

# МИНИЦЕ

**КЭГ 2020:**  
да прибудет с тобой  
сила

**ВЫПУСКНИКИ,  
ВАМ СЛОВО!**

**Путешествие:  
автостопом в Крым**

**Тишина - это ресурс**

**«Комикс-дневник  
первокурсника»**

**Летние фильмы**

спасибо  
МИНИЦЕ



# *Это твоё лето*

Сессия позади. Можно с облегчением выдохнуть.

Переводим дух, оглядываемся: сейчас же лето!

Пора воплощать все те задумки, которые копились в голове с самой зимы. Если какие-то планы рухнули или их просто не было – самое время затеять что-то новое и интересное. Впереди ещё целый месяц, который можно провести как хочется: одному или с друзьями, дома или гуляя дни и ночи напролёт, бездействуя или делая все подряд. А ещё можно открыться новому и пробовать. Словом - жить как хочется.

Вперёд!

С любовью  
от главного редактора  
*Коршак Анны*

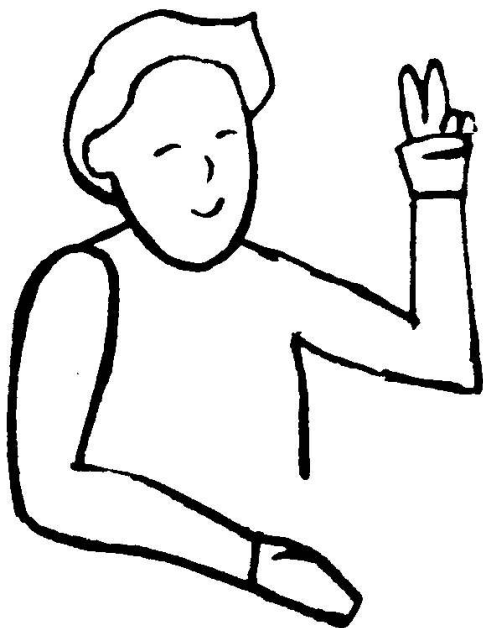


Содержание

# КЭГ 2020: да придёт с тобой сила

В конце июня студенты 2 курса сдавали КЭГ (комплексный экзамен готовности). Как это было, и что чувствовали участники? Благодаря ухищрениям, подкупам и обаянию нам удалось обнаружить уникальную вещь - личный дневник студента 2 курса! Что же там? Давайте узнаем...

## Дневник второкурсника



### 21 июня

Голова болит... И сообщение от одногруппников валется сплошным потоком. «Вы готовитесь к КЭГ?», «У кого-то есть материалы для подготовки?», «Как у вас с курсовым проектом?». Мне немножко страшно, но я сильнее страха и иду гулять.

### 22 июня

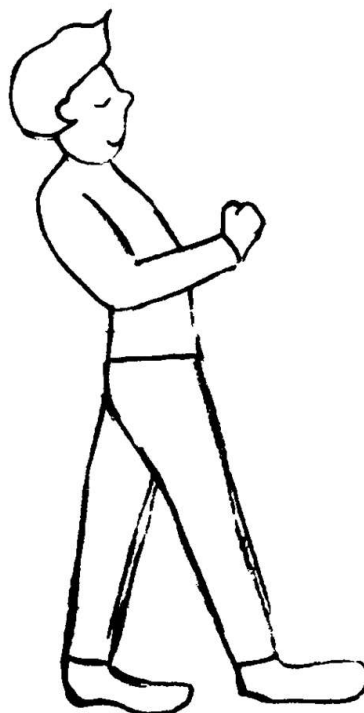
Узнал, что под курсовым проектом подразумевается работа по книге. Вот дела! А как у меня книга-то называлась? ЕЩЁ И НА АНГЛИЙСКОМ? Думаю, самое время начать что-то делать.

### 19 июня

Все говорят про какой-то КЭГ... Наверное, важная штука. Ну ладно, времени у меня ещё полно.

### 20 июня

Ура! День рождения! Ну нельзя в такой праздничный день готовиться к экзаменам. Потом попрошу одногруппницу дать материалы для подготовки, а, может, сам в интернете найду. Сейчас - отдых!



## 23 июня

Посмотрел условия сдачи. Ужаснулся, закрыл. Посмотрел ещё раз.

Я справлюсь, обязательно! Но сначала поплачу. Так, где там моя книга?..

## 24 июня

Позвали гулять, и я впервые отказался. Забыл, как выглядит солнечный свет, не помню голоса родителей, а мои руки с утра до ночи безумно стучат по клавиатуре. Я выживу! Выживу..



## 25 июня

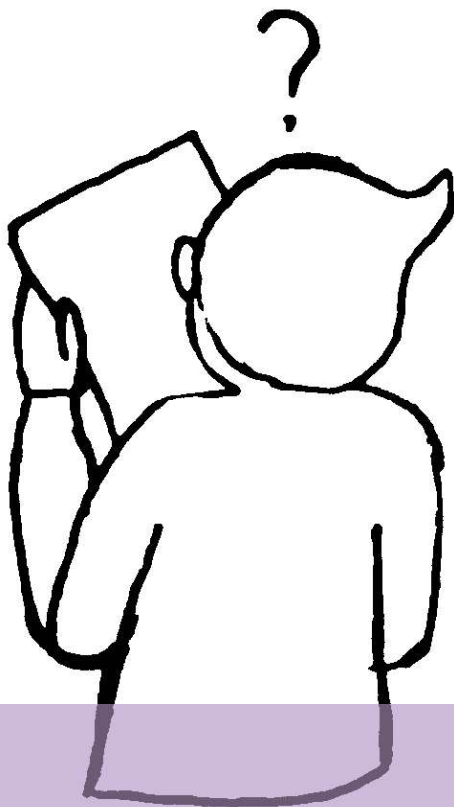
Сделана половина работы, я такой молодец. Заслужил отдых!

Стоп. Какое ещё тестирование по психологии?!

P.S. Сдал!

## 26 июня

Уже завтра мы сдаем курсовой проект. Мои руки двигаются по клавиатуре словно в хаотичном танце, мои силы на пределе, мои мысли уже на экзамене. Так, время 8:56, а, значит, осталось 24 часа и 26 минут до экзамена. Возможно, я даже успею поспать, если откажусь от еды. Но как же избавиться от этого нервного мандража... А это ещё что? Порядок ответа на экзамене? Как первый?!





## **27 июня**

Я потею, бледнею, трясусь, считаю секунды. Коленка предательски дрожит, а живот нервно урчит. Ну когда уже можно начать отвечать? Я так больше не вынесу! ВАЛЕРЬЯНКИ МНЕ!

P.S. СДААААЛ!!!

## **28 июня**

Наконец-то это закончилось, я справился.

Так, прислали условия проекта на 3 курсе. 600 страниц? Ну ничего, времени у меня ещё полно...

На самом деле, КЭГ - это далеко не самое страшное и трудное, что может произойти со студентом. При должной подготовке все можно сдать легко и просто, хотя и с долей нервного мандража.

Узнаем мнение о КЭГ у Арины Чайко из группы ИНО-18 (профиль «Преподавание иностранного языка (английский) и начальное образование»).

### ***Лично ты за сколько начала готовиться к КЭГ, и было ли это сложно?***



Когда я впервые узнала о КЭГ, была в смятении, потому что подобный формат проведения экзамена казался сложным и смутным. В процессе обучения постепенно все встало на свои места. Перед тем, как началась первая часть КЭГ - практика в школе - я внимательно слушала рекомендации преподавателей о том, как грамотно выполнить необходимые психолого-педагогические задания, а также как вести себя в новом образе студента-практиканта. Я могу с уверенностью сказать, что это был очень интересный опыт - посмотреть на ход проведения школьного обучения под другим углом, с учетом новых знаний и практических умений.

*Среди наших читателей есть ребята, которым ещё предстоит пройти через это. Так что расскажи, пожалуйста, что входило в состав экзамена, и чего ты боялась больше всего?*

На самом деле, КЭГ - не такой сложный экзамен, каким кажется на первый взгляд. Он состоит из трёх частей: прохождение практики в школе, сдача индивидуального чтения по иностранному языку и психолого-педагогическое тестирование. Я могу с уверенностью сказать, что самым сложным пунктом оказалась сдача индивидуального чтения, потому что это очень трудоемкая и долгосрочная работа, требующая терпения, усидчивости и внимательности.

Если говорить о тестировании, то, как мне кажется, это одна из частей комплексного экзамена готовности, с которой возникает меньше всего сложностей, так как все строится на тех знаниях по педагогике и психологии, которые студент получает в течение года.

И, наверное, не побоюсь назвать, моя самая любимая часть КЭГ - это прохождение практики в школе. Именно этого пункта я боялась больше всего. В первое время у меня был небольшой страх перед проведением познавательных уроков перед начальным классом, но потом все сомнения и волнения развеялись, и я поняла, что практика в школе - это действительно крутой опыт.



**А что было труднее: готовиться, выполняя задания по книге, или отвечать перед комиссией?**

Хороший вопрос (улыбается). Как мне кажется, это в обоих случаях сложно, потому что, с одной стороны, ты должен проанализировать большой материал, составить фактически методическую разработку, а с другой стороны, психологический фактор - боязнь ответа перед комиссией и боязнь что-либо забыть в самый неподходящий момент.

**В этом году КЭГ сдавали онлайн. Что ты чувствовала сразу после выключения веб-камеры для ответа?**

ОБЛЕГЧЕНИЕ. Нет, серьезно. Это то самое прекрасное чувство, когда гора ответственности, кучи информации и волнений просто сбрасываются с плеч. После такого чувствуешь, какую огромную работу проделал за полгода. Как приятно получить признание своих результатов!

**А теперь вопрос на засыпку: ещё раз сдать ЕГЭ (по всем своим профильным предметам) или ещё раз пройти через КЭГ?**

Лучше перейти на новый курс и внимать новым знаниям, получать опыт и не останавливаться на достигнутом! КЭГ и ЕГЭ - это конечно интересно, но не знаю ни одного знакомого студента, кто бы хотел пройти через это вновь.

Но если бы стоял выбор, то всё же - КЭГ, потому что это разнообразная работа, с которой у меня связано немало хороших воспоминаний.





## *Как бывалый боец, какие советы ты дашь ребятам, которым лишь предстоит пройти это испытание на прочность под названием КЭГ?*

Ребята, запаситесь терпением и, пожалуйста, следуйте правилам тайм-менеджмента - делайте все вовремя и не допускайте нарушения дедлайнов. Тогда, поверьте, все будет идти спокойно, иначе придется делать все в последний момент. А ведь это может повлиять на результат. Также не пренебрегайте получением знаний по психологии и педагогике, потому что это поможет вам как во время прохождения практики, так и при сдаче тестирования. Ну и напоследок - будьте позитивными. Не бойтесь ошибаться либо сталкиваться с трудностями - все решаемо. Помните, что отношение к экзамену - это отношение к учебе в целом. Если ваша цель - сдать удачно КЭГ, то будьте собранными и внимательными, и тогда, уверяю, результат вас непременно порадует.

Материал подготовила:  
Ксения Шилкина



# ОСТОРОЖНО! ЕГЭ!

3 июля прошел первый Единый государственный экзамен в этом году. В этот день выпускники сдавали географию, литературу и информатику. За организацией и проведением экзаменов следили обученные и подготовленные общественники из Корпуса Общественных Наблюдателей.

Мы узнали у заместителя регионального координатора Корпуса общественных наблюдателей в Нижегородской области *Дарьяны Кошелевой*, что входит в обязанности наблюдателя, и как проходило ЕГЭ-2020.

## **Какова деятельность общественного наблюдателя?**

В обязанности общественного наблюдателя входит самое главное - мониторинг за ходом проведения экзамена, а также проведение тщательного осмотра аудиторий в ППЭ (пункте проведения экзаменов).

## **Чем отличается ЕГЭ-2020 от ЕГЭ-2019?**

Наверное, главное отличие между двумя формами проведения ЕГЭ в том, что в этом году количество сдающих несколько сократилось, так как теперь сдают экзамены только те ребята, которые хотят поступить в высшие учебные заведения.

## **Каково это - присутствовать в ППЭ уже в качестве общественного наблюдателя, а не выпускника?**

Очень необычно, если честно! Поначалу было очень страшно, но теперь чувствую себя увереннее.



*Дарьяна Кошелева,*

заместитель регионального координатора Корпуса общественных наблюдателей в Нижегородской области

ОСТОРОЖНО, ЕГЭ  
ОСТОРОЖНО, ЕГЭ

Представьте: можно сказать, вчера ты сдавал ЕГЭ и поступил в университет, а сегодня уже следишь за ходом экзаменов в роли наблюдателя. Какие эмоции переполняют? Ответ на этот вопрос даст нам *Елизавета Соловьева*, федеральный общественный наблюдатель.

### ***Каким ты помнишь свой ЕГЭ?***

Если вспомнить мой ЕГЭ, то это гора слез и нервов. Я очень сильно переживала и на экзамене падала в обморок от стресса. Но спустя год мое представление перевернулось. Когда я стала наблюдателем, то поняла, что никто завалить не пытается, все желают добра. Когда видишь все изнутри, то понимаешь, что ЕГЭ - это вообще не страшно, если готовиться.



*Елизавета Соловьева,*  
федеральный общественный  
наблюдатель

### ***Какие эмоции ты испытывала, когда возвращалась в ППЭ общественным наблюдателем?***

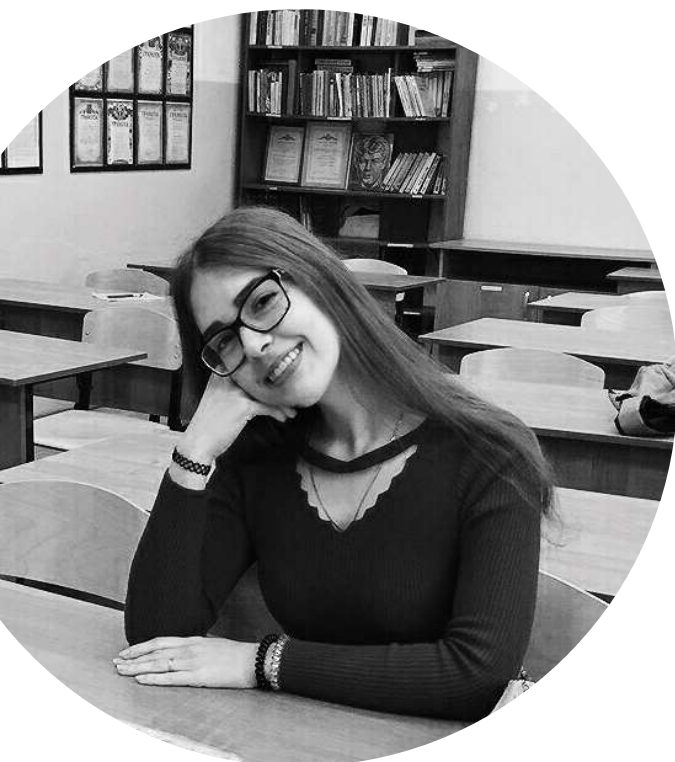
Я была наблюдателем в том же в ППЭ, в котором сама сдавала ЕГЭ. Это классно. В первое время было ощущение, что я снова иду на экзамен. Но потом почувствовала себя телохранителем, потому что моя цель была не в том, чтобы найти шпаргалки, а следить за тем, чтобы не нарушали их права.

### ***Были ли нарушения на ЕГЭ-2020 на твоем ППЭ?***

При мне не было выявлено нарушений, все молодцы. Бояться не нужно, просто помните, что ЕГЭ - это лишь очередное испытание в жизни.

ОСТОРОЖНО, ЕГЭ  
ОСТОРОЖНО, ЕГЭ

Но сравнивать ЕГЭ-2020 с прошлогодним совершенно невозможно! Этот год стал особенным: пандемия, перенос ЕГЭ, запрет на проведение традиционных выпускных... Каково же одиннадцатиклассникам? Как повлияла ситуация в мире на их сдачу экзаменов? Об этом расскажет абитуриент Мининского университета - *Вероника Рыжонкова*.



*Вероника Рыжонкова,*  
абитуриент Мининского университета

## **Что ты подумала, когда узнала о переносе ЕГЭ в этом году?**

Я расстроилась, так как хотелось поскорее сдать экзамены и отдохнуть... Но надежда на то, что переноса не будет, во мне жила пару недель.

## **Совпали ли твои ожидания с реальностью на ЕГЭ?**

Не совпали. Я думала, будет сложнее. Например, ожидала, что буду переживать из-за того, что везде камеры и есть металлоискатель. Но на деле мысли были только о предмете, правилах и заданиях. Не заметила, как пролетело время.

## **Какие предметы ты сдавала?**

## **Выбрала уже направление или специальность?**

Сдавала русский язык, литературу, обществознание. Я не только люблю русский язык и литературу как предметы, но и хочу быть значимой в области воспитания и обучения детей. Эти перспективы возможно воплотить в жизнь в НГПУ им. К. Минина. Поэтому и я и планирую поступать туда.

При подготовке к ЕГЭ и на самом экзамене актуальна поговорка: «Глаза боятся, а руки делают»!

Мы желаем Дарьяне и Елизавете успехов в дальнейшей реализации проекта «Корпус общественного наблюдателя», а Веронике – удачи при поступлении в Мининский университет!

Материал подготовила:  
Наталия Совина



# ВЫПУСКНИКИ, ВАМ СЛОВО!

Вот и подошли к своему завершению экзамены. В этом году они выпали на период всемирной пандемии и поэтому прошли в дистанционном формате, собственно, как и сам выпускной. В 2020 году в Мининском университете выпускников более 1500. Некоторые из них рассказали нам о планах на будущее и поделились приятными моментами своего студенчества.

## **Олег Хитрюк**

(Факультет гуманитарных наук, магистерская программа «Современные стратегии литературного образования»)



## **Какие самые яркие моменты из студенческой жизни ты запомнил?**

За годы моей учёбы в вузе была развёрнута масштабная работа, которая увенчалась хорошими результатами. При этом очень важно для студентов быть наглядным примером, демонстрирующим то, что такая деятельность может быть интересной и увлекательной. И вот это было самым приятным в моей студенческой жизни. Заложенные в благодатную почву семена проросли и уже дали свои плоды, а это не может не радовать.

Помимо этого, в моей студенческой жизни за 6 лет учебы было много всего: поездки на международные и всероссийские форумы и фестивали, интересные инициативы и проекты. Но, пожалуй, самое главное - это тёплые и дружеские отношения со студентами различных факультетов и направлений подготовки.

## ***У тебя есть любимый преподаватель?***

Наверное, я не смогу выделить своего любимого преподавателя, так как считаю всех, кто представляет моё окружение в Мининском университете, членами большой и дружной семьи.

## ***Какой предмет ты любил больше остальных?***

Любимым моим предметом было и остаётся УНТ (Устное народное творчество). За годы учёбы вспоминается фольклорная экспедиция, проходившая в селе Абрамове Арзамасского района Нижегородской области. Именно благодаря ей мне удалось открыть для себя то, что устное народное творчество - это не пережиток времени!

## ***Какие планы на будущее?***

Моё будущее началось именно в Мининском университете, поэтому и планы на будущее будут поистине наполеоновскими! Сейчас я думаю о поступлении в аспирантуру и считаю, что это будет оптимальной возможностью продолжить всё то, что было начато по части научной и общественной деятельности.

## ***Что можно пожелать тем, кто ещё учится, и тем, кто только поступает в Мининский университет?***

Я желаю всем студентам и абитуриентам правильно выбрать свой путь. Если же не получится, то я советую не расстраиваться насчёт времени, проведённом зря. По той причине, что это не так. В любом случае человек получает ценный и уникальный опыт, даже если этот опыт негативный. Люди имеют свойство учиться на своих ошибках, игнорируя ошибки других. Однако, получив хороший жизненный урок, есть шанс того, что в будущем человек уже не наступит на те же грабли.

## **Екатерина Шарыгина**

(факультет управления и социально-технических сервисов,  
магистерская программа «Управление образовательными  
системами»)



### **Что тебе больше всего запомнилось за годы учебы?**

Если говорить о внеучебной жизни, то, конечно, участие в деятельности студенческого педагогического отряда. Благодаря ему я стала частью множества событий как в статусе участника, так и в роли организатора.

Во время учебы особенно мне запомнилась педагогическая практика на бакалавриате. Наша группа вела пары в университете. Было волнительно, но все отлично справились. Стоит сказать, что на данный момент я ещё не встретила ни одного студента, у кого бы ещё была такая возможность.

### **Почему ты выбрала именно это направление?**

Я считаю, что образование - это та сфера, которая была и будет актуальной. Ведь именно в ее рамках происходит становление кадрового потенциала страны. Вопросы управления образовательными процессами стали наиболее интересны для меня на последнем курсе бакалавриата, поэтому выбор направления был однозначным и неизменным.

### **Что ты пожелаешь студентам и абитуриентам Мининского?**

Не упускать моменты, развивать себя во всех сферах деятельности и использовать максимум возможностей, которые даёт Мининский.

## **Анастасия Мещенкова**

*(Факультет психологии и педагогики,  
профиль «Психология и педагогика  
начального образования»)*

### **Самое лучшее, что произошло с тобой в Мининском - это ..?**

Участие в школе вожатых,  
а в дальнейшем - вступление  
в студенческое объединение  
«Педагогическое созвездие» и поездки  
на олимпиады.

### **Кто твой любимый преподаватель?**

В нашем вузе много достойных преподавателей, но особо среди них я для себя выделяю Деменеву Надежду Николаевну, так как у нее самый структурированный и систематизированный стиль ведения дисциплин. Ариффулина Рамиля Умяровна - руководитель нашего сообщества. Это человек с необыкновенной харизмой, профессионал своего дела, прекрасный руководитель. Взаимодействие с Рамилей Умяровной мотивирует меня на развитие своих профессиональных навыков в различных направлениях педагогической деятельности.

### **Что хочешь пожелать поступающим и обучающимся в Мининском?**

Активно участвовать в мероприятиях, организуемых нашим вузом, вступать в объединения, не замыкаться только на будущей профессии и использовать новые возможности для применения своих знаний.



Интервью брал:  
Максим Волгин





*мооермьл*



## «Комикс-дневник первокурсника»

Бывает, что много классных задумок остается пылиться в ящиках. И согласитесь: круто, когда интересные проекты реализуются. Мы подробнее узнали о «Комикс-дневнике первокурсника» - проекте, который был представлен 25 июня 2020 года на онлайн-конференции в Мининском университете «Дизайн: вчера, сегодня, завтра». Интервью нам дала *Алёна Щекотова* – студентка, обучающаяся на первом курсе (профиль «Декоративно-прикладное искусство», гр. Д-19-2.)

***Что представляет из себя проект «Комикс-дневник первокурсника», который, как известно, находится на стадии реализации?***

Это комикс, в котором рассказывается об учебном процессе в институте, о студенческой жизни. В нём можно будет встретить забавные ситуации, с которыми мы все сталкиваемся во время учебы.



*Алёна Щёктова,*  
студентка группы Д-19-2

## ***И как такая гениальная идея появилась?***

Идея возникла совершенно случайно. В рамках предмета «Стратегии личностно-профессионального развития» нам необходимо было разработать проект на любую тему. Сразу у нас не получилось определить тему, и тогда нам помогла наша преподавательница - Сырова Надежда Васильевна. Она предложила доработать идею с дневником первокурсника. Тогда мы уже в группе решили, что это будет комикс. Проект разрабатывался совместно с моими одногруппницами: Потокиной Натальей и Ваньковой Алиной.

## ***А кто рисовал комикс?***

С рисунками нам помогли студенты с кафедры графического дизайна, а мы разрабатывали сам проект, прописывали все тонкости для его реализации.

## ***Где ещё, помимо конференции, вы представляли этот проект?***

Мы выступали на «Ярмарке проектов», которая проходила 20 мая - это конкурс среди первокурсников, которые разрабатывали свои проекты по предмету «Стратегии профессионального развития».

Безусловно, участие в подобных мероприятиях - полезный опыт. Появляются навыки публичного выступления. А разрабатывать проект, который в дальнейшем можно реализовать и который принесет пользу людям, это очень интересно и приятно.



# Задачи по реализации проекта «Комикс-дневник первокурсника»

1. Устранение переживаний, связанных с уходом из школьного коллектива.
2. Создание мотивационной готовности к выбранной профессии.
3. Помощь в осуществлении психологической саморегуляции и приобретении навыков выполнения самостоятельной работы.
4. Помощь в поиске оптимального режима труда и отдыха в новых условиях.

## 3430 рублей всего?!

*Именно столько будет  
стоять проект!*

В осуществлении проекта используются компьютерное оборудование и дополнительная гарнитура (графический планшет или просто планшет с пером). При отсутствии данной гарнитуры можно нарисовать комикс не компьютерным графическим способом, а с помощью ручной подачи на бумаге. И затем использовать сканер.

Программное обеспечение - графические редакторы (Adobe Photoshop, Adobe Illustrator, CorelDRAW и др.).

### **В ИТОГЕ «КОМИКС-ДНЕВНИК ПЕРВОКУРСНИКА»**

- полезный проект, который облегчит жизнь многим студентам и поможет сделать их обучение в Мининском комфортнее. Комикс-дневник будет размещен на сайте вуза и в социальных сетях



Материал подготовила:  
Коршак Анна

*nymentember*



## ПУТЕШЕСТВИЕ *автостопом в Крым*

Лучшие вещи в нашей жизни случаются неожиданно. Наша поездка в Крым – один из таких случаев.

Самый частый вопрос, который задают люди, узнав, что я путешествую автостопом: «Не боишься ли ты?» Нет, я не боюсь. Во-первых, всегда езжу с кем-нибудь, во-вторых мы отправляли друзьям номера машин, в которые садились. Есть ещё самые разные уловки, которыми мы пользовались для безопасного передвижения. Их много. А вообще, когда путешествуешь автостопом, наоборот, понимаешь, что это не только не опасно, а даже весело. Ты знакомишься с людьми (зачастую разных национальностей), узнаешь что-то интересное, да и просто душевно разговариваешь – это приятно. Мно-

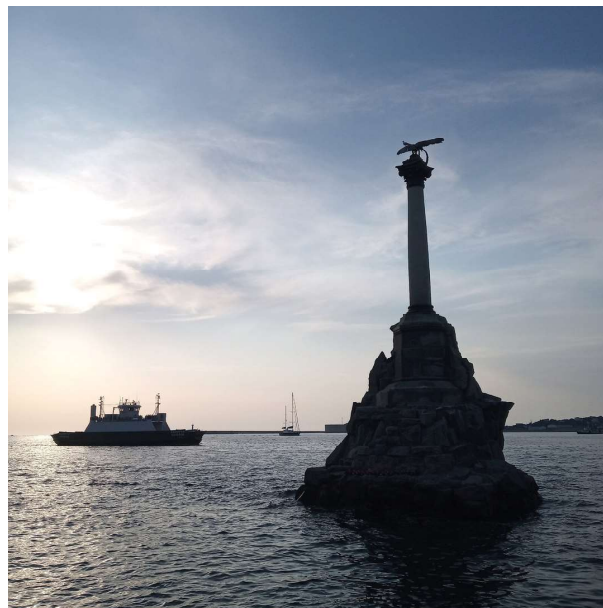
гие водители кормят автостоперов. С нами так случалось. Кормили всем: булочками, клубникой и горячими обедами! А ещё поили чаем и колой. Конечно, мир не без добрых людей – мы в этом убедились. И безумно таким людям благодарны.

Где же мы были, до куда доехали? Изначально планировалось просто-напросто достичь побережья Черного моря. Но в пути план скорректировался – больно уж водители расхваливали Крым. Мы и не собирались так далеко, а пришлось – жажда приключений одолела. В итоге добрались до Евпатории и оттуда начали бороздить побережье и интересные места полуострова.

# Севастополь

Ещё перед въездом в Крым нас предупреждали: «Будьте готовы, ребята, попасть из 2020 года в 1980-е года, прямиком в Советский Союз!»

Этот город пленил с первого взгляда. Мы прибыли к нему на пароме, любуясь невероятными видами. Севастополь показался мне душевным и красивым. Интересная архитектура, уютная набережная, приветливые люди. Получили большое удовольствие просто прогуливаясь вечером по улицам и проникаясь этой непередаваемой атмосферой. Мы поселились в хостеле, который называется «Хостел в центре Севастополя» - хорошее местечко, под стать городу.



Нашли там новых приятелей. Они нам советовали посетить Херсонес – развалины древнегреческого города и Бронебашенную береговую батарею №35

# Сакское озеро

На самом деле Сакских озер много, мы побывали на одном из них. Говорят, по своим свойствам оно сравнимо с Мертвым морем. Когда ложишься на воду, она тебя выталкивает. И ты просто лежишь и расслабляешься, будто дома принимаешь ванну с солью. Там ещё можно обмазаться грязью, что мы и сделали. Только сделали неправильно – оказалось, нельзя мазать сердце, печень и почки. Так и не поняла почему. Но

было весело. Ещё набрали рядом лечебной воды (к слову, там даже Михаил Юрьевич Лермонтов лечился).

А чуть позже мы узнали о существовании удивительного розового озера - Сасык, которое находится неподалеку — это крупнейшее солёное озеро в Крыму, расположенное между городами Евпатория и Саки. Нам там не довелось побывать, но, я думаю, это обязательно случится!



# Балаклава

О! Для меня это целая маленькая Венеция (хотя я никогда не была в Венеции). Балаклава – маленькое местечко, окруженное скалами. Хотя пляжа там и нет, но покупаться есть



где – бухта с чистой водой. Красивый вид и множество яхт, аппетитный запах жареной морской рыбы из местных кафе – все это приводит в восторг.



Находится в Кадыковском карьере. Такие потрясающие виды открываются сверху. И это озеро невероятно красивого цвета! Правда, пришлось долго искать ракурс, с ко-

# Озеро Сердце

торого оно напоминало сердце... Мы все ходили, искали: видели в озере то почки, то печень. Мы там услышали шутку: «Ну ничего, печень тоже хороший орган».

# Яшмовый пляж

Мы пробирались к нему через тайные тропы, о которых почти никто не знал. Шли вдоль обрыва над морем. Любовались видами. А затем нам пришлось спускаться на 800 ступенек вниз, но оно того стоило – Яш-

мовый пляж – замечательное место. Сюда можно было попасть из Балаклавы на катере. Просто мы любим бороздить всё на своих двоих – так можно увидеть гораздо больше интересного.





## Мыс Фиолент

Одно из моих самых любимых мест на планете. Такой простор открывается, когда подходишь к краю скал! Вглядываешься в горизонт - дух захватывает. А когда смотришь вниз,

видишь, как разбиваются волны о камни. Мы просто сидели и смотрели - час или два - не помню. Это непередаваемо и всё.

## Алупка

Название меня насмешило, а вот в этом местечке классно гулять. Там есть парк, в котором долго бродишь по загадочным тропам: никогда не знаешь, куда попадёшь. Мы наткнулись на Воронцовский дворец (но меня он не впечатлил). А в пригороде Алупки мы кушали абрикосы, сли-

ву, инжир и черешню - достаточно распространенное в Крыму явление, когда можно просто подойти к придорожному «ничейному» дереву и сорвать немного плодов, чтобы покушать. Мы называли это «подножный корм».



## Ай-Петри

Подъем туда был захватывающим. В общем-то, для обычных туристов существует фуникулёр и часовая очередь, чтобы туда попасть. Но мы не любители очередей, да и легких путей, в принципе, не ищем, поэтому пошли пешком. Блуждали-плутали, но всё же шли вверх. Встречали редких спускавшихся туристов, которые убеждали нас пойти назад из-за приближающейся темноты (в горах темнеет раньше). И когда мы

достигали очередной смотровой площадки, было желание пойти назад, но мы преодолевали его и уверенно шли только вперед. По пути встретили наших друзей из севастопольского хостела – это зарядило нас энергией на весь оставшийся подъем. В итоге как круто было достигнуть цели – выйти на плато Ай-Петри и посмотреть с высоты птичьего полёта на Ялту! Оно того стоило.

## Судак

Туда мы приехали посетить пляж и увидеть крепость. Купили вкусностей и пошли к побережью. Вода там чистая (было видно и ноги, и дно на несколько метров вглубь), лю-

дей немного. Когда я стояла на пирсе, увидела вдалеке ту самую Генуэзскую крепость. Мы полюбовались на неё издали и решили не ходить ближе – и так увидели же. Зорово!

# Монастырь Сурб-Хач

Это монастырь Армянской постольской церкви, который находится в Старом Крыму. Здесь своя атмосфера – всё-таки постройка XIV века! Внутри нельзя было фотографировать, но мне там понравилось! Архитектура того времени совершенно другая. И как необычно выглядят эти

мощные стены из камня, вытесанного вручную! А ещё хочется разглядывать каменные кресты, с вырезанным на них узором – это называется хачкар.

На территории прямо-таки царит какое-то умиротворение и гармония.

## Феодосия

Я заметила, что у Феодосии особая цветовая гамма. Мы прибыли туда вечером, на закате: небо было розово-сиреневым, а море приятного лазурного оттенка с фиолетовым отливом. Спали прямо там, на пляже, в палатке. Вообще мы часто оставались ночевать у моря. Приятно просыпаться и слышать шум волн, любоваться

красотой побережья и спросонья бежать купаться – это как альтернатива бодрящему душу.

Этот город был нашим конечным пунктом. Он своеобразный и милый. Там интересно гулять: много памятников, фонтанов, музеев, которые стоит увидеть. В том числе музей Айвазовского.



Я влюбилась в Крым! И дело не только в том, что приятно греться на солнышке и днями напролет купаться в чистейшем море. Мы так много всего повидали и узнали! Путешествия определенно оставляют отпечаток на человеке. Думаю, это влияет положительно и помогает не только расслабиться и повеселиться, но и понять, кто ты есть. А это важно. Всем желаю незабываемых путешествий и удивительных открытий!

Автор статьи:  
Коршак Анна



*MobilCam*

# ИНФОРМАЦИОННАЯ

## ЭКОЛОГИЯ:

*количество не равно  
качеству*

«Никогда не отвечайте на вопрос,  
пока не выясните точно,  
кто и почему его задаёт,  
и куда дальше пойдёт эта  
информация...»

*Скотт Адамс*

**Информационная  
экология**, как и любая другая  
(например, ментальная или  
психогигиена), защищает,  
поддерживает и нормализует наши  
внутренний и внешний миры.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ НАГРУЗКА: в чем выражается?

- что вы читаете и сколько
- что смотрите, и каким образом это отражается на вашем сознании
- как долго вы листаете бесконечную ленту в социальных сетях
- сколько общаетесь вживую и на каких языках говорите





Удивительно, как люди не задумываются, в каком омуте информации утопают ежедневно.

Информационная экология как гигиена: она бессмысленна, по мнению человека, до тех пор, пока он не поймет причинно-следственную связь между невымытыми руками и инфекционными заболеваниями. И так же очевидна, когда у следствия выясняется причина.

Вы прекрасно можете жить без знания о том, как выращивать хризантему на балконе, если цветы в ближайшие 10 лет заводить не собираетесь. И квартиры с балконом у вас тоже нет. Да и вообще аллергия на цветение. Тогда зачем в 2 ночи судорожно жать на каждую иконку в «предложках» в YouTube?

Новый уровень человеческой цивилизации в XX веке вылился в информационную революцию: нас окружают чрезвычайные объемы информации, производимой ежедневно и создаваемой, хранимой, передаваемой с помощью 180 миллионов компьютеров, 700 миллионов телефонов, 1160 миллионов телевизоров.

Между тем научно доказано, что информация в различных сферах может отрицательно воздей-

ствовать на человека: психо-эмоциональное перенапряжение, стресс, его последствия в виде ряда заболеваний сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной, иммунной систем организма, онкологических болезней. А из-за влияния СМИ может нарушаться мультикультурный диалог, появляются идеологические противостояния – это влияет на возникновение межэтнических, межнациональных, религиозных войн с многочисленными жертвами.

Неужели люди не догадываются, насколько всё серьезно?

Мы живем в век нескончаемого множества букв, цифр, слов, предложений и тезисов. Несмотря на это, всегда словом можно было и убить, и спасти. Оно наш инструмент. Мы обязаны помнить: чем больше бесполезной информации в нашей голове, тем быстрее возникает беспорядок.

Вы не покупаете в свой дом газовую горелку, потому что у вас есть газовая плита. Вы не пользуетесь антимоскитным средством зимой, потому что комары не кусают. Тогда зачем пускаете бесполезную информацию в храм организма, причиняя себе вред?

Автор статьи:  
Юлия Лушникова



# Тишина - это ресурс

Человек не может провести и часа, абсолютно абстрагировавшись. Настолько ли слаб представитель рода человеческого перед тем, что нельзя увидеть, ощутить, услышать и вдохнуть? Резервуар пустоты? Отсутствие звука и эха? Тишина. Состояние спокойствия, отсутствие колебаний вокруг. Все это создает тишину. «Шум невидим», — говорит Поппи Шкилер из Quiet Mark, но...

## **Какой силой обладает беззвучие?**

Это прозрачное и безвкусное нечто не только благотворно влияет на головной мозг, заставляя его клетки регенерироваться, но и способствует появлению новых нейронных связей, что лучшим образом сказывается на памяти, эмоциях и внимании.

Мы мало что запоминаем из ночных клубов и с громких дискотек кроме их наличия, потому что наш мозг занят анализом сигналов и звуков. Фильтр слов, отдельных эмоций будто разрывается, упуская различия. Люди чувствуют, что не могут управлять этим шумом, и это способствует стрессу. Потому что звуки — система сигналов для организма. Все громкие звуки мы неосознанно воспринимаем как угрожающие. Получая этот сигнал, организм мгновенно выбрасывает в кровь адреналин, повышается уровень сахара, учащается пульс, сужаются сосуды. Шум влияет не только на наше эмоциональное состояние, но и на поведение.

Именно в тишине происходит

развитие творческого начала личности. Мозг постоянно обрабатывает полученную информацию, интегрирует воспоминания и эмоции. И чем меньше человека отвлекает шум и всевозможные помехи, тем в большей степени раскрываются его творческие способности. Люди чувствуют, что не могут управлять этим шумом, и это способствует стрессу.

То же самое происходит с учебой. Дети, проживающие в тихих городах и районах, учатся лучше, нежели дети из мегаполиса.

Из-за постоянного шума концентрация гормонов стресса возрастает, оказывая тем самым негативное воздействие не только на мозг человека, но и на весь его организм. Кровяное давление повышается, ты пытаешься думать и делать больше. Не понимаешь, что не так.

Доказано, что всего 2 минуты тишины оказывают значительно больший релаксационный эффект, чем прослушивание спокойной музыки.





## Обратная сторона

Полное отсутствие любого акустического шума и звука называется абсолютной тишиной, но она может быть зафиксирована только инструментальными исследованиями.

Человек не может услышать абсолютную тишину без специально созданных условий. Звук своего сердца и течение крови по кровеносным сосудам не позволит это сделать. В нашей природе не заложена опция – «услышать ничего, услышать отсутствие звука». Но даже если и удастся создать условия для такого эксперимента, человек испытает негативные воздействия на психику, вплоть до появления слуховых галлюцинаций.

Официальный рекорд Гиннеса — 45 минут в 99,99% тишине, которая возможна в самой тихой безэховой камере. Как понятно из названия, камера поглощает эхо, поэтому человек не слышит звуков, например, шагов или голоса.

У слышащих людей в камере сознание подвергается изменениям, и уже спустя пару минут многие ис-

пытывают сильное желание прекратить эксперимент. Но дело не только в резкой пропаже звука: глухие люди не слышат ничего, а слышащие, когда попадают в камеру, не просто становятся дезориентированными от потери звука. Самое неприятное и страшное для человека — услышать свой «внутренний мир», а именно: биение сердца, работающий желудок, движение крови по телу и другие, обычно незаметные звуки.

Из-за этого у людей потеют ладони, возникает необъяснимое беспокойство и желание немедленно выйти из комнаты.

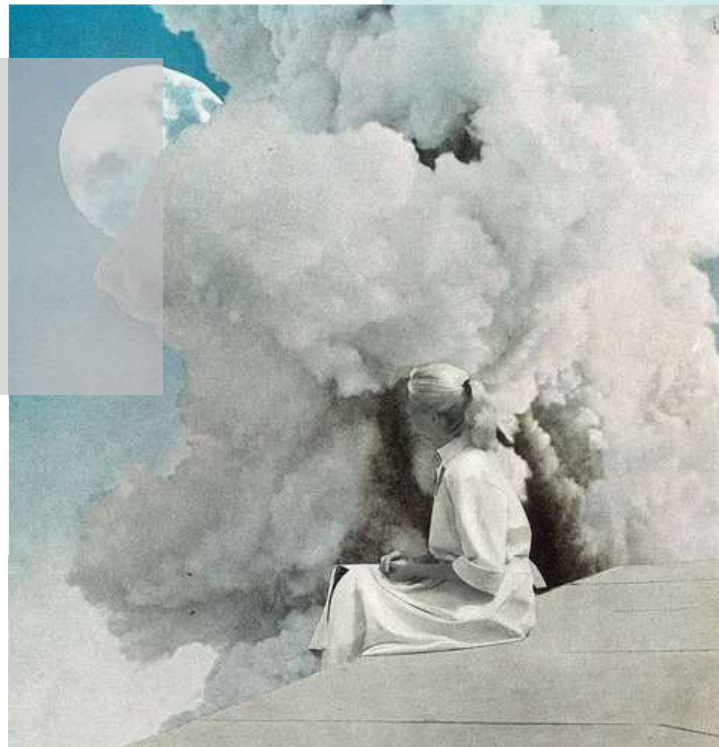
Похожую камеру можно сделать своими руками, если раздобыть лотки для куриных яиц и оклеить ими стены, потолок и пол комнаты в несколько слоёв. Конечно, это будет не стопроцентная тишина, но примерное представление о явлении получить можно даже с помощью этой нехитрой технологии. Камеру можно сделать, чтобы качественно отдохнуть от лишнего шума.

## Шумовая гигиена

1. Выделять минимум час в день, чтобы побыть без электронных устройств и в тишине.
2. Можно купить в аптеке беруши. Они снижают шум на 30 децибел;
3. Ночью спать без тикающих часов и прочих, якобы безвредных, источников звуков, включая холодильник или шум сливного бачка.
4. По возможности заменять шумы успокаивающими и приятными звуками природы и бывать за городом.

*«Тишина — это лучшее, что я слышал».*

*Б. Пастернак*



Тишина – наш друг. Когда тысячи моторов замолчат, комар перестанет пищать над ухом, а близкий человек заснет – тишина не покинет вас. Ищите себя в ней. Слушайте себя. Свои мысли. Анализируйте эмоции, чувства. Умейте быть наедине с собой.

Автор статьи:  
Юлия Лушникова



*Whispered*

# «Гарри Поттер»

серия романов Джоан Роулинг

Вот миновала середина лета, а мы только вошли во вкус. Каждый обещал себе что-то: «Вот сдам экзамены, пересмотрю сериал!» или «Если высшую математику получится на 5 вытянуть, то куплю себе всего печатного «Гарри Поттера».

Печатную серию книг о «мальчике, который выжил», я пока не купила, однако, решила хотя бы прочитать. Почти диплом магистра в кармане, за плечами 22 года прожитой жизни, а книгу, по которой снимали любимый фильм - вечную классику всех школьников и студентов - я так и не прочла. «Стыдно, Екатерина Алексеевна, очень стыдно,» - сказала я себе и скачала все книжки разом. Прочла уже 3 с половиной, и могу точно сказать, что это лучшее решение для всех желающих начать свое почти пропавшее лето! В конце концов, лучше в июле, чем никогда!

Книга не просто интересная,

она потрясающая! Начинается все по стандарту - с Тисовой улицы, но вот парадокс - события в книге более сказочные, а персонажи куда более реалистичные. Простые мальчишки и девчонки, которым не чужды гордыня, ребячество и веселье, идут в обход школьных правил. В фильме мы видим историю о ребенке, который смел, отважен и хитер, как взрослые, а в книге есть тот самый «Гарри, просто Гарри». Что еще вы откроете для себя нового в персонажах? Снейп (Снегг) и правда был злым и несправедливым. Все поттероманы, доходя до последней части фильма, ужасно сочувствуют этому профессору, который становится неожиданно и однозначно положительным героем истории. И сразу мелькают мысли: «Как же мы не заметили, что он был таким чудесным»? Так вот новость: нет, не был!





Гермиона - зазнайка. В фильме - это добрая, способная к состраданию, девочка, но каноничный вариант включает «доброго полицейского» не раньше конца 2-3 части. Я поймала себя на мысли, что была очень на нее похожа. Согласитесь, позитивные стороны не так ярко демонстрируют нам сходство с другим человеком, а вот негативные - очень даже. Успокаиваю себя, что если уж гениальная и справедливая Гермиона порой поступала неоднозначно, может и мне не стоит переживать? Впрочем, во время чтения узнаешь себя во всех трёх героях сразу. Да-да, и в Роне в том числе. Он на самом деле умнее, чем кажется по фильму, и не такой уж и «валенок». Он и вправду интересный и нетривиальный персонаж, который удивляет с каждой частью все больше и больше.

Одно остается неизменным и в фильме, и в книге - отрицательные

персонажи. Яркие, неприятные, каждый со своим оригинальным взглядом на жизнь.

Произведение просто чудесное. Надеюсь я хоть чуточку приблизила к чтению этих книг тех, кто еще не успел прочесть! Вы откроете для себя много нового: например, что Живоглот (рыжий кот Гермионы) не случайно охотился на Коросту (крысу Рона), и... Хотя нет, предпочту подарить вам возможность удивиться и от души посмеяться над этой историей, рассказанной лично ее автором - Джоан Роулинг.

P.S. Если у вас нет времени читать и нужно заниматься спортом/ехать куда-то/убираться, то вот вам подарок от души - аудиокниги в великолепной озвучке А. Клюквина на сайте «Книга в Ухе». Приятного прочтения, дорогие друзья!

Автор рецензии:  
Рыжова Екатерина



# Летние фильмы

Лето в самом разгаре, и с появлением каждого тёплого лучика солнца настроение поднимается все выше. Мы готовы на новые приключения, о которых грезили как минимум с зимы. Для того чтобы наполниться вдохновением для предстоящих свершений, мы составили для тебя список самых тёплых и атмосферных летних фильмов!

## **Дальняя Дорога (2015)**



Чувственная, пропитанная теплом и добром романтическая картина. Прогулки по пляжу, жаркое лето и невероятная история любви в фильме вдохновит на летние приключения!

## **ЛОЛ (2012)**

Романтическая комедия о жизни современных подростков. Хотя события в фильме и не происходят летом, простые, но тем не менее интересные истории из жизни главных героев приковывают к экрану с первых минут.



## **Одноклассники (2011)**

Хорошая комедия о том, как бывшие одноклассники, которые уже обзавелись семьями, не желают мириться со своим возрастом и хотят провести свой отпуск будто им вновь по 20. Это кино идеально подойдёт для просмотра в компании друзей.

## **Добро пожаловать, или посторонним вход воспрещён (1964)**

Фильм о приключениях детей и их вожатых в летнем лагере. После просмотра непременно возникнут не только позитивные эмоции, но и воспоминания о своих детских приключениях.





# На гребне волны (1991)

Захватывающая история двух серфингистов, которых интересует не только покорение океанских волн, но и ограбления банков, и побег от агентов ФБР. Этот фильм станет идеальным выбором для тех, кто предпочитает боевики с взрывами и погонями.



Друзья, хоть сессия и завершилась относительно недавно, пишите свои собственные сценарии к летним каникулам и воплощайте свои самые безумные планы!

Автор статьи:  
Лиза Балдина



## Журнал НГПУ им. К. Минина «Минин-Life»

Информационно-развлекательное издание.

Учредитель: Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина

Главный редактор: Коршак Анна

Над номером работали:

Балдина Елизавета, Волгин Максим, Лушникова Юлия, Рыжова Екатерина, Совина Наталия, Шилкина Ксения.

Корректурa: Центр информационной политики Мининского университета

Дизайн и вёрстка: Коршак Анна

Фото: Открытые интернет-источники, Центр информационной политики Мининского университета

Адрес редакции: г.Нижний Новгород, ул.Ульянова, д.1

Ежемесячное издание. Распространяется бесплатно.

Ещё больше интересного в  
нашем официальном сообществе  
«Минин-life».  
Будь в курсе свежих новостей!

<https://vk.com/mininlife>



***#mininlife***  
***#mininuniver***  
***#ML***