

[illegible]



ДОНОРСТВО – ВОЗМОЖНОСТЬ ПОДАРИТЬ ЖИЗНЬ

Тольяттинский государственный университет (ТГУ) и спортсмены города Тольятти присоединились к Всероссийской эстафете факела «Огонь жизни» в поддержку донорства крови и костного мозга. В рамках данного проекта хедлайнер эстафеты Артём Алискеров провел для студентов ТГУ лекцию «Я – донор костного мозга».

Артём Алискеров – хедлайнер Всероссийской эстафеты факела «Огонь жизни», амбассадор донорства костного мозга в России, четырёхкратный мировой рекордсмен. В 2019 году ему поставили диагноз «острый лимфобластный лейкоз». Пройдя 31 курс химиотерапии, в 2021 году Артём завершил лечение и занялся активной просветительской деятельностью.

Стать донором костного мозга может дееспособный гражданин РФ или иностранный гражданин, проживающий на территории РФ более одного года, в возрасте от 18 до 45 лет. Для этого необходимо вступить в регистр доноров костного мозга и сдать биоматериал для типирования. В специализированной лаборатории

определяют ваш HLA-генотип (цифровой код генов, отвечающих за тканевую совместимость). Результаты анализа будут внесены в специальную информационную базу – Федеральный регистр неродственных доноров костного мозга и гемопоэтических стволовых клеток. Далее нужно ожидать, чтобы появился пациент, которому необходим именно ваш материал для трансплантации.

– Донорство костного мозга не имеет чётких временных рамок: вам могут позвонить через год, два, пять лет и так далее. И очень важно, чтобы в момент звонка вы могли ответить «да», потому что на конце другого провода – человеческая жизнь, – рассказал Артём Алискеров.

По словам начальника отдела по связям с общественностью и работе со СМИ Службы крови Самарской области Натальи Зайцевой, за последние пять лет снизилось количество студентов-доноров. Она подчёркивает, что вузам необходимо иметь компетентного руководителя для акций, связанных с донорством. В ТГУ этим вопросом занимается Анна Лазарева, руководитель центра добровольчества и волонтерства (ЦДиВ). Наталья Зайцева считает, что студентам нашего университета повезло с активным и знающим организатором,

который способствует просвещению в данной области.

– Для меня донорство – это возможность помочь тем, кто в этом нуждается, подарить кому-то шанс на жизнь или здоровье. Это простой, но очень важный поступок, который не требует больших усилий, зато может серьёзно изменить к лучшему чью-то судьбу. Когда ты делишься частичкой себя, ты точно делаешь мир добрее, – подчёркивает руководитель ЦДиВ ТГУ Анна Лазарева.

Во время лекции были вручены благодарственные письма и подарки студентам ТГУ, участвующим в акции по сдаче донорской крови «Спасибо, донор!», организованной ЦДиВ ТГУ.

– Лекция показалась мне не только информативной, но и вдохновляющей. Спикер подробно объяснил процедуру забора костного мозга, развеял все мифы. Я убедился, что каждый из нас может стать потенциальным донором и спасти чью-то жизнь. Действительно, после лекции я всерьёз задумался над тем, чтобы стать донором. Ведь, возможно, кто-то очень нуждается именно в моей помощи, – поделился впечатлениями студент ТГУ Сергей Исаков.

Юлианна ПУШКО



УНИВЕРСИАДА ТГУ: БОРЬБА И ПОБЕДА

Завершилось главное спортивное событие в жизни студентов Тольяттинского государственного университета – Универсиада 2024–2025. Финальной точкой стали соревнования по лёгкой атлетике и троеборью, которые состоялись на городской площадке – в Легкоатлетическом манеже.

Спортсмены состязались в беге на дистанциях 60 и 200 метров, а также в прыжках в длину. Студенту института финансов, экономики и управления ТГУ Гору Мартиросяну удалось завоевать призовые места во всех трёх дисциплинах!

– Я пообещал себе, что какие-то призовые места должен добыть обязательно. Приехав, воплотил планы в реальность: прыжок в длину – 2 место, бег 60 метров – 2 место, бег 200 метров – 3 место. В целом я доволен результатом, хотя, конечно же, всегда есть к чему стремиться. Ведь это, в первую очередь, соревнование с самим собой, всегда нужно стараться быть лучше, – говорит Гор Мартиросян.

Севиля Будагова, магистрантка гуманитарно-педагогического института ТГУ, приняла участие в соревнованиях впервые. И сразу показала хороший результат в беге на дистанцию 200 метров.

– Я занимаюсь спортом с самого детства и очень люблю бег.



Частенько бегаю на улице на длинные дистанции, поэтому мне на соревнованиях было несложно. Очень хотела поучаствовать в Универсиаде, поэтому сама написала нашему спорторгу, и меня добавили в заявку. В итоге заняла 3 место среди девушек, – рассказала Севиля Будагова.

На протяжении всего учебного года спортивные организаторы институтов ТГУ обеспечивали участие студентов в соревнованиях по волейболу, стритболу, настольному теннису, футболу, шахматам и легкой атлетике, входящих в Универсиаду.

– Я весь год говорила студентам о важности соревнований, набирала в команду людей, которые

хотят участвовать и побеждать, – говорит Мария Завьялова, студентка и спортивный организатор института физической культуры и спорта ТГУ. – На все соревнования приходила лично, вместе с ребятами с нашего института, что давало моральную поддержку участникам. Самое главное – это создать атмосферу единства команды, показать ребятам, что участие в Универсиаде – это не только соревнование, но и воз-

можность проявить себя, почувствовать поддержку друзей и испытать незабываемые эмоции. Когда мы узнали о победе нашей команды на Универсиаде, эмоции были неописуемые. Гордились и очень радовались за свой институт, за всех, кто участвовал в соревнованиях.

Спортивный организатор гуманитарно-педагогического института Егор Гогин отмечает, что уровень участников в этом году вырос и соревнования проходили более напряжённо.

– На протяжении всей Универсиады ребята были заряжены только на победу: сами предлагали свои кандидатуры, общались о знакомых, которые хороши в том или ином виде спорта, спрашивали о датах соревнований. Наши спортсмены – ребята из разных групп, собранные с разных курсов. Во время подготовки важно собираться и проводить совместные тренировки. Это было нелегко, но мы справились! Любое призовое место – это большой труд. Мы очень постарались, чтобы попасть на пьедестал. Честно говоря, эмоции смешанные: будем работать

над своими ошибками, улучшать качество подготовки. И в следующем году обязательно поборемся за 1 место!

Как сообщила директор ИФКиС Алена Подлубная, в этом году ТГУ активно включился в городскую и областную Универсиады среди команд образовательных организаций высшего образования. Дополнительно было предложено включить в Универсиаду ТГУ такие виды спорта, как плавание, лыжные гонки и фитнес-аэробика.

– Все запланированные в рамках Универсиады ТГУ спортивные соревнования в 2024–2025 учебном году были успешно проведены. Хочется порекомендовать студентам всех институтов принимать активное участие в соревнованиях Универсиады. Можно хотя бы в качестве зрителей, ведь всем спортсменам необходима поддержка.

Благодарим лично ректора ТГУ, проректоров и директоров институтов, заведующих кафедрами и других сотрудников, которые поддерживают развитие студенческого спорта и не препятствуют участию своих студентов в различных спортивных мероприятиях, проводимых как в рамках Тольяттинского государственного университета, так и в рамках городской и областной Универсиады.

Мери МЕЛКОНЯН

В этом году была упорная борьба за итоговое командное место по результатам участия во всех видах Универсиады ТГУ. И в этой борьбе первое место занял институт физической культуры и спорта (ИФКиС), второе место – гуманитарно-педагогический институт, третье место – кафедра прикладной математики и информатики.

Наглядно

Исследование традиций, народных обычаев и культуры родного края через ювелирные изделия – такова нетривиальная тема выставки «Культурный код. Новое прочтение в ювелирном дизайне». Она собрала творческие работы студентов и преподавателей Центра ювелирного дизайна института изобразительного и декоративно-прикладного искусства Тольяттинского государственного университета.

На выставке представлены изысканные графические работы и уникальные ювелирные изделия, а также процесс их создания, задокументированный в чертежах и отмычках – эскизах, которые дизайнеры используют для передачи конечного образа продукта, его деталей, линий и форм. Здесь выставлены также художественные фотографии ювелирных изделий, выполненные студентами. Все они отражают стремление авторов исследовать вопросы национальной идентичности России, воплощённой в природе, людях и искусстве. В ходе работы над изделиями использовались современные технологии, например 3D-моделирование. На открытии выставки организаторы продемонстрировали фильм, который приоткрыл

ИДЕНТИЧНОСТЬ РОССИИ В ЮВЕЛИРНОМ ПРОЧТЕНИИ



«кухню» создания предметов ювелирного искусства.

– Все представленные работы студентов и преподавателей отражают русские традиции и представления о красоте. Каждое поколение вносит свой вклад в ювелирное искусство, делая это через форму, образ и философию. Поэтому представленные зрителю экспонаты – не просто красивые изделия, а результат интеллектуального труда дизайнеров-ювелиров, отображающий нравственные ценности современного человека, – рассказала Мария Яковлева, директор Центра креативных индустрий, организатор выставки.

Выставка проходит с 7 мая по 12 июня в стенах МБУ ДО ДШИ «Лицей искусств» им. В.Н. Сафонова по адресу: Тольятти, бульвар Курчатова, 2. В течение выставочных дней будут проводиться различные лекции, на которых все желающие могут углубиться в мир ювелирного искусства.

Екатерина ЖУЧЕНКО

Твои возможности

ТГУ ПРИГЛАШАЕТ В ЦЕЛЕВУЮ АСПИРАНТУРУ

В Тольяттинском государственном университете прошёл блиц-диалог «Колесо науки» для привлечения талантливой молодёжи в сферу науки, исследований, инноваций и продвижения целевой аспирантуры ТГУ. Участники смогли пообщаться с потенциальными работодателями и задать интересующие их вопросы.

Мероприятие, состоявшееся 12 мая, было направлено на профориентацию студентов специалитета, старших курсов бакалавриата и магистрантов. По словам организаторов, некоторые обучающиеся даже не догадываются о возможности поступить в аспирантуру и заниматься исследованиями под научным руководством ведущих учёных университета.

Встреча открылась выступлениями двух спикеров – целевого аспиранта и преподавателя кафедры «Промышленная электроника» Олега Синичкина и выпускницы целевой аспирантуры, старшего преподавателя кафедры «Русский язык, литература и лингвистика» Валентины Бычковой. Выступающие рассказали о том, как они приняли решение заняться наукой, как проходило обучение в аспирантуре и какие предпочтения им это принесло.

– Это шанс стать человеком, который не просто читает учебник или пересказывает его, но который создаёт что-то новое. Ты сталкиваешься с вызовами, ищешь себя. Ты проходишь нелёгкий путь, но впоследствии перед тобой открываются новые горизонты во всём: конкурентное преимущество на рынке труда, новые профессиональные связи и полезные знакомства, дополнительный заработок и возможность преподавания, – объясняет Валентина Бычкова.



Встреча проходила в формате блиц-диалога. Участники разделились на восемь команд и последовательно знакомились с экспертами – молодыми учёными ТГУ, которые имеют достижения в области естественных, технических, социальных и гуманитарных наук. Общению каждой группы со спикером отводилось семь минут. Обсуждались вопросы, касающиеся науки, исследований и обучения в аспирантуре. Эксперты поделились опытом и ответили на все, даже каверзные вопросы, которые были интересны студентам. Самые активные и любознательные участники получали карточки, которые позволяют выиграть мерч от ТГУ.

– Студенты, увы, не имеют точного понимания, что такое аспирантура. Многие аспекты обучения и защиты диссертации

вызывают вопросы, не все видят связь между научными исследованиями и возможностью их применения на практике. Общение со студентами в форме диалога позволило более подробно остановиться на особенностях целевого обучения в аспирантуре ТГУ. Наше мероприятие призвано показать на опыте молодых сотрудников университета, уже состоявшихся учёных, что аспирантура у нас прогрессивная, передовая и перспективная, – подчёркивает одна из организаторов, начальник отдела аспирантуры и докторантуры ТГУ, кандидат экономических наук Елена Боргардт.

Участники могли встретиться не только с молодыми учёными, но и с потенциальными работодателями. Например, с представителями производственно-инжиниринговой компании ООО «СПЕКТР», которая предоставляет работы и услуги в области промышленного строительства, проектирования и установки систем вентиляции и кондиционирования, модернизации оборудования.

После блиц-диалога самые любознательные участники, которые собрали больше всего карточек от экспертов, получили призы от организаторов, а некоторые студенты были отдельно отмечены партнёрами. Им вручили брендированную продукцию ООО «СПЕКТР».

Владимир ЧИЧКАНОВ



По делу

Говорят, что студенчество – лучшее время в жизни. Сдал ЕГЭ, поступил в вуз, обрёл долгожданную свободу от учительского диктанта, начал осваивать профессию мечты... Но вот за плечами уже два, а то и три года обучения. Начались профильные дисциплины, параллельно с учёбой – работа, получение опыта. А из последнего вдруг вырастают апатия, разочарование, тревожность за будущее, навязчивые мысли об отчислении или смене специальности. Знакомая история? Если да, то, скорее всего, вы находитесь в состоянии «кризиса третьего курса» – осознания, что ожидания не оправдались. Я тоже через это прошла.

Вопреки названию, кризис может возникнуть и раньше, и немного позже. Но вне зависимости от того, когда он начался, вы наверняка ищите способ из него выбраться. О том, как вернуть гармонию и душевное равновесие, рассказали студенты и выпускники Тольяттинского государственного университета.

Константин Томаров, выпускник ТГУ:

– В конце третьего курса я понял, что история – не совсем тот предмет, который поможет мне в жизни, и что надо было мне поступать на физмат. Беспокоиться о будущем я начал ещё на первом курсе. С одной стороны, знал, чем буду заниматься следующие 4 года, с другой – думал, как бы начать строить свою жизнь, а это тревожно всегда. Кризис наступил, когда надо было уже начинать где-то работать. Я перестал понимать, кем хочу быть... И длилось это состояние вплоть до защиты диплома, но потом стало гораздо лучше. Помогли

«КРИЗИС ТРЕТЬЕГО КУРСА»: КАК ПЕРЕЖИТЬ И НЕ ОШИБИТЬСЯ?



прогулки на свежем воздухе, зелёный чай, звонки другу, длившиеся минимум полчаса.

Полина Берегалова, студентка кафедры «История и философия» ТГУ:

– На третьем курсе я узнала, что зарплата по моей специальности обычно очень маленькая. Стала переживать за свое будущее после выпуска. Убедилась, что отношение общества к представителям моей профессии не такое уважительное, как хотелось бы. Особенно в школе...

В итоге я разочаровалась, возникла апатия, нахватала долгов. Когда пыталась исправлять ситуацию, всё равно было страшно, я справлялась с трудом. Привести мысли в порядок мне помог академический отпуск. Если б не он, я забрала бы документы из вуза без надежды на восстановление.

Евгений Касипов, студент кафедры «Прикладная математика и информатика» ТГУ:

– Ближе к третьему курсу у меня началась переоценка ценности. Тогда же я совмещал работу с учёбой, и у меня стало расти число долгов. В дальнейшем, с одной стороны, я к ним стал относиться спокойнее, с другой – стал осознать, что дальше так продолжаться не может. После ухода в академический отпуск переживаний стало меньше, но я планирую восстановиться. Придётся пройти этот путь заново.

Славяна Алентова, студентка кафедры «Журналистика и социология» ТГУ:

– Будучи первокурсницей, я думала, что стану настоящим профи уже к третьему курсу. И вот я здесь, и всё ещё учусь качественно выполнять работу. Стала задумываться о

том, что вариантов, чем заниматься после вуза, много, а жизнь невероятно быстрая. На третьем курсе требования к студенту возрастают. Больше материалов нужно сделать по практике, а параллельно вас уже зовут работать. Это выход за привычные рамки. Он радует, но и пугает.

В первом семестре у меня обострилось критическое отношение к самой себе. Бесконечно ругая себя, бесконечно правя тексты, я осознавала, что их качество не улучшается, а наоборот, страдает. Не понимая, почему я не могу сделать лучше, давила на себя ещё больше. В итоге почувствовала выгорание. Самочувствие было отвратительным. Всё-таки перфекционизм губителен для студентов...

Длилось это состояние до новогодних каникул. Как оказалось, мне просто нужно было отоспаться, восстановиться, получить новые впечатления. Справиться помогли члены семьи, друзья, преподаватели, редакторы. Просто не надо замыкаться! У каждого свои сильные и слабые стороны. Нужно пробовать новое, изучать этот мир. И самое важное – простить себя за ошибки. Рано или поздно получится наступать свою собственную тропу.

Рустам Саламов, студент кафедры «Русский язык, литература и лингвистика» ТГУ:

– Так как я всё-таки будущий учитель русского языка и литературы, готовлюсь к работе в средней и старшей школе, я должен быть погружён в образовательную программу для 5–9-х и 10–11-х классов. Но, к сожалению, на кафедре мы не повторяем именно эти программы. Ожидание и реальность не совпали. На третьем курсе я осознал, что хочу преподавать русский язык. Тогда же наступил кризис. Несмотря на

переживания о будущем, я был полностью погружён в работу. Мало отдыхал, мало общался с людьми, стал больше грустить и тревожиться. Но справиться с этим мне помогла именно работа с детьми. Она даёт силы. Когда ты, например, объясняешь ребёнку виды сказуемых, и он понимает и правильно выполняет задания по теме, это заряжает.

По собственному опыту знаю, что переживать внутреннюю перемену в одиночку трудно. А тревога может преобразоваться в энергию. Если ситуация пока не острая, то избежать выгорания может помочь планирование своего дня и регулирование энергозатратных факторов. А вернуть душевное спокойствие – философский взгляд на жизнь и вера в хорошее.

Педагог-психолог психологической службы ТГУ **Екатерина Сазыкина** отмечает: если такое состояние прогрессирует, лучше не оставаться с ним наедине, а обратиться за помощью к специалисту.

– Будущее невозможно предугадать, но можно планировать. И тут помогает искусство маленьких шагов. Нужно разбивать большие цели на подцели и задачи и ежедневно радоваться тому, что вы смогли сделать. Даже если сделали наполовину, не нужно себя ругать. Каждый маленький шаг будет постепенно приближать вас к вашему будущему. А мотивация к освоению профессии может меняться, она очень индивидуальна. Сейчас, пока вы учитесь, не стоит принимать поспешных решений. Разочарование – ещё не конец. Попробуйте понаблюдать за собой в процессе познания специальности, ищите новое и интересное для вас. Не опускайте быстро руки, если что-то идёт не так, – советует психолог.

Ульяна КОЛМОГорова

Акция

В Тольятти появился «Сад Защитников Отечества». Участие в социально-патриотической акции приняли члены семей погибших на СВО бойцов, а также волонтеры ТГУ.

В честь 80-летия Победы в Великой Отечественной войне на улице Родины было высажено 80 деревьев – яблони, рябины и черёмухи.

– Появление «Сада Защитников Отечества» – важное событие для нашего города, которое будет служить символом памяти и благодарности. Надеюсь, что сад станет ещё одним местом объединения тольяттинцев, напоминанием о Великой Победе и о тех, кто во имя мира отдал свои жизни, – сказал на открытии сада глава г. о. Тольятти Илья Сухих.

Идея создания сада принадлежит благотворительному фонду «Центр оказания помощи «Большая

НОВАЯ АЛЛЕЯ ПАМЯТИ



ше, ЧЕМОДОРО!», опекающему людей, которые оказались в сложной жизненной ситуации. Участие в закладке аллеи приняли сотрудники и волонтеры Центра добровольчества и волонтерства ТГУ.

– Я сажала дерево вместе с женщиной, чей сын погиб на СВО. В процессе высадки она сдерживала эмоции, но было видно, как ей тяжело, – поделилась Ульяна Ярцева, студентка гуманитарно-педагогического института ТГУ. – Такие акции напоминают родственникам погибших о горьких событиях в их жизни, но одновременно дают им силы и веру в то, что дети, мужья и братья, пожертвовавшие собой ради защиты Родины, не забыты. Их помнят и чтят, создавая подобные аллеи и сады. Поэтому я уверена, что такие инициативы необходимы для поддержки семей, чьи близкие участвовали или продолжают участвовать в специальной военной операции.

Виктория КРЫГИНА



Каждой весной спрос на успокоительные препараты растёт. Догадались, почему? Это период экзаменов – первое «взрослое» испытание для выпускников школ. И каждый относится к нему по-разному: кто-то усердно готовился весь год, кто-то занимался менее продолжительно, а кто-то вообще только приступает к подготовке и надеется, что «пронесёт». Всех их объединяет то, что они в разной степени, но волнуются.

Как же сохранить душевное равновесие в период стресса, когда экзамен наступает на пятки? И на что обратить внимание, чтобы не потерять заветные баллы? Эти вопросы «Speechka» обсуждает с подростковым психологом и экспертами ЕГЭ.

Чёткий план

Выпускники школ сходятся во мнении, что ЕГЭ – это система. Некоторые небеспочвенно относятся к экзамену, как к игре. В этом одна из прелестей данного способа проверки знаний: можно стать победителем, если хорошо знать правила игры и действовать по ним.

Отметим, что готовиться спонтанно – неэффективно. Эксперты уверены: должен быть чёткий план действий и на протяжении всего учебного года, и в последний месяц перед экзаменационным марафоном. Не пожалейте времени и составьте этот план. С ним у вас будет ориентир, который поможет не потеряться в большом количестве задач.

Один из главных советов – не стоит уделять всё время только подготовке. Подростковый психолог Мария Чернова рекомендует и самим подросткам, и их родителям внимательно относиться к психическому и физическому состоянию выпускника. И отталкиваясь от него – выстраивать график и посильную нагрузку.

Отдых обязателен. Его наравне с подготовкой нужно вписать в график. В учебные дни я рекомендую делать перерывы между уроками и непременно оставить как минимум один полностью свободный день в неделю. Стоит понимать, что при истощении и усталости никакие, даже самые эффективные методы подготовки к экзаменам не дадут результата. Поэтому важно ориентироваться на свои внутренние ресурсы, – объясняет специалист.

Волнение, сомнения и тревога

«А если не смогу?», «А если упадёт трудный вариант?», «А если не поступлю в топовый вуз на специальность мечты?» Эти вопросы тревожат многих школьников. Лёгкое волнение перед важными событиями – это нормально. Мы не можем его не испытывать. К сожалению, некоторые родители и учителя возводят ЕГЭ в культ, а это уже проблема. Когда ты переживаешь, а окружающие «подливают масла в огонь», мысль о возможном провале пускает корни и на-

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЕГЭ – НЕ КОНЕЦ СВЕТА



чинает прорастать. По мнению Марии Черновой, для борьбы с фоновой тревогой очень важно осознать, что на результатах экзаменов завязана не вся ваша жизнь, а лишь ближайшие несколько лет.

– Я рекомендую иметь план Б, а лучше и план В. Тогда вы сможете маневрировать. Если что-то сложится не так, как хотелось, то вы просто меняете маршрут. Например, можно подыскать несколько других вузов, где проходной балл на бюджет меньше. Можно подумать о перерыве на год или рассмотреть другую специальность. Даже поступив «не туда», вы всегда сможете изменить то, что не устраивает, например, перевестись в другой вуз, – уверяет психолог.

День X

Педагоги солидарны с тем, что настрой и эмоциональное состояние очень важны. Крайне не рекомендуется за несколько дней до экзамена начинать изучать новые темы и ежедневно решать по сборнику задач. Во-первых, это будет нагнетать волнение, а во-вторых, вы потратите время впустую, так как информация не успеет отложиться в памяти. Лучше заниматься по заранее намеченному плану, вдумчиво и без суеты повторять знакомый материал. Если есть вопросы, задать их учителю на консультациях. Помните: лучше узнать ответ сейчас, чем сомневаться на экзамене.

Вечером накануне ЕГЭ лучше заранее подготовить паспорт, ручки, бутылку негазированной воды и шоколад. Обязательно лечь спать вовремя, чтобы быть отдохнувшим. В день экзамена рекомендуется сытно позавтракать тем, что не вызовет тяжести в желудке, а зарядит энергией.

Если вдруг случается, что вы на экзамене начинаете переживать так сильно, что не в состоянии приступить к заданиям, психолог советует две техники. Во-первых, дыхательная

«4/7/8». Нужно вдохнуть воздух носом на 4 счёта, задержать на 7 и растянуть выдох на 8. В стрессе у нас быстрое неглубокое дыхание и сбивчивый пульс, а это упражнение помогает привести показатели к норме и успокоиться. Второе упражнение «Пять чувств» заключается в перефокусировке внимания с фактора волнения. Вам нужно найти в помещении: 5 предметов визуального восприятия, 4 звука, 3 осязательных ощущения, 2 запаха и 1 вкус.

Ниже мы собрали актуальные рекомендации по ЕГЭ от педагогов, которые готовят своих учеников на 90+ и 100 баллов.

ИСТОРИЯ

Светлана СВЕТЛИЧНАЯ, учитель истории и обществознания:

– В ЕГЭ по истории не входит материал, которого нет в школьной программе. У большей части моих учеников волнение вызывает II часть, так как там требуется написать развёрнутый ответ: выстроить причинно-следственные связи и аргументировать свою позицию. Плюс объём проверяемых знаний большой: от Древней Руси до XXI века. Стоит отметить, что и в I, и во II частях одним из самых популярных являются темы Великой Отечественной войны и XX века. Время на ЕГЭ неумолимо быстро бежит, важно 70 % времени заложить на вторую часть. Начинать решение рекомендую с первой, делайте её на черновике, но не забудьте перенести ответы в бланк выполнения задания.

АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК

Ева ТКЕШЕЛАШВИЛИ, учитель английского языка:

– Чтобы сдать ЕГЭ по английскому на 80+ баллов, нужно заниматься подготовкой на профильном уровне. За счёт того, что в части «говорение» необходимо показать навык правильной спонтанной речи, её многие считают самой сложной. Однако при на-

личии логического мышления и широкого кругозора «говорение» можно натренировать довольно быстро.

На мой взгляд, аудирование немного сложнее, так как требует больше времени на подготовку, требует самостоятельной работы ученика. Я рекомендую регулярно слушать подкасты или интервью на разные темы на иностранном языке. Если на экзамене попадаются незнакомые слова, не стоит паниковать, часто их можно понять из контекста или попытаться угадать. Это лучше, чем ничего не написать. Перед сдачей устной части рекомендую разогреть речевой аппарат упражнениями на артикуляцию и скороговорками на английском языке.

РУССКИЙ ЯЗЫК

Кнarik НИКОЛЯН, учитель русского языка и литературы:

– На экзамене в 11 классе проверяют именно тонкости языка. Например, слова-исключения, которые не все отличники знают. На тестовую часть я рекомендую выделить час, а на сочинение – оставшееся время, чтобы успеть написать его на черновике, несколько раз проверить и аккуратно переписать в чистовик. Соблюдайте чёткую структуру и критерии, иначе балл будет низким. Сочинение пишется по заданной проблеме. Задача – раскрыть собственное и авторское отношение к проблеме. Обратите внимание на аргументацию, в этом году запретили использовать аниме и сюжеты компьютерных игр. Личный и исторический опыты по-прежнему актуальны, как и литературные примеры. Для того чтобы вооружиться аргументами на разные темы, можете прочитать «Войну и мир» Л.Н. Толстого или «Письма о добром и прекрасном» Д.С. Лихачёва.

ПРОФИЛЬНАЯ МАТЕМАТИКА

Галина ЛИСУНОВА, учитель математики:

– Все задания из ЕГЭ встречаются в школьной программе, однако стоит помнить, что в КИМе могут использоваться хитрые и нешаблонные формулировки, которых нет в учебниках. Очень важно заранее продумать стратегию, чтобы с умом распределить время на экзамене. Именно для этого в течение года проводятся пробники. Я рекомендую начинать с первой части, а дальше отталкиваться от своих предпочтений: кто-то больше любит геометрию, может справиться с ней быстрее. Главное – помните, что сидеть над одним заданием нельзя, не получается – идёте дальше, позже вернётесь. Не стоит игнорировать «дешёвые задания» 13, 15, 16. Они одни из самых лёгких и выполнить их верно получится с большей вероятностью.

А если взять шпаргалки?..

Есть масса историй из интернета про удачный опыт использования шпаргалок. Более того, есть об-

учающие видео, как их изготовить. По опыту выпускников, взять их с собой можно всегда, но стоит знать, что будет, если вас «возьмут» со шпаргалками.

В пункте проведения ЕГЭ запрещаются любые носители информации. С телефоном вас не пустят, а если и удастся пронести, то глушители сигнала всё равно не дадут проверить ответы или формулы в интернете. В таком случае телефон станет просто лишней причиной для стресса.

К бумажным носителям можно относиться по-разному. Кому-то они могут помочь, для кого-то они «оберег на всякий случай», а некоторым шпаргалки мешают. То, что воспользоваться боязно, – это полбеды. Самое страшное, если тетрадка в ботинке или список формул в кармане рубашки предательски выпадут из своих надёжных укрытий. Если наблюдатели или камеры зафиксируют нарушение, то участника экзамена могут удалить и аннулировать результат, а в худшем случае ещё и выписать штраф.

Учителя сходятся во мнении, что единственный путь сдать ЕГЭ на желанные баллы – это подготовка и труд. Однако и шпаргалкам можно найти применение. Они помогают структурировать информацию. Когда вы переписываете правила в общей формулировке на свой лад, иллюстрируя примерами, добавляя ассоциации, вы запоминаете изучаемый материал надолго.

Как быть родителям

По словам Марии Черновой, подростки зачастую переживают проблемы в себе, тяжело идут на контакт. Донимать ребёнка расспросами о его состоянии – худшее решение. Тинейджер только закроется. Если считаете, что ребёнку есть что рассказать, то постарайтесь начать диалог издали. Лучше, чтобы диалог начинался с вопросов «про других». Спросите, волнуются ли одноклассники, что им кажется сложным, почему они могут бояться. Очень вероятно, что подросток начнёт говорить о своих переживаниях.

В старшей школе человек учится взрослой жизни. Одна из задач для этого времени – сепарация от родителей. Это ещё одна причина, по которой подросток может тяжело идти на контакт. Советы и слова родителей могут не восприниматься из-за того, что происходит эмансипация. Некоторые подростки сейчас открыто говорят о потребности обсудить проблемы с психологом. Родителям важно отнестись к этой необходимости с уважением и постараться возможность диалога со специалистом предоставить, чтобы подросток мог обсудить свои мысли и переживания.

Владимир ЧИЧКАНОВ

Мастер-класс

Весенняя школа Эйнштейнов в ТГУ познакомила юных тольяттинцев с миром электроники и журналистики. В рамках образовательных треков «Медиашкола» и «Школа юного инженера. Электроника» узнавали новое под руководством опытных наставников и готовили свои проекты. Этот материал написан в том числе при участии слушателей медиашколы.

Первая Школа Эйнштейнов прошла в ТГУ летом 2023 года. За её проведение отвечали специалисты научно-интерактивного пространства (НИП) «Эйнштейн» института дополнительного образования «Жигулёвская долина» Тольяттинского государственного университета. Успех и заинтересованность детей и родителей в посещении занятий вдохновил организаторов на продолжение проекта. Теперь Школа проходит несколько раз в год, в дни школьных каникул,

УЗНАЛИ ПРО РЕЗИСТОР

чтобы детям было удобно посещать занятия.

В поисках новостей

«Медиашкола» в рамках Весенней школы Эйнштейнов проходила впервые. Ребята, выбравшие эту программу, в течение недели изучали мир журналистики. Причём работали они по разным направлениям: печать, радио и телевидение. Как написать репортаж? Где «прятуются» новости? Для чего нужен закадровый текст? В чём специфика радиозёфира? Что такое стендап? Каков секрет хороших новостей? Обо всём этом ребята узнали от сотрудников молодёжного медиахолдинга «Есть talk» ТГУ.

– В поисках новостей мы заходили в музей ТГУ, научную библиотеку, даже в буфет! – рассказывает участник Медиашколы Максим Гу-



Елена КОЛЬЦОВА, руководитель научно-интерактивного пространства «Эйнштейн»:

– Школа Эйнштейнов – это больше, чем просто образовательный проект. Это платформа, где дети могут раскрыть свой потенциал, найти единомышленников и сделать первые шаги в выбранной сфере деятельности. Мы гордимся тем, что каждый раз видим, как загораются глаза наших учеников, как они увлечённо работают над своими проектами и как растут их знания и навыки. Важно, что мы не только даём детям знания, но и создаём для них атмосферу творчества, поддержки и взаимопонимания. Именно в такой среде рождаются новые идеи, раскрываются таланты и появляются настоящие друзья.

дали. – А ещё я узнал, как создают газету, как отбирают фотографии, как работают с телевизионной камерой и микрофоном. Нам даже разрешили напечатать несколько предложений для будущих статей на старой печатной машинке «Мерседес Прима» – она стоит в музее ТГУ. Интересно увидеть экспонаты музея фото- и кинотехники в моло-

дёжном медиахолдинге университета.

Юные журналисты научились брать интервью и задавать правильные вопросы, работать перед микрофоном и уверенно держаться в кадре. Героями их первых материалов стали сотрудники Детского университета «Эйнштейн», студенты ТГУ и ученики Школы Эйнштей-

нов. Итог работы – телевизионный репортаж о Детском университете «Эйнштейн», информационная радиопрограмма с рекламными вставками и пять текстовых материалов для двух газет – «Тольяттинский университет» и «Сречка».

– Мы познакомились с образовательными программами Шко-

Есть идея!

Детский университет «Эйнштейн» Тольяттинского государственного университета дарит возможность окунуться в мир магии и провести выпускные дошкольников и младших школьников в программе «Таинственный Хогвартс». Юных волшебников ждёт праздник, полный увлекательных приключений и научных впечатлений.

«Эйнштейн» предоставляет возможность почувствовать себя настоящим магом и провести свой выпускной в Хогвартсе, где можно творить чудеса. Детский университет создаст волшебную атмосферу, полную ярких впечатлений и увлекательных приключений. В насы-

ВЫПУСКНОЙ В СТИЛЕ ХОГВАРТС

щенной программе праздника – полёт на машине Артура Уизли, во время которого можно сделать уникальные фотографии на знаменитом летающем автомобиле, волшебное перемещение через заколдованную платформу 9 3/4, а также настоящие уроки волшебства в рамках учебных дисциплин Хогвартса. Ребята узнают о различных видах гаданий, изготовят собственное зелье и изучат виды магических веществ. Освоят заклинания для защиты от тёмных искусств и почувствуют себя учениками школы Хогвартс.

Выпускников школы «Эйнштейн» ждёт тематическая фотозона с волшебными образами на фо-

не красочных декораций. Магический выпускной завершится праздничным балом и волшебным сливочным какао в меню.

– Выпускные в стиле Хогвартс – настоящая сказка для детей. Мы создаём магическую атмосферу, где каждый ребёнок может почувствовать себя частью удивительного мира «Гарри Поттера», поверить в чудеса и стать волшебником. Такой необычный выпускной станет ярким событием детства, подарит незабываемые впечатления и запомнится надолго каждому ребёнку, – рассказала Елена Кольцова, руководитель научно-интерактивного пространства «Эйнштейн».

На программу «Таинственный Хогвартс» можно попасть не только в качестве выпускника детского сада или начальной школы, но и всем желающим 17 мая в 15:00 и в 18:00 в рамках акции «Ночь музеев», приуроченной к Международному дню музеев.

За дополнительной информацией обращайтесь по номеру телефона 89277725464 или по ссылке:



Виктория ПОЛОЗОВА



Мастер-класс



И ВЗЯЛИ ИНТЕРВЬЮ



лы Эйнштейнов ещё в прошлом году. Моя дочь Маруся участвовала в нескольких летних сменах. В этот раз дочка стала слушателем Весенней школы Эйнштейнов, трека «Медиашкола». Впечатления самые восторженные. Ей очень понравилось по-

гружение в профессию журналиста, тёплые и душевные рассказы наставников про живой талисман ТГУ – кота Кузю. Дочка даже провела опрос среди студентов ТГУ на тему «Что вы знаете про Кузю?», – делится Наталья Косинская.

Сделали электронику «умной»

Юные инженеры-электроники, в свою очередь, узнали множество профессиональных терминов и научились использовать специальные программы, чтобы «оживлять» электронные устройства. На занятиях Владислав Бурлаков и Оксана Кузнецова, студенты института машиностроения ТГУ, обучающиеся по направлению «Электроника и наноэлектроника», рассказали ребятам о том, что такое контроллеры, аппаратный ШИМ. И всего за неделю под внимательным оком наставников школьники разработали «Умный светильник», музыкальный аппарат со светодиодом, светофор с ШИМом и «Лампу настроения».

...и многое другое

В Школе Эйнштейнов образовательные программы составлены таким образом, чтобы выявить сильные стороны каждого ребёнка и найти ему занятие по интересам. Поэтому треки «Медиашкола» и «Школа юного инженера. Электроника» дополняли занятия по английскому языку, программированию, научные эксперименты, спортивные состязания в бассейне и флешмобы.

Так, на занятиях «Юный ИТ-специалист» ребята создавали компьютерную игру с помощью специального приложения. Ещё одним открытием для них стала площадка программирования Screatch. Это специ-

альная среда визуального программирования с графическим интерфейсом, созданная для детей. С её помощью можно создавать анимации, игры и интерактивные истории с увлекательным сюжетом. Наставником для ребят здесь стал студент 2 курса кафедры «Прикладная математика и информатика» ТГУ Никита Новиков. По его словам, дети не просто изучали теорию, но сами писали коды и создавали микросхемы.

На занятиях по техническому английскому языку Эйнштейны познакомились с базовой терминологией из области электроники и ИТ по темам «Интернет вещей», «Электронные компоненты». А будущие

журналисты осваивали лексику, связанную с социальными сетями, газетами и телевидением.

Шестая Школа Эйнштейнов завершилась защитой проектов. Родители увидели результаты работы своих детей, а юные журналисты и инженеры-электроники стали обладателями заслуженных аплодисментов и сертификатов о прохождении обучения.

Арина ДЕШЕВЫХ, студентка ТГУ, и участники трека «Медиашкола» Весенней школы Эйнштейнов:
Мария КОСИНСКАЯ,
Вера КОСТИНА,
Алиса МАКСИМЕНКО,
Елизавета МОИСЕЕВА,
Василиса ТОГАН,
Варвара ШАПОВАЛОВА,
Максим ГУДАЛИН,
Егор ЗАЙЦЕВ

Слушатели Медиашколы не упустили шанс задать своим сверстникам, увлечённым электроникой и ИТ, и их кураторам вопросы. И вот какие комментарии они получили.

Эдгард, 11 лет:

– Я интересуюсь программированием и электроникой. Некоторые задания, которые дают наставники, непростые, но если работать в команде, то выполнять всё гораздо легче.

Владислав, студент 3 курса кафедры «Электроника и наноэлектроника» ТГУ, куратор направления «Электроника» в Весенней школе Эйнштейнов:

– Я объясняю ребятам базовые моменты, связанные с электроникой. Например, что такое ток, что такое напряжение, что такое электронные схемы, транзисторы. В общем, пытаюсь донести до школьников то, как «работает» электроника. На занятиях мы вместе проводим различные эксперименты, собираем схемы для электронных устройств. Для меня это первый опыт преподавания, и он довольно интересен!

Андрей, 8 лет:

– Наша команда создавала игру по выживанию машины Нубика. Суть игры: ехать на машине и обходить различные препятствия, чтобы дойти до финиша. Мы даже уже придумали обложку для этой игры.

Альберт, 10 лет:

– Электроника – это очень интересно. Мы с ребятами создали «Лампочку настроения». Она меняет цвета в зависимости от того, какое настроение у человека. Сначала мы сделали саму конструкцию, а затем разработали программу, по которой лампочка должна работать.

Кулинарные секреты



ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ ОТ «ЭЙНШТЕЙНА»

Эта рубрика – инициатива слушателей Медиашколы Весенней школы Эйнштейнов. Юные толяттинцы, которые делали свои первые шаги в профессии журналиста, оказались весьма искусными кулинарами. Все представленные рецепты просты, а используемые продукты можно купить в любом магазине. Ребята поделились с читателями своими кулинарными «секретами».

Простой сэндвич

(рецепт от Максима)

Берём 2 куса хлеба, лист салата, 2 куса сыра, 2 кусочка колбасы (желательно не копчёной).



Начинаем собирать. Сначала кладем один кусок хлеба, намазываем его маслом, кладем два кусочка колбасы и капаем немного майонеза и кетчупа. Кладем два кусочка сыра, листок салата, накрываем хлебом и кладем в электровафельницу (а если нет, обжариваем сэндвич на сковороде с двух сторон с добавлением сливочного масла).

Бутерброд

(рецепт от Елизаветы)

На кусок хлеба намазываем соус томатный. Кладем колбасу, сыр, сверху – майонез.

Кладем второй кусок хлеба и запекаем в духовке.

Курица в сливках

(рецепт от Марии)

Нам понадобятся куриное филе, лук, сливки.

Поджарить лук с курицей на сковороде, залить сливками. Тушить 15 минут.

Домашняя паста

(рецепт от Алисы)

Макароньки сварить до полной готовности (20 минут или как указано на упаковке). Переложить их на сковороду, жарить до золотистой корочки (10 минут). Добавить майонез. Получается очень вкусно!

Правильный бургер

(рецепт от Егора)

Необходимы: булочки, фарш, салат, помидор, солёные огурцы, сыр, бургерный соус, горчица. Сначала нарезать огурцы, помидоры, салат. Пожарить котлеты и булочки. Начинаем собирать:

1. Булка.
2. Намазать на булку соус бургерный.
3. Сверху положить салат.
4. Положить сыр.



5. Положить котлету + помидор на неё.
6. Горчица на помидор.
7. Сверху добавить огурцы.
8. Закрывать булкой.

Пицца

(рецепт от Варвары)

Возьмём тесто слоёное, соус Краснодарский, лук, солёный огурец, колбасу, помидор, перец, сыр.

Ждём, пока тесто разморозится, потом раскатываем его. Затем намазываем тонким слоем соус. Остальные ингредиенты нарезаем, сыр трём на крупной терке. Выкладываем на тесто в такой последовательности: лук, огурцы, колбаса, помидор и сыр.

Выпекаем в духовке 15 минут при температуре 180 градусов.

Читайте газету Speechka и приятного аппетита!



Alma mater



ЛУИЗА САЙФЕТДИНОВА: «ИСКУССТВО – ЭТО СПОСОБ ПОНЯТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»

Выпускники Тольяттинского государственного университета (ТГУ) продолжают вдохновлять своими успехами и достижениями. Луиза Сайфетдинова в 2018 году окончила кафедру «Дизайн и инженерная графика» архитектурно-строительного института ТГУ. Сегодня она активно работает в сфере современного искусства, является членом профессионального союза художников России и проводит выставки, которые вызывают неизменный интерес у зрителей.

Место, где рождаются идеи

– В ТГУ мне удалось развить многие навыки и найти свой стиль, – рассказывает Луиза. – Это место стало для меня настоящей мастерской, где я могла экспериментировать и учиться у талантливых преподавателей, каждый из которых оставил свой след в моей жизни. Именно в университете мне удалось получить не только теоретические знания, но и практические навыки, которые стали основой карьеры. Особенно благодарна преподавателям Сергею Георгиевичу Галете и Марии Александровне Степановой за их поддержку и знания. Эти наставники вдохновили меня на поиск и развитие своего художественного языка.

От студенческих работ до собственной мастерской

Луиза начала писать картины и портреты на заказ еще во время обучения в университете. Стремление к самовыражению и желание делиться своим творчеством с миром привели к открытию первой мастерской сразу после окончания университета. Этот шаг стал важным моментом в её жизни. До университета Луиза окончила государственную художественную



школу и параллельно начала посещать курсы фотографии.

– Я всегда любила и люблю передавать женские образы, поэтому жанр портрета «преследовал» меня повсюду. Думаю, что живопись и фотография очень близки по духу, что делает портрет центральной темой моего любимого дела. ТГУ дал мне много возможностей, и я горжусь тем, что могу представлять свою альма-матер.

Эхо женственности

– Недавняя выставка «Женщина как искусство» стала для меня важным этапом в карьере. Я стремилась показать многогранность женской силы, её ранимость, сексуальность и свободу. Экспозиция из десяти живописных картин – это спо-

соб продемонстрировать, что выставочные мероприятия в городе могут быть интересными и эстетичными. Идея выставки пришла ко мне благодаря любви к людям и общению с ними. Я использую разные техники и материалы, чтобы передать свои чувства и мысли, создавая уникальные образы, которые резонируют со зрителями.

Совет будущим студентам

– Никогда не опускайте руки! Путь к достижению своих желаний и целей может быть сложным, но именно упорный труд и вера в себя помогут вам преодолеть все преграды, – уверена художница.

Анжелика ТОНОЯН

Луиза Сайфетдинова продолжает развиваться как художник и вдохновлять других своим примером. Она уверена в том, что творчество способно изменить мир к лучшему, и надеется, что её работы смогут донести эту мысль до зрителей. Луиза активно участвует в выставках, мастер-классах и других мероприятиях, делаясь своим опытом с молодыми художниками.

1 ИЮНЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ
12:00

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ТОЛЬЯТТИНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ФИЛАРМОНИЯ
33-й КОНЦЕРТНЫЙ СЕЗОН 2024-2025

В Международный День
защиты детей!

**С песней
по детству**

**ДЖАЗ-ОРКЕСТР
ФИЛАРМОНИИ**
дирижер – Валерий Мурзов

ПЕСНИ
В. Осошника, Д. Тухманова, А. Зацепина, Ю. Чичкова
Аранжировщик – Эдуард ДЗСКО

Реклама КАСКА 222-600 ул. ПОБЕДЫ, 42
БИЛЕТЫ ОНЛАЙН FILARMAN.RU 6+

17 ИЮНЯ
ВТОРНИК
19:00

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ТОЛЬЯТТИНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ФИЛАРМОНИЯ
33-й КОНЦЕРТНЫЙ СЕЗОН 2024-2025

СИМФОНИЧЕСКИЙ РОК-ХИТЫ

СИМФОРОК

ПРОЗВУЧАТ ЛЕГЕНДАРНЫЕ ХИТЫ ЗАРУБЕЖНОГО И РУССКОГО РОКА

**СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР
ТОЛЬЯТТИНСКОЙ ФИЛАРМОНИИ**
Главный дирижер – Игорь МОКЕРОВ

Реклама КАСКА 222-600 ул. ПОБЕДЫ, 42
БИЛЕТЫ ОНЛАЙН FILARMAN.RU 6+

Наименование (название) издания: «СРЭЧКА»
Учредитель — ТГУ
Главный редактор Ирина Геннадьевна Попова
Шеф-редактор Константин Присяжнюк
Фото: Артём Чернявский
Дизайн, вёрстка: Елена Симанькина
Корректор Ольга Корабельникова

Газета зарегистрирована управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Самарской области. Рег. номер ПИ № ТУ63-00441 от 23.04.2012 года.

Распространяется бесплатно.

● За содержание текстов рекламных объявлений редакция ответственности не несёт.
● Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей.
● Предпочтительная подготовка, тиражирование, распространение осуществляются ООО «Профиль».
Выходит два раза в месяц, в течение учебного года. Тираж — 4000 экз.

Отпечатано ООО «Профиль», 445007, Самарская область, г. Тольятти, ул. Ларина, д. 191, строение 10, офис 5. Тел/факс: (8482) 55-69-38, 55-69-40. Зак. 316

СРЭЧКА

Адрес издателя: 445020, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Белорусская, 14.
Адрес редакции: 445020, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Белорусская, 14, Г-209,
тел. 44-95-95. www.tltsu.ru, e-mail: gz.speechka@gmail.com

12+