



СТУДЕНЧЕСКАЯ ОСЕНЬ – 2018

Первичная профсоюзная организация студентов Белорусско-Российского университета приняла участие в ежегодном профсоюзном форуме «Студенческая осень-2018», который проходит уже в третий раз. В этом году по решению Федерации профсоюзов Беларуси площадки форума работали во всех областных центрах страны.

Программа мероприятия была насыщенной и интересной. Посетив ОАО «Могилевхимволокно», студенты увидели, какие условия труда созданы для работающих и молодых специалистов. Во время встречи с руководством, представителями профсоюзного комитета и молодежью предприятия будущие специалисты получили ответы на ряд актуальных вопросов: трудоустройство на первом рабочем месте, закрепление молодых специалистов на предприятии, дополнительные гарантии в соответствии с действующим законодательством и коллективным договором. Открытый диалог с потенциальными работодателями сформировал у молодежи представление о ситуации на рынке труда. В будущем это поможет обучающимся ориенти-

роваться в выборе профессионального пути.

Представители нашего университета приняли участие в семинаре-совещании на тему «Роль профсоюзов в формировании гражданского общества». На выставке профориентационной и имиджевой продукции учреждений образования области каждый посетитель мог найти интересное и полезное для себя: рекомендации по поиску первого рабочего места, советы специалистов, как воплотить в жизнь оригинальные идеи и реализовать интересные проекты.

Ярким мероприятием профсоюзного форума «Студенческая осень - 2018» стал гала-кон-

Профсоюзная жизнь



В рамках профсоюзного форума «Студенческая осень» состоялась церемония награждения лауреатов стипендии Федерации профсоюзов из числа профсоюзных активистов вузов, профессионально-технических и средних специальных учебных заведений. Таким образом ФПБ стимулирует молодежь к участию в общественной жизни, материально поддерживая обучающихся, которые успешно совмещают профсоюзную работу с высокими показателями в учеб-

Профсоюзные стипендиаты

ной, научной, творческой и спортивной деятельности. В этом году стипендию Федерации профсоюзов Беларуси получил 31 студент, среди них – студентка электротехнического факультета Белорусско-Российского университета Анна Драница.

Лауреатами стипендии Могилевского областного объединения профсоюзов стали студентки Виктория Коржова (экономический факультет) и Мария Кошинова (автомеханический факультет).



Во время экскурсии по производству



Участники встречи на ОАО «Могилевхимволокно»

церт «Мой вуз – моя малая Родина», который прошел в ГУДО «Областной центр творчества» с участием лучших творческих коллективов и исполнителей учреждений высшего образования г. Могилева и Могилевской области. Здесь же состоялась церемония награждения лауреатов стипендии Могилевского областного объединения профсоюзов, были объявлены благодарности Федерации профсоюзов Беларуси. В числе награжденных – ректор Белорусско-Российского университета Игорь Сергеевич Сазонов.

Творческим подарком для присутствующих стало выступление певицы, участницы международного конкурса «Евровидение-2013» Алены Ланской.

Марина БЕЛЯЕВА.
Фото: Максим ОВДИЧУК.

Мы гордимся тобой, Юлия!



Областной этап конкурса «Студент года-2018» прошел на базе Белорусско-Российского университета 13 ноября. За победу боролись 5 студентов из учреждений высшего образования Могилевской области. В рамках конкурсных испытаний участникам необходимо было представить себя и свой вуз.

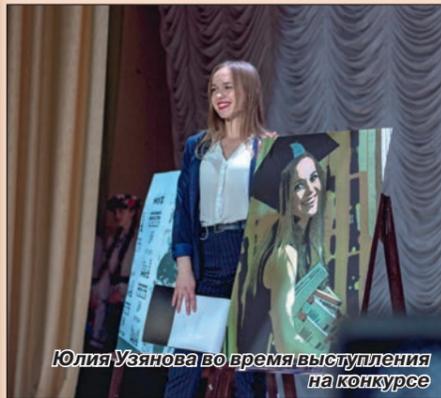
В самопрезентации «Будем знакомы» ребята рассказали о своей учебной, научной, творческой, спортивной и общественной деятельности.

В интеллектуальном состязании студенты показали эрудицию, креативность и находчивость, а в конкурсе ораторского мастерства «#ВПрофессии» – творчески представили свою будущую профессию.

Самый зрелищный конкурс – «Моя малая родина» – дал возможность участникам продемонстрировать свой талант и умения, а также проявить оригинальность в раскрытии заданной темы.

Победителем конкурса по праву признана студентка 3 курса инженерно-экономического факультета Белорусско-Российского университета Юлия Узьянова. Именно она представила Могилевскую область в финале, который состоялся 21 ноября в Минске.

Ирина ШАЛЫГИНА.
Фото: Антон МАРТЫНОВ.



Юлия Узьянова во время выступления на конкурсе

Читайте
в
номере:

55-летие
кафедры
«Технология
машиностроения»

Стр. 2

Спортивная
осень

Стр. 3

Путешествие
по Золотому
кольцу

Стр. 4

ОСНОВНОМУ ЗАКОНУ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЧЕТВЕРТЬ ВЕКА

Советские Конституции принимались, как правило, в разгар переломных политических событий и знаменовали собой переход от одного этапа политической истории к другому. Первая Конституция в истории России была принята в 1918 году, когда новая власть в лице Советов рабочих, солдатских и крестьянских депутатов горела страстным желанием разрушить старый мир до основания и отряхнуть его прах со своих ног. Конституция СССР 1924 года была принята после образования Советского Союза. Сталинская Конституция 1936 года утверждала новую после-революционную эпоху социализма. Брежневская Конституция 1977 года запечатлела формирование

советской системы в ее наиболее зрелом виде.

В конце XX века России вновь пришлось создавать принципиально новый Основной закон, так как невозможно было «втиснуть» новые общественно-политические и экономические реалии в брежневскую Конституцию, написанную для совершенно другого государства.

Конституция России, принятая после трагических событий октября 1993 года, знаменовала собой новую историческую эпоху Российского государства. Она помогла преодолеть двусмысленность, половинчатость политических реформ конца 80-х – начала 90-х годов по формированию полноценной законодательной власти. На ее

основе удалось воссоздать общественную стабильность, наладить диалог между различными, часто противоборствующими политическими силами. Новый российский Основной закон в контексте «революции 90-х годов» стал важнейшим порядком действий, при котором Конституция была принята на референдуме подавляющим большинством граждан.

Новый Основной закон России 1993 года – это первая за всю историю страны демократическая Конституция, положившая конец идеологизации государственной власти, всей системе советского режима. Она впервые в истории Российского государства утвердила основополагающий принцип

современного парламентаризма – принцип разделения властей. Основной закон создавался как образ желаемого будущего, а не как отражение ситуации, которая сложилась на момент ее принятия. С одной стороны, Конституция ограничила стихию общественного творчества жестким коридором политических и правовых возможностей, а с другой стороны, задала четкий вектор движения.

Конституция новой России соединила два базовых приоритета – высочайший статус прав, свобод граждан и сильное государство, подчеркнув их взаимную обязанность – уважать и защищать друг друга. Она признала высшей ценностью не идеологические догмы и цели, а права и свободы человека, на которых базируется российская государственность. В ней закреплены фундаментальные ценности: народовластие, федерализм, со-

циальная направленность государства, свобода экономической деятельности. В Конституции заложен целый ряд идей и принципов, которые важны для всех граждан, независимо от их взглядов, закреплены идеологическое многообразие, политический плюрализм, равное признание и защита всех форм собственности. Для России особенно важно то, что в Конституции сформулированы ключевые национальные объединительные идеи, отражено уважение к культурам и традициям всех национальностей, составляющих многонациональный российский народ.

Действующая Конституция Российской Федерации относится к числу современных конституций, отражающих лучшие достижения конституционной мысли и практики.

Канд. историч. наук, доцент
С.Е. МАКАРОВА.

55-летие кафедры «ТЕХНОЛОГИЯ МАШИНОСТРОЕНИЯ»

6 ноября состоялось торжественное заседание кафедры «Технология машиностроения», посвященное 55-летию со дня основания. На мероприятие были приглашены бывшие сотрудники кафедры, выпускники разных лет, добившиеся значительных успехов в карьерном росте и занимающие руководящие должности на предприятиях Республики Беларусь, а также студенты 5-го курса.

В торжественной обстановке первый проректор университета М.Е. Лустенков и декан машиностроительного факультета Д.М. Свирепа вручили награды: Почетную грамоту Могилевского областного исполнительного комитета заведующему кафедрой В.М. Шеменкову за высокие достижения в научно-исследовательской деятельности и в связи с 55-летием основания кафедры; Почетные грамоты Белорусско-Российского университета профессору А.А. Жолобову и профессору А.П. Минакову, грамоты Белорусско-Российского университета доценту Е.Н. Антоновой, доценту И.Д. Камчицкой, старшему преподавателю В.В. Афаневичу, заведующему лабораторией А.В. Салькову, ведущему лаборанту С.М. Белтоевой.

Бывшие заведующие кафедрой Я.М. Сургунт и В.М. Пашкевич поздравили собравшихся с юбилеем, вспомнили основные вехи в развитии кафедры и тех, кто в разные годы ею руководил – Ю.М. Иванова, П.С. Чистосердова, Я.М. Сургунта, М.Ф. Пашкевича, В.М. Пашкевича, А.В. Капитонова.

Кафедра осуществляет подготовку студентов по двум специальностям – «Технология машиностроения» и «Автоматизация технологических процессов и производств». В 2017 году было открыто новое направление подготовки бакалавриата «Мехатроника и робототехника» (направленность «Робототехника и робототехнические системы»). В дальнейшем планируется вести подготовку магистрантов по этой специальности. В 2018 году поданы документы в Министерство образования на открытие новой специальности «Оборудование и технологии высокоэффективных процессов обработки материалов», что позволит удовлетворить потребность в кадрах предприятий малого и среднего бизнеса.

Сегодня на кафедре работают 19 сотрудников, обеспечено преподавание свыше 70 учебных дисциплин, имеется необходимая учеб-



Торжественное заседание кафедры

ная и учебно-методическая литература и оборудование. За время существования кафедрой подготовлено более 5000 специалистов. Ведется подготовка аспирантов по специальностям «Технология машиностроения» и «Машиноведение, системы приводов и детали машин», а также магистрантов – по специальности «Машиностроение и машиноведение».

В этом году вводится в строй новый учебно-лабораторный корпус №7 Белорусско-Российского университета, в котором три этажа отведено под лаборатории кафедры «Технология машиностроения». Закупаются новое оборудование, открываются лаборатории, в частности, лаборатория «Аддитивные технологии», которая будет оснащена 3D-принтерами и 3D-сканером. Оборудование лаборатории будет широко использоваться как в учебном процессе, так и в научно-исследовательской деятельности кафедры.

Желаем кафедре дальнейшего процветания, талантливых студентов и выпускников.

В.В. АФАНЕВИЧ.

Фото: Юлия ГУБАРЕНКО.

ЗИМНИЙ ЛИС



Скоро зима, а значит, в БРУ снова собираются эрудиты из разных городов Беларуси и России. «Зимний лис» в этом году прошел в 22-й раз. В мероприятии приняли участие студенты из Москвы, Минска, Могилева, Смоленска, Гомеля, Борисова, Лиды, Горок и других городов. Традиционно турнир посвящен Международному дню студентов и является своеобразным праздником интеллектуального общения. Разнообразно была представлена игровая программа: «Что? Где? Когда?», «Брейн-ринг», «Музыкальная шкатулка», «Своя игра», «Эрудит-лото».

Абсолютным победителем турнира признана минская команда «Тень отца Симбы», одержавшая победу в игре «Что? Где? Когда?» и ставшая второй в играх «Брейн-ринг» и «Музыкальная шкатулка». Победителем в «Брейн-ринге» стала команда «ЖКТ» (г. Гомель), в «Музыкальной шкатулке» – команда «Посредством букмекерской чуйки» (г. Минск). Евгений Короткевич (БРУ) стал лучшим среди студентов Могилевской области в «Своей игре».

Д.Ф. СВИНТИЦКИЙ.

Дорогие коллеги, друзья, сотрудники кафедры «Технология машиностроения!» Поздравляю вас с 55-летием основания кафедры!



В.В. Панасенко

Ваш коллектив по праву может гордиться талантливыми и увлеченными педагогами, одаренными студентами, успехами и достижениями многих поколений выпускников, которые работают на предприятиях Республики

Беларусь и за её пределами. Благодарю за верность и преданность профессии. Коллективу желаю удачи во всех начинаниях, постоянного творческого поиска и открытия новых талантов. Студентам – чтобы годы, проведенные в стенах университета, были интересными, насыщенными событиями. Здоровья всем, благополучия и исполнения желаний.

В.В. ПАНАСЕНКО,
заместитель главного инженера по подготовке производства
ОАО «Могилевлифтмаш»,
выпускник кафедры
«Технология машиностроения».

Дорогие преподаватели, сотрудники и студенты Белорусско-Российского университета!



М.Н. Свирепа

Сердечно поздравляем вас с 55-летием кафедры «Технология машиностроения».

Собираясь студенческой группой каждые 5 лет, мы вспоминаем своих преподавателей: отличного организатора, заведующего кафедрой «Технология машиностроения»

Ярослава Михайловича Сургунта, преподавателей Александра Николаевича Рязанцева, Михаила Федоровича Пашкевича, Александра Алексеевича Жолобова, Василия Тимофеевича Высоцкого и других. Выражаем им глубочайшую признательность за знания, которыми они делились с нами на протяжении пяти замечательных лет учебы.

Любое предприятие, организация или учреждение – это, прежде всего, кадры, а наш вуз готовит высокопрофессиональных специалистов.

Желаем процветания, открытия новых специальностей и высоких достижений нашей «Машинке» и кафедре «Технология машиностроения».

С уважением,
заместитель генерального директора
ОАО «Моготекс» **М.Н. СВИРЕПА**
и выпускники гр. ТМ-763.

Уважаемые сотрудники и студенты!



А.А. Бодяко

На нашем предприятии около 40 процентов инженерно-технических работников составляют выпускники кафедры «Технология машиностроения». Же-

лаю кафедре активных, любознательных, творческих студентов, а нам, производителям, – талантливых специалистов. Процветания и благополучия вам, здоровья и успехов.

А.А. БОДЯКО,
заместитель генерального директора
УЧНПП «Технолит»
по коммерческим вопросам,
выпускник кафедры
«Технология машиностроения».

СДЕЛАЙ ШАГ НАВСТРЕЧУ ЗДОРОВЬЮ

СППС информирует

Ежегодно в каждый третий четверг ноября проходит Всемирный день некурения, цель которого – повысить информированность людей о последствиях потребления табака, пассивного курения, формировать у населения негативное отношение к потреблению табачных изделий, мотивировать к здоровому образу жизни.

Существует ли на самом деле проблема курения или ее надуманно «раздули» медицинские работники? Только задумайтесь:

- в мире каждые восемь секунд умирает 1 человек, причиной его смерти является курение;
- от курения ежегодно в мире умирает 3 миллиона человек;
- сигареты – самый продаваемый продукт в мире, ежегодный оборот составляет 400 миллиардов долларов США;
- в табаке и табачном дыме содержится более 3000 химических соединений, некоторые из них являются канцерогенными и способны повредить генетический материал клетки, вызвать рост раковой опухоли. 10% курильщиков заболевают и впослед-

ствии погибают от злокачественных опухолей;

- курильщики забывают инфарктом миокарда в 2-8 раз чаще, чем некурящие люди, при этом в 3-4 раза чаще внезапно погибают от ишемической болезни сердца на фоне вроде бы нормального самочувствия;

- курение в несколько раз усиливает вредное воздействие других факторов (например, алкоголя) и подверженность вирусам типа гриппа;

- в Беларуси от курения ежегодно умирает маленький город с числен-



ностью населения в 20 000 человек; - средний возраст начала курения в Беларуси – 17 лет.

Эти факты можно перечислять бесконечно...

Сегодня помимо употребления обычных сигарет молодежь пристрастилась к электронным в на-

дежде на то, что они безвредные и менее опасные. Однако, согласно исследованиям российских ученых, пар, который вдыхает курильщик электронных сигарет, агрессивно воздействует на легкие, может привести к развитию такого заболевания, как эмфизема. Отрицательно табачный дым сказывается и на здоровье людей, находящихся рядом с курильщиком.

К подобному выводу пришли и американские специалисты. Сотрудники Администрации по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными средствами (Food and Drug Administration – FDA) выборочно провели анализ картриджей для заправки электронных сигарет. Исследование показало наличие в них канцерогенных веществ, способствующих развитию онкологических заболеваний. Кроме того, реальный состав жидкости не всегда соответствует тому, который заявлен производителем.

В последнее время стало популярным курить кальян. Считается, что такое курение безопасно, т.к. аппарат имеет «чудо-фильтр» из воды,

в котором остается весь никотин. Но американские ученые доказали, что дым из кальяна содержит большое количество вредных веществ, а вода не способна очистить этот дым. Исследования подтвердили и немецкие ученые из центра по изучению рака. Дым из кальяна крайне вреден, как и дым от обычных сигарет, а содержание вредных веществ зависит от производителя табака. Для информации: табак для кальяна часто изготавливается кустарным способом, его никто не проверяет, а что там намешано известно только изготовителю. Кроме того, комната, в которой курят кальян, пропитана табачным дымом и дымом от углей, а значит, кальян причиняет вред некурящим членам компании.

Вывод: что бы вы не курили – все вредно!

Не упустите свой шанс – сделайте шаг навстречу здоровой и долгой жизни! Бросайте курить прямо сейчас!

Социально-педагогическая и психологическая служба.

Фото: Денис ЯКИМЧУК.

ИЗ ГОМЕЛЯ ВЕРНУЛИСЬ С ПОБЕДОЙ

Выступление иностранных студентов нашего университета на фестивале «Дружба» в Гомельском государственном техническом университете имени П.О. Сухого стало доброй традицией.

В этом году фестиваль проходил как никогда масштабно и представительно. И не удивительно, ведь именно в 2018 году ГГТУ им. П.О. Сухого отмечает свой полувековой юбилей.

Мы ехали к друзьям, знали не понаслышке о гостеприимстве организаторов фестиваля и все-таки немного волновались. Но тщательная подготовка каждого номера и многочисленные репетиции в преддверии фестиваля давали нам надежду на то, что вернемся домой не с пустыми руками.

Сейчас можно с уверенностью сказать, что честь родного университета мы не уронили: в двух номинациях – «Театральное искусство» и «Художественное чтение» – получили наивысшие награды фестиваля. И если театрализованное представление «Туркменская свадьба» удивило зрителей красочностью, большим количеством участников и глубоким знанием народных традиций своей страны, то выступление Бягуль Сейитниязовой с авторским стихотворением «Мама» заставило прослезиться многих сидящих в зале зрителей,

даже не владеющих туркменским языком. Видимо, само слово «мама» не нуждается в переводе, а чувства любви, благодарности и нежности, которые описала Бягуль, очень знакомы и понятны каждому из нас.

Впереди у ребят новые творческие планы и выступления. А сегодня мы благодарим каждого участника большой и дружной команды, достойно представившей на фестивале наш университет. Это Сельби Байханова (ФК-152), Бягуль Сейитниязова (ФК-151), Абатгуль Бяшимова (ЭУП-151), Ангелина Аллабергенова (ФК-162), Дженнет Ниязова (ТЛ-181), Самир Расулов (МА-171), Мердан Нурышев (ПГС-163), Гайгысыз Башимов (ФК-152), Ходжаберди Гурбанов (ФК-152), Хурмат Менлиев (ФК-152), Гурбанмурат Муратов (ПГС-163), Абдылла Кульджагазов (АСОИ-172), Шамсидин Намазов (ФК-152).

P.S. Автор статьи выражает особую благодарность Айбиби Муллоковой (ТЛ-171) за пошив туркменских национальных костюмов, которые были использованы во время фестиваля.

И.О. МУХИН
Фото автора.



На фото (слева направо): Бягуль Сейитниязова и Сельби Байханова

СПОРТИВНАЯ ОСЕНЬ



Команда БРУ на Республиканской универсиаде

в Кубке Республики Беларусь по дзюдо (г. Полоцк), в финале Республиканской студенческой волейбольной лиги-2018 (г. Минск.).

Одним из главных спортивных событий учебного года является круглогодичная спартакиада среди факультетов. 16 октября спартакиаду открыли соревнования по легкоатлетическому кроссу. Места распределились следующим образом: среди юношей I место занял строительный факультет, II место – машиностроительный, III место – электротехнический, IV место – автомеханический, V место – инженерно-экономический, VI место – экономический факультет. Среди девушек I место у экономического факультета, II место – у инженерно-экономического, III место – у электротехнического, IV место – у строительного, V место

Новости спорта

V место – строительного, VI место – машиностроительного факультета.

В рамках спартакиады прошли соревнования по волейболу среди женских команд. Места распределились следующим образом: I место – строительный факультет, II место – экономический, III место – инженерно-экономический, IV место – электротехнический факультет.

Завершили спортивную осень соревнования по баскетболу. Итоги следующие: I место – машиностроительный факультет, II место – экономический, III место – электротехнической, IV место – инженерно-экономический, V место – строительный, VI место – автомеханический факультет.

В декабре нас ждет спартакиада среди команд студентов, проживающих в общежитиях. Каждый из вас



Соревнования по шахматам

у машиностроительного, VI место – у автомеханического факультета.

Продолжили спартакиаду университетские соревнования по шахматам. I место завоевала команда экономического факультета, II место – инженерно-экономическое, III место – электротехнического, IV место – автомеханического,

может проявить себя в каком-нибудь виде спорта. Будьте активными, спортивными и позитивными!

Желаем всем успехов и спортивного везения!

Мария СЕРЖУК.
Фото: Юлия ГУБАРЕНКО, Алексей ГРУДИНОВ.

Ярким спортивным событием осени стала Республиканская универсиада-2018 по летнему многоборью «Здоровье», проходившая 25–28 сентября на базе Белорусско-Российского университета. В ней приняли участие 20 команд из учреждений высшего образования. Команда нашего университета завоевала I место, II место заняла команда Белорусского государственного университета физической культуры, III место – команда Витебского государственного технологического университета.

Студенты нашего университета показали лучшие результаты в таких видах спорта, как силовая гимнастика (Дмитрий Богомолов и Диана Наумчик), стрельба (Илья Суворов и Диана Наумчик), бег на 3000м (Илья Карнаухов). В личном зачете призерами стали: I место – Илья Суворов, II место – Дмитрий Богомолов, III место – Станислав Вераксо.

19–23 сентября сборная команда Белорусско-Российского университета приняла участие в I этапе Кубка мира по полиатлону (г. Евпатория) и заняла III место среди спортивных клубов. Лучший результат в беге на

60 метров показал Илья Карнаухов, в спринте на 100 метров – Илья Суворов, в беге на 2 000 метров – Илья Карнаухов. Также 10–14 октября сборная команда приняла участие в международных соревнованиях по полиатлону в дисциплине «четырёхборье», в Открытом кубке губернатора Калужской области и в Первенстве России среди юниоров по полиатлону (троеборье с бегом) (г. Калуга). Дмитрий Богомолов в дисциплине «троеборье» занял II место, Станислав Вераксо в дисциплине «четырёхборье» занял III место.

12–14 октября студент строительного факультета Илья Карнаухов принял участие в международных соревнованиях по легкой атлетике «Янтарная миля» (г. Клайпеда), где занял II место.

Студенты Белорусско-Российского университета также участвовали в международном турнире и конгрессе среди студенческих команд, посвященном 80-летию развития самбо (г. Москва), в Республиканской универсиаде по пауэрлифтингу (г. Горки), в соревнованиях по велокроссу (г. Брест), в Кубке Республики Беларусь по армрестлингу (г. Горки),

Путешествие по Золотому кольцу России



Отправляясь в поездку по Малому Золотому кольцу России, организованную профсоюзным комитетом университета, я предполагала, что увижу множество уникальных памятников культуры и искусства. И ожидания мои оправдались с лихвой.

Город Владимир встретил нас прекрасным солнечным утром. С Соборной площади – исторического центра – началось знакомство с городом. Монумент в честь 850-летия Владимира поразил своими масштабами. Это 22-метровая трехгранная пирамида, в углублениях граней которой находятся три трехметровые бронзовые фигуры: воин с мечом, рабочий с моделью трактора, зодчий с капителем колонны. Памятник символизирует прошлое и настоящее города: фигура воина направлена в сторону Золотых ворот, зодчий – в сторону Успенского собора, а рабочего – в сторону городской промышленной зоны.

Рядом – огромная надпись «Я люблю Владимир», на фоне которой хочется сфотографироваться. Кроме того, площадь формируют здания Городской думы, Дома офицеров, мужской гимназии, а в 1995 году здесь был установлен памятник русскому иконописцу Андрею Рублеву. Далее наш маршрут лежал в уютный и удивительный Суздаль.

Первое, что поразило в Суздале, – звонкая, невероятная тишина. Второе – суперконцентрация старинных домов и церквей. От осознания того, что большинство строений создано

Начало. Продолжение на стр. 4

Спокойствие, только спокойствие!

Как подготовиться к сессии?

Советы психолога

Для некоторых студентов сессия является значительным стрессом. Волнение, страхи, тревога мешают собраться с мыслями при подготовке и сдаче экзаменов.

Ситуацию можно мгновенно «накрутить» до невероятных масштабов, и вот уже учащается сердцебиение, появляется шум в ушах, руки становятся влажными, дыхание прерывистым, состояние полумороженным – и человек начинает метаться, как зверь в клетке, глотая валерьянку.

Чтобы привести свое эмоциональное состояние в норму, мы предложим следующие упражнения и техники.

Упражнения для снятия стресса во время экзамена

Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд.

Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2. Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

3. Напрягите и расслабьте икры ног.

4. Напрягите и расслабьте колени.

5. Напрягите и расслабьте бедра.

6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

7. Напрягите и расслабьте живот.

8. Расслабьте спину и плечи.

9. Расслабьте кисти рук.

10. Расслабьте предплечья.

11. Расслабьте шею.

12. Расслабьте лицевые мышцы.

13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, – вы полностью расслабились.

Упражнение 3. Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на пол и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох, (выдох должен быть значительно длиннее вдоха).

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1, на этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман густеет, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю –

от 30 и так до 50.

Правильное дыхание помогает снять напряжение перед экзаменами. Дыхательные техники снижают страх и тревогу:

Техника первая

Необходимо дышать часто и глубоко. Сделайте 3–4 глубоких и быстрых вдоха-выдоха. Выдыхайте через нос, выдыхайте через рот. Потом на 5 секунд сделайте паузу и дышите, как вам удобно. Затем снова делайте вдохи-выдохи. Повторите 3–4 раза.

Результат: в организм попадает много кислорода, адреналин уходит – и человек успокаивается.

Техника вторая

Она направлена на то, чтобы с помощью дыхания заставить организм перейти в спокойное состояние. Дышите немного глубже,

чем обычно. Если дышать глубоко, то закружится голова, вы добьетесь обратного эффекта. Думайте о том, как правильно вы дышите.

Результат: мысли, сосредоточенные на дыхании, помогают «подняться» над ситуацией и воспринимать происходящее более адекватно.

Техника третья

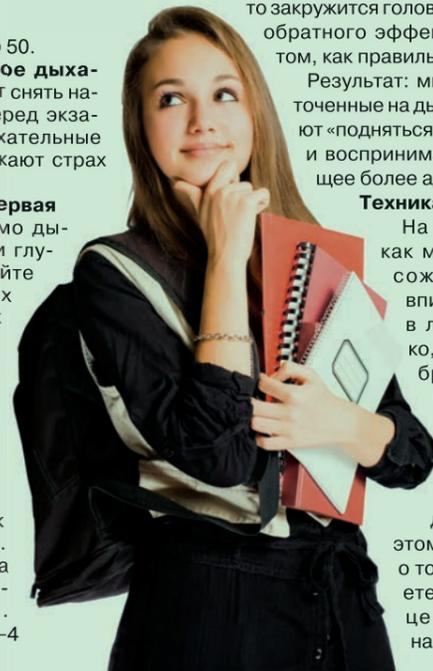
На резком вдохе как можно сильнее сожмите кулаки, впячивая ногти в ладонь, и резко, без паузы, выбросьте пальцы вперед на выдохе.

Достаточно сделать 10–12 таких движений. При этом думать нужно о том, что вы делаете руками, сконцентрироваться на этом.

Результат: резкими движениями вы «выжигаете» адреналин, сосредоточенность на движениях и дыхании помогает отвлечься от тревожных мыслей.

Следуйте этим рекомендациям.

Материал подготовила
С.Г. БУКАЧЕВА.



Путешествие по Золотому кольцу России

Продолжение. Начало на стр. 3

несколько веков назад, складывается впечатление, будто попадаешь в прошлое, появляется ощущение, словно идет съемка исторического фильма с твоим участием. Кстати, здесь действительно снимали кино. Соборная площадь известна каждому, кто видел советский фильм «Женитьба Бальзамина», именно здесь плясал герой Георгия Вицина.

Вначале нам предстояла экскурсия в Спасо-Евфимиев монастырь, который расположен на высоком берегу реки Каменки и играл стратегическое значение, выступая в качестве форпоста. Сейчас здесь – музей. В центре монастыря находится единственная в Суздале звонница. Каждый час двор монастыря заполняют чудесные звуки колокольного звона. Рядом расположен Спасо-Преображенский собор, известный прежде всего тем, что внутри сохранилась нереальной красоты фресковая живопись, выполненная Гурием Никитиным в 1689 году. Каждый час в соборе выступает мужской православный хор.

Затем мы посетили музей деревянного зодчества (пожалуй, одно из самых интересных мест в Суздале). Это не большой заповедник, где представлены деревянные дома и постройки, возведенные без единого гвоздя. Древняя архитектура потрясает. Впечатлил вид на реку Каменку и Суздальский Кремль, посещение которого также входило в план нашей экскурсии.

Кремль является главной достопримечательностью города. Хотя

лично мне так не показалось. Это просто уютное и красивое место для отдыха. С территории Кремля открывается прекрасный вид на луг и церковь.

А вот Кремлевская улица – совсем другое дело. Здесь сосредоточена вся туристическая жизнь города, постоянно царит праздничная суэта: повозки, подворье мастеров, магазинчик штапельного платья.

И снова Владимир, Соборная площадь и две главные жемчужины города – Успенский и Дмитриевский соборы.

Дмитриевский собор был построен в далеком 1197 году по указу великого князя Владимирского Всеволода Большое Гнездо. Строился он из белого камня, возведением занимались русские мастера. В настоящее время собор полностью отреставрирован. Богослужения здесь не проводят, а используют его в качестве музейной экспозиции.

Успенский собор имеет очень богатую историю. Он построен в 1158–1160 годах. В настоящее время находится во владении Русской православной церкви и музея Владимиро-Суздальского заповедника. Здание поражает и завораживает красотой, масштабом и величием, в нем сохранились части фресок Андрея Рублева.

У нас была возможность прогуляться по парку имени Пушкина и даже послушать импровизированный концерт. В парке обустроена смотровая площадка, с которой открывается живописный вид на Клязьму.

Далее мы направились по Большой Московской улице в сторону



Участники экскурсии

Золотых ворот. Во Владимире каждый дом – архитектурный шедевр. Почти у всех зданий – цветочные клумбы. Достопримечательности буквально на каждом шагу, и фототуризм в этом городе может получить отличный! Владимир является культурным центром России, здесь прекрасные театры, музеи и галереи, много университетов и филиалов российских вузов.

Второй экскурсионный день начался с поездки в Боголюбово, что в шести километрах от Владимира. Свято-Боголюбский женский монастырь знаменит своими синими куполами и тем, что здесь находилась резиденция князя Андрея Боголюбского. Тихое место, приятное для посещения не только религиозным паломникам, но и любителям истории. Монастырь очень красивый, меня впечатлили его небесно-синие купола, контрастирующие с белыми стенами зданий. Здесь много старинных икон, очень редких и древних экспонатов. По дороге к храму Покрова на Нерли мы встретили монастырских сестер, которые предложили горячий чай и пончики. В сырое осеннее утро это угощение было очень кстати. Идти по дороге, любоваться великолепными пейзажами, вдыхать аромат осени и наслаждаться горячим ягодным чаем – сказка!

Храм Покрова на Нерли стоит на небольшом возвышении на слия-

нии рек Клязьмы и Нерли. Чистое, светлое и немного грустное место заставляет задуматься о многих вещах. Постройка времен XII века! Здесь вдыхаешь историю! Внутри храм мал размерами, но велик своим возрастом, историей... Уникальный памятник!

Сюда стоит приехать, это стоит увидеть. Ничего лишнего – небо, земля, река, камень. И Бог.

Контрастными впечатлениями по сравнению с Покровом на Нерли мне запомнилась Свято-Троице-Сергиевская Лавра. Во время переезда в Лавру нас ждал сюрприз. На несколько минут мы заехали в Александровскую Слободу. К сожалению, саму экспозицию посетить не удалось из-за отсутствия времени, но немного прогуляться по территории получилось. Даже не верится, что в таком небольшом городке долгое время вершилась судьба России. Давным-давно здесь бурлила жизнь, опричники разъезжали по окраинам, сюда свозили на смотрины невест для царя.

В Свято-Троице-Сергиевскую Лавру я направлялась не как паломник, а как турист. И внимание мое было сосредоточено исключительно на красоте соборов и богатстве росписей. Купола, белокаменные церкви и просто историческая важность Лавры произвели на меня сильное впечатление. Эпизоды из жизни преподобного Сергия Радо-

нежского, факты из истории святой обители также были интересны. Здесь соединены красота, глубина, сила и душевность России. Это знаковое место для русской православной церкви: фрески Рублева, старинные иконы, мощи Сергия Радонежского... С любопытством заглянула я в церковные лавки. Интересно было посмотреть на продававшуюся церковную утварь, одежду священнослужителей (космические цены!) и христианскую моду. Считаю, что Лавра обязательна для посещения, причем не важно, какое вероисповедание у человека. Место изумительно красивое и наполненное историей... Атмосферное, как говорится. Невероятные архитектурные решения, помпезность, множество туристов, переплетение исторических фактов и догадок...



Монумент в г. Владимире

Бытует мнение, что с возрастом человек становится равнодушным, его сложно удивить и тем более восхитить... Но то, что открылось в этой поездке, заставило меня вновь восторгаться красотой окружающего мира.

Наталья ХАТУЛЬКОВА.
Фото автора и
Татьяны ТАЛЕРЧИК.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
Белорусско-Российский
университет
212005, г. Могилев, пр. Мира, 43,
ауд. 451, тел. 23-03-45
E-mail: ovr@brui.by



Свидетельство о регистрации № 1042 от 20.01.2010 г.

Редактор:
Ольга ПОТАПКИНА