

# Сам



# ВАР

Газета Шадринского филиала ТюмГУ

Выпуск №6 / Сентябрь 2012

## Они садили аллею Тюменского Государственного Университета

В былые времена сентябрьские денечки запоминались студентам как самые веселые, потому что всех ребят отправляли на сбор урожая в колхозы. Больше прохочут, пробегает, повеселятся, чем работают. Сейчас мало где такое практикуют, а есть районы, где и вовсе эта добрая традиция исчезла. А как скреплять замки дружбы нынешним студентам? На занятиях многие в первые дни учебы стесняются проявлять себя: скромны и неразговорчивы. Чтобы ускорить процесс знакомства первокурсников с преподавателями, старшими товарищами, администрация Шадринского филиала ТюмГУ решила организовать совместный выезд за пределы города. Сказано – сделано!

Уже на следующий день все вместе отправились в Верхнюю Полевою. Немного прогулялись по улочкам села. Пока вереница студентов следовала от памятника до следующей местной достопримечательности, экскурсовод рассказывала о том, как живут в селе сейчас, на каких праздниках гуляют, чем занимаются. Вскоре оказалось, что слова лишь пролог к демонстрации действительности. Нас всех пригласили в местный дом культуры. Как только закончилась экскурсия по достопримечательностям села, сту-

денты наконец занялись тем, ради чего и приехали в Полевою. Нет, нет, не развалились на мягкую травку... Филиал закупил саженцев деревьев, которые первокурсники начали дружно садить около клуба. Продолжение жизни на новом месте было дано полусотне маленьких деревьев. Студенты, опершись на лопаты, с довольной улыбкой наблюдали, как ветерок слегка колыхал листья новых зеленых друзей. Наблюдая за такой картиной, становится отраднo, что современная молодежь еще способна на такие поступки.



Сделали дело, вот теперь можно отдохнуть, поиграть, покидать волейбольный мячик и попеть песни под гитару. В это время, заведующая по кухне в этот день Надежда Викторовна Соколова старалась - готовила вкусный плов.

Еще одно место, куда нас повели – сельский музей. В нем собрана и отражена вся история полевчан. Огромное впечатление на большинство студентов произвели изделия из бересты: мальчишки и девчонки даже устроили фотосессию с берестяными кокошниками, кепкой и стаканами. Также в музее можно было увидеть поделки из бумаги, ткани и другого поделочного мате-



риала. Как нам вскоре объяснили, такие чудеса делают воспитанники кружков. Студентов даже пригласили поучаствовать в мастер-классах. Опытные руководители согласны принять ребят ТюмГУ в ученики, так что если есть желание, следуйте в гостеприимную Верхнюю Полевою.

Углубившись в дальние комнаты музея, можно было обнаружить предметы быта прошлого столетия. Значимое место в истории занимает информация об участниках ВОВ. Там собраны фотографии героев-фронтовиков, тружеников тыла, военная одежда, письма, медали и многое другое, чем так дорожит музей и все мы. Пожалуй, из всех посещений исторического кладезя, в полевском мне понравилось больше всего. Так привлекли эти маленькие комматушки, увлек интересный рассказ и все собранные экспонаты.

Студенты и преподаватели благодарят администрацию филиала ТюмГУ за предоставленную возможность прекрасно и с пользой провести время в неформальной обстановке.

Ровненькие ряды молодых липок совсем скоро превратятся в прекрасную аллею - аллею Тюменского Государственного Университета.



# Как научиться вставать рано?

Закончилось время беззаботных летних каникул и отпусков. Деньков, когда разрешал себе по утрам понежиться в теплой постельке часик-другой, полентяйничать, позависать в клубах, и поболтать с виртуальными друзьями в социальных сетях еще долго после полуночи. Наступила осень, началась учеба, работа, а вместе с ними пришла проблема недосыпания. Приобретая летом привычку вставать поздно, нам очень трудно быстро перестроиться и влиться в трудовой ритм. Сама, столкнувшись с этой проблемой, решила поискать способы решения и поделиться с вами, юные сони.

Что уж скрывать, всем сейчас знакомы просыпания по утрам, опоздание на уроки, пары, работу, сонное состояние, часов так до 11, низкая трудоспособность и никакого желания «стукнуть палец о палец». А причина всех этих неприятностей кроется в том, как мы начинаем утро. Вот вспомните сейчас подробно, как начинается ваше утро. Звонит будильник, вы ставите на повтор звонка минут через 5-10, и так повторяется несколько раз, потом все же заставляете себя подняться? Чистите зубы с полузакрытыми глазами? Не помните, как добираетесь до трудового места? А потом волнует вопрос: «Все ли выключили дома»? Да у вас синдром плохого пробуждения и начала прекрасного времени суток. Может пора сделать утро приятным?



Есть несколько способов, которые смогут вас научить вставать рано, если вы этого, конечно, действительно хотите. Вот, например, не стоит заводить будильник сразу на час раньше обычного, привыкай-

те постепенно. Первую неделю на 15-20 минут, на следующей время увеличьте до 30-40. При этом, конечно же, стоит следить за тем, во сколько вы ложитесь. Чаще прислушивайтесь к своему состоянию, если чувствуете, что устали, не раздумывая, идите залазьте под тепленькое одеяло. Сон, поняв, что вы расслабились, сам придет.

Если уж никак не получается лечь пораньше, заведите себе правило 24.00. После того как часы пробили ровно полночь, отбрасывайте все дела, выключайте социальные сети и торопитесь попасть в мир приятных сновидений. Здорово если время будет не столь поздне, например 22.00 или 23.00. И помните:

никаких посиделок в Интернете, а то так точно уснете только к утру ближе. Да и старайтесь успеть все свои дела сделать днем, а не оставляйте их на ночное время.

Еще одна подсказка тем, кто любит переставлять будильник на несколько минут попозже. Когда мы слышим звонок, наш организм еще находится в стадии сна, поэтому в таком состоянии не всегда способны здраво соображать. Быстро избавившись от громкого, мешающего смотреть интересные сны звука, моментально засыпаете. А что толку дают эти 10-15 минут? Ничего. Только еще больше спать хочется. Если не можете себя проконтролировать, чтобы встать по первому

будильнику, ставьте будящее устройство в конце комнаты, и желательно, чтобы оно играло как можно дольше и как можно громче. Пока открываете глаза, пока дойдете до будильника -

немного проснетесь. Ну а тут главное не поддаваться мгновенному соблазну обернуться назад и не дать поманить себя залезть обратно под одеяло. Подумайте о чем-нибудь хорошем, посмотрите, какая погода

и, схватив полотенце, шагайте в ванную. Утренние процедуры наверняка немного взбодрят, и вы уже не вернетесь обратно в постель.

Если в вас есть хоть капля ответственности, следующий совет для вас. Запланируйте на утро какое-нибудь дело. Невыполнение, которого сулило бы неприятностью. И тогда с утра, когда в конце комнаты прозвонит будильник у вас будет веский повод вытащить себя из спальной зоны. А таких поводов можно придумать великое множество, например утренняя пробежка, приготовление завтрака, прогулка с собакой. Девушки могут взять за основу мастерить ежедневно новые прически. А что? Красиво и самой приятно. Лучше уж, чем обычный хвостик. Подумайте, что вы днем не успеваете и перебросьте эти дела на утро. Конечно, придется просыпаться очень рано, но хорошее настроение и удовлетворение от выполненного дела получите. Тем более что работоспособность в это время суток хорошая. Получается даже тройная польза, и встал рано, и дела сделал, и бодростью зарядился. Одна выгода.

Еще можно научиться вставать рано ради чего-то. Придумайте себе приятное вознаграждение за раннее пробуждение. Тогда появится стимул, да и настроение будет подниматься от маленького собственного сюрприза. Ну как не проснуться и не пойти к холодильнику, в котором тебя ждет кусочек вкусного бисквитного торта (сладкоежки поймут)? Или не побаловать себя - любимого с утра горячим, только что сваренным кофе? Так что пока не кончится ваша фантазия, чем себя баловать по утрам - приятное раннее утро вам гарантировано.

И напоследок. Не забывайте о том, что будильник ежедневно нужно ставить на одно и то же время, так организм быстрее привыкнет к расписанию подъема.

Заручившись советами и применяя их на практике, надеюсь, вы сможете научиться вставать рано. Если есть свои методы борьбы с сонным состоянием по утрам, делитесь. Я и, думаю, читатели будут только рады. Пишите на адрес редакции [bvk@pochta.ru](mailto:bvk@pochta.ru).

**Татьяна Пайвина.**



Мы – студенты Тюменского государственного университета. Чтобы получить такой статус, нам пришлось через многое пройти... Подготовка и сдача ЕГЭ, томительные часы ожидания результатов, затем выпускной, аттестаты и самое важное - выбор нашей будущей профессии. Спустя время - мы студенты 1 курса Шадринского филиала Тюменского государственного университета.



Праздник 1 Сентября для студентов ШФ ТюмГУ оказался необыкновенным. Нам, первокурсникам, удалось побывать в филармонии г. Тюмени, где происходило мероприятие, посвящённое Дню знаний. Большое впечатление на нас произвели студенты старших курсов, выступающие на этом концерте. После мероприятия мы отправились на прогулку по набережной, побывали на мосту влюблённых. Все были в восторге.

3 сентября - первый учебный день. Нас поздравили официальные лица филиала ТюмГУ. На торжественной линейке нам довелось услышать гимн ТюмГУ. После, мы с хорошим настроением и надеждо

## Глазами первокурсников

на удачу отправились на учёбу.

Первая учебная неделя выдалась очень интересной. Мы познакомимся со всеми преподавателями, узнали какие новые предметы будем изучать. Занятия проходили в уютных аудиториях, а главное в дружной обстановке. Преподаватели у нас оказались доброжелательными, хорошо знающими свою работу.

12 сентября мы, всем первым курсом, отправились в село Верхняя Полевая. Там посетили местный дом культуры. После ознакомления отправились на усеянную осенними листьями полянку, где нас ждали преподаватели. Именно там было решено начать высадку деревьев. Каждый студент внёс небольшой вклад в озеленение села. Затем мы играли на спортивной площадке в волейбол, ели плов, приготовленный на костре. Так же, побывали в музее. Дети Верхней Полевой оказались очень творческими. Руками ребят смастерены красивые поделки из различных материалов. На стенах музея висели чудесные картины. Поездка оставила много впечатлений.

Запомнился и следующий день после поездки, 13 сентября был боулинг. Мы оказались в развлекательном клубе города Шадринка «Колизей», где устроили соревнования по боулингу, среди команд заочников 3 курса, 1 курса дневного отделения и команды наших любимых преподавателей. Соревнования проходили очень весело. Этот



день опять же оставил много впечатлений и эмоций.

За несколько дней, мы поняли, что нисколько не пожалели и не пожалеем о том, что пошли учиться в ШФ ТюмГУ. Ведь каждый день в этом университете проходит интересно и познавательно. Желание учиться появляется само собой.

Мы уверены, что впереди нас ждёт весёлая, познавательная и насыщенная студенческая жизнь.

**Первокурсники ШФ ТюмГУ.**



# Осведомлен - значит вооружен!

Студент! Специально для Вас приводить перечень отчетности за первое полугодие учебного 2012-2013 года. В таблице обозначаются: 1 – направление/курс; 2 – предмет; 3 – экзамен; 4 – зачет; 5 – конр. раб.; 6 – курс. работа.

1	2	3	4	5	6
Экономика (ОДО) - 1 курс	История	+		+	
	Иностранный язык		+	+	
	Математический анализ	+		+	
	Современная научная картина мира		+	+	
	Основы экологии		+	+	
	Микроэкономика	+			
	Безопасность жизнедеятельности		+	+	
	Этика предпринимательства		+	+	
	Введение в профессию		+	+	
	РПСИР	+		+	
	Физическая культура				
Экономика (ОДО) – 2 курс	Иностранный язык	+		+	
	Иностранный язык в профессиональной сфере		+		
	Социология		+	+	
	Линейная алгебра		+	+	
	Макроэкономика	+			
	Мировая экономика и международные экономические отношения	+		+	
	Культура делового общения		+	+	
	Основы страхования	+		+	
	Физическая культура		+		
ФИНАНСЫ И КРЕДИТ (ОДО) – 3 курс	Физическая культура		+		
	Статистика финансов	+			
	Международный бизнес		+		
	Экономика природопользования		+		
	Маркетинг		+		
	Бухгалтерский учет	+			
	Финансы ч. 1 и ч. 2	+			
	ДКБ ч. 1 и ч. 2	+			
	Гражданское право	+			
	Законодательство в области финансов, банков, бух. учета	+			
ГМУ (ОДО) – 1 курс	История				+
	Иностранный язык			+	+
	Экономическая теория	+			+
	Основы права			+	+
	Психология			+	+
	Введение в специальность			+	+
	Математика	+			+
	История политических и правовых учений	+			+
	Физическая культура				
	Русский язык и культура речи			+	+
ГМУ (ОДО) – 2 курс	Иностранный язык	+		+	
	Иностранный язык в профессиональной сфере		+		
	Теория организации		+		+
	Информационные технологии в управлении		+	+	
	Статистика		+	+	
	Логика		+	+	
	Основы государственного и муниципального управления		+		+
	Физическая культура				
	Основы управления персоналом	+			+
	Экономика государственного и муниципального сектора	+		+	
ГМУ (ОДО) – 3 курс	Территориальная организация населения		+	+	
	Статистика		+		
	Территориальная организация населения	+			
	Гражданское право	+			
	Муниципальное право	+			
	Финансовое право		+		
	Политические институты и процессы в современной России		+		
	Административная юрисдикция		+		
	Система гос. и муниципально-го управления	+			+
	Государственная служба	+			
Физическая культура		+			
Иностранный язык (углуб.)		+			

