. Во время учебного процесса важно выбирать спокойные, нейтральные галстуки.

Опрятный, аккуратный внешний вид и деловой стиль одежды располагает к деловому общению, выражает уважение друг к другу, настраивает на рабочий лад и полноценный учебный процесс с обеих сторон (студент-преподаватель).

Правила внешнего вида:

1. Одежда должна быть классической, комфортной, корректной, тщательно отглажена, без пятен, обувь – начищенной до блеска и без сбитых каблучков.

2. Волосы должны быть чистыми и иметь аккуратный вид.

3. Лицо должно быть открыто. Волосы аккуратно собраны в причёску.

4. Макияж должен соответствовать дневному, маникюр - неброским.

5. От вас должен исходить приятный запах (чаще используйте мыло, дезодорирующие средства, духи).

6. Следите за запахом изо рта (зубы надо чистить два раза в день, а к стоматологу регулярно ходить один раз в полгода).

7. Ногти должны быть чистыми и подстриженными.

Манеры поведения студента в вузе.

По манере поведения обычно отличают культурного человека от некультурного, воспитанного от невоспитанного, интеллигентного от неинтеллигентного. Молодежи свойственен вольный стиль поведения, однако «культурным можешь ты не быть, но производить впечатление обязан». В данном случае идет речь о впечатлении от человека, получающего высшее

образование, к которому применимы самые общие требования.

Большое значение для общения людей имеет их внешний вид, умение вести себя в общественных местах, в различных ситуациях. Благоприятное впечатление производит вежливый человек, который знает, как держаться в любых обстоятельствах, и всегда ведет себя соответственно.

При разговоре с человеком, старайтесь смотреть ему в глаза или на предмет, на который он сам обращает ваше внимание. Подтверждайте свой интерес к чьим-либо высказываниям легкими кивками головы или какими-нибудь словами-замечаниями. Ни в коем случае не спешите возражать и спорить, не выслушав говорящего до конца. Никогда не следует обрывать или перебивать говорящего, отворачиваться от него, смотреть на часы, зевать, рыться в карманах или в сумке, вступать параллельно в разговор с другим человеком.

Кашлять, чихать, сморкаться, откашливаться или зевать следует по возможности незаметно, держа при этом у рта и носа носовой платок, который должен быть всегда безукоризненно чистым, и лишь в крайнем случае руку. Чихнувшему человеку принято говорить: «Будьте здоровы», сам чихнувший же извинения не просит.

Правила поведения во время занятий.

Следует знать, что студенты первыми приветствуют преподавателя, даже если он моложе их. Но ни в коем случае первым не протягивайте руку для рукопожатия преподавателю, заведующему кафедрой, декану. Такую привилегию имеет только старший по возрасту и по положению человек.



СТИЛЬНЫЕ И ВЕЖЛИВЫЕ СТУДЕНТЫ - ГОРДОСТЬ ТТИ НИЯУ МИФИ

Следует своевременно приходить в аудиторию на занятия до звонка. Вы не должны опаздывать. Если и случилось опоздание, не вдавайтесь в объяснения, а попросите у преподавателя прощения и разрешения быть на лекции. Если будут нужны объяснения, дайте их после лекции.



Общение с преподавателями, безусловно, отличается от разговоров со сверстниками. Обычно диалоги возникают на семинарах и касаются материала изучаемого предмета, но если вы хотите поговорить лично, то нужно знать несколько правил:

1. С преподавателем нужно общаться уважительно, отдавая отчёт, что от этого человека не только зависят ваши оценки, но и то, что он просто старше вас.

2. Не перебивайте во время разговора, шутите уместно, если вы с чем-то не согласны, спокойно высказывайте свои возражения.

3. Будьте компетентны в обсуждаемых вопросах. Возможно, вам следует сначала ознакомиться с темой, которую вы хотите поднять, чтобы не ставить себя в неловкое положение.

Никогда во время лекции не следует вслух поправлять лектора, даже если он допускает неточности.

Нельзя во время лекции или практического занятия отвлекаться на посторонние разговоры, шуршать бумажками, разворачивая конфеты, играть в карты или морской бой. Нельзя сорить в аудитории, оставлять в партах объедки, бумажки, ошурки от семечек и т.п.

Курить следует только на перемене и только в отведённых для этого местах. В случае, если в корпусе университета нет таких мест, следует воздержаться от курения.

Также невежливо оставлять включенными мобильные телефоны во время академических занятий.

Употребление ненормативной лексики.

В любом незнакомом коллективе использование в своей речи нецензурной лексики и иное антиобщественное поведение являются недопустимыми.

Ненормативная лексика – сегмент бранной лексики различных языков, включающий грубейшие бранные выражения, часто выражающие спонтанную речевую реакцию на неожиданную ситуацию.

Одной из разновидностей этой лексики в русском языке является русский мат.

Среди молодёжи умение материться подсознательно считалось и считается одним из признаков взрослости. В свою очередь среди взрослых употребление ненормативной лексики рассматривается как детскость, несдержанность и неустойчивость характера.

Современная свобода высказывания все же не отменяет ответственности говорящего и пишущего. Конечно, вряд ли возможно запретить человеку ругаться, если это единственное средство самовыражения, которое ему доступно. Прилюдная брань в любой обстановке неминуемо нарушает правила и унижает достоинство тех людей, для которых табу сохраняет силу (по моральным, религиозным и иным соображениям).

Друзья, призываем вас к соблюдению элементарных правил этикета. Ведь это не сложно: одеваться в деловой стиль одежды, быть культурным, вежливым и учтивым, как к преподавателям, так и к другим студентам. А также «плюс» от культурного поведения воспитанности в том, что такие люди пользуются большим авторитетом и доверием в обществе. Помните, как вы будете относиться к людям, так и они будут относиться к вам!

Тутунина Анастасия, 5ПТМ-28

Кувайцева Ксения 5ПТМ-28

