



НАША ГАЗЕТА

№1 (101), январь-февраль 2020 год



ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ПЕЧАТНОЕ
ИЗДАНИЕ
НИЖНЕВАРТОВСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА «НАША
ГАЗЕТА»

УЧРЕДИТЕЛЬ:

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

РЕДАКТОР:

У.Д. Назарова

АВТОРЫ СТАТЕЙ:

Николай Шекирев
Лили Малахова
Арина Ежукова
Нина Погорелова

ФОТОГРАФ:

Е.О. Клейменова

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА:

Н.И. Зозуля

КОРРЕКТОР:

Ю.В. Безбородова

ТИРАЖ:

500 экземпляров
Распространяется бесплатно

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

// При использовании
материалов газеты ссылка на
издание обязательна
// Отпечатано в типографии
«Печатник» // г. Тюмень,
ул. Республики 148, корпус ½



Человек науки. Кто он? Я думаю, что ученые – это настоящие супергерои. Они, конечно, не облачают себя в костюмы (хотя униформа у них имеется), но при этом делают примерно то же самое, что и ребята из Marvel или DC: исследуют, находят новое, изобретают и, главное, делают этот мир лучше! Мы привыкли не уделять их подвигам особого внимания и воспринимать как само собой разумеющееся. А вы только вдумайтесь, какой была бы наша жизнь без научных открытий? Вопрос риторический. Несмотря на тот огромный вклад, которые ученые вносят в нашу жизнь, они зачастую остаются в тени.

Этот выпуск «Наша газета НВГУ» послужит своеобразным мостиком между учеными (сверхлюдьми) Нижневартовского государственного университета и читателями издания. Научные факты, открытия, достижения и прочие интересные «фишечки», которые нам удалось раскопать и донести до вас, сделали номер познавательно-развлекательно-увлекательным. Изучайте и помните, что в каждом из нас есть частичка супергероя. Чтобы убедиться в этом, просто переверните страницу...

✉ **редактор Ульяна Назарова**



8 ФЕВРАЛЯ

ДЕНЬ РОССИЙСКОЙ НАУКИ

уважаемые преподаватели и научные сотрудники, студенты и аспиранты!

Примите мои искренние поздравления с нашим профессиональным праздником - Днем российской науки!

Российская наука всегда была одной из важнейших опор государства, двигателем прогресса и предметом гордости всей страны. Это праздник всех, кто причастен к созданию интеллектуального потенциала России, праздник открытий и знаний.

В Нижневартовском государственном университете успешно работают научно-исследовательские лаборатории, сформированы научные коллективы, развивается студенческая наука, эффективно ведется подготовка научных кадров высшей квалификации.

Ежегодно наши студенты и аспиранты становятся обладателями грантов и стипендий Президента и Правительства РФ, Губернатора Югры и ректора НВГУ. Научные коллективы ведут свои исследования в рамках заказов РФФИ. Нижневартовский госуниверситет более 30 лет остается площадкой для экспериментов, диалогов, дискуссий, новых открытий в области науки и творчества в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре.

Примите самые искренние слова благодарности за вашу преданность идеи научного познания, кропотливый труд и неустанный поиск! От всей души желаю вам здоровья, благополучия, неиссякаемой энергии и сил для новых достижений и открытий! Успехов нам всем – во славу российской науки!

Ректор С.И. Горлов



**ЕВГЕНИЙ ЛАЗОРЕНКО, сотрудник лаборатории робототехники НВГУ,
студент 3 курса факультета информационных технологий и математики:
«Я разрабатываю роботов, чтобы упростить людям жизнь».**



Наука, роботы и бесконечное саморазвитие – жизнь Евгения разнообразна и удивительна. Молодой изобретатель Нижневартовского государственного университета предан своему делу, ведь практически 100 процентов свободного времени он проводит в лаборатории за разработкой искусственного интеллекта. А как иначе, если впереди столько непокоренных научных вершин...

Любовь с первого взгляда...

Впервые я познакомился с компьютером несколько лет назад на работе у бабушки. Мне было 14 лет. Помню, в то время компьютер был не в каждой семье, и, когда я увидел эту «машину», то был поражен. Меня охватил неподдельный интерес, и я подумал: «А что же там, внутри? Как устроен компьютер?» Через некоторое время я стал пропадать за изучением той самой «машины»: выяснил, что такое видеокарта и к чему она подключается, научился разбирать (и собирать) системный блок. Мне это нравилось. Меня затянуло. Затянуло в сферу ИТ. В школе любимыми предметами стали информатика и черчение. И еще, будучи подростком, я четко знал, чем хочу заниматься в жизни и какую профессию получить.

Error01: неизвестная ошибка при выборе специальности

Несмотря на то, что тягу к информационным технологиям я почувствовал в восьмом классе, после окончания девятого на мое решение о выборе специальности все же повлияли родители. Я поступил в Строительный колледж на слесаря-механика. И ошибся. Позже осознал, что это было совсем не то, чего я хотел в жизни. Я понял, что никогда ни при каких обстоятельствах нельзя отказываться от своей мечты. Нужно идти вперед к своей цели. Спустя время я переучился в Политехническом колледже на техника-программиста. А дальше НВГУ...

Простое студенческое счастье

Моя история обучения в Нижне-



вартовском государственном университете началась, как и у любого рядового абитуриента, с поступления. Вуз мне советовали многие друзья, мой выбор так же поддерживали родители. Я подал документы на факультет информационных технологий и математики, поступил на бюджет на преподавателя информатики. Меня греяла мысль о том, что я поступил на ФИТИМ. Туда, где есть лаборатории и масса других возможностей, которые помогут мне развиваться в нужном направлении. Я стал на шаг ближе к своей мечте.

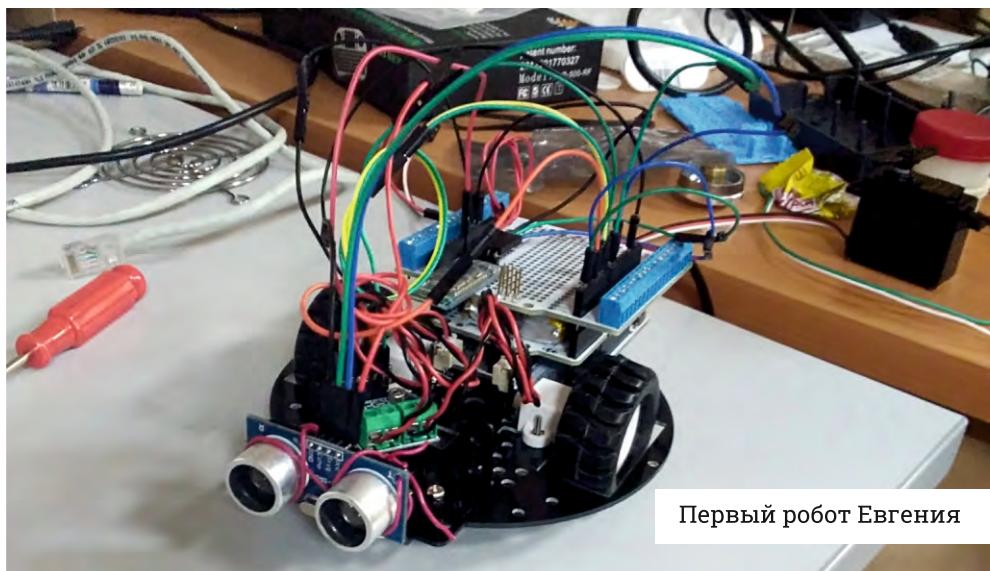
Преподаватели, которые помогут

Быть студентом НВГУ классно! А еще престижно, интересно и местами сложно. В любой непонятной ситуации спасают преподаватели. У

нас на факультете они отзывчивые. Всегда поддержат, помогут, подскажут и направят в нужное русло. Требовательный, но добрый – такими прилагательными я бы описал преподавательский состав ФИТИМ. Максим Владимирович Слива строгий педагог с отличным чувством юмора, именно он вдохновляет меня на создание роботов. Мой научный руководитель Ольга Валентиновна Садыкова снисходительна к моим ошибкам и всегда верит в меня.

Жизнь лабораторная, или как создать робота с нуля

Помню, когда только начинал заниматься робототехникой, я практически жил в лаборатории: разбирал чужих работов, изучал литературу, пытался воплотить свои идеи в реальность. Сейчас я занимаюсь собст-



Первый робот Евгения

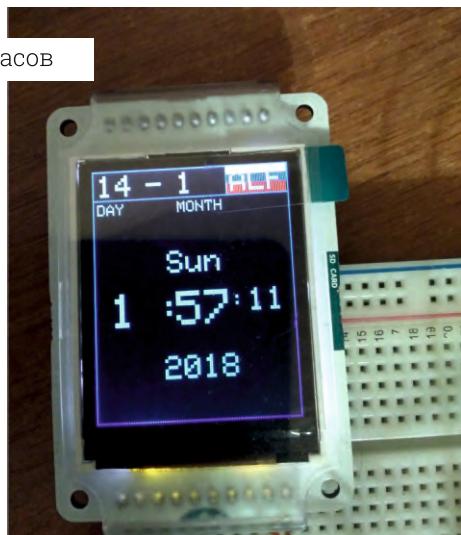
венными разработками. Мой первый проект – настольные часы, которые отображают время, дату, год и температуру в помещении. С ним я выступал на апрельской конференции в НВГУ. Вторая разработка – наручный MP3-плеер с функцией часов. Он удобен при занятии спортом: можно загружать в него музыку, слушать ее и одновременно отслеживать время и пульс в ходе тренировки. Свой новый проект я назвал «Робот-захватчик». Я создал «машину», которая может захватывать разные предметы и по команде приносить их тебе или перекладывать с места на место. С этим изобретением я планирую выступать на научной конференции в нашем университете. Есть и те проекты, которые планирую запустить в ближайшем будущем. К примеру, я разработал переносной лазерный тир. Его суть проста: встроенный лазер засвечи-

вает определенную область (в зависимости от того, куда целишься), камера считывает цель и ее контуры – таким образом, можно увидеть, куда ты выстрелил и попал ли в нужную точку. Такая «игрушка» будет интересна как детям, так и взрослым, поможет скрасить семейный, дружеский и любой другой досуг. Скажу по секрету, именно эту разработку я планирую запатентовать.

Легко ли быть изобретателем?

На создание робота уходит не так много времени, как может показаться на первый взгляд. Если есть все готовые детали, то на сборку корпуса уходит 2-3 часа, затем начинается процесс подключения и написания программного кода – это можно сделать за 2-3 дня. Но не всегда бывает так, что все необходимые элементы есть в наличии, тогда приходится

Первые попытки создания настольных часов



изобретать их самостоятельно. К примеру, когда разрабатывал робота-захватчика, я сам выпиливал платформу и корпус для преобразователя. Самое сложное в создании робота – написать программное обеспечение, запрограммировать не только два микроконтроллера, но и компьютер, который будет подавать команды. Для этого существует множество программ. Принцип работы в них я изучал сам еще до того, как поступил в университет. То же самое и с языками программирования.

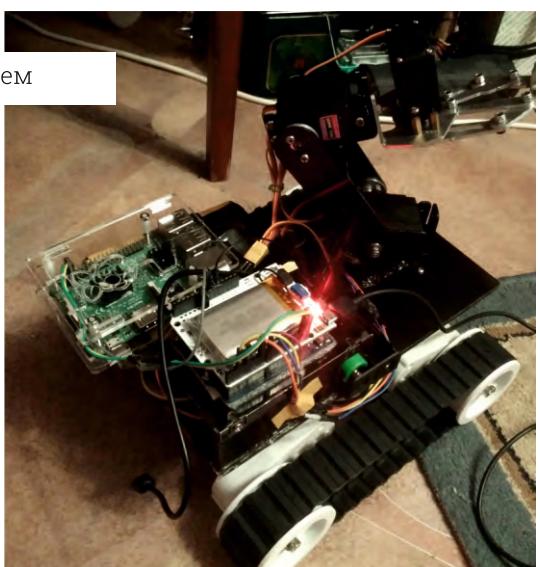
Как перестать паниковать и научиться писать?

Научная деятельность в НВГУ поддерживается разными способами: научные конференции, конкурс

на грант ректора, возможность знакомиться с опытом других студентов за пределами города. Без научной статьи – нет участия в конференции. Даже если ты такой же практик, как я. Я регулярно пишу о своих разработках. Несколько моих статей были опубликованы в научных сборниках. Два раза я занимал третье место в научных конференциях НВГУ. На самом деле писать на языке ученых для меня очень сложно. Но если захочет, можно научиться всему. Я читаю много научных журналов и статей. Свою первую работу писал по аналогии и проделал большую работу над собой.

Главное, не паниковать и не бояться, что не получится. Нужно просто делать. Ведь если ты не начнешь сейчас – не начнешь никогда.

Робот с компьютерным зрением



Свободное время?

Свободного времени практически не остается, поскольку почти все занято работой над моими изобретениями в лаборатории. Но если оно все-таки появляется, то с удовольствием занимаюсь скалолазанием, стрельбой из лука и игрой на электрогитаре в рок-группе. Помимо всего прочего работаю техником-программистом в лаборатории робототехники НВГУ.

Сверхщели и сверхмечты

Все проекты я реализую, чтобы упростить жизнь другим людям. Например, «робот-захватчик» – это «робот-уборщик», который может навесить порядок в квартире и, тем самым, облегчить домашний труд. В будущем хочу создать электротележку (что-то вроде садовых тачек), чтобы облегчить работу огородникам. Тележка сама будет ехать туда, куда ее направят, от человека потребуется лишь наполнить ее и дать команду. Думаю, что этот проект запущу в ближайшем будущем. Планов много, спасибо за это науке. Заниматься разработками – очень увлекательное занятие, благодаря которому развиваешься сам и, возможно, даже мотивируешь своим примером других. В будущем хочу стать ученым, но понимаю, чтобы достигнуть этой цели, нужно много работать и набираться опыта. На данный момент у меня в приоритете поступление в магистратуру и разработка робота, который войдет в историю. В этом году у меня была возможность от-

правиться на обучение в Финляндию, чтобы развивать робототехнику в этой стране. Но мне хочется двигать российскую науку. Я считаю, что при хорошей государственной поддержке, у нее есть светлое будущее.



Блиц-опрос:

Если роботы захватят мир, то я не растеряюсь и придумаю программный вирус, который их уничтожит.

Ради науки я готов бесконечно совершенствовать свой мозг, чтобы запоминать как можно больше информации.

Если бы не наука, я занимался бы творчеством: музыкой или рисованием.

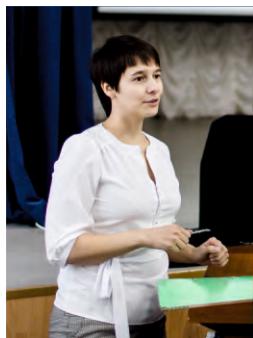
Три вещи, которые я всегда ношу с собой: рюкзак, кошелек и карманный компьютер.

После окончания вуза я стану преподавателем информатики.



УСПЕТЬ ВСЕ: НАУКА VS СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Словосочетание «молодой ученый» наверняка слышали все, а видели его воплощение в реальности, пожалуй, немногие. Таланты, увлеченные наукой, к нынешнему моменту обросли своеобразным ореолом предрассудков, особенно в плане хобби и развлечений. Думаете, что все свое время молодые ученые проводят на работе, в лаборатории или за написанием научных статей? Ошибаетесь. Мы выяснили, чем заняты молодые ученые в свободное время.



Татьяна Катермина, доцент кафедры информатики и методики преподавания информатики, стипендиант фонда Жореса Алфёрова, обладатель гранта ректора НВГУ:

«В 2015 году я защитила диссертацию по специальности математическое моделирование, численные методы и комплексы программ и стала кандидатом технических наук – для меня это один из главных успехов в науке. Во время обучения выиграла грант ректора НВГУ, а сейчас мне интересен искусственный интеллект. Я увлекаюсь интеллектуальными играми «Что? Где? Когда?», «Брейн-ринг» и другими, люблю петь и участвую в концертах клуба авторской песни «Гитарный круг». В свободное время читаю, смотрю кино и слушаю музыку».



Ксения Вялкова, ассистент кафедры филологии и массовых коммуникаций, обладатель гранта ректора НВГУ:

«Для меня первый и главный успех в науке – защита бакалаврской ВКР. Это стало очень серьезным испытанием для нас с научным руководителем. Я очень благодарна Татьяне Николаевне Патрахиной за поддержку и помощь. Тема, над которой мы работали в тот момент, была малоизученной и новой. Сейчас мы работаем над реализацией гранта ректора (Стратегия SMM- продвижения персональной страницы молодого специалиста высшей школы в «ВКонтакте»), который выиграли в прошлом году. Свободное время я провожу с семьей и друзьями. У меня много увлечений, и я занимаюсь тем или другим в зависимости от настроения. Люблю ходить в кино, театр, играть в Ребусню. Если остаюсь дома, то читаю, вышиваю или рисую».





**Владимир Исыпов, ассистент кафедры географии,
руководитель эколого-туристской школы
«Арктическая стрела»:**

«Я не представляю свою жизнь без науки, но никогда не акцентировал внимание на достижениях. Неожиданно для себя стал руководителем эколого-туристской школы «Арктическая стрела». Ее организация – это совместные усилия многих людей: волонтеров, наставников, участников. Ничего не достигается в одиночку.

В 2018 году я стал лауреатом премии имени А.А. Дунина-Горкавича – лесовода и краеведа Югры.

Свободное от науки время я провожу за компьютером или просмотром сериалов, мультфильмов и социальных сетей, а также с друзьями. Очень люблю готовить, экспериментировать с новыми блюдами и печь».

**Алексей Сойкин,
преподаватель кафедры документоведения
и всеобщей истории, обладатель гранта ректора НВГУ:**

«Моя научная жизнь в университете очень увлекательная. Я участвовал в интересных региональных и международных конференциях и занимал призовые места. В 2019 году получил грант ректора НВГУ на реализацию проекта «Разработка интерактивной карты по подводной войне периода 1914–1918 гг. (Первой мировой войны) для студентов уровня бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Историческое образование».



Всё свое свободное время я посвящаю автомобилям и музыке».

**Константин Корженевский,
преподаватель кафедры истории России,
обладатель гранта РФФИ:**

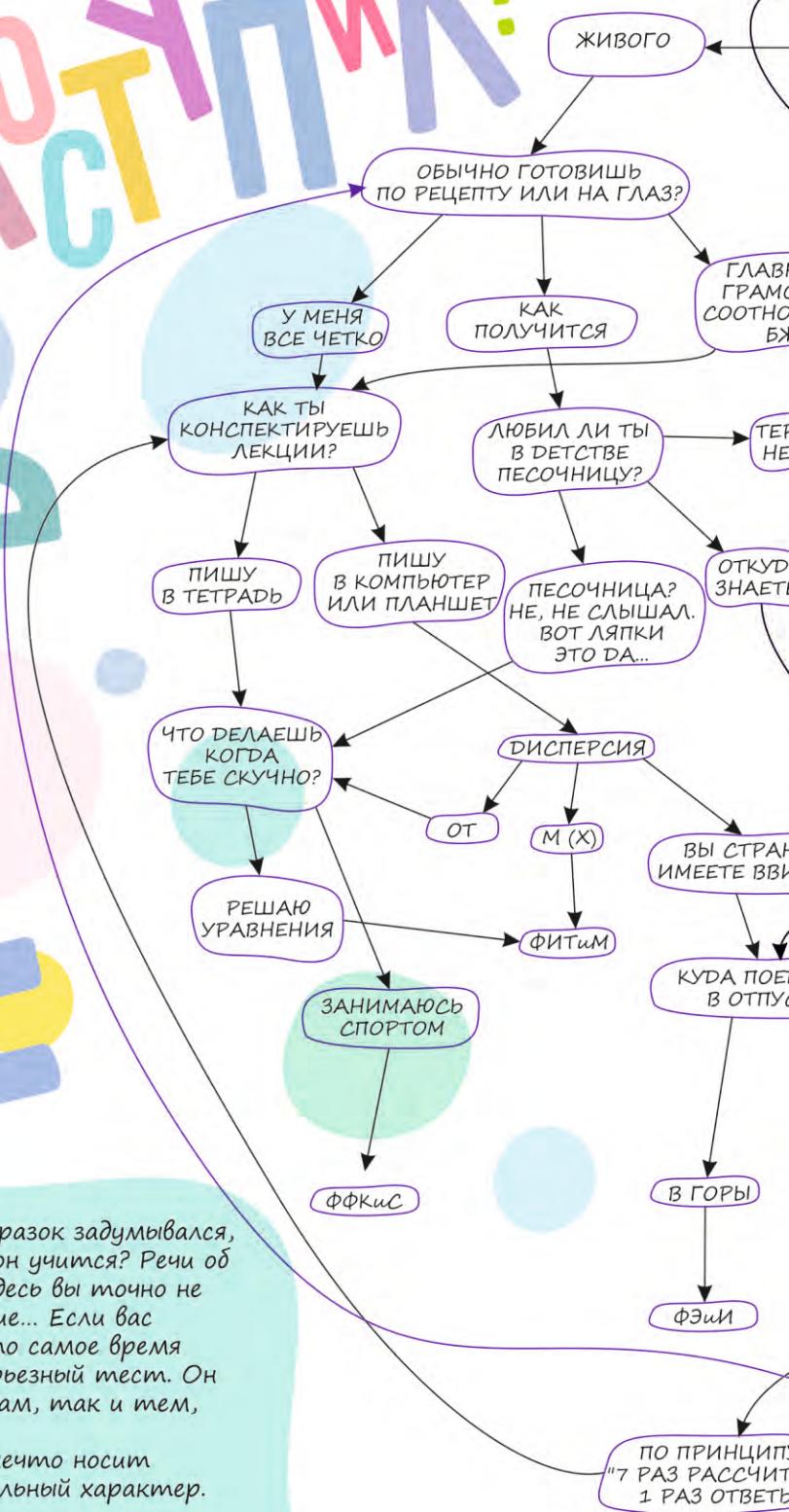
«Говоря о науке нельзя не сказать про достижения. В августе 2019 я получил грант РФФИ на реализацию проекта «Формирование границы между Сибирью и Казахстаном в 1917–1920-х гг.». После защиты кандидатской диссертации я планирую преподавать. Безусловно, наука отнимает очень много времени, но мне удается уделять время близким людям и увлечениям, которых у меня немало: рыбалка, путешествия, прогулки на свежем воздухе».

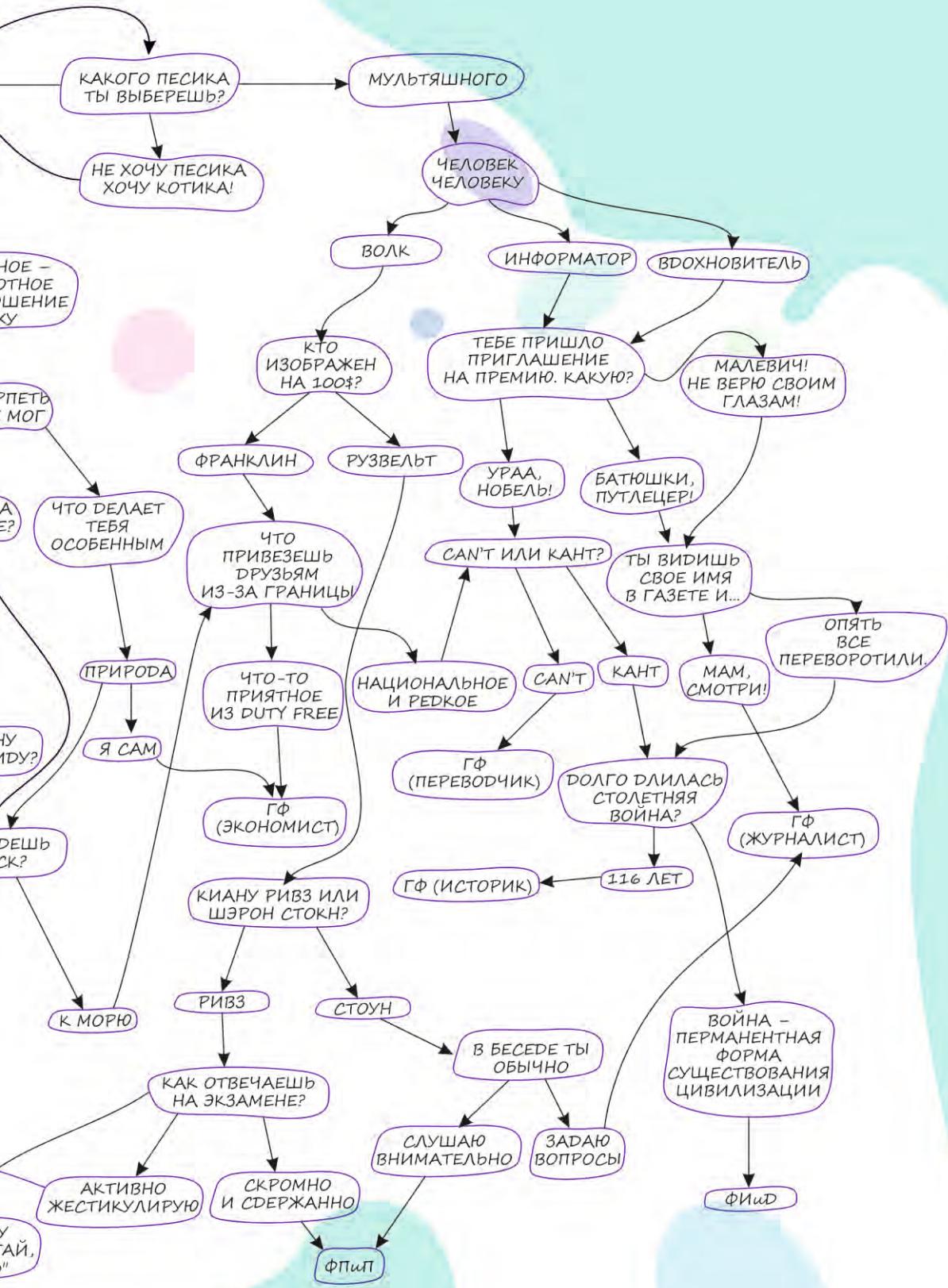


ЛТЫ ПОСТУПИ?

Каждый из нас хотя бы разок задумывался, а на том ли факультете он учится? Речи об университете не идет – здесь вы точно не ошиблись, а вот направление... Если вас посещают такие мысли, то самое время пройти наш несерьезно-серiousный тест. Он подходит как первокурсникам, так и тем, кто уже пишет диплом.

P.S. Придуманное нами нечто носит исключительно развлекательный характер.





ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

«10000 вопросов для самых умных» – название книги, которая составлена на основе интеллектуальных игр со всего мира. Мы собрали для вас наиболее интересные, на наш взгляд, вопросы. Они помогут вам проверить свои знания и смекалку, а заодно расширить кругозор.

Подсказка: иногда правильный ответ скрывается в самом вопросе – нужно лишь внимательно прочитать его.

СОВСЕМ
О КОМПОЗИЦИИ
НЕ ДУМАЕТЕ,
НИКОЛАЙ

#1 Каким двум пассажирам, согласно правилам международных авиаперевозок, нельзя находиться в одном ряду кресел салона самолета?

#2 В Швеции владельцы собак отдают предпочтение низким, прижатым к земле породам, а в соседней Норвегии, наоборот, любят нескладно высоких, как двухэтажный автобус, собак. Чем объясняется такая разница во вкусах у соседних, родственных народов?

#3 Ежесуточно Земля прибавляет в весе 400 тонн. За счет чего?

#4 Какой уникальной географической особенностью обладают Россия, Турция и Египет?

#5 После того как легендарный Пеле издал свою книгу «Я – Пеле», он получил золотую медаль от министерства образования. За что?

#6 Отправляясь ночью в дорогу, некоторые жители тропической Африки привязывают к ногам мешочки, наполненные насекомыми. Зачем?

#7 В Свазиленде считается неприличным мешать парламентариям, когда те совещаются со своими предками. Каким образом они это делают?

#8 Самая короткая в мире река находится в США и имеет длину 134 м и необычное короткое название, начинающееся на букву «Д». Приведите это название.

#9 На дне некоторых северных морей на относительно небольшой глубине можно обнаружить пропаханные борозды, длина которых достигает сотен, а глубина – нескольких метров. Назовите «пахаря», их создавшего.



#10 Что в Германии вплоть до 30-х годов прошлого столетия подвешивали к потолку в Новый год?

#11 Как сделать так, чтобы пустые стаканы чередовались с полными, прикоснувшись лишь к одному стакану?

#12 По какому временному поясу (Гринвич, Москва, Нью-Йорк) можно определить время на Северном полюсе?

#13 Каждые 24 часа 50 минут устрица открывает и закрывает свою раковину. Чем обусловлен именно такой режим?

#14 Белое море – 8 м, Балтийское – 13 м, Черное – 25 м, Саргассово – 65 м. Какой показатель характеризуют эти цифры?

#15 Что произойдет с воздухом при температуре -140°C и давлении 58 атмосфер?

#16 Трижды человек превосходил птицу в полете: в 1912 г., в 1916 г. и в 1924 г. По каким показателям?

А ЧТО ЭТО ЗА ГАММА ТАКАЯ?

#17 Древние римляне знали цену питьевой воде. Каким образом они взимали налог на нее с каждого дома, обходясь без счетчиков и не трудясь подсчитывать количество кранов, подключенных к общему водопроводу?

#18 Гидрологи пришли к выводу, что Волга берет свое начало, как и миллионы лет назад, на Урале, а не на Валдае. Почему же на картах ее изображают по-прежнему?

#19 Почему на Южном полюсе холоднее, чем на Северном?

#20 В горах Средней Азии при рождении мальчика отец сажает 40 тополей. Зачем?

1. Kourne n'co6ake. 2. B Mme4un hanor o bna4enehleis co6ake ha3haqeateca ncoxana n's pocta co6ak. a B Hoppeirn — ncoxana n's.
2. B Mme4un hanor o bna4enehleis co6ake ha3haqeateca ncoxana n's pocta co6ak. a B Hoppeirn — ncoxana n's.
3. Za qet' roco6njeckoi nbiun. 4. Peacnojekhei b Mbyx qactax cbeira. 5. Mhoreye yinuincs rpaomote chenunapnoho nxi minhbi. 6. Toto6i pjaqeetib 337 kruhy. 6. Toto6i cebeiratib po6oty (b meunokr co6npo6at beretnitye). 7. Bo che (hekoopope) henni napametanapn anfazator he saacehankax to ke camoe, tonbko hinkto nxi he nponyjmaeby. 8. U (kopoje pje anfogeger), cejuune eh metri. 10. Eriy, 11. Lepeanete eok nsi tropo6i traexha a ntiprin. 12. Dl' npono6ay.
13. Tpimnneam n ortnbaam (faamam Wyhp). 14. Tpida4ahocb Bora. 15. Oh ckunkacteria. 16. Ckopoctri, Bpcoctre, planhobctri.
17. Ho nmanety tyg6i, be4u4en ot ou4eru be4u4onpoe4a k joway. 18. Ochonhon nraot re4er nra emmen. 19. Ttoto my oto
bblue he4i ypoberem mopa. 20. Kora4a ocbn bnpdaceter, emy gy4ter nsi re4o nochtogniye cege Jow.

OTREBKI:

УНЕСЕННЫЕ НАУКОЙ

Что такое наука? Для многих это нечто сложное и недосягаемое, для кого-то только область деятельности и лишь для некоторых – бесконечная вселенная. Педагоги Нижневартовского государственного университета уверены: быть ученым – это не работа, это призвание. А вот, чтобы стать ученым... Нужно ли им родиться?



Любовь Алексеева, доктор исторических наук, профессор кафедры истории России гуманитарного факультета, Почетный работник высшего профессионального образования РФ, Заслуженный деятель науки ХМАО-Югры:

«Сколько себя помню, всегда хотела стать учителем. Мечты оправдались более чем. Я начала увлекаться наукой, как только мне для этого представилась возможность – в университете. Занималась в научном кружке, позже защитила дипломную работу, решила не останавливаться на достигнутом и продолжила свою научную деятельность. Так я и стала ученым. Сейчас за моими плечами многолетний опыт: высшая квалификация, докторская степень, ученое звание профессора, мой труд оценен почетными званиями».

Туфик Казиахмедов, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой информатики и методики преподавания информатики, Почетный работник высшего профессионального образования РФ, Заслуженный работник образования ХМАО-Югры:



«В детстве желания на тему «Кем стать?» были непостоянны. В старших классах думал, что хочу работать инженером-конструктором промышленного оборудования, ведь я обожал математику, физику, химию. В вуз поступил именно на математику. После окончания университета меня затянула научная деятельность. Началось все в студенческие годы. Именно решение прикладных задач на таких дисциплинах, как «Математическое программирование» и «Теория графов» вовлекало студентов, в том числе и меня, в научно-исследовательскую деятельность. С третьего курса увлекся компьютерными вычислениями сложных экономико-математических задач. Я считаю, что научная деятельность должна быть непрерывной. Ученый – это своего рода музыкант, который потеряет мастерство игры, если не будет тренироваться игрой постоянно. Доволен ли я своей профессией? Да. Люблю преподавать и всегда очень радуюсь успехам студентов, с удовольствием подсказываю им и делаю своим исследовательским опытом».





**Надежда Перельгут, кандидат филологических наук,
доцент кафедры лингвистики и перевода гуманитарного
факультета, Почетный работник высшего
профессионального образования РФ:**

«Интерес к английскому языку возник в пятом классе, потому что давался он мне без особого труда. Устойчивый интерес «зародился» в восьмом классе, когда родители из столицы привезли тяжеленный двухтомник большого англо-русского словаря (это было первое, только вышедшее издание) под редакцией профессора И.Р. Гальперина. Эта книга стала «последней каплей» в определении моей дальнейшей профессиональной деятельности. Что касается науки, то первая исследовательская работа «случилась» со мной на третьем курсе обучения в университете. Согласно теме исследования по курсу «Эстетическое воспитание школьников» во время педагогической практики на примере восьмиклассников была сделана попытка выяснить (и доказать экспериментально), возможно ли развить понимание и привить любовь к классической оперной музыке через русский романс. Несколько утопическая идея! А на выпускном курсе, благодаря талантливому и увлеченному научному руководителю моей дипломной работы, мне выпало проанализировать все пьесы Уильяма Шекспира в однотомном издании (размером 7x10 см), которое следовало бы читать с лупой из-за мельчайшего шрифта. Сейчас могу с уверенностью сказать, что все мои детские мечты вполне оправдались. На своем примере могу сказать, что все достижимо, если захочет. Всем студентам хочу пожелать успехов: ставьте цели и дерзайте! Through hardships to the stars (через тернии – к звездам)!»

**Яков Солодкин, доктор исторических наук,
профессор кафедры истории России,
главный научный сотрудник НИЛ
комплексного изучения социальных систем:**



«Скажу честно, будучи ребенком, о научных занятиях не помышлял. Но о том, что посвятил себя науке, сейчас не жалею. Интерес к научной деятельности появился, можно сказать, сразу, как поступил в университет – на первом курсе. Писал курсовую работу по отечественной истории. Понравилось. Решил двигаться именно в этом направлении. С тех пор интерес к науке стал нечто большим, чем естественная жизненная потребность познавать. Это было уже не обычное человеческое любопытство, а желание «нырнуть» в научную деятельность, как можно глубже. Я считаю, что такое чувство может возникнуть только у увлеченного человека с горящими глазами. Заставить заниматься наукой сложно, да и не нужно. Тот, кто замотивирован на то, чтобы стать ученым, в поддержке и подсказках не нуждается. Трудолюбие, увлеченность, добросовестность – вот главные составляющие успеха».



СТУДЕНЧЕСКИЙ РЕНЕССАНС

Зимняя сессия – новогодний «подарок» для каждого студента, а успешная ее сдача – настоящее чудо. Отбросив праздничные гирлянды и прочую мишуру, необходимо привыкнуть к трехнедельной рутине – подготовкам, бессонным ночам, стрессам, страхам и переживаниям. А после последнего экзамена задаться вопросом: «И как мне дальше жить вот с этим всем?». Несмотря на потраченные силы и энергию, нам, студентам, каким-то образом удается «воздордиться».

Мария Дюжикова, студентка 1 курса:

«Восстановиться после сессии помогут обычные дела, отвлекающие ваше внимание от всех проблем. Общайтесь с друзьями, гуляйте на свежем воздухе. Сходите на каток или в кино. Перечитайте любимую книгу. Можно разобрать тетради с конспектами, убрать в долгий ящик ненужные (или сжечь). Громко включить любимую песню и спеть ее, выплеснув накопившийся негатив».

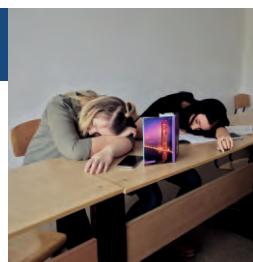


Валерия Ерофеева, студентка 4 курса:

«После сессии полезно на некоторое время полностью отказаться от выполнения любой умственной нагрузки, посвятить несколько дней только себе. Посмотреть любимый сериал, вкусно покушать, встретиться с теми, кого давно не видел – и тогда жизнь снова засияет яркими красками».

Кира Гуртьева, студентка 3 курса:

«Как выжить после сессии? Найти работу и новые заботы найдут себя сами... А если серьезно, то кушайте шоколадки, смотрите фильмы и сериалы, принимайте ванну с пеной! А еще играйте в онлайн-игры для девочек. Займитесь тем, на что не было времени в период учебы. Это очень помогает расслабиться и набраться сил. Инфа сотка».





Александра Коваленко, студентка 3 курса:

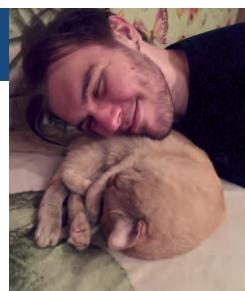
«С сентября я не пропускала пары и готовилась к каждому заданию, чтобы сессия обошла меня стороной. После Нового года я приходила в университет только для того, чтобы защитить курсовую. Поэтому, можно сказать, что в «отпуске» я уже давно.

Несмотря на это, стресс не обошел меня стороной. Чтобы стереть его последствия, я посетила косметолога и начала принимать витаминчики. Всем советую заботиться о своем здоровье и красоте».

Николай Шехирев, студент 4 курса:

«В этом году 25 января стал не только моим профессиональным студенческим праздником, но и днем моего последнего экзамена. Сдав его, летящей походкой выхожу на крыльце второго корпуса НВГУ, подскользываюсь и падаю: «Теперь точно всё. Хуже уже не будет», – думаю я, отряхиваюсь и направляюсь навстречу двум счастливым неделям каникул. Я, конечно, не Татьяна, но сегодняшний день точно мой, потому что сессия, наконец-то, закончилась. Но мои ли следующие полмесяца? Кажется, я разучился отдыхать и отбил себе копчик.

Так завершилась моя история сдачи сессии. У каждого студента НВГУ она индивидуальна, впрочем, как и секрет восстановления жизненной энергии после непростого стрессового периода.»



TO DO LIST

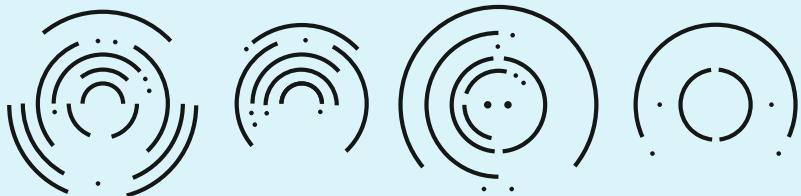
1. Покупаем витаминчики.
2. Смотрим любимый фильм или сериал.
3. Вкусно кушаем.
4. Гуляем с друзьями.
5. Играем в «Барби на ферме».
6. Читаем любимую книгу в ванной.
7. Вы прекрасны.

Мораль такова:
жизнь после сессии определенно есть,
а план по экспресс-восстановлению
после нее выглядит так:

Николай Шехирев

ГОЛОВОЛОМКИ

НИКАНИХ ПОДСКАЗОК, ТОЛЬКО ХАРДКОР:)



Птотгопк обфшоък нёупе —
нёупе рспв й пщивпл.

$$\begin{array}{rcl} \text{drop} \div 4 - \text{circle} \div 3 & = & 7 \\ + + \text{heart} \div 3 & = & \text{drop} \div 5 \\ + \div 4 & = & \text{smiley face} \end{array}$$



Если головоломка, которую вы решили до того, как решили эту, была сложнее, нежели головоломка, которую вы решили после того, как решили головоломку, которую вы решили до того, как вы решили эту, то головоломка, которую вы решили до того, как решили эту, была сложнее, чем эта?

$$\begin{array}{c} \text{triangle} \\ + \\ \text{house} \\ = \\ \text{square} \end{array}$$
$$\begin{array}{c} \text{up arrow} \\ + \\ \text{triangle} \\ = \\ ? \end{array}$$



Стоп-кадр



rostislavnegative

JAMK University of Applied Sciences

...



...



nvsu_nv

Nizhnevartovsk

...



ekaterina.leonowa

Nizhnevartovsk state university

...



...



...



...





victory_di

Nizhnevartovsk state university

...



❤️ ❁ ✂

bookmark



gory.yarko

Nizhnevartovsk state university

...



❤️ ❁ ✂

bookmark



z.sonder

Nizhnevartovsk state university

...



...

❤️ ❁ ✂

bookmark



misha_kiss

Nizhnevartovsk state university

...



...

❤️ ❁ ✂

bookmark

Не забывайте при публикации фотографий в своих аккаунтах ставить хэштег #НВГУ. Лучшие кадры войдут в историю.





ОФИЦИАЛЬНО
www.nvsu.ru



ОБЩАЙСЯ С УНИВЕРСИТЕТОМ
vk.com/nvsulive



САМЫЕ БЫСТРЫЕ НОВОСТИ
twitter.com/NVSU_Nv



СМОТРИ, НАС ПОКАЗЫВАЮТ
www.youtube.com/NVSGU



БОЛЬШЕ ИНТЕРЕСНЫХ ИСТОРИЙ
www.facebook.com/NVSUnv/



ЯРКИЕ КАДРЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ
instagram.com/nvsu_nv

НЕМНОГО СТИКЕРОВ
ДЛЯ ТВОЕГО НОУТБУКА:)

