



спорт

## Их главная зависимость - спорт

- Спортом не занимаюсь, вот только бегаю с друзьями по выходным, - говорит четырнадцатилетний Сергей Калинин.

- А разве это не спорт?

- Не-а-а. Это удовольствие и кайф. Кружок другой вокруг Комсомольского озера, а потом на турник. Красота!

Сергей, как и многие другие его сверстники, - участник городского проекта «Час спорта со звездой», недавно отметившего свое двухлетие.

- Когда только начинали

сценарий. Для начала - разминка. Участники пробежки разогревают все мышцы. Потом вперед - вокруг озера. Кто один круг, кто два. Все зависит от подготовки и желания. После - на турники.

- Если получается, то прихожу на занятия, - говорит один из участников пробежки Матвей Оленин.

- Здесь всегда собирается немало молодежи. Много позитива. И бегать в компании не так скучно, как одному.

Лично вождения «Часа

# молодёжная тусовка

советы первокурсникам



Помните тот счастливый миг, когда вы, замирая от волнения, нашли свое имя в списке зачисленных? Поступил!!! Это был настоящий праздник! Но... праздники, как известно, кончаются быстро. И вчерашнему школьнику не всегда легко вписаться в новую студенческую жизнь. Вот вам полезные советы, которые на нашей страничке ВКонтакте дали опытные студенты Тюменского госуниверситета и Нижневартовского госуниверситета.

### Совет первый

Не теряйтесь. В первые дни и даже недели учебы вы наверняка будете чувствовать растерянность, а то и подавленность - все вокруг незнакомое, народу тьма, никому до вас нет дела. Это неприятное, но совершенно нормальное состояние, связанное с адаптацией к новой обстановке, которое очень скоро пройдет. Но пока вы плохо ориентируетесь в хитросплетениях коридоров и нумерации аудиторий, возьмите себе за правило выходить из дома



## Учебный год - с «той» ноги

### КРАТКО

*Заведи себе будильник, от которого можно РЕАЛЬНО проснуться.  
Задавай побольше вопросов на лекции.  
Перед тем, как сдавать скачанный реферат, ПРОЧТИ ЕГО!  
Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.  
Не равняйся на других. Половина из них вылетят!*

вашего факультета, загляните туда (не бойтесь, вас не съедят!) и познакомьтесь с куратором вашего курса. Это поможет потом оперативно решать разные вопросы.

### Совет третий

Расписание - ваша Библия. Поэтому в первый же день найдите в вузе расписание занятий вашего курса и перепишите его. Не советуем пользоваться для этой цели первой подвернувшейся под руку тетрадью - листай их потом все подряд, пока найдешь нужную запись. В отличие от школьного институтского расписание может меняться, поэтому не ленись за-

### Совет пятый

С блокнотом в руках обойдите институтские подразделения, которые могут вам понадобиться - лингафонный кабинет, компьютерные классы, лаборатории. Запишите дни и часы работы, выясните, что нужно для пользования ими. Поинтересуйтесь, до которого часа открыта столовая. Спешите свести знакомство с одногруппниками. Как правило, эти люди становятся вашими друзьями на всю жизнь (а кое-кто, глядишь, даже станет вашим мужем или женой). Все в тот же полезный блокнот запишите номера их телефонов и адреса электронной почты, особенно домашний телефон старосты группы. Не стесняйтесь звонить соискусникам, чтобы уточнить расписание, срок сдачи контрольных, рефераторов и т.д.

