

Твой путеводитель по студенческой жизни

№59 сентябрь 2017

16+

УМЫ

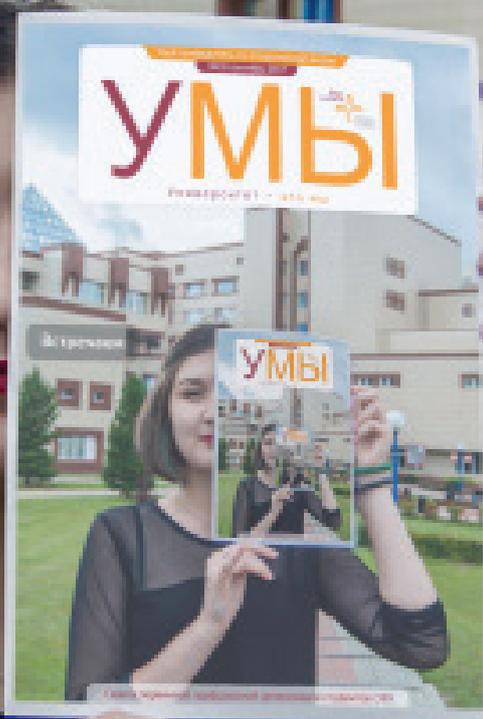
Будь
в плюсе



Министерство
образования
Республики
Саратов

Университет - это мы

Встречаем



Газета первичной профсоюзной организации студентов СФУ

В НОМЕРЕ

4-5 ГЕРОИ
НАШЕГО
ВРЕМЕНИ
*Бирюсилы
по
с ППОС*

3 СТУДЕНТ ПРАВ
*Ваши возможности –
ваш выбор*

С ПОЛЯ БОЯ
6-7 *Сила в каждом*
10-11 *Неутомимое
лето!*

8-9 АРТ-
ПРОЕКТ
Сочинение: «Как я провёл лето»

14-15 СТУДЕНТУ
Будь в тренде!

12-13
ЗА ГРАНИЦАМИ
Куда GO в Красноярске?

СПРАВОЧНИК **16**
Осенний букет

ДЛЯ НАЧАЛА

ПИСЬМО ППОС

Открываем новые горизонты!

Вот и наступил тот долгожданный момент, когда ты смело можешь назвать себя студентом. Все экзамены, волнения и переживания позади, а впереди множество неизведанного, волнующего и таинственного. Студенчество — это время, когда ты стоишь на пороге открытий и новых свершений, время, когда открываешь в себе новые таланты и способности, это время, когда ты становишься кузнецом своего счастья и вправе сам выбирать свой жизненный путь. Это время, когда ты учишься быть взрослым, сталкиваешься со всеми прелестями и сложностями жизни, учишься ценить, верить, любить, прощать. Студенчество — это маленькая жизнь, за которую нужно успеть не мало. Поэтому наберись терпения, сил и ни в коем случае не дай погаснуть тому огню в твоей душе, что ведет тебя по жизни, словно путеводная звезда. Твори, мечтай и никогда не отказывайся от своей цели. Люби то, что делаешь и всегда слушай свое сердце, ведь лишь оно точно знает, что тебе нужно. Поднимай паруса и смело отправляйся в свое путешествие под названием студенчество.

Автор: Анастасия Морозова

Студенческая газета «Университет — это мы» №59 от 01.09.2017 г. Зарегистрирована Енисейским управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Красноярскому краю 18.10.2013 г. Рег. номер: ПИ № ТУ24 00734. Учредитель: ППОС СФУ Профсоюза работников народного образования и науки РФ. Адрес учредителя, редакции: 660062, г. Красноярск, пр. Свободный, 79, 14-06, тел.: +7(391)206-21-52, UMI@sfu-prof.com. Распространяется бесплатно. Не является коммерческим изданием и не оказывает услуги рекламного характера. Главный редактор: Алёна Дмитриевна Казанцева / kazantceva.leo@ya.ru. Вёрстка: Виктор Антипов, Юлия Левенцова. Корректоры: Евгения Келлер. Герой обложки: Панурина Милена. Авторы обложки: Мария Романова, Юлия Левенцова. Над номером работали: Александра Дворинович, Екатерина Сидоренко, Оксана Сухочева. Редакция выражает благодарность Ректорату СФУ и руководству БИК СФУ за помощь в издании газеты. Отпечатано в ПЦ БИК СФУ, г. Красноярск, пр. Свободный, 82, тел.: +7(391)206-26-67. Подписано в печать фактически — 31.08.2017 г. в 10:00 / по графику — 31.08.2017 г. в 10:00. Тираж: 1500 экземпляров.

ВАШИ ВОЗМОЖНОСТИ – ВАШ ВЫБОР!

Добрый день, читатели! Мы верим, что ваше лето было невероятно запоминающимся и продуктивным, и сейчас вы готовы к новому учебному году. Для кого-то из вас он является первым, а потому, особенно волнительным. Наверняка, вы в предвкушении насыщенной и интересной студенческой жизни, а мне с нетерпением хочется о ней рассказать.

В нашей жизни масса возможностей, а наш выбор определяет наш успех. Площадкой для постоянного личностного роста и развития является **Первичная профсоюзная организация студентов Сибирского федерального университета (ППОС СФУ)**.

ППОС СФУ является мощнейшей студенческой организацией, предоставляющей возможность:

- реализовывать свои инициативы;
- научиться выстраивать партнерские отношения и повышать свою правовую грамотность, защищать свои интересы и права;
- развить коммуникативные навыки, лидерские качества и организаторские способности;
- отправиться на конференции, форумы, лидерские и профессиональные школы регионального и международного уровня.

Профсоюзные гарантии

• Правовая работа в ППОС включает в себя консультирование студентов и решение конфликтных ситуаций. В 2016 году посредством сайта ППОС СФУ была проведена консультация порядка 130 обучающихся, было принято более 150 письменных обращений, сформулированы мотивированные ответы на 3000 обращений от обучающихся в социальных сетях.

• Из фонда Первичной профсоюзной организации студентам-членам Профсоюза, нуждающимся в материальной поддержке за 2016 год выделено около **1 млн. рублей**.

• Помимо этого реализуется успешная практика выплаты стипендий ППОС СФУ студентам, обучающимся на условиях договора о полном возмещении затрат. Студентов-членов Профсоюза, получивших стипендию за успехи в общественной деятельности на конкурсной основе было в 2016-м году 35 человек (размер стипендии равен размеру государственной академической, установленной в вузе – 2000 рублей). 5 студентов из числа актива получили **стипендии Краевой организации Профсоюза**.

ППОС СФУ представляет интересы студенчества, организует крупнейшие культурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия. В её состав входит огромное множество объединений, которые могут стать первым шагом к твоему успеху.

• «Siberian Language Club» of SFU

Открывает возможности изучения немецкого, японского, а также, как базового, так и разговорного английского языка и его грамматики.

• Студенческая газета «Университет – это мы»

Если вы хотите стать корреспондентом или мечтаете, чтобы ваше фото оказалось на обложке газеты, если вы стремитесь быть в цен-



те студенческой жизни и освещать её, тогда вам в «УМЫ»!

• Культурно-массовая комиссия.

Если Вы желаете развивать свои организаторские навыки, то вам в «КМК»! Вы станете частью большой команды, которая разрабатывает и воплощает в жизнь крупные мероприятия на всех площадках Сибирского федерального университета!

• Оранжевый друг

Всегда мечтали помогать деткам из социальных центров, детских домов и детям, больных тяжелыми заболеваниями? Вместе с «Оранжевым другом» вы сможете организовывать для них праздники, осуществлять сбор подарков и делать их счастливей!

• Азы Медиа Искусств

Увлекаетесь фото или видео съемкой?

Мечтаете стать дизайнером или специалистом SMM? Стать профессионалом в медиа сфере вы сможете вместе с «АМИ».

• Пресс-центр ППОС СФУ

Желаете быть в курсе актуальной информации, первыми узнавать и освещать события университетской жизни? Пресс-центр ППОС СФУ поможет вам в этом!

Помимо этого у каждого из вас есть реальная возможность стать обладателем ежегодной премии в области общественных инициатив – «РУПор». Цель данного мероприятия – поощрения членов Профсоюза. Эксперты определяют **11 лауреатов** по трем номинациям:

- «Реакция»;
- «Успех»;
- «Прорыв».

Максимально используя свои возможности, вы реализовываете свой потенциал и открываете в себе новые ресурсы, что для профессионала любой отрасли является залогом успеха! Чего я вам и желаю в текущем учебном году!

Новый учебный год ещё только начинается и уже сейчас стремится затянуть нас в бурный водоворот событий, увлекая за собой. А мы и не станем сопротивляться, ведь после летних каникул у нас полно энергии и запас неиссякаемых идей в придачу! А всё почему? Да потому что студенты нашего университета не привыкли отдыхать пассивно и тот факт, что двери университета закрываются для нас сразу после сдачи сессии, ничего не значит. Ведь самые активные из нас способны найти возможность пополнять знания даже летом.

БИРЮСИЛИ С ППОС

Одной из таких возможностей, конечно же, стала **Территория инициативной молодёжи «Бирюса»**, которая в этом году распахнула свои двери для участников уже в одиннадцатый раз. В этом году стартовая смена была посвящена молодым профессионалам и их месте в современном и будущем мире. Темой смены Федерального значения стала **«Энергия»**, а завершающей, но не последней по значимости стала **смена «Общество»**, с участниками которой мне и удалось пообщаться и узнать, чем же именно им запомнилась **«Бирюса»**.



Инга Новикова, ГИ СФУ, 4 курс

«На Бирюсе в этом году я оказалась впервые, но как только я сделала первый шаг на Бирюсинскую землю, почувствовала невероятную энергию тех людей, которые когда-то были здесь и которые оказались там вместе со мной. Мне посчастливилось стать частью второй по многочисленности дружины «Молодая Гвардия», в которую входили ребята из всего Сибирского федерального округа.

Образовательная программа форума оказалась очень насыщенной! Огромный выбор лекций в абсолютно разных сферах, где ты можешь усовершенствовать свои навыки: хотелось побывать везде! Но посетить всё не получалось, да и та информация, которую удалось получить не успевала осесть в голове, одни знания вытесняли другие. Однако самые полезные лекции запомнились и отложились в памяти. Для меня



одной из таких лекций оказалась «5 технологий будущего», которую я обязательно применю в своей профессии. Помимо заряда энергии, без которого на Бирюсе делать нечего, здесь мне очень пригодился дождевик, потому что погода брала своё. Что касается увезённого с Бирюсы, так это джинглы, которые до сих пор играют в голове.

А ещё я коплю бейджи, и вот в бирюсинском очень много тепла и воспоминаний, но не одного прокола (кто знает, тот поймёт)».





Елена Кашта, ЮИ СФУ, 4 курс

«Как только я шагнула на причал, я почувствовала адреналин и ошеломляющую энергию, которой пропитана вся Территория инициативных. Я пообщалась с ребятами из своей дружины и поняла какие они классные, а общая цель и желание взять кубок сделали нас настоящей командой.

Образовательная программа Бирюсы направлена на развитие лидерских качеств, воспитание успешной молодёжи. Больше всего мне понравилась лекция радиоведущей Ланы Светловой о том, как правильно преподнести себя публично и выглядеть успешно при выступлении.

Помимо лекций на форуме было много интересного, но больше всего я ждала вечер с его общим сбором и творческой программой дружин. После вечернего сбора был отбой, но никто спать не ложился, потому что кроме времени для такого драгоценного на «Бирюсе» сна, у нас не было возможности, чтобы обсудить важные вопросы.



Помимо багажа знаний и недосыпа, я увезла с «Бирюсы» множество тёплых воспоминаний. Самым ярким из них стала наша суматошная подготовка к вальсу, с которым мы выступали дружиной».

Андрей Коковин ИУБПЭ СФУ, 3 курс

«Как оказалось, чем больше в команде людей, тем сложнее почувствовать себя командой. Но нам это удалось в те моменты, когда желание людей делать что-то для интересов команды были выше, чем личные мотивы.

Примечательной особенностью образовательной программы Бирюсы стало то, что большинство лекций проводились в формате диалога, что повышало интерес к ним. Лично мне больше всего запомнилась лекция Егора Якорёва про технологию «Окно Овертона».

Конечно же, я больше всего ждал вечер, когда все дружины собирались вместе, чтобы подвести итоги дня. Когда столько энергии аккумулируется в одном месте, то всё тело покрывается мурашками. А это высшее наслаждение!

Я с собой увёз одно печальное воспоминание. Момент, когда нам не хватило всего 4 голоса, чтобы выиграть приз зрительских симпатий «Мисс и Мистер “Бирюса” 2017». Самым ярким воспоминанием увезённым с «Бирюсы» стало награждение нашей дружины Службой бирюсинской информации и в целом тот вечер, в который было много награждений, и мы от души накричались, болея за наших».



Анна Харван, ИКИТ СФУ, 3 курс

«Когда я попала на Территорию инициативной молодёжи, во мне смешалось чувство свободы с чувством возможности. Я стала частью команды. Здесь сам распорядок показывает, как важно быть командой. Только представьте: общие завтрак, обед и ужин, дружинное время, зарядка, конкурсы, день дружины общий сбор – всё это подтверждало, что мы единое целое. Ах да! Ещё и наш джингл #мощьсила, который мы кричали так, что нас должно было быть слышно даже в Красноярске.

Образовательная программа мне запомнилась лекциями на понимание людей и себя, которых было предостаточно. Вечер мы все ждали с нетерпением, потому что сразу после ужина мы шли купаться, ведь в другое время не вырваться, а затем на общий сбор, который нас радовал новыми запоминающимися мероприятиями. Как только наступала ночь, я не переставала себя ругать за то, что не привезла с собой подушку: спать без неё совсем неудобно, шея болит ужасно.

Увезла я с «Бирюсы» прежде всего прокачанную новыми знаниями себя, а ещё новых друзей и тёплые воспоминания».

Вот настолько яркое и запоминающееся лето было у ребят. Остаётся им только пожелать не менее впечатляющего и насыщенного нового учебного года.

СИЛА В КАЖДОМ



Быть сильным — тренд нашей реальности. Нигде и никогда нельзя показать слабость. Её не примут, не оценят, не поймут.

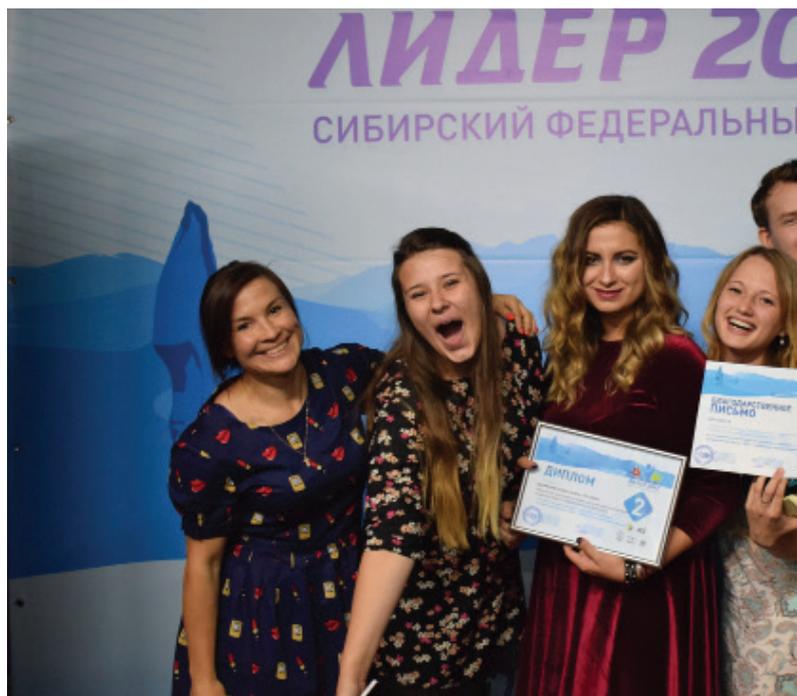
Так и с сегодняшними лидерами. Если вдруг решил таковым стать или назваться, то должен раз и навсегда держать это «звание», соответствовать.

Сегодня я пишу, вероятно, самый искренний текст в жизни. Сегодня я хочу заявить, что если кто-то недооценил вас, если вы не сработали под «задачу» или не оправдали ожиданий, это не значит, что

вы не лидер, или не лучший, или не выполнили свои внутренние цели по достижению успеха.

В июне 2017 года я далеко не в первый раз стала участником Всероссийского конкурса «Студенческий лидер». Он создан для таких ребят как мы — ищущих общественников, стремящихся определить «точку сборки» для своей деятельности. То есть — сделать срез и понять, насколько ты преуспел в своей деятельности, что ты знаешь, каких высот достиг для себя и своей основы — организации, в которой ты действуешь.

В моей жизни такие конкурсы присутствовали перманентно с 2008 года и ни разу, совсем никогда, я не побеждала. Для общественности это признак слабости или «некачественности», как того самого лидера. Для меня это доказательство, что совсем не важно, как ты показал себя в один определенный момент. Ну как «не важно»? Не принципиально в масштабах вселенной, важно лишь в данный конкретный момент для этого конкурса и тебя самого.





Куда большее доказательство, что человек не сдастся после поражения или же не «выбивается» из контекста на волне победы. Именно постоянная и планомерная работа в своём направлении — признак преданности своему делу и своим идеалам.

Но речь, конечно, о конкурсе. Он критически

важен как этап и карьерная единица. Сегодня (на момент подготовки текста — 22 августа) я в 24 днях от финала, так как в окружном этапе заняла 2 место. Я могу взять себя в руки и подготовиться по всем формальным признакам данного контрольного среза. Я, конечно, так и сделаю, потому что лидер берет задачу и решает её ради себя, ради каждого человека, который стоит за ним, потому что каждый рубеж — это твой личный шаг и шаг твоей команды к успеху, потому что СФУ нужны новые герои. И героем я зову не столько себя, сколько каждого человека, который вместе со мной готов представить результаты нашей работы, который добивался этих позиций и который станет, я уж постараюсь, студенческим лидером.

Вы, может быть думали, что я напишу о этапах конкурса, о том, как сложно

было там и как непонятно, как же к нему готовиться, о других конкурсантах и том, как каждый из вас может стать студлидером.

Я бы могла, но эту информацию вы легко и просто найдете в Интернете. Куда важнее, то, что мы с вами работаем более 10 лет на то, чтобы имя СФУ звучало в контексте по-студенчески передового правового, информационного, образовательного и культурного поля. В разных направлениях, но все вместе мы **СТУДЕНЧЕСКИЕ ЛИДЕРЫ**. И доказываем это каждый день, не только на конкурсах, но и в каждодневной реальности.



Будьте сильными!
Будьте сильным

Сочинение: « лет

АРТ-ПРОЕКТ

Оформление: Юлия Лезикова, Виктор Антипов



Берег Херсонеса



Лагерь «Ласпи»



USA «Glacier»



Берег Херсонеса



Республика Хакасия

Фото: Мария Романова, Анастасия Иванова, Марина Диноченко

Как я провёл то»

АРТ-ПРОЕКТ



USA «Glacier»



USA «Glacier»



Озеро «Байкал»



Остров Ольхон



Активисты ППОС СФУ не жалуется на скучное лето, ведь в очередной раз мы отправились на профсоюзную школу. На этот раз лидерская сессия – «Пролидер» стартовала на Байкале! 80 участников из разных городов Сибири: Иркутска, Красноярска, Братска, Магнитогорска, Горно–Алтайска, Улан–Удэ и Кемерово в течение 6 дней прокачивали уже имеющиеся знания, приобретали новые и обменивались опытом с представителями других профсоюзных организаций.

Чередую заплывы по Байкалу с лекциями и практическими занятиями, они погружались в интенсивную образовательную программу. 13 команд из разных университетов Сибири делились опытом своей приёмной кампании по привлечению новых ребят в профсоюзную организацию. Были и совсем молодые ППОС и «тертые калачи», но, несмотря на это, каждой команде было чему научиться и что-то для себя почерпнуть и взять на вооружение.

Содержательная часть состояла из разноплановых лекций: о мотивации профсоюзного членства, деятельности ППОС, об имидже организации и психологии убеждения, технике публичных выступлений, лидерстве в профсоюзной организации. Профсоюзные активисты смогли взглянуть на приёмную кампанию под другим углом, учитывая гендерные различия, черты характера людей и их темпераменты.

Помимо образовательного блока, в расписание «Пролидер» была включена и культурная программа, состоящая из насыщенных вечерних мероприятий. Командам предстояло сразиться в музыкальном квизе и побороться за свою «нерпчатку», а после сыграть в «Мафию» и «Бомбочки». Танцевальные баттлы, купание в Байкале, масса веселья и заряда позитива — всё это и множество других ярких

моментов стали неотъемлемой частью профсоюзного путешествия!

На четвёртый день участники профсоюзной школы отправились на Ольхон. Невероятная природа порадовала всех своим разнообразным ландшафтом. А в ходе познавательного квеста по острову, каждый познакомился с самым священным местом на Байкале. Активисты исследовали мыс Бурхан, купались, а после играли в подвижную сюжетно-ролевую игру:

искали важные для «приёмки» ресурсы в одной из самых теплых песчаных бухт Куркутского залива Малого моря.

В заключительный день на школе актива «Пролидер» участники проходили квест на тему приёмной кампании и привлечения новых членов в ППОС: чётко прописывали, какие материалы и оборудование необходимы, создавали эффективные презентации, опираясь на полученные знания на школе актива. Каждый из них



защищал разработанный план приёмной кампании, используя полученные здесь знания и применяя их на практике. Обучение завершили прохождением квиза, который оценивали эксперты и давали свои ценные рекомендации, так что каждый смог увидеть полученный здесь результат, отметить недочёты и исправить их.

Неделя пролетела незаметно, но плоды теоретических и практических занятий профсоюзные активисты начали пожинать ещё на самой школе и, безусловно, продолжают применять их в текущем учебном году. Вооружённые багажом знаний, профсоюзные активисты отправились домой, полные новых идей и знаний, готовые к новым свершениям и победам.



УЧАСТНИКИ О ФОРУМЕ:



Мария Григорьева, ИЦМиМ СФУ

ПРОлидер — школа, которая всем нам очень многое дала: знаний, навыков, а главное, впечатлений, воспоминаний и большое количество приятных знакомств. Здесь ребята разных ВУЗов делились своим опытом по проведению приемной кампании. Для меня это было особенно полезно, так как я никогда её не проводила, но в этом году надеюсь взять на себя такую ответственность.

Также каждый из нас прослушал множество лекций по улучшению личностных качеств, преодолению себя в различных сложившихся ситуациях, а также как избежать конфликтов, каждый смог узнать свой темперамент, я, например, холерик. На школе мне выпала возможность выступить на публике, что я делаю очень редко, поэтому это стало для меня полезным опытом по улучшению ораторских навыков.

Отдельное внимание стоит уделить месту, где проходило наше мероприятие — Байкалу! Я была там впервые и на меня это чудо природы произвело большое впечатление.



Кирилл Ершов, ИКИТ СФУ

На школе «Пролидер» разобрали одну из самых сложных и важных вещей в профсоюзной организации — приёмную кампанию. И мы не просто нашли нужные механизмы осознанного привлечения новых людей, но и разобрали их со стороны психологии. В общем, получили очень нужный багаж знаний. Да ещё и в прекрасном месте — на озере Байкал: вместе с Байкалом мы сплочались с крутыми людьми из всего СФО и получали знания, передаваемые экспертами, встречали рассветы и провожали закаты, прокачивались и просто наслаждались моментом. Жду следующего августа и надеюсь, что ещё раз смогу посетить пролидер и взглянуть на необъятный Байкал.



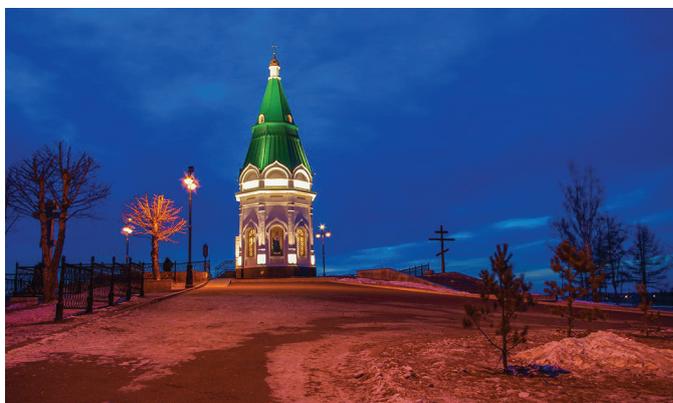
Конечно, жизнь невозможна без промахов, но благодаря таким школам, мы становимся более компетентными, а значит, выходим новый уровень, ну, а дальше — больше! Ждём такой же продуктивной школы в следующем году, спасибо, ППОС СФУ, за такие возможности!



КУДАГО В КРАСНОЯРСКЕ?

Привет, друг! Если ты абитуриент или уже бывалый студент, но не знаешь куда пойти в Красноярске, то это статья именно для тебя! В нашем городе есть основные достопримечательности: набережная, фонтаны, красивые площади, но мы расскажем о самых крутых и необычных местах нашего уютного города.

Для любителей природы и высоты у нас есть два варианта. Первый — для красивых фото и романтических свиданий — это Часовня Параскевы Пятницы. Оттуда открывается шикарный вид на Красноярск. Ты сможешь насладиться прекрасной природой, которая окружает нас, но часто мы ее совсем не замечаем. Совет: природа Красноярска красива в любое время, но стоит посетить Часовню на закате. Представляете? Весь Красноярск как на ладони, мягкий и теплый свет погружает тебя в уютную атмосферу спокойствия и умиротворения. Поэтому, ребята, выделите хоть один вечерок, чтобы узнать в каком красивом городе вы живете! (Адрес — ул. Степана Разина, 51)



Часовня Параскевы Пятницы



Заповедник «Столбы»

Если ты жить не можешь без активных занятий, общественных деяний и творческих проектов, то рекомендую посетить культурное пространство «Каменка». Фильмы под открытым небом, всевозможные мастер-классы и выставки, акустические вечера и еще много-много разнообразных и клевых проектов. А какой там антураж! Здание «Каменки» сохранилось еще с XX века. Просто невозможно не влюбиться в его архитектуру. (Адрес — ул. Павлова, 21 тел. +7 (391) 232-92-33)

Второй вариант, для любителей экстрима и высоты без страховки — Государственный природный заповедник «Столбы». Удивительный по красоте и разнообразию, потрясающий масштабными ландшафтами и высотой, которая взбудоражит твои нервышки. Заповедник является визитной карточкой, брендом Красноярского края и города Красноярска, поэтому его наличие обязательно в вашем чек-листе. Также, не забудь попробовать уникальный напиток «Сбитень», который состоит из меда, лекарственных трав и пряностей. Лично мне он напомнил советскую «звездочку». (Адрес — ул. Карьерная, 26а, тел. +7 (391) 261 17 10, приемная. Тел. +7 (391) 2 698 667, экскурсии)



Культурное пространство «Каменка»

Также, хочу познакомить тебя с проектом «Арт-берег». Что же это такое? Арт-Берег – это место, где каждый житель или гость города может реализовать себя как личность. Речь не только о тех, кто любит петь, танцевать, рисовать; но и о тех, кто просто любит своё дело! Любит то, чем он занимается и готов делиться опытом с остальными. (Адрес VK: <https://vk.com/art.bereg>)



«Арт-Берег»

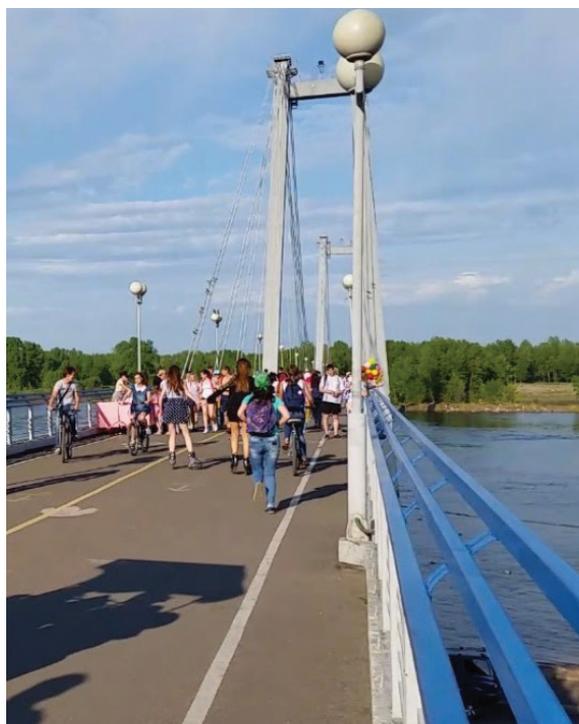
Красноярск — город, который способен вдохновлять, а чтобы в этом убедиться, тебе достаточно подняться на главную открытую крышу нашего города — в здании «Метрополя» по адресу пр. Мира, 10. Ты думал, что только Санкт—Петербург славится прекрасными видами с крыш домов? Наш Красноярск тоже не отстает!

Только представь город, утопающий в лучах уходящего солнца, с тобой любимый кофе и теплый плед, уже захотелось этой атмосферы спокойствия? Тогда это место точно для тебя!



Бизнес-центр «Метрополь»

Для спортивных и активных и просто любящих красивую природу есть очень крутое место— Остров Татышев. Там найдется все, что ты любишь! Это потрясающее место, где можно совместить активный отдых с созерцанием природы. Маленький уголок зелени, свежего воздуха, а также смеха и веселья помогут тебе отвлечься от повседневной рутины и освободиться от мыслей, которые тебя тяготят.



Остров Татышев

Ещё хочу тебя познакомить с «КИЦ», «Что за странные три буквы?» — спросишь ты, «Красноярский музейный центр» — отвечу я. И даже не спрашивай, почему аббревиатура не соответствует полному названию. Просто сходи и узнай! А заодно окупись в восхитительную атмосферу искусства, ведь буквально каждый день там проходят разнообразные выставки: от кошек и собачек, до антикварных вещей.



Красноярский музейный центр «КИЦ»

На этом крутые места нашего города не заканчиваются, и тебе предстоит еще окунуться в восхитительную атмосферу Красноярска. Узнать людей, которые здесь живут, их привычки, эмоции и даже новые слова. Я очень удивилась, когда узнала, что здесь нет ни мультифорк, ни штриха, ни пар, а какие—то файлики и корректор.... Но я не об этом, желаю тебе, дорогой студент, побывать в каждом уголке этого замечательного города.



БУДЬ В ТРЕНДЕ!

Студенчество — это время, когда можно проявить себя во всей красе. Стать самым умным, инициативным и даже самым модным. Ежегодно с первого дня учебного года всем студентам, а в особенности тем, кто пришел в университет впервые, предоставляется возможность приоткрыть завесу тайны и заглянуть в закулисы и гримерки студенческой жизни.

Множество интерактивных площадок каждый год предстают перед взором любознательных и жаждущих зрелищ первокурсников. Из года в год СФУ удивляет и восхищает без исключения всех, превращая день знаний в настоящую феерию, полную сюрпризов и приятных неожиданностей. Этот день становится каждый раз особенным не только в силу интерактивов от институтов и творческих коллективов, создающих атмосферу торжества, но и в силу особой темы праздника, объединяющей все эти инициативы.



составивших три заветные буквы: С—Ф—У. А вот в 2015 году день знаний был посвящен 50—летию со дня выхода человека в космос, и потому этот вечер был пропитан легкостью и невесомостью. Студентам даже посчастливилось выйти в открытый космос и пообщаться с космонавтами через прямую трансляцию, которые сказали свое напутственное слово тем, кто еще находится на пороге взрослой жизни.



Самый первый грандиозный праздник для студентов прошел 8 лет назад, и уже тогда СФУ завоевал тысячи сердец своим масштабом и креативностью, и с тех пор продолжает это делать. Например, в 2014 году студентам удалось поставить мировой рекорд по количеству людей,



А вот в прошлом, 2016 году, гости кампуса могли наблюдать всевозможные площадки с символической универсиады, которая пройдет в нашем городе в 2019 году. Тысячи лайков собирали студенты, которые успели поймать кадр с лайкой. Вот такой незамысловатый каламбур и многое другое ждало гостей кампуса в прошлом году. А еще у горного института есть традиционный атрибут на площадке, который сопровождает их уже не один год. Всем первокурсникам предлагается погрызть гранит науки, чтобы стать



умнее и смело шагать на ленты и блистать своим умом. Наверняка кусок гранита есть и сегодня на площадке, так что скорее беги отведать этого странного, но безмерно полезного блюда!

А напоследок мы расскажем тебе о том, что еще можно увидеть на территории кампуса в течение всего учебного года. СФУ живет не только учебой, здесь масса внеучебных мероприятий, и поэтому, поступив сюда, ты вскоре сможешь узнать, как выиграть оригинальную кружку, футболку и получить свое фото в придачу на Дне ППОС или насладиться любимым фильмом под открытым небом, пока погода еще радуется своим теплом.



Но год пролетел незаметно и вот на пороге Сибирского федерального стоят тысячи новоиспеченных студентов, готовых с головой нырнуть в студенчество. Темой этого года стали молодежные тренды.

И действительно, на площадках было представлено множество молодежных трендов: сотни спиннеров, десятки гироскутеров, и даже самый настоящий версус-баттл! Ну, что ж, это еще далеко не все, чем может удивить тебя СФУ, а пока мы хотим пожелать тебе не терять ни минуты, а дерзать и без оглядки нырять в твое только начавшееся студенчество!

Это еще не всё...

А еще есть такое мероприятие, как Гаражная распродажа. Странное сочетание, но безумно выгодное и приятное событие. Здесь все студенты и даже преподаватели могут обменять или купить по низкой цене все, что угодно, именно поэтому здесь всегда можно встретить совершенно разных людей: ищущих безделушку для души или заядлых коллекционеров. И ведь каждый всегда находит что-то для себя!

В общем, занятий масса, приятно удивляться придется еще несколько десятков раз. Ну, а пока, поднимай паруса и отправляйся в море студенческой жизни, бери от нее все и держай, а иначе, когда, если не сейчас?

ОСЕННИЙ БУКЕТ ЗДОРОВЬЯ

Еще одно жаркое игривое лето уступило дорогу чарующей осени. Вы уже готовы делиться с друзьями своими яркими впечатлениями, обмениваться сувенирами, вспоминать лучшие моменты и радоваться долгожданной встрече? Чтобы осень действительно стала для вас порой вдохновения, мы специально подготовили несколько полезных советов.



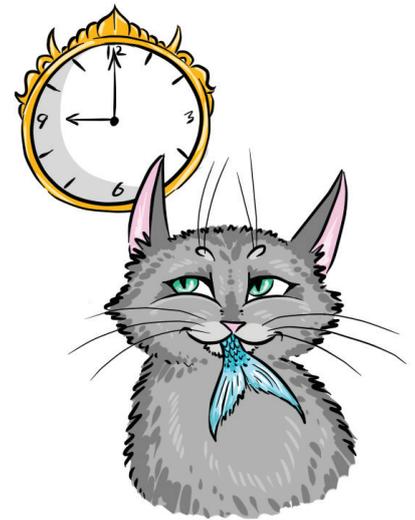
С приходом осени организм человека становится более уязвимым, особенно, если его иммунитет ослаблен, чутко реагирует на первую осеннюю сырость, дождь и холодную погоду. Простудные заболевания в это время встречаются чаще, чем обычно. Однако, соблюдая простые правила профилактики, всего этого можно с лёгкостью избежать.

1 *Первое и, пожалуй, главное правило* — каждый день пребывать в хорошем расположении духа. Для этого необходимо не так уж и много, всего лишь высыпаться, быть бодрыми и довольными. Балуйте себя приятными мелочами, начинайте утро с любимой музыки и улыбайтесь. Не тратьте свободное время зря, занимайтесь тем, что вызывает у вас восторг и приносит удовольствие. Замена отрицательных эмоций на положительные позволит избежать осенней хандры и сделает вас гораздо привлекательнее в лице окружающих людей.



2 *Правило второе* — установите удобный для себя режим и впоследствии придерживайтесь его, контролируя время сна и питание. Медицина настоятельно советует плотно завтракать по утрам, так как затем, когда вы отправитесь по своим делам, это поможет вам не замерзнуть в холодную погоду. В рационе приветствуется полноценное питание с обилием свежих овощей, фруктов, а также питьё отваров из шиповника, чая с лимоном и мёдом, травяных чаёв. Не забывайте про витамины, ешьте калину, клюкву, облепиху и принимайте витаминные комплексы, укрепляющие иммунитет.

3 Как говорится, именно в здоровом теле — здоровый дух. Поэтому *третье правило*, не менее важное и значимое — постоянные занятия физкультурой. Вовсе не обязательно при этом быть выдающимся спортсменом. Начните с малого, например, с нетрудной, но бодрящей зарядки по утрам. Чаще бывайте на свежем воздухе, гуляйте пешком, однако одевайтесь теплее. Такие прогулки помогут совместить приятное с полезным, ведь ни для кого не секрет, насколько славится красота нашей местной природы. Поэтому развивайте в себе чувство прекрасного и живите в гармонии с собой и природой. Да, кроме того, важно соблюдать правила гигиены и после каждой прогулки не забывать мыть руки с мылом.



Как вы могли убедиться, дорогие читатели, все правила вовсе для вас не новы. Они просты и легки для применения. Главное, помнить и соблюдать их, ответственно относиться к своему здоровью и тщательно за ним следить. Возможно, у вас имеются свои оригинальные рецепты профилактики осенних болезней. Что ж, не сидите и спешите поделиться ими с друзьями и товарищами.

Соберите свой осенний букет из тепла, уюта и радости, который будет вдохновлять и наполнять вас каждый день, несмотря на погоду за окном. И пусть в нем не будет места душевным бурям и простудам!