

Студенческая газета Воркутинского филиала



СТУДЕНДЕНЬ

Декабрь • 2016

**В ЭТОМ
ВЫПУСКЕ:
ЗАКУЛИСЬЕ
СТУДЕНЧЕСКОЙ
ЛИГИ КВН**

СТР. 2

**ЧТО ТАКОЕ
ВОЛОНТЕРСТВО?**

СТР. 7

**КАК ПОБОРОТЬ
СТРЕСС?**

СТР. 12

... и многое другое!

НА ОБЛОЖКЕ: ИЛЬЯ БЕСКИШКО, НГД-14

ДАЙДЖЕСТ ВЫХОДИТ ЕЖЕМЕСЯЧНО НА САЙТЕ [HTTP://VF.UGTU.NET/](http://vf.ugtu.net/)



//
*Это только из зала
 все смотрится
 забавно, по факту
 происходит
 большая работа,
 ведь команда - это
 одно целое"*

МЫ НАЧИНАЕМ КВН!

студентка 1 курса направления подготовки "НГД" Юлия Непомнящая рассказала о своих впечатлениях от ее первой игры в молодежной лиге КВН.

В этом году команда КВН Воркутинского филиала УГТУ «БиГ» выступила с обновленным составом, в состав которого вошла активистка и член Президиума Университетского многофункционального молодежного центра Юлия Непомнящая.

КВН для меня стал стартовой площадкой, с которой я вошла во внеучебную жизнь Воркутинского филиала УГТУ. КВН - это не только жизнь на сцене, это форма общественной реализации человека. Не случайно участники команды более открыты, раскрепощены и имеют задатки лидеров. Таким

людям не требуется раскрутка, для них не нужно писать таблички. Бывшие «квнщики» могут решить какие-то вопросы только благодаря своей известности и коммуникационным возможностям. В КВН вообще мало людей, которые чего-то не добились в жизни. Это мощный фактор, чтобы человек самореализовывался, двигался вперед. Мы даем положительную энергию,

и у нас нет времени для слез и оплакивания своих неудач. У каждого участника нашей команды в груди горит пламенный мотор. Название «БиГ» стало с в о е о б р а з н ы м «брендом» для Воркутинского филиала. Нашу команду знают в городе, и не только по провокационным шуткам – но по талантливым участникам, которые могут передать свой запал в зал. К сожалению,

большая часть ребят из прошлогоднего состава на сегодняшний день не имеют возможности играть в КВН, ведь они перешли на четвертый курс, и готовятся к защите дипломных работ. Но им на смену пришли мы – первокурсники! Они нам всячески помогают, п о д д е р ж и в а ю т , придумывают для нас шутки. В общем, готовят свою «замену», как могут! Я в первый раз вышла на сцену КВН в нашем



“У каждого участника команды в груди горит пламенный мотор”

НАЗВАНИЕ «БИГ» СТАЛО СВОЕОБРАЗНЫМ «БРЕНДОМ» ДЛЯ ВОРКУТИНСКОГО ФИЛИАЛА.

городе, и конечно, я планирую продолжать играть.

Что для меня КВН? Это жизнь! Это и жизненная закалка, и определенное отношение к происходящему.

Это только из зала все смотрится забавно, а по факту происходит большая работа, ведь команда – это одно целое. За мной стоит коллектив, и я просто не имею права его подвести.

КВН - хорошая школа, заставляющая принимать взрослые решения. КВН научил меня командной работе, «чувству локтя». Дал возможность понять, что очень важно и ценно, когда каждое твоё действие приносит результат, не только для тебя лично, а касается всех!





ЧТО ТАКОЕ ВОЛОНТЕРСТВО?

Илья Бескишко поделился своим опытом о волонтерской деятельности

Чаще всего ответ на этот вопрос таков: им может быть взрослый человек, умелый и ответственный, который может посвятить свое время и умение добровольному труду. Каждый может стать волонтером, в любой сфере общественной жизни, где есть необходимость. Можно вовлекать волонтеров в те сферы деятельности, которые не оплачиваются, но остаются важными для достижения целей программы. Например,

посещение больных в больницах, доставка продуктов старикам, которые уже не могут выходить из дома, работа с детьми в школе или привлечение внимания к историческому памятнику и т. д. Любая работа может выполняться волонтерами. Волонтер - это не только помощник или социальный работник, заботящийся об окружающих. Он может быть и учителем, специалистом по компьютерам,

- ПРИНЕСЕНИЕ
- МОТИВАЦИЯ
- МИЛОСЕРДИЕ
- ДУХОВНОЕ ОБОГАЩЕНИЕ
- САМОРАЗВИТИЕ

политиком, инженером или дизайнером.

Волонтеры могут:

- Выполнять задания, не относящиеся к постоянным оплачиваемым работам;
- Добавить новое измерение и новых людей к организации;
- Принести новые идеи в организацию;
- Создать общественное мнение об организации в обществе;
- Распространять инфор-



- мацию об организации в личном общении с людьми;
- Помочь в сборе средств;
- Поощрять гражданскую активность.

Часто в качестве мотива для волонтерской работы выступает потребность в контактах с другими людьми и преодоление чувства одиночества. Волонтерство

отвечает естественной потребности быть членом группы, ценностям и целям которой волонтер может полностью соответствовать.

“Волонтерство отвечает естественной потребности быть членом группы, ценностям и целям которой волонтер может полностью соответствовать.”

“Любой, кто сознательно и бескорыстно трудится на благо других, может называться волонтером.”

может полностью соответствовать. Факторы мотивации отражены в результатах опроса среди волонтеров “Чистых сердец”:

- Хочу помогать нуждающимся людям.
 - 61% Надеюсь научиться чему-то новому
 - 46% Хочу иметь какое-то занятие 41%
 - Для собственного удовольствия 31%
 - Хочу познакомиться с новыми людьми 29%
 - Хочу ответить людям за добро добром 11%
 - Хочу бороться с определенной проблемой 7%
 - У меня есть свободное время 4%
- Часто люди не могут реализовать все свои потребности, работая только по



профессии. В этом случае волонтерский труд может внести разнообразие, позволяя отвлечься от повседневной рутины. Волонтерская работа помогает в удовлетворении таких потребностей,

как контакты с новыми людьми, продвижение ценностей. В Воркутинском филиале УГТУ продолжает свою деятельность волонтерское объединение «Чистые сердца».

Ребята с удовольствием занимаются

социальной работой, ведут работу по профилактике наркозависимости среди молодежи, общественно-полезную работу. А 1 декабря волонтеры приняли участие в съемках видеоролика в поддержку всероссийской акции «#СТОПВИЧСПИД».



“Необходимо до каждого донести идею акции. Ведь, как говорилось в ролике, если ты не думаешь о проблеме, то это не значит, что ее нет.”

Так, с красной ленточкой на одежде, и хэштегом в руках ребята рассказали, что такое «День борьбы со СПИДом», как появилась символика солидарности в виде красной ленточки, и как защитить свое будущее от этого страшного заболевания. Целью Всемирного дня борьбы против СПИДа является повышение глобальной осведомленности о ВИЧ/СПИДе и демонстрация международной солидарности перед лицом пандемии. В этот день партнёрам из государственного и частного сектора предоставляется наиболее реальная возможность

распространить информацию о статусе пандемии и содействовать прогрессу в профилактике и лечении ВИЧ/СПИДа, а также уходе за больными людьми в странах с высокой распространённостью этой болезни и во всём мире. По оценкам ЮНЭЙДС 2004 года, 35,7 миллиона человек в возрасте от 15 до 49 лет инфицированы ВИЧ, из них 26 миллионов — работающие люди. Если в расчеты включить данные по всем категориям лиц трудоспособного возраста, в том числе в возрасте до 64 лет.



*Психосоматическое
взаимодействие в
организме человека
в условиях крайнего
севера."*



НАУЧНЫЙ СЕМИНАР

ВОРКУТИНСКОГО

ФИЛИАЛА УГТУ

1.12.2016 в Воркутинском филиале Ухтинского государственного технического университета был организован научный семинар. Он был проведен кандидатом педагогических наук, доцентом кафедры «Строительства и экономики» Натальей Игоревной Ратьер. Организацию семинара курировала научный сотрудник Алия Бушуева.

Главной темой семинара было «Психосоматическое взаимодействие в организме человека в условиях крайнего севера». Целью данного семинара было ознакомление слушателей с основными факторами, влияющими на здоровье и психологическое состояние жителя Крайнего Севера. Актуальность данной темы в наши дни очень велика, учитывая город, в котором мы живем. Семинар собрал студентов, которым данная тема была наиболее близка. Они выступили с докладами и затронули такие важные темы, как влияние природных и техногенных факторов Севера на условия жизнедеятельности человека, анализ нервно-психического статуса жителей Коми, профилактика здоровья в условиях агрессивной окружающей среды Севера.



КАК ПОБОРОТЬ СТРЕСС?

Владимир Малышев рассказал о том, как не дать стрессу испортить вам настроение.

СИМПТОМЫ:

ЧУВСТВО ПОДАВЛЕННОСТИ

НАРУШЕНИЕ СНА

ФИЗИЧЕСКАЯ СЛАБОСТЬ

СНИЖЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ

СУЕТИВОСТЬ

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

Почему возникает волнение? Любой человек, даже несмотря на то, что хорошо подготовился, перед экзаменами начинает волноваться, это абсолютно нормально. Для того чтобы справиться с волнением необходимо умение владеть собой. Говоря о чувстве волнения, нужно отметить, что кому-то это чувство помогает, например, в определенной ситуации помогает вспомнить и выдать необходимую информацию.

К сожалению, волнение не всегда может помочь, очень многие люди, наоборот, от переживания, страха, забывают все, что знали до этого. Им сложно сосредоточиться, они начинают краснеть, заикаться, иными словами, не могут преподнести информацию так, как нужно. Итак, волнение мешает, когда становится чрезмерным и человек не может с ним справиться. Что же больше всего пугает человека перед экзаменом?

Большинство людей говорят, что причиной волнения является неизвестность. Экзаменуемый не знает, что именно у него спросят, как он ответит, а самое главное - не знает результата. Если пугает непредсказуемость, то можно попробовать сделать ситуацию более предсказуемой: побывать в классе, почувствовать обстановку, подготовить те вещи, которые будут с Вами на экзамене, может взять какой-нибудь талисман, попробовать поиграть в экзамен с друзьями, побывав в роли и ученика, и учителя.

Как справиться с волнением?

1.

Необходимо внушить себе, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.

2.

Стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат.

3.

Если вы почувствовали, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным

мыслям засорять сознание. Скажите самому себе Стоп!. Это слово должно быть произнесено как команда, желательно вслух и должно отрезвить вас. После этого сосредоточьтесь на своем дыхании: сделайте глубокий вдох - медленный выдох, глубокий вдох - медленный выдох. И так несколько раз (ту же технику глубокого и медленного дыхания используйте в момент начала экзамена, когда вами овладевает нервозность).

4.

Если экзамены действительно заставляют Вас чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают Вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом. Если вы подвержены экзаменационному стрессу, очень важно помнить, что вы не одиноки. Вокруг вас люди, которые вам обязательно помогут. Это может быть ваш друг или учитель, психолог. Иногда, чтобы избавиться от опасения, достаточно поделиться им с другом или с учителем.

5.

От того, что вы едите, напрямую зависит то, как быстро вам удастся побороть стресс. Именно поэтому питание каждого человека должно быть максимально здоровым: никакого фастфуда, правильно приготовленные продукты, побольше растительной пищи и т.д. А еще очень важно - не переедать, особенно во время ужина, иначе ваша поплывшая фигура станет еще одной причиной, из-за которой придется думать, как пережить стресс.



ОТРАСЛЕВЫЕ НОВОСТИ

СТРОИТЕЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ “ТЕХНОНИКОЛЬ” РЕКОМЕНДОВАНЫ ДЛЯ ВОЗВЕДЕНИЯ ОБЪЕКТОВ ПО СТАНДАРТУ LEED

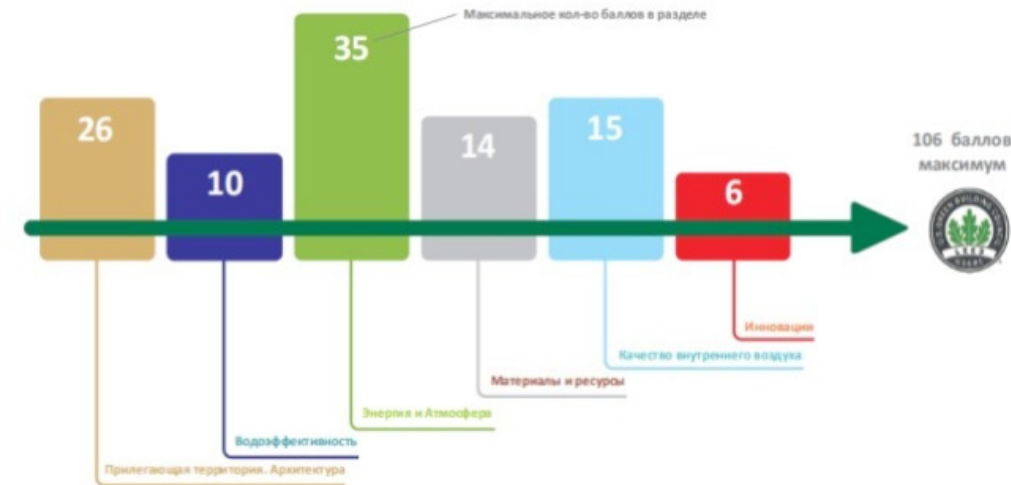


LEED (Leadership in Energy and Environmental Design) - это система добровольной сертификации объектов, которая оценивает соответствие здания требованиям в области энергоэффективности, применения материалов и ресурсов, качеству внутренней среды, эффективному водопользованию, потреблению энергии и отсутствию негативного влияния на атмосферу и др. В зависимости от количества набранных баллов, объект может получить рейтинги LEED Platinum (более 80 баллов), LEED Gold (60-79 баллов), LEED Silver (50-59 баллов), LEED Certified (40-49 баллов).

В экспертном заключении Ecostandard Group отмечается, что системы ТН-КРОВЛЯ Гарант и ТН-КРОВЛЯ Эксперт PIR компании ТехноНИКОЛЬ пригодны для строительства «зеленых» зданий благодаря таким свойствам, как энергоэффективность, долговечность, паро- и водонепроницаемость,

пожаробезопасность. Эксперты особо отметили малый вес систем, позволяющий снизить уровень трудозатрат, отказаться от использования тяжелой подъемной техники и снизить выбросы при транспортировке продукции. В отчете подчеркивается, что системы и их составляющие являются морозостойкими, паро- и водонепроницаемыми, обладают повышенной механической прочностью и жёсткостью основания, не подвержены процессу гниения, старения, усадки, разрушению со временем. Благодаря указанным качествам применение кровельных систем ТехноНИКОЛЬ способно обеспечить около половины баллов для получения зданием сертификата LEED. Особый теплоизоляционный материал PIR, который входит в состав данных решений по кровле, обладает рекордно низкой теплопроводностью и вносит существенный вклад в снижение тепловых потерь здания, а, следовательно, повышает «зеленый» рейтинг строения.

Отдельное исследование Ecostandard Group было посвящено применению кровельных ПВХ мембран LOGICROOF для гидроизоляции однослойных кровельных систем. Эксперты отметили, что высокий коэффициент отражательной способности материала позволяет улучшить теплотехнические характеристики здания в летний период и снизить «эффект теплового острова» при массовом использовании в условиях городской застройки. Кроме того, использование кровельных ПВХ мембран LOGICROOF в строительстве на большей европейской части территории России, а также на части территорий Эстонии, Латвии, Литвы, Беларуси, Украины, Казахстана может повлиять на получение дополнительных баллов в системе LEED за «региональность» сырья и материалов. Следует отметить, что интерес к международным экологическим стандартам в России растет. Главным катализатором «зеленого» строительства стали Олимпийские игры в Сочи. Тогда Правительство приняло решение о сертификации объектов по международным стандартам. Сегодня при возведении спортивных объектов Чемпионата мира по футболу 2018 года опыт Олимпиады применяется повсеместно. Соблюдение «зеленых» стандартов входит в список требований ФИФА к объектам, наравне



с их безопасностью и вместимостью. Только за последний год в нашей стране появилось порядка 100 новых зданий с сертификацией LEED. Среди них офисы международных компаний, спортивные и жилые комплексы, объекты коммерческой недвижимости. Сегодня на долю LEED и схожих с ним стандартов приходится порядка 90% сертифицированных зданий.

Применение в строительстве новых объектов материалов и решений, одобренных экспертами в области сертификации по стандартам LEED, будет способствовать увеличению количества зданий, обладающих международным сертификатом в области энергоэффективности и экологической безопасности. Это приведет к повышению комфорта зданий и выходу рынка строительных услуг на качественно новый уровень.

ТехноНИКОЛЬ является одним из крупнейших международных производителей надежных и эффективных строительных материалов. Компания предлагает рынку новейшие технологии, сочетающие в себе мировой опыт и разработки собственных Научных центров."



МИСС МЕСЯЦА

ЮЛИЯ НЕПОМНЯЩАЯ, СТУДЕНКА 1 КУРСА
НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ "НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО"

Юля окончила музыкальную школу по классу "Домра", является членом Президиума Университетского многофункционального молодежного центра ВФ УГТУ, волонтером волонтерского объединения "Чистые сердца", а так же ведет новости на студенческом канале "Зачет - ТВ", пишет статьи для студенческой газеты "стуДдень", играет за студенческую команду КВН ВФ УГТУ "Биг". Еще Юля - староста группы, учится на "хорошо" и "отлично".



МИСТЕР МЕСЯЦА

ИЛЬЯ БЕСКИШКО, СТУДЕНТ 3 КУРСА
НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ "НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО"

Илья состоит в волонтерском объединении ВФ УГТУ "Чистые сердца", является ведущим студенческого канала "Зачет-ТВ" Мультимедийного центра СМИ Воркутинского филиала УГТУ, идейным вдохновителем резидентов УММЦ к проведению мероприятий, занимается туризмом, и прекрасно играет на гитаре. В прошлом сезоне он представлял Воркутинский филиал УГТУ на городских играх КВН за студенческую команду КВН ВФ УГТУ «Биг».

ОТ РЕДАКЦИИ

В канун новогодних торжеств мы по доброй традиции не только заглядываем в будущее, но и подводим итоги сделанному. Позвольте в этой связи выразить глубокую признательность за трудовой вклад, внесенный каждым из вас на благо нашего издания.

Этот праздник занимает особое место в наших сердцах – мы неизменно с приходом Нового года ожидаем перемен к лучшему, исполнения задуманного. Пусть же у нас не будет места разочарованию в ожиданиях и надеждах, а все хорошее, что радовало в году уходящем, непременно найдет свое продолжение в новом году.

От всей души желаем вам счастья, здоровья, благополучия, удачи! Пусть в ваших домах и ваших сердцах воцарятся мир и любовь!

В следующем выпуске:

Первая сессия
Карина Яковлева

Концерт ко Дню российского студенчества
Мария Канева

Все о клубе любителей интеллектуального кино
Владимир Малышев

Всемирный день “Спасибо”
Юлия Непомнящая

Реально ли в наши дни обойтись без интернета?
Илья Бескишко



Редакторы

Мария Канева
Влада Алышева

Корреспонденты

Карина Яковлева, НГД-16
Юлия Непомнящая, НГД-16
Илья Бескишко, НГД-14
Владимир Малышев, СТ-16(б)
Мария Канева

Арт-директор

Влада Алышева

Графический художник

Мария Канева

Фотограф

Владимир Малышев, СТ-16(б)

Контактная информация

169900, РК, г. Воркута,
ул. Ленина, д.44
тел./факс: 3-27-13
веб-сайт: <http://vf.ugtu.net/>
мы “ВКонтакте”:
https://vk.com/vf_ugtu
e-mail: info@vfugtu.ru
г. Воркута, 2016 год