



НАША ГАЗЕТА

№5(85), декабрь 2016 года

+12

ТЕМА НОМЕРА

НОВОГОДНЯЯ СКАЗКА

стр. 4-5

НАШ ВЫПУСКНИК

КАРИНА МАМОНОВА:
«НЕ ПЕРЕСТАВАЙТЕ МЕЧТАТЬ!»

стр. 10-11

ЖИВИ ЯРКО

КОРОЧЕ ГОВОРЯ, СЕССИЯ...

стр. 12-13

ЖИВОЙ ЖУРНАЛ

для души

стр. 14

ФИЛЬМ, ФИЛЬМ, ФИЛЬМ

стр. 15



ПЕРСОНА

АЛЬБЕРТ ГАЛЕЕВ

доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, заместитель декана по воспитательной работе факультета физической культуры и спорта НВГУ: «**Я БЫ ХОТЕЛ БЫТЬ СУПЕРГЕРОЕМ, СПОСОБНЫМ ИСПОЛНЯТЬ ЛЮБОЕ ЖЕЛАНИЕ. МНЕ НРАВИТСЯ ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ**»

■ СЛОВО РЕДАКТОРА



Каждый раз при создании нового номера газеты я прохожу несколько стадий: воодушевление, затем отрицание, вскоре впадаю в депрессию. Потом принимаю номер таким, каким он получился, и люблю его всей душой.

Этот номер особенный для меня: новое оформление, к которому мы долго шли, новый подход к работе с материалами. Надеюсь, старания редакции придется вам по душе.

Как же хочется, чтобы каждый день как в сказке! Сказочной темой мы и вдохновились, когда планировали этот номер для вас. Это сейчас карнавальных костюмов на прилавках полно. Раньше подобный «новогодний плюрализм» доступен был не всем. Зато фантазия родителей была в неограниченном количестве. Открывайте газету на страницах 4-5 и смотрите, какими миленькими «мальчиками-зайчиками» и «девочками-снежинками» были сотрудники и преподаватели Нижневартовского государственного университета.

Согласитесь, в детстве все лучше. Елки - больше, мандарины - вкуснее, новогодний утренник интересный и Дедушка Мороз такой похожий на папу. От того и родней. Потом взрослеешь и что-то уже не так. В магазинах за месяц до празднования появляются елки, шары, гирлянды, а праздничное настроение где-то в пути. Так и «спешит» к тебе вместе с обещаниями сесть за диплом, заняться с понедельника спортом или начать правильно питаться.

В новогодних номерах принято желать, чтобы следующий год был лучше, чтобы сессии сдавались сами, и выпускная квалификационная работа была написана еще в январе. Но все же давайте будем реалистами: главное, чтобы все были здоровы. Жизнь человека - самая главная ценность.

Берегите себя и своих близких. Учтесь прощать, быть честным и верить в чудо.

Встретимся в Новом 2017 году!

Редактор Екатерина Левушкина



Уважаемые преподаватели, сотрудники, студенты, аспиранты Нижневартовского государственного университета! Дорогие друзья!

Примите мои самые искренние поздравления с наступающим Новым годом и Рождеством Христовым!

Сегодня, провожая уходящий год, мы можем с уверенностью сказать, что 2016-й станет важной, заметной страницей в славной летописи нашего Университета. Благодаря слаженной работе коллектива, вуз упрочил позиции в отечественной системе образования, достойно представлен в рейтингах. Нижневартовский государственный университет назван одним из самых востребованных вузов страны, вошел в список 67 лучших вузов страны по результатам независимой оценки качества образовательной деятельности, в рамках II конкурса заявок программы Эразмус+ одобрены 6 проектов с участием НВГУ, вуз признан одним из самых медиаактивных в стране, и это лишь малая часть наших достижений в уходящем году.

Я благодарю каждого, кто своим самоотверженным трудом преумножает славу Нижневартовского государственного университета. Пусть 2017 год станет столь же щедрым на творческие идеи и профессиональные перспективы для научных и образовательных свершений, а наша плодотворная работа принесет еще больший успех родному вузу.

Желаю каждому из вас счастья, исполнения самых заветных желаний, здоровья и веры в завтрашний день!

С праздником!

Ректор С.И. Горлов

Дорогие преподаватели и сотрудники, студенты и выпускники, партнеры и друзья университета!

От всей души поздравляю вас с Новым годом и Рождеством Христовым!

Уходящий год для Университета стал периодом перемен и испытаний, которые наш коллектив преодолел благодаря своему трудолюбию и профессионализму.

Я хочу поблагодарить всех работников НВГУ за бесценный вклад в дело воспитания и обучения молодежи, в развитие научного потенциала страны. Аспирантов и студентов - за успехи в науке и учебе, за активное участие в творческой и спортивной деятельности Университета. Первокурсников - за верный выбор и оказанное доверие.

Мы вместе многое добились, а продолжая работать на благо родного вуза - обязательно реализуем задуманное и в 2017 году.

Я хочу пожелать всем нам достойных свершений, крепкого здоровья, созидательной энергии. Счастья, тепла и взаимопонимания в Новом году!



Президент А.К. Карпов



ГЕНЕРАТОР ПОЖЕЛАНИЙ ПЕРВЫЕ ТРИ НАЙДЕННЫХ СЛОВА – ДЕВИЗ на 2017 ГОД

Е Ц Р Г А Р М О Н И Я Щ К А П В П Т О О
Ю Д А Й К И Р И Д Е Я Л Ю Б О В Ъ Х Х П
Ы О П О Ы Т К У С П Е Х М Е Р А О К Е А Н
У В О В Е Ч Е Р И Н К А У Д А Ч А Г Е Ц
Ч У Д О С П О Н Т А Н Н О С Т Ъ В К У С
Д Г С Т Р А С Т Ъ Ю А Ж В Е Р А У М Ф О
Н Щ С И Л А Д Е Р З О С Т Ъ М Е Ч Т А Б
Б А К А Р Д И С Е М Ь Я К Ц П О Д В И Г
У И К У П О Р С Т В О Ъ Ф Р А С С В Е Т
К У Ж Й О Р И Г И Н А Л Н О С Т Ъ В О
В Ы Д Е Р Ж К А Я И Д Е А Л З У С П Е Х
П Р И К ЛЮЧЕНИЕ К У Б А Л И Б Р Е
Л Е Г Е Н Д А И Д Т И К Ц Е Л И Й Л А Ч
П О З И Т И В Б А С М Е Х И К К Е С Т
П Е Р Е М Е Н Ы З Е Н С М Е Л О С Т Ъ Л
С В Е Р Ш И Н А П Р А З Д Н И К М У З А
С Ч А С Т Ъ Е О У К Х А Р Т Д Р У З Ь Я
Б Ю Д О С Т А Т О К Ч Е С Т Ъ Ж В О Л Я
Г М У З Ы К А И М У Д Р О С Т Ъ П Л А Н
Ы Л А З А Р Т Е Ы Ч С В О Б О Д А Л Ш А

ОПРОС ■

ПРАЗДНИК К НАМ ПРИХОДИТ...

Нижневартовский государственный университет – это большая и дружная семья. А Новый год – семейный праздник. В общежитии НВГУ проживают студенты различных национальностей, вероисповеданий и возрастов. Но это не мешает им отмечать праздники одной компанией. Этот Новый год не исключение.

Николай:

Я был немного расстроен, в свой первый Новый год, который должен был отмечать в общежитии. Ведь раньше я всегда встречал его в кругу семьи, друзей и близких. Почти все мои знакомые уезжали домой, поэтому я совершенно не представлял, как для меня пройдёт этот праздник. Но буквально за несколько часов до Нового года всё кардинально изменилось! На моих глазах незнакомые друг другу студенты разных возрастов, факультете-

тов, вероисповеданий и национальностей сплотились в одну большую семью! Благодаря тому, что все мы объединились – появилось новогоднее настроение. Каждый из присутствующих внес свою лепту в празднование. И, несмотря на мои опасения, мы очень весело и уютно встретили Новый Год! С того момента я знаю, что отмечать Новый год в общежитии незабываемо и совсем не одиноко.

Александра:

В этом году я решила встретить Новый год в стенах любимого общежития НВГУ. За почти два года проживания здесь я обрела много хороших друзей. Вот вместе с ними мы и будем встречать 2017 год. Для большего настроения я уже украсила свою комнату. Мы разделили «обязанности», составили меню блюд, которые будут на новогоднем столе. В наших планах дождаться боя

курантов в общежитии, после чего пойти гулять по городу, если, конечно, погода не подведет.

Леся:

Считаю, что Новый год – это семейный праздник, и встречать его необходимо в кругу близких людей. Но в этом году я, к сожалению, не смогу встретить его с семьей. Поэтому буду встречать Новый год в общежитии. Думаю, будет здорово, так как здесь проживает много веселых людей, с которыми не соскучишься. Новогоднее настроение, конечно, присутствует, но из-за приближающейся сессии пока не могу полностью окунуться в праздничную атмосферу. На самом деле я люблю Новый год и эту суэту; людей, которые носятся по магазинам в поисках подарков близким. Надеюсь, что я еще успею втянуться в эту новогоднюю обстановку, после сдачи зачётов.

Новогодняя



Екатерина Долгина,
декан гуманитарного
факультета.



Ирина Ежукова,
директор Центра развития
карьеры.



Сльга Култышева,
доктор филологических
наук, доцент, профессор
кафедры филологии и
массовых коммуникаций.



Денис Погонышев,
проректор
по лицензированию и
аккредитации.



Анна Погорелова,
начальник отдела
по связям
с общественностью.



Лала Акубова,
заведующий кафедрой
документоведения и
всеобщей истории,
гуманитарный факультет.

сказка



Екатерина Клейменова,
специалист отдела
по связям
с общественностью.



Анастасия Себелева,
заведующий кафедрой
филологии и массовых
коммуникаций,
гуманитарный факультет.



Альберт Галеев,
преподаватель кафедры
теоретических основ
физического воспитания,
заместитель декана по
воспитательной работе
факультета физической
культуры и спорта.



Сильга Корбут,
специалист отдела
по связям
с общественностью.



Наталья Выкова,
доцент кафедры психологии
образования и развития факультета
педагогики и психологии.



АЛЬБЕРТ ГАЛЕЕВ: «Я бы хотел быть супергероем, способным исполнять любое желание. Мне нравится помогать людям»



Люди привыкли классифицировать спорт на «женский» и «мужской». Бокс, футбол, баскетбол – вот чем должен заниматься юноша. Девушек же принято отдавать в секцию гимнастики, фигурного катания или танцев. Только подобные классификации давно устарели и не имеют никаких утвердительных оснований: если человек хочет покорить ту или иную дисциплину, то она покорится ему без разделения на гендерные признаки. Альберт Ринатович Галеев, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, заместитель декана по воспитательной работе факультета физической культуры и спорта Нижневартовского государственного университета личным примером и заслугами доказывает, что танец – это проявление души человека. И совсем неважно юноша ты или девушка, важно лишь то, к чему ты стремишься в том или ином виде спорта.

О РАБОТЕ И ОБРАЗОВАНИИ

«Я выпускник Нижневартовского государственного педагогического института, конечно же, факультета физической культуры и спорта. Совмещал учебу и работу во Дворце искусств балетмейстером. Затем была аспирантура, успешная защита диссертации в Российском университете физической культуры и спорта в Москве. В 2008 получил ученую степень: кандидат педагогических наук. В Нижневартовский государственный гуманитарный университет меня пригласили работать в 2012 году».

О ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«Факультету более 20 лет, главное его достояние – педагоги и, конечно, студенты, которые достойно представляют факультет на соревнованиях различного уровня. Но помимо соревнований, многие из студентов успешно выступают на научно-практических конференциях. На факультете физической культуры и спорта молодой преподавательский состав, так что перспективы развития – самые положительные! Есть студенты, которые могли бы в дальнейшем, как мне кажется, прийти на смену нашим преподавателям. Уверен, что они достойно продолжат те традиции и приемы воспитания, существующие на факультете долгие годы».

О Б УСПЕХЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И ЛЮБВИ К ЕГО ПРЕДМЕТУ

«Чтобы студенты любили предмет, преподаватель должен интересно и необычно преподносить материал. Можно, к примеру, приводить примеры из жизни, чтобы показать, как эти знания пригодятся им вне стен факультета. А вот, чтобы преподаватель считался успешным, нужно продолжать учиться. Для меня самообразование – на первом месте. Это позволяет преподавателю, во-первых, находиться, как говорится сейчас «в тренде», и на том уровне,

которое предъявляет к нему педагогическое сообщество. Благодаря этому ты будешь востребован как профессионал среди студентов и добьешься определенных успехов в своей деятельности».

Про идеального студента

«Идеальных студентов все же не бывает. Своим студентам я всегда предлагаю не «зацикливаться» исключительно на учебе, ведь есть еще и «оборотная сторона медали». Участие в различных мероприятиях университета, посещение творческих коллективов и умение совмещать при этом учебу – это все позволяет быть тебе разносторонним человеком и интересным студентом. Пусть даже и не совсем идеальным.

Каждый студент на потоке – уникален. Все академические группы разные. Кто-то быстро становится одним дружным коллективом, а некоторые студенты наоборот сразу существуют отдельно от всех. Это неплохо, но я всегда говорю, что если есть возможность посвятить первый курс учебе и творчеству, то этим надо пользоваться.

Студенты должны окунуться в свою среду, осознать, какая она студенческая жизнь, чтобы потом было что вспомнить. Стремление заработать деньги похвально, но ни в коем случае нельзя ставить это в приоритет. На первом месте должна быть учеба».

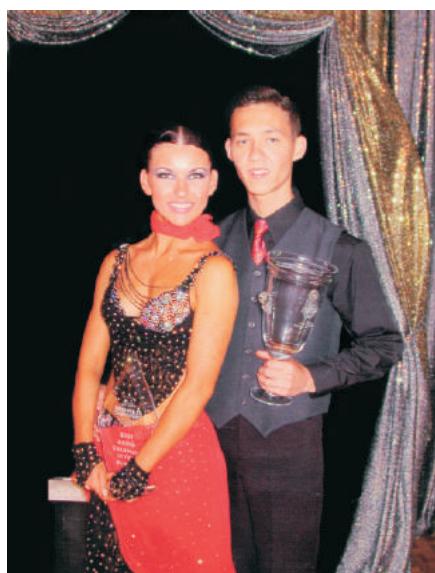
Про отдых и семью

«Свободного времени катастрофически не хватает. Помимо работы в Нижневартовском государственном университете уделяю внимание общественной жизни – являюсь президентом Федерации танцевального спорта ХМАО-Югры. И если выдаются свободные минуты, то я стараюсь провести их со своей семьей».

Про новый год:

В первую очередь, я хочу пожелать всем благополучия и стабильности. Новый год – это самый волшебный праздник, каждый чело-

век в момент боя курантов думает, что вот сейчас этот год закончится и начнется что-то лучшее. Что все будет по-другому. Поэтому желаю, чтобы все желания читателей «Нашей газеты» обязательно исполнились!



Беседовала Дарья Гуржий

БЛИЦ-ОПРОС ■



■ ВЫ НАВЕРНОЯКА НЕ ЗНАЛИ, но я в Лос-Анджелесе встретился с Арнольдом Шварценеггером. Честное слово.

■ ПОСТРОИТЬ ДОМ, ПОСАДИТЬ ДЕРЕВО, вырастить детей.

■ Я БЫ ХОТЕЛ БЫТЬ СУПЕРГЕРОЕМ, который исполняет все желания, чтобы помогать людям.

■ СОВЕТУЮ СТУДЕНТАМ не прогуливать пары.

■ ТАНЕЦ – ЭТО проявление души человека.

■ В СУББОТУ УТРОМ Я ЧАЩЕ ВСЕГО шагаю на работу.

И ЭТО ВСЕ О НЕМ:

■ Танцор международного класса

■ Победитель первых Российских Дельфийских Игр

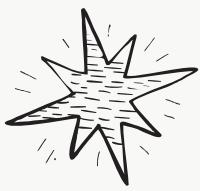
■ Победитель Всемирного чемпионата исполнительских видов искусств в Лос-Анджелесе (2001 г.)

■ Призер Спартакиад народов Сибири (2002, 2004, 2006 гг.)

■ Неоднократный обладатель Кубка Югры

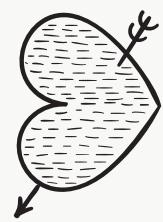
■ Призер чемпионата Уральского ФО

ГДР



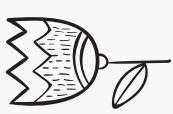
январь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



февраль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



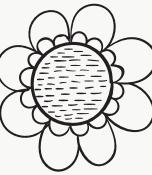
март

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



апрель

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
29	30	31				



май

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



июнь

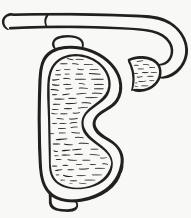
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ИЮЛЬ

август

сентябрь

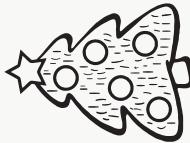
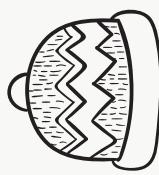
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



октябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ноябрь

декабрь

Карина Мамонова: «Не переставайте мечтать!»



Бывают дни, когда человека не радуют ни предстоящие праздничные дни, ни возможность встретиться с друзьями и выбраться на какую-нибудь кинопремьеру. Нет желания общаться и быть доброжелательным. В такие минуты кажется, что мир тебя не понимает...

К счастью, в век технологий появляются сервисы, которые позволяют анонимно поделиться с тем, что человека беспокоит. Теперь не нужно писать многозначительные посты у себя на странице, в надежде, что кто-то догадается о вашем плохом настроении. «Поговори со мной» - сервис для общения с другом-психологом, работающим в круглосуточном режиме.

Создателем этой виртуальной помощи является не сотрудник Google или Сколково, а выпускник Нижневартовского государственного университета. Карина Мамонова в рубрике «Наш выпускник» делится своими воспоминаниями о вузе, преподавателях и проекте «Поговори со мной».

Обучалась я на гуманитарном факультете по направлению подготовки «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение». За годы обучения было много всего хорошего. Но с особой теплотой вспоминаю поездку на 2 курсе в Ханты-Мансийск на шахматную олимпиаду. Три недели, одно общежитие и вся наша академическая группа, можно только представить, сколько всего смешного произошло! До сих пор, когда встречаюсь со своими подругами, вспоминаем какие-то забавные моменты, сказанные тогда слова, это было чудесное время.

Не могу сказать, что во время учебы были какие-то трудности, просто всегда обожала занятия. Хотя, если задуматься, были трудности с вечной нехваткой времени, всегда хотелось больше времени уделять учебе, но был КВН, «Что? Где? Когда?», занятия спортом, разные университетские мероприятия и встречи с друзьями. Не помню, чтобы спала больше 6 часов в день! Кстати, после учебы в режиме сна мало что изменилось.

Моими преподавателями были чудесные женщины кафедры лингвистики и перевода, и я хочу сказать, они никогда не переставали вдохновлять и заряжать энергией! Мне повезло, я всегда с желанием посещала занятия. Бывали сложные тесты и экзамены, когда волнение тебя переполняет, но, несмотря на это, я всегда приходила в университет с улыбкой.

Теперь я, будучи выпускницей Нижневартовского государственного университета, живу и работаю в Москве. Занимаюсь развитием своего стартапа – интернет-проекта «Поговори со мной». Если в двух словах, то это «друг по телефону». Мне и моей команде помощников пришла идея создать что-то совершенно новое и нужное в век социальных сетей и мессенджеров. Так мы создали сервис для общения с интересным собеседником, который также является и психологом нашей команды. Проект не имеет аналогов в мире и уже начинает набирать популярность в Москве и Санкт-Петербурге.

Надеюсь, скоро о нас узнают даже самые отдаленные уголки России и, конечно, у нас в планах – выйти на

миро́вой масштаб.

Ежедневно мы получаем десятки звонков, и с каждым разом все больше убеждаемся в том, как сильно наш сервис нужен в современном мире. На мой взгляд, это отличная альтернатива консультациям психолога, километровым перепискам в чатах с незнакомыми людьми, да и просто общению со старой подругой, с которой у вас уже совершенно разные интересы на жизнь в целом. Мы на связи 24/7 и всегда готовы к общению с людьми.

Если бы я была рядом, то мне бы хотелось обнять всех преподавателей кафедры лингвистики и перевода, и сказать им огромное спасибо за каждый учебный день. Это всегда было невероятно вдохновляюще! Завидую нынешним студентам, у них впереди столько всего нового и интересного. Желаю вам, ребята, по-настоящему влюбиться в то, чем вы занимаетесь, и никогда не переставать мечтать. Пожалуй, это самое главное.

**Проект «Поговори со мной»
в социальных сетях:
vk.com/pogovoru.ru**



МАШИНА ВРЕМЕНИ ■

Линия старта
=Nam superadet vadens =
7-19 НОЯБРЯ

МАСТЕР-КЛАССЫ И ТРЕНИНГИ ОТ
ЛУЧШИХ ЭКСПЕРТОВ
СТУДЕНЧЕСКОГО СОВЕТА НВГУ

В ноябре Студенческий совет НВГУ презентовал для всех студентов новый образовательный проект «Линия старта». Целью серии мероприятий было прокачать личностные качества студентов нашего университета.

На протяжении двух недель с ребятами работали лучшие тренеры Студенческого совета НВГУ. Тренинги и мастер-классы были весьма разнообразны: искусство управления временем, лидерство и ораторское мастерство. Проект вызвал бурю положительных эмоций у студентов.

«Данный образовательный проект проводился впервые. Приятно, что такая необычная форма работы нашла большой отклик среди студентов нашего университета, — заметила Председатель Студенческого Совета НВГУ Валерия Войтенко. — Практически на каждый тренинг приходило по 25-30 студентов. Это доказывает то, что мы работаем в правильном направлении и это нужно нашим ребятам. Студенты хотят получать новые знания, хотят «прокачаться» в той или иной области и скорей включиться в активную работу на благо Нижневартовского государственного университета».

КОРОЧЕ ГОВОРЯ, СЕССИЯ...



нариях игр КВН! Все помнят анекдот про китайский язык, который нужно выучить к завтрашнему экзамену? С облегчением студенты думают: «Так ведь еще целая ночь впереди!». А для героини одной из песен группы «Сплин» стимулом к жизни выступают именно «институт, экзамены, сессия».

Безусловно, в период сдачи зачетов и экзаменов студенты испытывают значительные эмоциональные, умственные и физические нагрузки. Снижается жизненный тонус из-за переживания неизбежности сессии, непредсказуемости результата экзамена. Как лучше организовать собственную жизнь в период сессии? Существуют ли простые рецепты успешной сдачи зачетов и экзаменов?

Самая важная рекомендация будет связана с установочным поведением студента: честно оцените собственные возможности относительно каждой дисциплины, поставьте перед собой реальные задачи на экзамене.

Если вы уверены в своих знаниях по предмету, ваших ресурсов достаточно, смело претендуйте на высокую отметку. Но если вы с трудом осваиваете предмет, он сложный для вас, не требуйте много от себя, поставьте перед собой более скромные задачи на экзамене.

4 Отдыхайте! Смена видов деятельности (после учебы – спортивные нагрузки, сон, общение с родными и друзьями, посещение театров, культурных мероприятий) поддерживает целенаправленную активность организма, повышает эффективность любого вида деятельности, в том числе, и учебы.

5 Для эффективного заучивания материала есть один универсальный совет

на все времена: старайтесь осмысливать запоминаемую информацию!

2 Второй рецепт успешности сдачи экзаменов – это режим дня. Правильный сон и отдых заключаются не только в продолжительности (не менее 7-8 часов, это многие знают!), но и во времени отхода ко сну – не позднее 22 часов. Полезно помнить и о двух пиках умственной и физической работоспособности: в 10-12 и 16-18 часов дня, и планировать именно на эти периоды активное заучивание и повторение материала.

6

Последний простой рецепт касается вашего поведения на самом экзамене. Улыбайтесь преподавателю и однокурсникам. Старайтесь контролировать свое дыхание, дышите ровно, спокойно. Осознайте выражение своего лица: расслабьте лицевые мышцы. При подготовке к ответу используйте закрытую телесную позицию: положите ногу на ногу, скрестите руки, сосредоточьтесь на задании. Находясь перед экзаменатором, продемонстрируйте уверенность: свободно положите руки перед собой, смотрите преподавателю в глаза, держите в руках ручку или карандаш (или очки), при ответе используйте их в качестве «указки». И еще раз: улыбайтесь преподавателю и однокурсникам! И остальному миру тоже.

Берегите себя! Будьте здоровы и успешны до, во время и после сессии!

Наталья Александровна Зыкова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования и развития факультета педагогики и психологии

СЕССИЯ, Я ТЕБЯ СДАМ!

Не так страшна сессия, как ее характеризуют. У тех студентов, которые исправно посещали все лекции и семинарские занятия, предстоящие испытания особых сложностей не вызовут. А вот если за вами числятся пропуски – будьте готовы к тому, что придется потрудиться ради заветной четверки или пятерки.

Существует огромное количество методик эффективного запоминания информации. Выбирайте ту, которая вам подходит больше всего, и вперед, грызть гранит науки!

ТРИ-ЧЕТЫРЕ-ПЯТЬ

В чем фишка: оставшиеся до экзамена дни разделите на три части. К примеру, в первые три дня вы учите билеты на тройку (то есть просто внимательно читаете). Следующие три дня посвящаете более глубокому изучению информации - подготовьтесь на четверку. В последние три – шлифуете знания, дополняя материал какими-нибудь новыми фактами

Кому подходит: студентам, у которых в запасе есть больше трех дней. Если до экзамена осталось всего лишь несколько часов, воплотить эту методику будет физически невозможно.

ПРОСТОЕ - НА ДЕСЕРТ

В чем фишка: сначала вы штудируете самые сложные предметы. А оставшееся время тратите на те, в которых вы как рыба в воде.

Кому подходит: студентам, которым надо выучить сразу несколько предметов. Если вы гуманитарий, начнайте подготовку с точных наук, а потом принимайтесь за литературу с историей.

РОВНЫЙ СЧЕТ

В чем фишка: разделите все билеты на количество дней, которые остались до испытания. И учите билеты блоками (один день - один блок), а последний день оставьте для повторения.

Кому подходит: студентам, которые ходили на лекции и ровно занимались в течение всего семестра. Это подразумевает, что вопросы не вызовут у них больших сложностей. И что подготовка нужна больше для повторения, нежели изучения.

ШПАРГАЛКИ

В чем фишка: содержание каждого билета (самые сложные определения, понятия, формулы) выпишите на бумажки. Используйте схемы, графики, таблицы, рисунки.

Кому подходит: студентам, у которых лучше других развита моторная память (все, что собственоручно написано, лучше запоминается). Но предупреждаем заранее, шпаргалки на экзамене сулят вам не только уверенность, но и возможность быть выгнанным с по-зором из аудитории. Так что советуем учить и сдавать экзамены своими силами. Ни пуха, ни пера!

МНЕНИЕ ■



Екатерина Станиславовна Долгина, декан гуманитарного факультета: Я никогда не отличалась верой в приметы. Поэтому в моей студенческой жизни все базировалось на простом принципе: за пару дней до зачёта-экзамена села, прочла материал и запомнила. Благо это никогда не подводило, спасибо бабушке, развила во мне феноменальную память.

Ради оценки студент пойдет на все, даже на экзамен. И совершил любые действия, которые помогут выучить материал за одну ночь. В разное время, каким только приметам не верил студент: в окно халява кричал, конспекты лекций под подушку прятал...

Верь не верь, но лучше приметой, которая помогает во время сессии – посещение лекционных и семинарских занятий. Мы спросили у студентов Нижневартовского государственного университета, в какие приметы верят они во время сессии.

Александра, ПиП, 2 курс:

В приметы никакие не верю, только в свои силы и знания. Разве что всегда ношу с собой талисман, скорее как оберег, нежели как что-то, что поможет в учебе. Для меня таким талисманом является маминое кольцо. Еще важно себя настроить на успех, «заговорить» на то, что ты все сдашь.

Зумруд, ФИиД, 2 курс:

Нет, в приметы не верю и никаким богам знаний не молюсь. Хотя, разве что богу будильника могу помолиться, чтобы не проспать.

Виолетта, ФИТИМ, 2 курс:

Я верю в примету, что нельзя мыть голову перед экзаменом – смоешь все знания. Еще верю в то, что если положить под пятку пять рублей, то обязательно будет пятерка за экзамен. Перед каждым экзаменом или зачетом я обязательно кричу в окно «халява, приди». Стараюсь всегда заходить на экзамен, выбираю билет правой рукой, при этом зажмурившись и напевая песню. Мне это всегда помогает.

Владимир, ГФ, 1 курс:

Допустим, у человека есть любимое число - 3. Тогда, перед экзаменом нужно встать и 3 раза «пробежаться» по всем конспектам. Затем пойти в университет с тремя рублями в ботинке, а в аудиторию входить непременно третьим. Возможность успеха достигнет 80%. Выпал третий билет? Плюс 20%. Как вы поняли, я не верю в приметы. А вот в здоровый сон и ясное сознание перед экзаменами верю.

для души



**Джоанн Харрис
«Ежевичное вино»**

«Иногда волшебству надо подсобить, сынок. Дать ему что-нибудь полезное... подходящие условия».

Хотите погрузиться в волшебство, не дождаясь новогодней ночи? Читайте о чудесном вине, путешествии в прошлое или вглубь себя, о правде и лжи, о дружбе и любви со счастливым финалом.

Взрослым тоже нужны сказки. Забудьте о холодной зиме, погрузитесь в теплую атмосферу маленького французского городка, ощутите аромат виноградной лозы. Детектив, мистика, «вкусные» описания – в этом романе есть много интересного.

**Давид Фонкинос
«В случае счастья»**

«Есть замечательные люди, которых мы встречаем в неподходящий момент. И есть люди, замечательные потому, что мы их встретили в подходящий момент».

«В случае счастья» – концентрированная, предельно сжатая история не одной, а сразу нескольких пар: мы проведем с ними всего несколько часов, но они покажутся неделями. Фонкинос пишет точные портреты парой предложений, его приговоры чужому счастью состоят из нескольких слов, в случае счастья героям достаточно одного прикосновения. Здесь очень много грустного и еще больше смешного, потому что иначе читателю пришлось бы ронять слезы прямо на страницы книги. Конечно, все кончится хорошо. Но не для всех.

**Стивен Кинг
«Мертвая зона»**

«95 процентов людей на Земле – инертная масса. Один процент составляют святые и ещё один – непроходимые крестьяне. Остаётся три процента – те, кто могут чего-то добиваться... и добиваются».

«Мертвая зона» – легендарный роман, с которого когда-то началось знакомство отечественного читателя со Стивеном Кингом. Столкновение на льду обернулось для Джона Сmita сотрясением мозга. С тех пор его неизменно преследуют страшные видения. А еще после катастрофы он приобрел сверхъестественные способности, превосходящие дар любого ясновидящего.

**Сара Джо
«Ежевичная зима»**

«Её называют ежевичной зимой. Такое название метеорологи придумали для неожиданного возвращения зимы весной».

Много лет назад в Сиэтле в первые майские дни выпал снег. Данное событие вполне могло остаться в истории наблюдений за превратностями погоды, если бы не несчастье, которое случилось с молодой девушки по имени Вера – пропал ее ребенок. Убитая горем Вера пытается найти своего сына, но ей это не удается. Неожиданный снегопад 2011 года потряс Сиэтл и дал повод вспомнить о событиях давно минувших дней. Молодая журналистка пытается разобраться в деталях несчастья, которое произошло почти 10 лет назад. Каково же было ее удивление, когда она понимает, что тайна неразрывно связана с ее семьей...

**Шэрон Оуэнс
«Чайная на Малберри-стрит»**

«Мечты держат тебя на плаву, когда в жизни держаться больше не за что».

Судьбы героев этой невероятной рождественской истории причудливым образом переплетаются и сходятся в удивительном месте, полном загадок и чудес, – в чайной на Малберри-стрит. Трогательная и очень смешная книга, в которой романтика и мечта идут рука об руку, поможет скоротить долгие зимние вечера, а изысканный вишневый чизкейк, рецепт которого размещен в конце книги, станет приятным дополнением к праздничному чаепитию.

ФИЛЬМ, ФИЛЬМ, ФИЛЬМ...

МНОГИЕ ФИЛЬМЫ УВИДЕНЫ НАМИ НЕ ПО ОДНОМУ РАЗУ, В НОВОГОДНЮЮ ПОРУ ОНИ ПРИОБРЕТАЮТ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ШАРМ. СОБИРАЙТЕ СВОИХ ДОМОЧАДЦЕВ, ПЕКИТЕ ИМБИРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ, ВАРИТЕ ГЛИНТВЕЙН И НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЧУДЕСНЫМИ ИСТОРИЯМИ.



ИНТУИЦИЯ

- Зачем нам вставать с кровати по утрам?
- Ради очередного куска пирога?

В один суматошный зимний день посреди нью-йоркской толпы Джонатан встретил Сару. Два незнакомых человека в объятом предновогодней лихорадкой городе обнаруживают, что их неодолимо тянет друг к другу. И они решают проверить судьбу: он пишет свой телефон на банкноте, она – в книге. Купюру разменивают, а книгу сдают букинисту. Джонатан и Сара уверены, что скоро увидятся вновь. Но коварная судьба распорядилась по-своему.



ПЕРЕЖИТЬ РОЖДЕСТВО

- Я заплачу вам.
- Моя семья не продается, парень.
- Том, я заплачу вам двести пятьдесят тысяч долларов.
- Добро пожаловать, сынок.

Опостылевшая рутинная жизнь богача Дрю Лэтама приводит его на Рождество в пригородный дом своего детства. И даже тот факт, что дом заселён теперь другими людьми, не может испортить Дрю настроение. За солидное вознаграждение он предлагает семействе Валко на время стать его родной и сам мечтает отметить праздник в их кругу. Вот только деньги кружат голову далеко не всем его новым родственникам, да и сами Валко, кажется, представляют собой редкую семейку психопатов.



РЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ

Может мы и маленькая страна, но мы великая страна! Страна Шекспира, Черчилля, Битлз, Шона Коннери ... Гарри Поттера, правой ноги Бэкхэма ... и левой ноги Бэкхэма...

Романтическая комедия, по праву считающаяся одним из лучших рождественских фильмов. Действие фильма начинается за пять недель до Рождества. Девять историй, происходящих с, казалось бы, случайными людьми, виртуозным образом переплетены вместе. Все они достигнут своей кульминации на Рождество, поселяя веру в то, что «любовь реальна повсюду».

НЕСПЯЩИЕ В СИЭТТЕЛЕ

- Ну что ж, это судьба. Она разведена, мы не хотим перевешивать кухонную стенку, тебе нужна новая жена. Как это называется, когда всё пересекается в одной точке?
- Бермудский треугольник.

В канун Рождества маленький Джон, сын вдовца Сэма (Том Хэнкс), звонит на радио, чтобы рассказать о своем желании: чтобы у его папы появилась новая жена. Конечно, это трогательное послание не оставило равнодушными тысячи женщин по всей Америке, но больше всего оно заинтересовало журналистку Энни в исполнении Мэг Райан. Взявшись за репортаж об обаятельном холостяке, Энни начинает сомневаться в собственной помолвке...





ОФИЦИАЛЬНО
www.nvsu.ru



ОБЩАЙСЯ С УНИВЕРСИТЕТОМ
vk.com/nvgulive



САМЫЕ БЫСТРЫЕ НОВОСТИ
twitter.com/NVGU_Nv



СМОТРИ, НАС ПОКАЗЫВАЮТ
www.youtube.com/NVGU



БОЛЬШЕ ИНТЕРЕСНЫХ ИСТОРИЙ
www.facebook.com/NVSUnv/



ЯРКИЕ КАДРЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ
instagram.com/nvsu_nv

■ С INSTAGRAM ПО КАДРУ



@Aleksandra_Sidorovaа Хоть мы и не стали лучшими, зато мы одни из лучших. Тот момент когда на самом деле не важно занять первое место, главное участие
#лучшаягруппа#нвгу#фиид#последний курс#осталосьсовсемчутьчуть



sterleadksu
#космодрузья#нвгу#лучшаягруппанвгу



Анастасия barsh_barsh Я не могла не выложить ее #лучшаяакадемическая группакфу2016#нвгу#электромагнитные люди#тортар#башкирскаякошка#хояхалк #капитанроссия#немецкийпаук#азермана#итф#3место#ещепоримсязапервое



Леся Шершень #Путин#телевизор#новогоднеепутешествие#гумфак#НВГУ



r_i_g_i Когда я пытаюсь сделать умное лицо, но не получается#нвгу #геодезия #пары



_mi_amore186 #fototmn#fotonv#hmao_ugra#одногруппницы#девочкитакиедевочки#тюмень# нижневартовск#НВГУ

ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ПЕЧАТНОЕ ИЗДАНИЕ НИЖНЕВАРТОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА "НАША ГАЗЕТА НВГУ"

УЧРЕДИТЕЛЬ: ФГБОУ ВО "Нижневартовский государственный университет" (628605, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, г. Нижневартовск, ул. Ленина, д.56)

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, ХМАО-Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу 18.02.2015 г. Регистрационный номер ПИ № ТУ72-01218

РЕДАКТОР: Екатерина Левушкина

АВТОРЫ СТАТЕЙ: Дарья Гуржий, Александра Каратеева, Наталья Зыкова, Кристина Путенихина

ФОТОГРАФ: Екатерина Клейменова

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА: Ольга Корбут

КОРРЕКТОР: Екатерина Долгина

ТИРАЖ: 1 000 экземпляров. Распространяется бесплатно.

По вопросам размещения рекламы обращаться: nasha_gazeta_nv@bk.ru, press@nvsu.ru

// Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов. // При использовании материалов газеты ссылка на издание обязательна.

// Отпечатано в типографии "Печатник" // г. Тюмень, ул. Республики 148, корпус 1/2

