

СОВА

январь
2022

молодёжный журнал Адыгейского государственного университета

СТУДLIFE

25 января - любимая дата всех студентов. А вы хоть раз задумывались каково это - быть студентом?

Какие возможности поджидают тебя во время обучения в университете – расскажут наши активисты в своих пожеланиях.

стр. 7

Димитрий Нью,
председатель СНО АГУ:

«Студенческая наука: что это такое и с чем её едят?»

стр. 24

СОН НЕ ДЛЯ СЛАБАКОВ

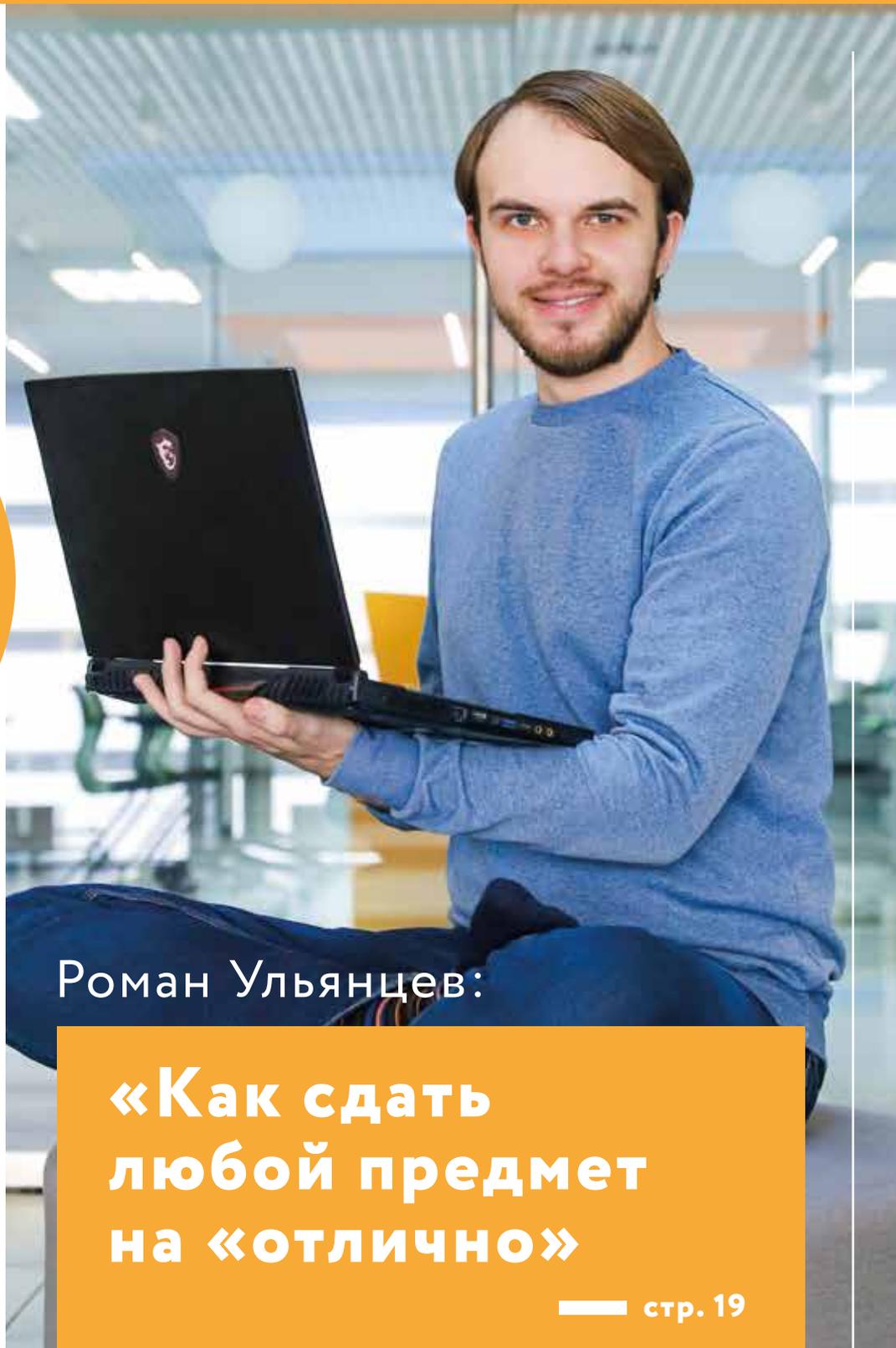
Насколько важен сон для студентов, и как начать высыпаться?

стр. 9

СОВЕТЫ ОТ «CITRUS»

Занятия спортом – это всегда жёсткая дисциплина? Почему занятия спортом необходимы каждому?

стр. 11



Роман Ульяновцев:

«Как сдать любой предмет на «отлично»

стр. 19

ОТ РЕДАКЦИИ

молодёжного журнала Адыгейского государственного университета



Здравствуй, дорогой читатель.

Для тебя вещает «Сова».

В руках твоих сейчас не просто яркий клочок бумаги, испещренный буквами и цветными кляксами фотографий, в руках твоих — материализованное вдохновение.

«Сова» — это больше, чем просто сшитые вместе страницы. Это — воплощение мудрого университетского домового, видящего и знающего всё.

«Сова» — это твой будущий лучший друг, которого сейчас ты видишь впервые, но уже потаенно знаешь, что однажды будешь с ним неразлучен.

«Сова» — это про уют, про поддержку и тепло общения.

Листая страницы, ты найдешь не только сводки последних новостей, но и множество полезных советов, невыдуманных историй от преподавателей и студентов, различные подборки и многое, многое другое...

Устраивайся поудобней, не забудь захватить с собой чай, кофе или что ты там любишь?.. Ах да, хорошее настроение тоже возьми. Как это, закончилось? Впрочем, не страшно. В этом номере как раз будет статья про то, откуда это самое настроение взять в «смутное» время — во время сессии! А расскажут нам об этом... В общем, сам всё скоро узнаешь.

Твоя «Сова».



ЖУРНАЛ «СОВА»

Молодежный журнал Адыгейского государственного университета

Студенческое периодическое издание отдела веб-проектов и медиасопровождения АГУ

январь 2022, Майкоп

Над номером работали: Виктория Сысоева, Александра Косарева, Анастасия Сошкина, Тагир Керашев, Ислам Дагаев, Богдан Доценко, Дмитрий Нью

Фотоматериалы взяты из архива АГУ

385000, г. Майкоп, Первомайская, 208, 1 этаж

Бесплатное распространение

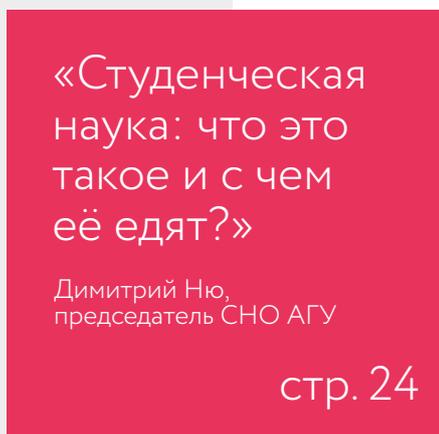
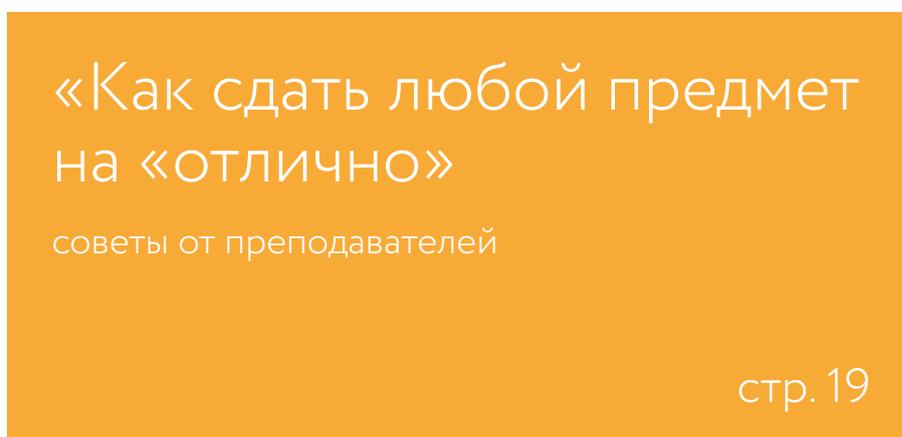
Журнал «Сова» ведет независимую редакционную политику. Мнение редакции может не совпадать с точкой зрения авторов. При перепечатке или копировании ссылка на журнал «Сова» обязательна.

По вопросам размещения рекламы в журнале «Сова» обращаться по телефону: 8 (961) 971-34-41 (Виктория)

Официальный сайт АГУ: www.adygnet.ru

Если ты хочешь быть в команде «Сова», приходи в главный корпус АГУ (1 этаж, редакция газеты).

СОДЕРЖАНИЕ



АКТУАЛЬНЫЕ НОВОСТИ

В апреле в фойе Адыгейского государственного университета состоялась фотовыставка «Байкал для каждого». Материалы для выставки были подготовлены нашим фотокорреспондентом Викторией Сыроевой, которая приняла участие в одноименном Всероссийском фотоплэнере.

Тогда участники форума посетили красивейшие места озера Байкал, создавая гениальные кадры, которые и украсили выставку.

Сейчас фотокарточками Виктории Сыроевой можно насладиться в альбомах сообщества АГУ Вконтакте: vk.com/agu01.



В мае студенческий музыкальный театр «Арт-Ритон» выступил с великолепным спектаклем «Костер Джордано». Идея спектакля заключалась в преданности главного героя идеям просвещения и науки, которые он ценил превыше собственной жизни. Искусная игра актеров сопровождалась проникновенной музыкой, яркими декорациями и эффектными костюмами.

Руководителем проекта выступила заслуженный работник культуры Республики Адыгея Галина Рева. В ожидании нового шедевра желаем уважаемой Галине Реве и всему актерскому составу «Арт-Ритона» творческих успехов и вдохновения!

Июнь запомнился традиционным выпускным мероприятием «Уходя, остаемся с АГУ». В тот вечер почетных студентов университета лично награждал ректор Дауд Казбекович Мамий. Получив памятные ленты и дипломы, выпускники... торжественно отрезали ректору часть галстука. Впрочем, он был совсем не против!

Такой необычный ритуал — залог успешной сдачи итоговых экзаменов и защиты диплома, как гласят студенческие легенды.



В начале сентября двери университета распахнулись для новых лиц. Состоялась торжественная линейка и ряд мероприятий «Привет, первокурсник!».

С 2021 года в АГУ принялись за реализацию новых образовательных программ модульного типа, призванных сформировать у будущих специалистов как профессиональные, так и межпредметные навыки. С нововведениями первокурсникам помогали разбираться старшие товарищи – тьюторы, которые прошли специальные курсы.

Особенно запомнились первокурсникам мероприятия, проходившие на территории учебно-оздоровительной базы АГУ «Горная легенда». Для ребят были организованы различные квесты, тренинги, научно-популярные лекции и интеллектуальные игры.



Кстати, сейчас у наших героев проходит первая сессия! Желаем им счастливых билетов и хороших отметок! А как справиться со стрессом в непростое экзаменационное время, рассказал Роман Ульянов, читайте далее!

В ноябре на базе Адыгейского государственного университета состоялся Всероссийский карьерный форум «Знание ВРаботе». В нем приняли участие около 150 студентов республики, а также работодатели и предприниматели региона.

Спикеры общались с участниками на самые разные темы: давали советы по составлению грамотного резюме, рассказывали о нелегком



опыте предпринимательской деятельности, актуальных вакансиях и возможностях стажировки в крупных региональных компаниях.

Также организаторы форума разыгрывали среди студентов памятные подарочные наборы, самые активные и внимательные ребята становились обладателями фирменных сувениров.



Памятные подарки получили и самые активные студенты АГУ в конце декабря. Среди награжденных были как волонтеры единого call-центра АГУ, так и участники студенческих групп, принявших наиболее активное участие в вакцинации.

Ректор АГУ Дауд Казбекович Мамий, награждавший активистов, отметил неоценимый вклад, который вносят ребята в развитие университета и борьбу с пандемией.

ГЛАВНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ 2021 ГОДА!

приоритет2030[^]
лидерами становятся

Одним из главных успехов 2021 года стала **победа Адыгейского госуниверситета** в самом масштабном проекте в истории российского высшего образования – программе стратегического академического лидерства **«Приоритет-2030»** в рамках базового гранта Минобрнауки РФ.

На конкурс были поданы заявки от 350 вузов России. По итогам отбора АГУ вошёл в **ТОП-100** вузов-победителей на базовую часть гранта в размере **100 миллионов рублей** (100 миллионов, Карл!) и стал одним из девяти вузов-участников программы, представляющих Южный федеральный округ.

Эта победа позволит запустить в университете ряд позитивных изменений, которые, в свою очередь, станут частью полноценных рабочих механизмов, способствующих модернизации университета. В университете уже начался процесс создания и внедрения ряда инноваций в образовательной сфере, которые направлены на трансформацию вуза.



Ректор АГУ Дауд Мамий и министр науки и высшего образования Валерий Фальков



Студенчество... Кто-то вспоминает свои университетские годы с упоением, впадает в приятную ностальгию, кто-то — с юношеским ужасом вновь и вновь прокручивает воспоминания о сессии, зачетах и сложных парах... Наши студенты-активисты делятся своим оптимизмом со всеми читателями «Совы».

Мы все с вами знаем, что студенчество — это непростая, но очень яркая и насыщенная часть жизни человека. Кто-то из студентов занимается наукой, кто-то — творчеством, часть ребят находят себя в волонтерской и спортивной деятельности. А есть и те, кто совмещает всё и сразу! Круто ли это? Конечно, да!

Моё основное пожелание для студентов — друзья, ловите момент!

Университет даёт возможность попробовать себя в абсолютно разных сферах жизни. Ни в коем случае не забывайте про учёбу, но постарайтесь наполнить ваше студенчество чем-то ещё! Пусть годы, проведенные в университете, станут лучшими в вашей жизни. Сделайте их лучшими!



Обязательно, хоть раз, побывайте на сцене перед заполненным залом. Подготовьте сценку, номер, прочитайте стихи — что угодно. Почувствуйте «вкус» аплодисментов восхищенной публики. Поверьте, все боятся сцены. Я шесть лет играл в рок-группе — и перед каждым выступлением, сжимая потными от страха ладошками гриф гитары, волновался и переживал, как в первый раз, но всё равно выходил на сцену, и, чёрт возьми, оно того стоило! Эмоции благодарной публики окупают все страхи и переживания. Это непередаваемый кайф, который, хоть разочек, но должен почувствовать каждый!

Пробуйте себя в науке. Участвуйте в конференциях, пишите статьи в журналы, готовьте проекты на интересные вас темы. Не смотрите на время — его никогда не будет хватать! Конференции — это одна из тех вещей, которая помогла мне попутешествовать по разным городам, вникнуть в мир современной науки и познакомиться с потрясающими ребятами всей страны.

Про студенческие форумы много говорить не буду — это лучшее, что может с вами случиться.

Изучайте, импровизируйте, добивайтесь своих целей! Будьте храбрыми. Дайте шанс вашему Внутреннему стать вашим Настоящим.

Carpe diem!

Тагир Керашев

студент 2 курса магистратуры исторического факультета



Богдан Доценко

студент 1 курса магистратуры экономического факультета



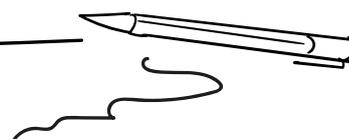
Студенчество – воистину лучший период жизни. Желаю вам прочувствовать на себе все его прелести: пусть учеба дается легко, экзамены сдаются быстро, а свободного времени будет побольше. Желаю вам направлять весь наличный энтузиазм в нужное русло. Пока жизнь предоставляет вам различные возможности, берите от нее все. Пусть годы, что пролетают так быстро, оставят в вашей памяти неизгладимый след радостных и положительных впечатлений.

Всем студентам, преподавателям и сотрудникам желаю сохранить радость общения и творчества. Веруйте в себя и сохраняйте молодость души. Желаю вам профессионального развития! Успехов всем!



Дана Сташ

студентка 3 курса факультета социальных технологий и туризма



Самый актуальный вопрос: как сдать сессию? Как выучить все эти 100500 вопросов?

Вспомните себя в 11 классе и свой страх перед ЕГЭ. Тогда вы думали, что ничего сложнее в этой жизни не может быть. А что вы скажете сейчас? Посмотрите назад: все это кажется уже таким простым, незначительным и тем более не концом света. Жалеете о тех нервах, что зря потратили. Так и сейчас. Помните о том, что через пару месяцев вы забудете об этой

пугающей сессии. Настраивайте себя на положительный исход событий. Ведь, как говорится, мысли материальны.

И к тому же, я думаю, не стоит перед экзаменом или зачётом 100% своего времени проводить в зубрёжке. Занимайтесь любимыми делами: рисуйте, смотрите сериалы, встречайтесь с друзьями, занимайтесь спортом, вышивайте крестиком... Что угодно!

Главное – уметь отвлекаться и расслабляться.



Валерия Сашура

студентка 5 курса факультета естествознания



Дорогие студенты!

Студенческая пора – это особый этап в жизни, ведь именно он полон романтики, любви, приключений, новых знакомств и множеством крутых событий!

Студенты – необыкновенные люди: доброжелательные, открытые и весёлые!

Сейчас то самое время, когда нужно показать все свои знания и навыки, время бессонных ночей и вкусного кофе – сессия!

Ребятуськи, я желаю вам легко сдать все экзамены на достойные отметки, отдохнуть и с новыми силами перейти в следующий семестр! Отличной вам учебы и приятной студенческой жизни!

СОН НЕ ДЛЯ СЛАБАКОВ

На первую пару, как правило, приходится наибольшее количество опозданий. А самая частая причина такого явления — «проспал». Кто-то встретил рассвет, досматривая последнюю серию очередного ситкома от Netflix, кто-то поздно лёг в окружении кучи конспектов, кто-то — просто «сова» и ранние подъемы не приемлет.



Кстати, общеизвестное утверждение «сова днём спит, а ночью бодрствует» — миф. Днём сова не спит, а вынужденно скрывается от других птиц, так как те могут поднять шумиху в отношении пернатого соседа-хищника.

Врачи и ученые, конечно, ночной образ жизни не одобряют. Каждый из нас не раз слышал, что спать необходимо часов 8, не меньше. А лучше все 9, чтоб наверняка.

На самом деле, нет какого-то точного расписания для каждого, во сколько ложиться и как долго спать: всё индивидуально, в зависимости от потребностей организма.

Самое важное: сон обязательно нужен. Главная его функция — восстановление организма, в особенности — нервной системы. А качественный и здоровый сон — это целое искусство, которому надо учиться.

«Sova, а как же учиться, если всё индивидуально?» — спросит внимательный читатель, а я отвечу: «Ряд рекомендаций по достижению сонного дзена всё же имеется.»



Я люблю спать: это приятно и совершенно безопасно для здоровья.

Франц Лебовиц

1. Движение — это жизнь! И фактор качественного сна. Умеренная физическая нагрузка за 1,5 часа до отбоя способствует качественному расслаблению организма. Подойдёт как приятная вечерняя прогулка, так и занятие фитнесом.
 2. Окна настежь! Затхлый воздух часто является причиной стресса для организма и мешает нормальному засыпанию. Проветривание спальни — довольно простое и действенное решение для людей, страдающих бессонницей.
 3. Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу... или не отдавай. Вообще, голодание негативно влияет на качество сна. Как и переедание. Самый оптимальный вариант — прием пищи за 2-3 часа до сна.
 4. Совет, который найдётся в любом перечне рекомендаций для качественного сна: гаджеты прочь. Они не столько портят зрение, сколько раздражают зрительные рецепторы, вызывая стресс и без того уставших глаз. За час до сна стоит убрать телефон подальше.
 5. Темно, тепло, тихо. Яркий свет гирлянд, громкая музыка, слишком высокая или, напротив, низкая температура воздуха в помещении — вот ещё очевидные враги приятных сновидений.
- Свет приглушаем, музыку — тоже. Ещё раз вникаем в предыдущие советы — и вуаля! Вы — гуру сна, самый почётный гражданин царства Морфея. А последний, в свою очередь, благодарно одарит вас приятными снами и легким пробуждением.



Ещё один секретный совет подарили миру испанцы, практикующие сиесту. Сиеста — послеобеденный сон, длящийся не более 2-х часов. Таким приёмом пользовался Уинстон Черчилль.

Сова, жаворонок, голубь.

Биоритмы определенного человека зависят от его генов более, чем на 50%. Но радоваться не стоит, это лишь набор характеристик, к которым организм изначально предрасположен более всего. Биоритмы человека с легкостью изменяются в течение жизни, так, многие люди, являясь в юности «совами», постепенно становятся «жаворонками» по мере взросления.

По некоторым оценкам ученых, лишь 40% людей относятся к «жаворонкам» или «совам», остальные 60% — «голуби».

«Голубь» — промежуточный хронотип, характеризуется ранним пробуждением и равномерной работоспособностью в течение дня.

«Окей Sovo, правда, что гении спят мало?»



Существует довольно-таки распространённый миф, что многие известные творцы предпочитали «рваный» сон, который в совокупности длился 4, 3, а иногда и всего 2 часа. К сожалению, фактических доказательств это утверждение не имеет.

Современники Уинстона Черчилля, к примеру, утверждали, что политик предпочитал по ночам спать не более 4-х часов, но днем обязательно 1,5-2 часа уделял послеобеденной дреме. У Маргарет Тэтчер схожая ситуация.

А вот Альберт Эйнштейн всегда уважал долгий сон по 10-12 часов, считая такой режим залогом ясного ума.

Жанна Бзадже:

Fitness club
CiYRUS

**С ПОНЕДЕЛЬНИКА
НАЧНУ!**

Можно всю жизнь готовиться, но так и не начать. Предполагаю, вы догадались, о чем дальше пойдёт речь? Для любого человека, решившего начать жизнь с чистого листа и стать лучшей версией себя, спорт является камнем преткновения, который необходимо поднять, а может и десять раз подкинуть, чтобы стать по всем показателям лучшим из лучших.

Только не рисуйте сразу в голове картинку, на которой вы ежедневно посещаете тренажёрный зал, и на протяжении N-ого количества времени выполняете хаотичный ряд упражнений с ощущением, что вы приближаетесь к телу мечты. Спорт, как и любая иная деятельность, требует дисциплины и рационального подхода. Именно по этой причине люди посещают фитнес-клубы. Кстати, с этим вам может помочь фитнес-клуб «Citrus». Тренировки на любой вкус: занятия в тренажерном зале, групповые тренировки, бокс, кик-боксинг, тренировки на поддержание общей физической активности, а также на улучшение состояния вашего тела. Если вы новичок в мире спорта, вам проведёт вводную тренировку один из тренеров зала. Так что, не беспокойтесь, без помощи не останетесь!

Я, как клиент фитнес-клуба «Citrus», а значит – не новичок в мире спорта, постараюсь ответить на некоторые самые распространённые вопросы.



Занятия спортом – это всегда жёсткая дисциплина?

Зависит от того, какая у вас цель. Если спорт для вас способ отвлечься, снять стресс и напряжение, то его можно сравнить с походом в кино или с любым другим способом развлечения. Но если у вас есть комплекс желаний, потребностей, например, на постоянной основе поддерживать физическое и ментальное здоровье, то дисциплина необходима! Успех любого дела в регулярности, помните об этом.



Спорт делает Вас счастливее?

Несомненно. Все мы знаем, что при занятии спортом выделяется гормон дофамин, который и отвечает за счастье. К тому же, фитнес-клубы – это идеальные места для заведения новых знакомств. Приятно осознавать, что вокруг тебя люди, у которых сходные с тобой цели, с ними всегда есть о чем поговорить.



Дайте совет новичку в спорте

Если хотите достичь результата, спорт необходимо сделать привычкой. Большинство из нас в течение дня залипают в социальных сетях по несколько часов, чаще – перед сном, бесцельно пролистывая ленту новостей. Почему бы это время не потратить на небольшие физические нагрузки? Сделайте 10-минутную растяжку перед сном вашей привычкой.

И помните: «Бог дал вам тело, которое может вынести почти все! Ваша задача – убедить в этом свой разум!»



Почему занятия спортом необходимы каждому?

Отвечу цитатой Льва Николаевича Толстого: **«Надо непременно встряхивать своё тело, чтобы быть здоровым нравственно».**



Спорт в нынешнее время больше мода или необходимость?

Я бы сказала, что спорт – это необходимая мода 21 века. Его действительно стали популяризировать. Эстетика тела заполонила медиа и социальные сети. Особую активность и популяризацию спорта можно было проследить в период карантина, возникло онлайн-фитнес наставничество, видеоуроки, марафоны по поддержанию физической формы в период изоляции. Все это продолжается и по сей день.

Главное помнить, что спорт в первую очередь нужен для здоровья, эстетика тела – приятный бонус.

Автор: студентка 4 курса
филологического факультета
Жанна Бзадже

КОНКУРС ОТ «CITRUS»!

Бытует мнение, что понятия **«наука»** и **«спорт»** несовместимы. «Сова» предлагает своим читателям исследовать все аспекты этого вопроса — ух, как умно сказано...

Засим, конкурс, друзья!

Давайте вспомним 11 класс, ЕГЭ по русскому языку и, если конкретнее, сочинение-рассуждение. На удобное вам количество слов и без стилистических рамок. Всё, что требуется — написать свои рассуждения на тему «Наука и спорт: единство или противостояние». Что объединяет оба этих понятия? Что их так неотвратимо отличает друг от друга?

Самую лучшую работу «Сова» не только опубликует на своих страницах, но и щедро вознаградит: спонсор нынешнего выпуска **фитнес-клуб «Citrus»** дарит победителю **абонемент!**

Конкурсную работу можно опубликовать в своем аккаунте (Инстаграм или ВКонтакте), обязательно добавив хэштеги:

#Сова_АГУ_Конкурс
#Цитрус

Обратите внимание, что аккаунт обязательно должен быть открытым!

Fitness club
CITRUS

 @fitnesscitrus_maykop

 8 (900) 281-21-11

 ул. 12 Марта, 175



АВТОШКОЛА

ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

АГУ

Курсы подготовки водителей транспортных средств по категориям:



Мотоцикл (А)



**Легковой
автомобиль (В)**



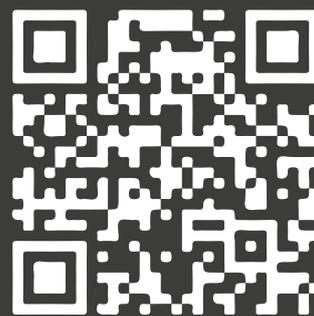
**Грузовой
автомобиль (С)**



Автобус (D)

Почему именно Автошкола АГУ?

- Скидки, рассрочка оплаты, льготы
- Опытные инструкторы
- Вечернее и дневное время занятий



*Все подробности
в Instagram!*



График работы: 9:00 – 17:00



Адрес: ул.Жуковского, 15, 1 этаж, 108 кабинет



Телефон: +7 (918) 923-73-32 (WhatsApp, Telegram)



02 ФЕВРАЛЬ

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						

ТИПОГРАФИЯ ГРАФИКА

+7 (965) 456-15-15

ОПЕРАТИВНАЯ ПОЛИГРАФИЯ В МАЙКОПЕ

визитки, листовки, буклеты, каталоги,
открытки, календари, меню и т.д.

ФОТОПЕЧАТЬ БОЛЬШОГО ФОРМАТА

фотобумага, холст (гарантия 100 лет)

ФОТОКНИГИ ДЛЯ ВСЕХ

свадебные, семейные, юбилейные

ФОТОСЪЕМКА

рекламная, предметная, репортажная

ШИРОКОФОРМАТНАЯ ПЕЧАТЬ

баннеры, пленка, сетка, бумага

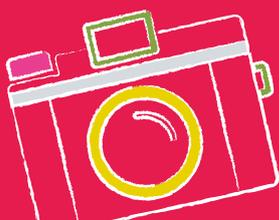
СУВЕНИРЫ

брелоки, магниты, ручки, пакеты

📍 г. Майкоп, ул. Пионерская, 328

✉ E-mail: graph-centre@mail.ru

🕒 с 9:00 до 18:00 (пн-пт)



Роман Ульяновцев

методист Регионального центра выявления и поддержки одарённых детей «Полярис-Адыгея»

КАК СДАТЬ ЛЮБОЙ ПРЕДМЕТ НА «ОТЛИЧНО»?

Сессия... Как много тревожных ассоциаций вызывает это слово у студентов. Здесь вспоминаются и бессонные ночи, и паника, сковывающая сознание. Как же выжить в условиях постоянной зубрежки? И надо ли зубрить вообще?.. На эти и некоторые другие вопросы ответил методист образовательного центра «Полярис-Адыгея» **Роман Ульяновцев**.

Читаем и берем на заметку!

Немного о себе

Уже миновало 9 лет с тех пор как моя нога впервые вступила в здание главного корпуса Адыгейского государственного университета.

Летом 2013 года я успешно сдал вступительные испытания и поступил на инженерно-физический факультет АГУ. С этого и начались мои серьёзные отношения с университетом. Поступил я осознанно, поэтому планировал не только учиться, но и принимать активное участие в жизни студенчества. Уже с первого курса я понимал, что в будущем хочу заниматься образованием, работать в этой сфере. Я принимал активное участие в жизни факультета, выступал на «Студческой весне», организовывал Дни здоровья, новогодние мероприятия и многое другое.

После первого курса, досрочно закрыв сессию на «отлично», я отправился за приобретением опыта педагогической и организационной деятельности во Всероссийский детский центр «Орлёнок», где проработал вожатым 5 смен. В рамках деятельности профкома студентов я участвовал в различных форумах, таких как, например, «Стипком».

Также я активно работал в рядах новообразованного в те времена студенческого отряда охраны правопорядка «Абаго». Помню, как мы тщательно подбирали форму, тренировались, обеспечивали правопорядок на массовых мероприятиях в университете и даже помогали полиции обеспечивать порядок в городе.

Весной 2019 года в школе студенческого актива «Фишт» я познакомился с такими понятиями, как «неформальное образование» или «soft skills», вступил в ряды членов Российского союза молодёжи и стал активно развивать навыки в этом направлении. Осенью того же года я прошёл обучение и совместно с другими студентами создал тренинговый центр, а теперь регулярно провожу тренинги для студентов и школьников, в том числе, и на университетских форумах.

На сегодняшний день я работаю методистом образовательного центра «Полярис-Адыгея», курирую работу по направлению «Спорт», организую учебно-тренировочные программы для школьников, являюсь редактором сайта организации, а также сопровождаю работу нескольких лабораторий центра.





Как сдать любой предмет на «отлично»?

У меня за плечами 16 успешно сданных сессий за годы учёбы в техникуме, затем в университете на бакалавриате и в магистратуре. Многие из них были сданы автоматом на «отлично». И да, абсолютно любой предмет можно сдать на высокую оценку, но необходимо понимать, что универсального способа нет.

Важно учитывать 3 основных фактора, которые в большей степени влияют на результат экзамена:

- 1) твои собственные знания по предмету;
- 2) твои soft-скилы – умение выстраивать логические цепочки, анализировать информацию, находить причинно-следственные связи, стрессоустойчивость, коммуникативные навыки и природное обаяние;
- 3) твои отношения с экзаменатором.

Если в каждом пункте получится набрать **более 80%** от идеала – считай дело в шляпе.

Невозможно за одну ночь идеально подготовиться к экзамену по предмету, знаний о котором в твоей голове вовсе не было ранее, если только ты не обладаешь искусством гипноза. Тогда ты сможешь во время своего ответа ввести экзаменатора в транс и убедить в том, что знаешь его предмет. Но это скорее исключение из правил.

При этом если ты прекрасно знаешь материал «на зубок», но есть проблемы с тем, чтобы оперировать различными фактами, то вытянуть предмет на оценку «5» будет ох как непросто... В техникуме у меня были одноклассники, которые наизусть знали многие определения, но при решении задач у них часто возникали проблемы.

И последнее, по порядку, но не по значимости – это твои отношения с преподавателем, который принимает экзамен. Если ты приходишь на экзамен как на первое знакомство с преподавателем, то будет туго. Когда я учился в магистратуре, со мной произошёл подобный случай. В то время я служил в армии и сессию пропустил, то есть, пришёл сдавать уже сразу на пересдачу. Про преподавателя ходили легенды, но мне удалось получить «4» после нашего знакомства на пересдаче. Как мне это удалось?

Во-первых, я подготовился по предмету – взял конспекты у одноклассников, взял вопросы к экзамену и подготовился (не за одну ночь). **Во-вторых**, я проявил уже развитые с годами навыки общения с людьми, умение ясно выразиться и находить ответ. **В-третьих**, мне удалось произвести хорошее первое впечатление на преподавателя – я проявил открытость, уважение, любознательность и скромность. И этого оказалось достаточно.

Резюмирую: применяй трёхфакторную модель подготовки, описанную ранее и старайся не откладывать «на потом».



Надо ли делать шпаргалки перед экзаменом?

Ответ однозначный – конечно да, надо! А вот стоит ли доставать шпаргалку на самом экзамене и списывать с неё ответ в лучших традициях «Ералаша» – тут ответ отрицательный. Я, если понимал, что предмет сложный, и к нему нужно как следует подготовиться, вначале повторял конспект – освежал в памяти основные моменты, выделял наиболее значимые фрагменты. Затем из этих самых-самых важных фрагментов составлял шпаргалки.

Процесс создания хорошей шпаргалки предполагает повторение материала, анализ значимости его компонентов и вычленение наиболее ценной информации, т.к. ресурс (полотно бумаги) ограничено и размер шрифта имеет минимальный порог читаемости. Поэтому важен скорее процесс изготовления шпаргалки, нежели сам полученный продукт.



Сон с учебником под подушкой – эффективный метод подготовки к экзамену?



Точно могу сказать, что вреда от этого способа не будет. Здесь имеет место скорее эффект Плацебо, нежели реальная перекачка знаний из книги в голову через подушку. Студентам таким образом готовиться к экзаменам не рекомендую.

Также не рекомендую устраивать для себя бессонные ночи во время сессий и перед экзаменами. Во времена студенчества я обычно ложился спать не позднее 23 часов. А если хотел, как следует подготовиться, то делал это утром – с 5 до 7 часов. Это прекрасное время, когда твоя голова свободна от лишней информации, накопившейся за насыщенный событиями день, и можно с лёгкостью впитывать новые знания и структурировать их по полочкам.



Какой лучший метод борьбы со стрессом на сессии?

Лучший метод борьбы со стрессом на сессии – это планирование и подготовка к каждому этапу сессии.

Эффективнее предотвращать стресс, нежели пытаться от него избавиться. Основными причинами стресса являются неуверенность в себе, собственных силах и знаниях, страх перед преподавателями.

Эти недуги лечатся только глубокой проработкой каждого отдельного пункта. Универсального средства нет – обычно бывает по-всякому. Но из действенных методов рекомендую физические нагрузки, плавание, прогулки, художественную или научно-фантастическую литературу (можно в формате аудиокниг) и видеоигры.

В вопросе применения вышеперечисленных «антидепрессантов» важно помнить, что делу время, а потехе час.





Как посоветуете отдохнуть после тяжелой рабочей и учебной недели?

Как говорится, лучший отдых – это смена деятельности, поэтому рекомендации должны быть индивидуальными. Из своего личного опыта могу посоветовать пейнтбол или страйкбол – игровые условия и новые локации позволяют как следует перезагрузиться.

Из бюджетных вариантов – это выезд на велосипеде на прогулку, можно и потренироваться, сменить картинку, и побыть наедине с самим собой.

Мне ещё нравятся встречи с друзьями и времяпрепровождение за настольными играми с перерывами на поедание пиццы. Моими безусловными фаворитами в этом деле являются «Элиас» и «Уно». Но есть огромное множество и других интересных игр. На креативность и развитие воображения хороша «Имаджанариум», на построение логических цепочек «Акинатор» или «Кто я?».



Что Вас вдохновляет в вашей работе?

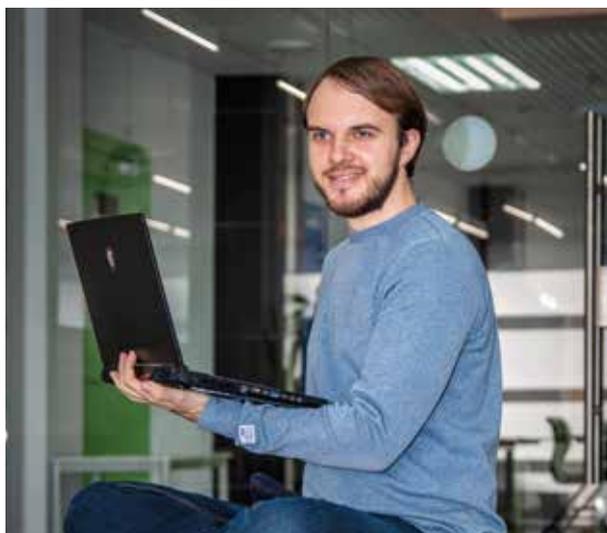
В моей нынешней работе меня прежде всего вдохновляет возможность работать с интересными детьми, помогать им находить и раскрывать таланты, прокачивать их навыки, видеть, как они растут из года в год и достигают новых результатов.

Мы делаем великое дело – воспитываем научную, спортивную и культурную элиту республики и страны. Мне очень нравится пословица: «Думаешь на год вперёд – посади семечко. Думаешь на 10 лет вперёд – посади дерево. Думаешь на 100 лет вперёд – воспитай человека». Вот эта идея, ещё со времён прочтения «Педагогической поэмы» Антона Семёновича Макаренко и работы в «Орлёнке» меня и вдохновляет.

А также меня вдохновляют те широкие возможности, которые предоставляет наш инновационный образовательный центр.



Век живи – век учись: чего пожелаете всем студентам нашего вуза?



Сложно желать сразу всем, ведь у каждого свои потребности. Но прежде всего пожелаю здоровья.

Во-вторую очередь, желаю любознательности и активности в поиске себя и своего предназначения. Будьте смелыми и дерзайте пробовать разные грани своей личности.

В-третью очередь, пожелаю финансового и семейного благополучия. Ну и напоследок добавлю, что стоит ценить своё время – это самое дорогое, что есть у человека и его нужно инвестировать в своё развитие.

Будьте счастливы. И помните, что Счастье – это результат правильно организованной деятельности.

Дмитрий Нью:

Студенческая наука: что это такое и с чем её едят?

В нашем университете сосредоточено немалое количество научных деятелей, внесших неоценимый вклад в методическую базу. К слову, среди них не только преподаватели, но и студенты — члены студенческого научного общества.

Председатель СНО АГУ **Дмитрий Нью** поделился с читателями «Совы» наиболее интересными деталями о главном учёном студенческом сообществе вуза.



**Как бы ты описал сущность СНО незнающему человеку?
Расскажи об организации вашего сообщества?**

Студенческое научное общество АГУ объединяет студентов, интересующихся наукой.

Мы поддерживаем активных и инициативных студентов, заинтересованных в обмене опытом реализации научных проектов со своими единомышленниками. Главная цель нашей работы — чтобы каждый студент приобрёл навыки, необходимые ему для успешной реализации собственных инициатив и популяризации исследовательской деятельности в студенческой среде.

Набор активистов в ряды организации мы ведём через факультетских председателей СНО. В решении административных вопросов мне помогает куратор СНО Ирина Владимировна Киреева.



Расскажи о главных достижениях СНО за последний год?

Мы успешно провели студенческую научную конференцию, летний методологический университет и Фестиваль науки «Наукоград-2021» в онлайн-формате. Наши активисты приняли участие в программе «Сириус. Лето: начни свой проект» и международном фестивале «От Винта».

Впервые в истории университета был проведён конкурс внутренних грантов, позволивший студенческим научно-исследовательским коллективам получить денежный грант на реализацию их проектов.

Также мы стали соорганизаторами школы студенческого актива «Вектор» (Союз студентов и аспирантов и Профком – спасибо вам!), на которой наши активисты прошли тренинг на командообразование, освоили азы социального проекта и смогли представить собственные проекты на оценку экспертной комиссии.



В настоящий момент насколько актуальна научная деятельность среди студентов?

Для студенчества в целом научная деятельность, на мой взгляд, неактуальна. Наука – это долгий и кропотливый труд, не всегда приводящий к успешному результату.

В нынешний век доступных развлечений студент скорее выберет посмотреть ТикТок, чем провести исследование и написать научную статью.

Однако не всё столь пессимистично: в АГУ есть студенты, которым интересна наука. Наша задача – найти и вовлечь их в научную деятельность, взрастить поколение молодых учёных, притягивающее в СНО всё новых и новых студентов. Мы хотим сделать науку престижной, доступной и интересной.

Для этого будем пробовать разные медиа-форматы, чтобы в том же ТикТоке человек смог посмотреть наши видео и сказать: «Хм, а наука – не так уж и скучно!».



Чем для тебя так привлекателен процесс работы в СНО?

Работа в СНО – новый опыт для меня.

Это шанс проявить себя, развить организаторские навыки, приобрести интересные знакомства и внести вклад в будущее своей alma mater.

Вдобавок ко всему, развитие студенческих научных обществ стало общероссийским трендом. В прошлом году состоялось открытие I Всероссийской школы студенческих научных объединений, а сейчас Минобрнауки проводит конкурс по поддержке студенческих научных сообществ, позволяющий выиграть приличный грант в размере до 5 миллионов рублей.



Какие бы ты дал советы студентам АГУ для эффективного обучения?

Как писал академик Дмитрий Сергеевич Лихачёв: «Учитесь учиться!». Учёба – не просто зубрёжка учебников, но планирование, самодисциплина, владение навыками самообучения и многое другое.

Для начала советую почитать труды вышеупомянутого Дмитрия Сергеевича, посмотреть бесплатный курс «Как правильно планировать своё обучение и учиться эффективно» и подписаться в соцсетях на «Теории и практики» и «The Idealist».

А кому захочется большего – добро пожаловать в СНО!

НОВОСТИ ФАКУЛЬТЕТОВ

Студенты факультета социальных технологий и туризма Дана Сташ, Анастасия Акулова и Дарина Кушова приняли участие в программе «Предакселератор» Национальной технологической инициативы на базе сети «Точка кипения». Под руководством доцента Светланы Ожевой был создан и представлен проект, вошедший в ТОП-100 победителей федерального уровня.

Студенческий музыкальный театр АГУ «Арт-Ритон» и Эстрадный вокальный ансамбль «Шоколад» приняли участие в I Международном конкурсе-фестивале «Кубок золотого Руна».

По итогам конкурса мюзиклу «Костер Джордано» музыкального театра АГУ «Арт-Ритон» была присуждена победа в номинации «Музыкальный театр» возрастной категории «Смешанная группа». Гран-при удостоился и эстрадный вокальный ансамбль «Шоколад» за исполнение композиций «Daft Punk» и «Funny Folk». Кроме того, солисты ансамбля Диана Фичкина, Анаид Халаджан, Александр Шульга и Сергей Черник стали лауреатами I степени.

Все победители награждены памятными дипломами.



В сентябре на базе Дворца спорта АГУ состоялся чемпионат России по дзюдо среди мужчин и женщин в личных и командных соревнованиях. Адыгейский государственный университет на чемпионате представили 10 студентов – 9 представителей института физической культуры и дзюдо и студент юридического факультета.

По итогам четырёх соревновательных дней призером в категории до 60 кг стал представитель команды Республики Адыгея по дзюдо Рамазан Цику, воспитанник Центра спортивной подготовки по борьбе самбо, директором которого является выпускник ИФК и дзюдо АГУ Адам Делок.

В декабре на базе факультета естествознания прошёл учебный курс «Генетические биотехнологии: генетические ресурсы и генетика растений».

Работа проходила под руководством заведующей лабораторией молекулярных исследований и ДНК-паспортизации Федерального исследовательского центра «Всероссийский институт генетических ресурсов растений имени Николая



Ивановича Вавилова (ВИР)», кандидата биологических наук Ольги Юрьевны Антоновой.

Участники курса прослушали 8 часов лекций и провели исследовательскую работу на базе лабораторий регионального центра выявления и поддержки одаренных детей «Полярис-Адыгея».

2 октября состоялось торжественное открытие учебного корпуса факультета адыгейской филологии и культуры АГУ. В ходе проведения капитального ремонта корпуса были выполнены работы по замене кровли, внутренняя и наружная отделка, работы по благоустройству и наружному электроосвещению и многое другое.

Декан факультета адыгейской филологии и культуры АГУ Нуриет Хамерзокова высоко оценила результат проделанной работы:

«После реконструкции нашего учебного корпуса мы можем смело принимать здесь гостей любого уровня. Планируем создать на базе факультета Центр по проблемам изучения адыгской лингвистики, культуры и истории для привлечения молодых специалистов».



В День Неизвестного солдата в России, на базе исторического факультета Адыгейского государственного университета состоялась ежегодная международная акция «Тест по истории Великой Отечественной войны». Участники тестирования получили возможность проверить свои знания истории Великой Отечественной войны, ответив на 30 специализированных вопросов, подготовленных экспертами Военного университета Министерства обороны РФ. В этом году ряд вопросов теста был посвящён героям Великой Отечественной войны.

30 ноября, на базе Адыгейского государственного университета стартовал третий ежегодный научно-популярный лекторий «Экономикон АГУ - 2021» в смешанном формате.

Участниками лектория стали приглашённые эксперты в области экономики, известные российские учёные, а также исследователи, занимающиеся проектной деятельностью. Зрители лектория отметили доступность подачи научного материала и то, что каждый слушатель смог вынести из выступлений что-то новое и интересное для себя.



6 декабря на базе АГУ состоялся турнир по физике на «Кубок имени Александра Владимировича Аракелова» среди школьников 7-11 классов и обучающихся в Республиканской естественно-математической школе.

Турнир приурочен ко дню рождения проректора по образовательной деятельности АГУ в 2019-2020 годах Александра Аракелова, ушедшего из жизни в 2020 году.

Инициатором и организатором турнира является инженерно-физический факультет АГУ. Целью мероприятия являлось привлечение школьников Республики Адыгея к решению исследовательских экспериментальных задач по физике, стимулирование интереса обучающихся к научно-исследовательской и инженерной деятельности, повышение мотивации к поступлению на инженерные специальности.

Студентка юрфака АГУ стала победителем международной олимпиады по финансовой безопасности. Олимпиада проводилась в два этапа по трём направлениям: юриспруденция, математика и информатика, экономика. В отборочном этапе участвовали более тридцати тысяч школьников и студентов.

Студентка 4 курса юридического факультета АГУ Дарина Хутиыз стала победителем олимпиады по направлению «Юриспруденция».



26 ноября на факультете иностранных языков АГУ состоялось заседание «Клуба любителей французского языка», приуроченное к празднованию Международного дня преподавателя французского языка.

В рамках декады иностранных языков в университете прошла целая серия тематических мероприятий: конкурс рисунков среди школьников, региональный диктант среди школьников и студентов, олимпиада по французскому языку для студентов 2-4 курсов, фонетический конкурс среди студентов 1-2 курсов, посвященный 400-летию со дня рождения Жана де Лафонтена. Проведению фонетического конкурса предшествовала большая работа преподавателей кафедры, которые отработали со студентами произношение, интонирование, мелодику и ритм чтения басен. Победителем конкурса стала студентка 2 курса Дарья Первушина.

Команда педфака «РОСТ» заняла первое почетное место во Всероссийской олимпиаде по педагогике «Педагогика: эффективные воспитательные практики». В олимпиаде приняли участие 57 команд из 35 вузов РФ и стран СНГ (Белоруссия, Казахстан, Кыргызстан, Таджикистан). Организатором олимпиады выступила профильная кафедра Института педагогики и психологии Алтайского государственного гуманитарно-педагогического университета им. В.М. Шукшина.

В конце декабря в конференц-зале Кавказского математического центра АГУ кандидат исторических наук Неля Магомедовна Шишхова и кандидат филологических наук Кирилл Николаевич Анкудинов провели открытую лекцию «Ф.М. Достоевский: концепции современного прочтения».

Темой лекции стала рецепция личного и творческого пути великого русского классика, дискурс которого рассматривался на фоне его современников и предшественников.

Особое место в обсуждении было уделено публицистическому проекту «Дневник писателя» и Пушкинской речи Федора Михайловича Достоевского.

В ноябре в дистанционном формате состоялись Региональные соревнования командного студенческого чемпионата мира по программированию, в рамках которого прошёл чемпионат Юга и Поволжья России.

Организатором мероприятия является Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского.

Команду Адыгейского государственного университета представляли три участника: Анна Неопрятная, Александр Кузнецов, Владимир Верденко. Тренером команды выступил заведующий кафедрой прикладной математики, информационных технологий и информационной безопасности факультета математики и компьютерных наук АГУ Марат Алиев.

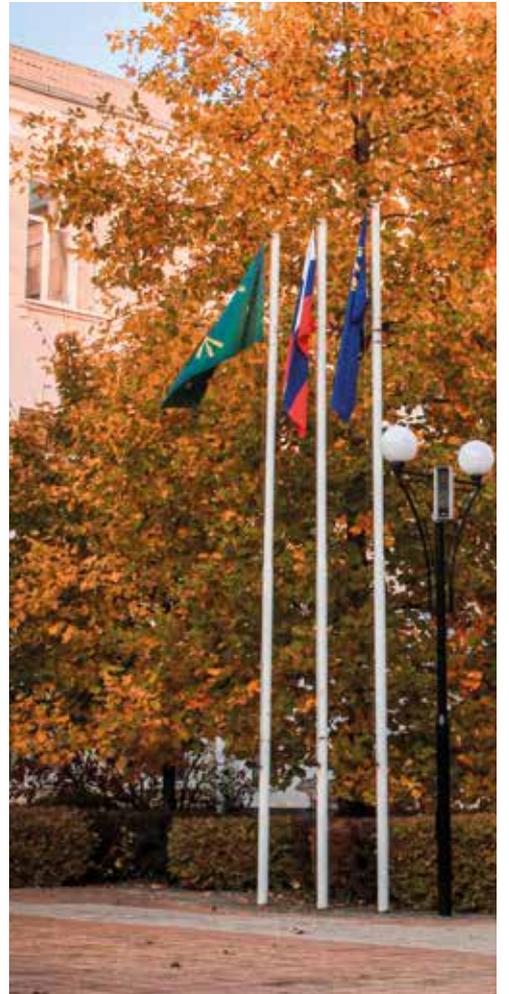
По итогам чемпионата участники команды из АГУ были награждены почетным дипломом третьей степени, решив 7 предлагаемых заданий.

С 22 по 25 ноября в городе Пятигорске на базе Молодежного многофункционального патриотического центра «Машук» состоялся Международный молодежный Форум «НашЯзык.РУ» стран Каспийско-Черноморского региона и субъектов Северного Кавказа, в котором приняли активное участие студенты Адыгейского государственного университета.

Почетное третье место занял студент 4 курса международного факультета Ишангулыев Сердар.

ФОТОГАЛЕРЕЯ





АГУ В СЕТИ



Не забудь подписаться!



@agu01



@VideoADSU



@adygnet



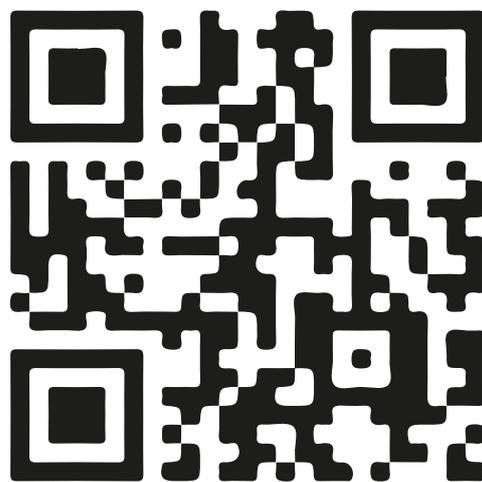
@agumaykop



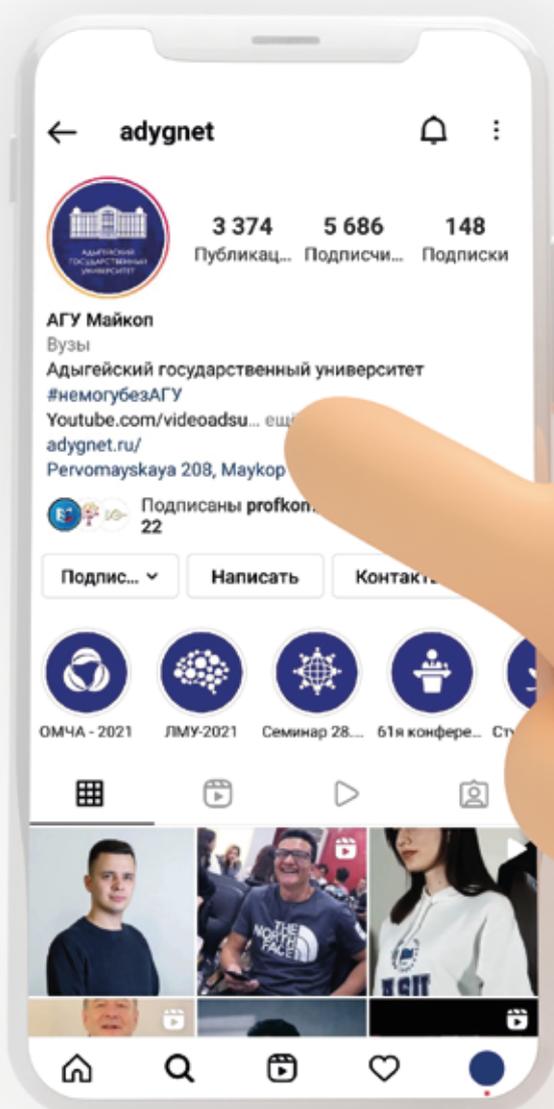
@adygnet



www.adygnet.ru



*Сканируй QR-код
и подписывайся
на наши аккаунты!*



12+



Молодёжный журнал
Адыгейского государственного
университета