

НОТА ВЕНЕ

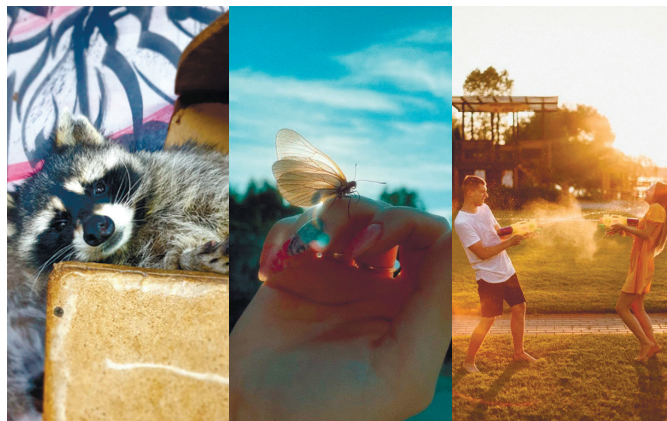
Ежемесячная газета НКПИИТ | № 52(104)/Май/2024

Вот мы и дождалась мая! Все мысли только о прогулках, отдыхе и о том, когда же уже летние каникулы. А как разнообразить своё времяпровождение под солнцем? В этой статье собрано несколько вариантов того, что можно сделать на свежем воздухе одному или с друзьями.

1. Пикник с друзьями. В нашем городе пикник можно устроить в любом парке или сквере, но при выборе места лидирует наша набережная! Возьмите плед, корзинку или рюкзак и устройте трапезу на воздухе! Вы также можете поиграть в карты, теннис, настольные игры и в любую другую игру, которая нравится вам с друзьями.

2. Поход в лес. В наших лесах обитают белочки, которые с удовольствием покушают из ваших рук орешки и очищенные семечки. Лучшим местом для этого считается лес у ЛДС Сибирь, который находится по адресу Богдана Хмельницкого, 23. Белочки могут также залезть на вашу одежду, поэтому наденьте то, в чём не будет жалко испачкаться.

3. Кафе Murchim. В нашем городе есть котокафе, где вы можете поиграть с пушистыми зверьками и попить чая с печеньем. Котиков много, так что вы точно найдёте своего любимца! Всего есть три филиала: левый берег — Блюхера, 63; правый берег — Коммунистическая, 45 и Владимира Заровного, 32.



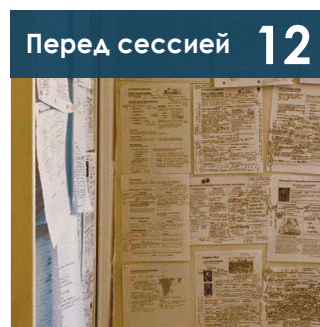
4. Кафе «Лесная братва». В этом кафе вы можете поиграть с енотиками! Зверьков можно кормить с руки и подержать их на своей спине. Они очень активные, так что хватит часа с этими пушистиком, чтобы наиграться. Находится оно по адресу Галушака, 4.

5. Тропические бабочки. Если вы любитель контактных зоопарков, то вы обязательно должны посетить парк тропических бабочек! Вы можете взять бабочку в руку, положить себе на голову и просто полюбоваться ей! Найти их можно по адресу Площадь Карла Маркса, 7.

6. Соревнования водными пистолетами. Во время жаркой погоды всегда хочется освежиться, поэтому вы с друзьями можете поделиться на команды и на свежем воздухе облиться холодной водой из водных пистолетов!

7. Поход в Аквапарк. Май, конечно, тёплый месяц, но вода в реке или озере ещё не та, чтобы в ней купаться. Так что альтернативой здесь будет аквапарк. В нашем городе их несколько, поэтому вы можете выбрать абсолютно любой!

Надеюсь, эта статья поможет вам в выборе места, куда пойти в такую солнечную погоду и повеселится. Приятного отдыха и хорошей сдачи экзаменов!



Волжские встречи Арзамас — Ласточка — Нижний Новгород

Международный фестиваль, 5 дней интенсивных тренингов, 600 участников со всей страны, эксперты в сфере медиа, публикации, контента, фото и видеосъёмки. Я, как представитель «Nota Bene», приехала на «Волжские встречи — 34», чтобы услышать советы от мастеров и рекомендации по продвижению и развитию нашей газеты.

Начнём мы по порядку. Фестиваль проходил в городах на Волге (на то они и «Волжские» встречи), я выбрала Нижний Новгород. А чтобы попасть из своей Сибири в Приволжье, нужно проехать всего то две с половиной тысячи километров.

Для полного погружения, я поехала на поезде — два дня по железной дороге с завораживающими видами. За это время я успела увидеть: горящую степь Тюмени, арочные мосты, длинные тоннели и серпантин Урала, снег Екатеринбурга и цветущую зелень центральной России.

Дождливой ночью меня встречает Арзамас — город Нижегородской области.



Так как времени у меня немного, а хочется увидеть всё-всё, то уже ранним утром я еду на экскурсию в Дивеево. Это небольшое село, недалеко от Арзамаса. Нас повезли в Свято-Троицкий Серафимо-Дивеевский монастырь. Дух захватывает от красоты и величия храмов — мозаичные своды потолка, ангелы в истинном обличье, иконы в позолоченных рамах. А вокруг — буйная зелень: тюльпаны, лилии, сирень. В воздухе пахнет сладостью цветов и разогретыми солнцем деревьями.

Далее — пешеходная экскурсия по сердцу Арзамаса. Город маленький, сказочный, в нём как будто попадаешь лет на 400 назад. Тихо, мало машин, совсем не видно современных высоток, только резные исторические домики и лавочки. Будто гуляешь по опустевшей ярмарке, где некогда слышался гомон торговцев и залихватистый смех на качелях. Получилось даже постоять на действующей колокольне и позвонить в колокола.

К вечеру я оказалась в самой «Ласточке» на открытии «Волжских встреч» — это такой восторг! Участники со всей России: от Владивостока до Москвы, собрались здесь, чтобы представить свои работы, создать новые и познакомиться с интересными людьми. Не передать словами ту атмосферу, ведь кажется, что это сон.

Три дня мастер-классов по медиа — сильно и классно. Мозг кипит от количества новой информации. Тут говорят про фотографии, там



про тексты, в соседнем зале про речь и самопрезентацию. И ведь везде хочется успеть. Так и бегаешь с лекции на лекцию, чтобы всё услышать.

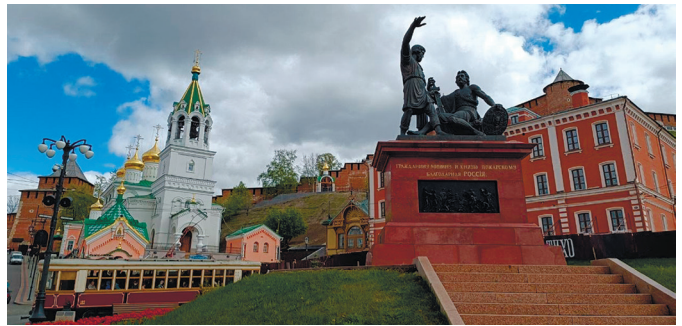
Рассказы фотографа Вячеслава Владимировича, как он жил и путешествовал по ЮАР, что и как снимал, я слушала с открытым ртом. Потому что здесь были две мои любимые темы — путешествие и фото. Вдобавок, когда спикер даёт небольшие креативные советы и говорит такие факты, которые нигде не прочитаешь, от выступления просто не оторваться.

Куда же мы без социальных сетей и контента для них — мастер-класс от Анастасии Шагаевой был очень кстати. Узнала, как правильно выбрать цитату из текста, как её оформить, чтобы было «вкусно». И чем привлечь аудиторию, чтобы та подольше задержалась на вашей странице и с нетерпением ждала новых постов.

Печатная газета — наша основа. Я специально привезла с собой несколько выпусков для разбора нашего творчества. Очень полезными оказались советы Андрея Косарева. Он всё чётко разложил по полочкам; как надо и не надо писать, какие темы лучше использовать, чем зацепить читателя, поделился жизненным опытом. Для профессионального роста важно было услышать конструктивную критику.

Также наша газета победила в номинации «За эмоциональный подход и позитивное освещение событий».

А что же для души? Анна Сандакова приподнимает край завесы неизведанного, чтобы больше узнать о себе и своих скрытых возможностях. Особенно интересно было поработать с метафорическими картами.



Так же за активное участие в психологических мастер-классах Марианны Горбачевой я получила дневник настроения.

И вот ты не успеешь выйти из мастерской, как вокруг оказываются юные репортёры с камерами и микрофонами — хотят взять интервью. А потом утром вы всем лагерем смотрите теледневники на большом экране, где мелькают события весёлых дней.

На обратном пути, я провела целый день в Нижнем Новгороде. Первым делом, я поехала на обзорную экскурсию по историческому центру. Эмоции переливались за края, когда понимаешь, что видишь своими глазами то, что всегда видела на картинках в учебнике истории.

В конце, нам показали смотровую площадку на город, откуда было видно вообще всё: храмы, парки, торговые ряды, старинный миллионник, как на ладони.

Я безумно счастлива, что побывала на фестивале и увидела этот прекрасный город.

ТЕКСТ: Кучинская Таисия
ФОТО: личные материалы

Жизнь поэта

По словам Н. Бердяева, «Серебряный век литературы был эпохой пробуждения в России самостоятельной философской мысли, расцвет поэзии и обострение эстетической чувственности».

Серебряный век породил множество направлений и течений в философии и искусстве. Их объединяло одно: деятели культуры искали новые способы самовыражения, новый художественный язык. Можно сказать, что все стремились к новизне.

Иосиф Александрович Бродский, родившийся 24 мая 1940 года в Ленинграде, не был исключением. Будущий поэт был в поисках своего призвания. Кем он только не был: подавал заявление в морское училище, был учеником фрезеровщика на заводе «Арсенал» — это связано с желанием финансово поддержать семью; ради этого он бросил школу после 8-го класса. Иосиф Александрович пытался поступить в школу подводников, а в 16 лет даже хотел стать врачом! Он месяц работал помощником прозектора в морге, увлекался анатомией и генетикой, но по итогу отказался от медицинской карьеры. Но несмотря на частую смену профессий Бродский очень много читал. Он также самостоятельно учил английский и польский языки.

По собственным словам, Бродский начал писать стихи в 18 лет, но есть стихотворения, подписанные более ранними датами. «Пилигримы», «Памятник Пушкину», «Рождественский романс» — наиболее известные из ранних стихов Бродского.



В 1972 году Бродскому предложили на выбор два варианта — срочная эмиграция или очередные допросы силовиков. Дело в том, что Иосифа Александровича несколько раз задерживало ленинградское КГБ, были и аресты. Поэт принял решение об отъезде, и его немедленно лишили советского гражданства.



В июле 1972 года Бродский переехал в США и принял пост «приглашённого поэта» в Мичиганском университете в Энн-Арборе, где преподавал с перерывами до 1980 года. Он занимал на протяжении последующих 24 лет профессорские должности в общей сложности в шести американских и британских университетах, в том числе в Колумбийском и в Нью-Йоркском. Он преподавал историю русской литературы, русскую и мировую поэзию, теорию стиха, выступал с лекциями и чтением стихов на международных литературных фестивалях и форумах, в библиотеках и университетах США, в Канаде, Англии, Ирландии, Франции, Швеции, Италии. Уже после получения Нобелевской премии на вопрос студентов, зачем он до сих пор преподаёт, Бродский ответил: «Просто я хочу, чтобы вы полюбили то, что люблю я».



Музой поэта была художница Марина Басманова, с которой он встретился 2 марта 1962 года. С этого времени девушке, скрытой под инициалами «М. Б.», посвящались многие произведения поэта, которые занимают центральное место в лирике Бродского. Сборник стихотворений И. Бродского «Новые стансы к Августе» составлен из его стихотворений 1962–1982 годов, посвящённых «М. Б.». 8 октября 1967 года у Марианны Басмановой и Иосифа Бродского родился сын, Андрей Осипович Басманов.



Ни тоски, ни любви, ни печали

Ни тоски, ни любви, ни печали,
 Ни тревоги, ни боли в груди,
 Будто целая жизнь за плечами
 И всего полчаса впереди.
 Оглянись — и увидишь наверно:
 В переулке такси тархтят,
 За церковной оградой деревья
 Над ребенком больным шелестят,
 Из какой-то неведомой дали
 Засвистит молодой постовой,
 И бессмысленный грохот рояля
 Поплывет над твоей головой.
 Не поймёшь, но почувствуешь сразу:
 Хорошо бы пяти куполам
 И пустому теперь диабазу
 Завещать свою жизнь пополам.

М. Б.

Не больше, чем литературу и поэзию Иосиф Александрович любил кошек! Поэт считал хвостатых самыми грациозными существами на свете, любовался их походкой, забавными играми, слушал их мурлыканье. Долгое время рядом с поэтом в Америке обитал кот по кличке Миссисипи.

Иосиф Бродский скончался в 55 лет от остановки сердца. Однако он навсегда остался в сердцах людей, которые любили и любят творчество великого поэта. Как говорил сам Иосиф Александрович, «Мы уходим, а красота остается. Ибо мы направляемся к будущему, а красота есть вечное настоящее».

ТЕКСТ: Буробина Софья

ФОТО: Telegram-канал «Твиттер Бродского»



Как защитить себя от солнца

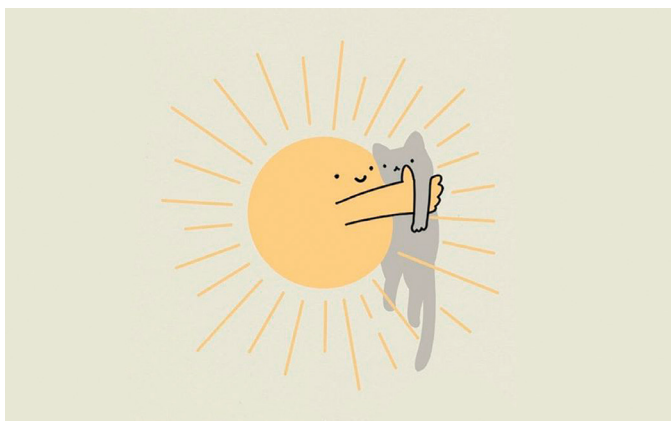
На улице уже давно тепло, пальто сменилось на легкие весенние куртки, а голову теперь украшает не шапка, а кепка с солнечными очками. С радостью от приближающегося лета пришла и угроза, исходящая от солнца. Многие сталкивались с проблемой нежелательного загара или даже обгорания. В этой статье мы напомним о базовых правилах защиты от солнца.

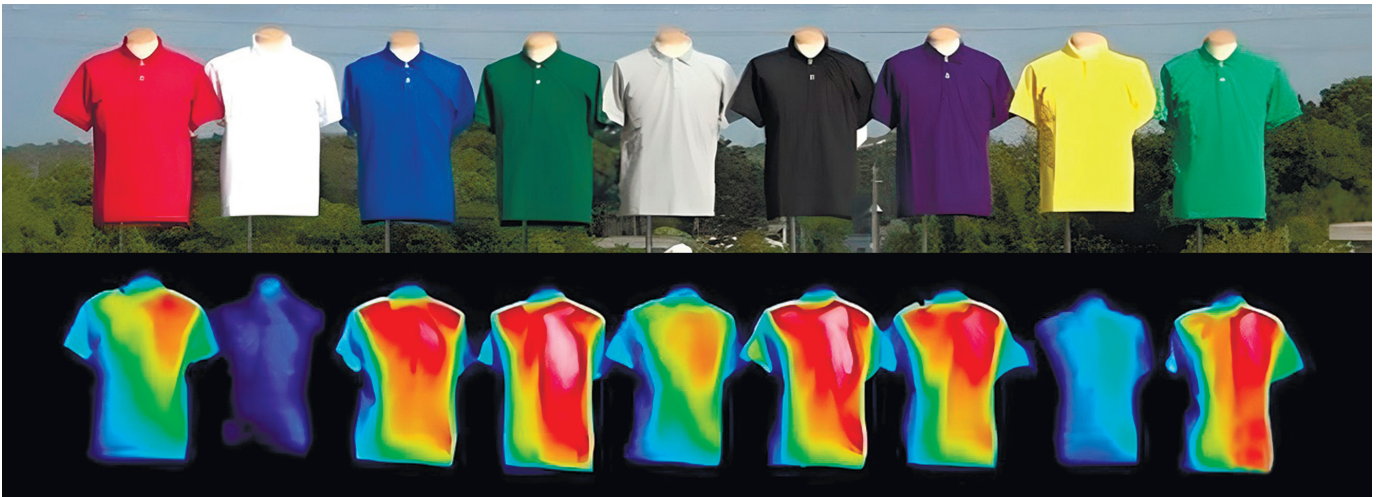
1. Солнцезащитный крем. Чаще всего при выборе кремов люди обращают внимание на уровень SPF (фактор защиты от солнечных ожогов). Этот показатель напрямую влияет на время, через которое крем нужно обновлять. Именно, любые солнцезащитные крема нуждаются в регулярном обновлении в связи с продолжительностью пребывания на солнце. На интернет-портале «SKINBUTIK» была представлена хорошая визуализация соотношения уровня SPF с количеством часов, на протяжении которых крем сможет вас обеспечить защитой.

Также необязательно выбирать именно крем для защиты от солнца. Это может быть спрей, молочко или стик. Все из этих средств имеют свои особенности в нанесении, поэтому тут вам остается лишь самим найти удобный формат.

Также особое внимание нужно уделить удалению солнцезащитных кремов с лица. Их следует смывать гидрофильным маслом, и только после этого использовать удобные вам «умывашки» (гель для умывания, пенка и т.д.)

Типы кожи	1 час	2 часа	3 часа	4 часа	5 часов
Тип 1 Очень светлая кожа • Никогда не загорает • Всегда обгорает	SPF 15	SPF 30	SPF 45	SPF 50	SPF 50
Тип 2 Светлая кожа • Медленно загорает • Легко сгорает	SPF 15	SPF 30	SPF 30	SPF 45	SPF 50
Тип 3 Лёгкий загар • Постепенно загорает • Сначала сгорает	SPF 6	SPF 30	SPF 30	SPF 30	SPF 45
Тип 4 Загорелая кожа • Хорошо загорает • Минимально сгорает	SPF 6	SPF 15	SPF 15	SPF 30	SPF 30
Тип 5 и 6 Тёмная кожа • Легко загорает • Редко сгорает	SPF 6	SPF 6	SPF 15	SPF 15	SPF 15





2. Одежда. Многие с детства знают миф о том, что летом нельзя носить черную одежду, ведь она сильно нагревается. Отчасти это правда, ведь темная одежда и правда быстрее нагревается под солнечными лучами и увеличивает тепловую нагрузку на тело, но при этом именно она пропускает меньшее количество солнечных лучей, лучше защищая вашу кожу. Окрашенные вещи (особенно натуральными пигментами) также защищают кожу лучше, чем белая одежда. Особое внимание стоит уделить «открытости» вашего гардероба. Плечи больше всего подвержены опасности, поэтому лучше не только защищать их при помощи солнцезащитного крема, но и прикрывать тканью.

Можно уделить внимание специальной одежде с дополнительной UPF защитой. Такое существует уже давно, поэтому в наше время есть возможность сделать «солнцезащитную одежду» любого вида. Некоторые фирмы даже представляют открытые купальники из специальной ткани.

3. Аксессуары. Самым главным аксессуаром в жаркие деньки являются солнцезащитные очки. На улице становится слишком светло, а палящее солнце не дает без боли взглянуть на небо, чтобы полюбоваться им. Особое внимание стоит уделить количеству фильтруемого ультрафиолета. Специалисты рекомендуют использовать очки, которые фильтруют 99-100 % ультрафиолета с длиной волны до 400 нм. Такие очки имеют метку UV 400. Гораздо чаще встречаются очки UV 380, которые фильтруют только 95 % ультрафиолета.

Также не стоит забывать про головные уборы: шляпы, кепки, панамы и т.д. Они все рекомендуются к ношению, ведь летом особенно велик риск солнечного удара, а ткань и расстояние между ней и вашей головой создает дополнительный «барьер» от солнечных лучей, позволяя вам дольше наслаждаться прогулками без пагубных последствий.

Также популярный в азиатских странах и, почему-то, редко встречающийся в современной России вариант — зонтики. Они также спасают вашу кожу от нежелательных лучей солнца. К тому же, они смогут разбавить ваш образ и добавить индивидуальности в ваш стиль.



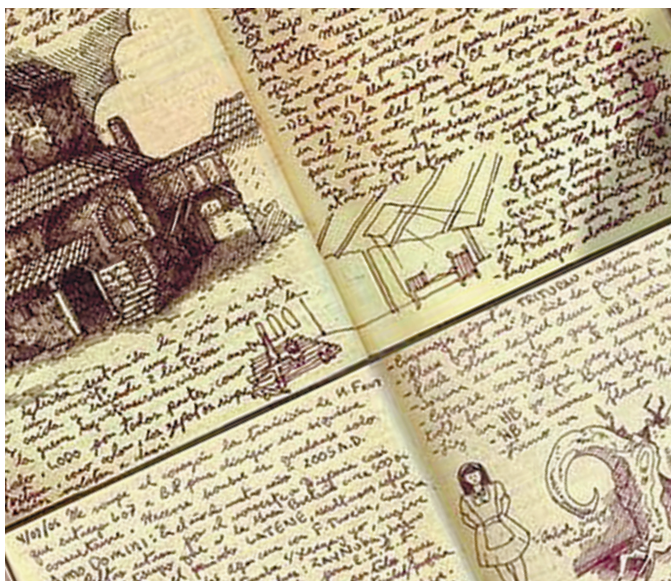
ТЕКСТ: Комиссарова Владислава
ФОТО: из открытых источников

Рекомендации начинающим писателям

Писательство — это, как и подавляющее число профессий в мире, сложная работа. Новичкам в ней порой бывает очень трудно освоиться, многие теряются, не находят поддержки и бросают то, к чему лежит их душа, так и не добившись желаемых результатов. Я, намереваясь помочь кому-нибудь избежать столь трагичного исхода, изучила материалы на эту тему, обобщила все найденные рекомендации до нескольких советов и собрала их в этой статье.

1. Большинство специалистов советует вырабатывать в себе привычку писать хотя бы несколько строк в сутки, особенно, если у вас нет времени заниматься любимым делом из-за загруженного графика. Если вы будете уделять своей будущей книге пару минут, но каждый день, вы точно приблизитесь к своей цели, маленькими, но частыми шажками.

2. Перестаньте слишком много требовать от себя, пытаться соответствовать чьим-то ожиданиям и подходить под какие-то стандарты. Изводя себя мыслями о том, что вы делаете недостаточно, вы только разрушаете свою самооценку — не стоит забывать, что у каждого человека свой темп. Нет смысла сравнивать себя с другими писателями, у которых, как вам кажется, получается лучше, чем у вас, особенно если это уже известные и состоявшиеся в своей профессии люди. Поверьте, они тоже проходили через все тяготы творческой профессии, у них тоже что-то не получалось и успех пришёл к ним далеко не сразу. Людей, прославившихся тотчас же после выхода первой книги, буквально единицы и если они не гении, то невероятные везунчики, но скорее всего первое, ведь удача — это очень сомнительное понятие.



3. К мнению людей, конечно, нужно прислушиваться, но только вполуха, ведь взглядов много, а вы одни — поберегите свои нервы. Лучше выберите одного человека, суждениям которого вы действительно доверяете, и пишите для него. Также не забывайте про всем известную поговорку: «с кем поведёшься, от того и наберёшься». Ищите единомышленников, людей, разделяющих ваши интересы, общайтесь с ними и делитесь опытом. С очень высокой вероятностью это поможет вашему писательскому росту.

4. Читайте специальную литературу, изучайте обучающие материалы. Старайтесь смотреть на содержимое книги со стороны писателя, а не читателя — подмечайте в тексте приёмы, которые вы могли бы использовать в своём творчестве, или, наоборот, те, которые не работают и избегайте их в своих произведениях.

Эта статья подошла к концу, а того, что вам необходимо узнать и освоить, чтобы стать лучше, осталось ещё бесконечно много. Не останавливайтесь — развивайтесь в том, что любите, и не забывайте прислушиваться к себе.

ТЕКСТ: Гончарова Анастасия
ФОТО: Pinterest

Погрузись в летнюю атмосферу!

Тёплый ветер, застывшие капли лимонада на губах, фонарь у дома, напоминающий о каком-то глупом детском воспоминании — эти книги для тех, кто любит маленькие летние детали, возвращение к прошлому, светлую грусть и смех в компании с самыми близкими. С ними твой вечер будет максимально уютным!

Э. Геккель. Красота форм в природе

Помимо академической работы, Геккель был талантливым художником-иллюстратором. Одна из наиболее известных его работ — альбом «Красота форм в природе». Большинство организмов, изображенных в альбоме, были впервые описаны самим Эрнстом Геккелем. Совершенство форм животного мира на его рисунках поражает и восхищает зрителей! Идеально симметричные медузы, детально прорисованные аммониты, замысловатые актинии — уникальные творения природы. Также уникальны и авторские акварельные зарисовки, которые в своё время оказали влияние на многих представителей архитектуры и искусства.



Уильяма Голдин. Повелитель мух

Странная, страшная и бесконечно притягательная книга. История благовоспитанных мальчиков, внезапно оказавшихся на необитаемом острове. Философская притча о том, что может произойти с людьми, забывшими о любви и милосердии. Гротескная антиутопия, роман-предупреждение и, конечно, напоминание о хрупкости мира, в котором живём мы все.



Ася Лавринович. Всё из-за тебя

Одна из самых летних книг этой подборки. Маша Раева оказывает помощь своей бабушке на даче, хотя сама не особо любит заниматься дачными делами. В этом году в её жизни появился взрослый парень, который не просто пишет роман, а является настоящим писателем. Маша может стать его вдохновением и музой, внося свой вклад в историю. Однако спокойствие пары нарушает наглец из соседнего дома — Йован Гарбич, с которым Маша несколько лет назад пережила неприятный инцидент. Чего ему еще хочется от Маши? Почему судьба снова сводит их вместе? Если вам недостаёт атмосферы дачных хлопот и посиделок, тогда срочно рекомендуем ознакомиться с новой книгой Аси Лавринович «Всё из-за тебя»!



Алмонд Д. Музыка крыльев: повесть

Сильвия — городская девочка и энергичная бунтарка, которая не может жить без телефона. Но в этот раз ей предстоит провести каникулы в деревне на севере Англии. Вересковые пустоши и затянутые тучами небеса, неизменно приводящие в восторг туристов, кажутся ей невероятно скучными. Но однажды Сильвия слышит причудливую музыку, словно звучащую из древности. Что это? Поиски ответов погружают девочку в таинственное прошлое.



ТЕКСТ: Мамуркова Татьяна
ФОТО: из открытых источников

Тёмный лес




PLAYLIST
NOTA BENE

Primordial Recognition
Byron Metcalf

0:00 8:47

⏮ ⏪ ⏩ ⏭



PLAYLIST
NOTA BENE

Forest Dance
Filip Lackovic

0:00 2:35

⏮ ⏪ ⏩ ⏭




PLAYLIST
NOTA BENE

We Know What You Whisper
Ludwig Gransson; Busiswa

0:00 2:36

⏮ ⏪ ⏩ ⏭



PLAYLIST
NOTA BENE

Blood & Moonlight
Bramble: The Mountain King OST

0:00 3:12

⏮ ⏪ ⏩ ⏭




PLAYLIST
NOTA BENE

ship of fools
Yuki Kajiura feat. Eri Ito

0:00 3:42

⏮ ⏪ ⏩ ⏭



PLAYLIST
NOTA BENE

Mora the Spider
Gareth Coker

0:00 5:57

⏮ ⏪ ⏩ ⏭



PLAYLIST
NOTA BENE

Silver for Monsters
Marcin Przybyowicz & Percival

0:00 2:20

⏮ ⏪ ⏩ ⏭



PLAYLIST
NOTA BENE

Out of Horse
Ryuichi Sakamoto, Alva Noto

0:00 3:57

⏮ ⏪ ⏩ ⏭



PLAYLIST
NOTA BENE

CHANGGWI
AHN YE EUN

0:00 3:26

⏮ ⏪ ⏩ ⏭



PLAYLIST
NOTA BENE

Fukurou
KOKIA

0:00 4:43

⏮ ⏪ ⏩ ⏭

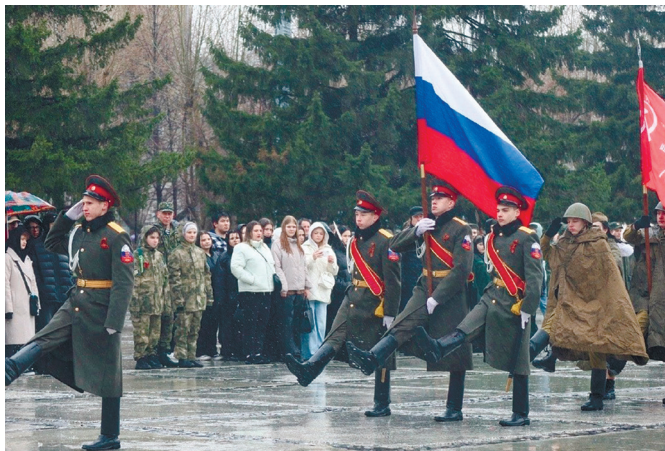
НОВОСТИ

Честь героям

Второго мая на Монументе Славы студенты нашего колледжа присоединились к акции «Георгиевская ленточка».

На торжественном мероприятии вспомнили значимость подвига Сибиряков в годы ВОВ. Из Новосибирска на фронт ушли более 4 тысяч человек, половина из которых не смогли вернуться.

Прикрепляя Георгиевскую ленточку (символ военной славы) к одежде, мы демонстрируем уважение к воинам, сражавшимся за Отечество, всенародную гордость за Великую Победу.



Вспомнили как это было

14 мая в центре «Каритас Преображенской Епархии» студенты нашего колледжа дали благотворительный концерт «Письма фронтовые», посвященный Дню Победы.

Танцы под военные песни и строки из фронтовых писем затронули сердца зрителей.

На концерте присутствовал ветеран Великой Отечественной войны, он поблагодарил ребят за выступление: «Спасибо, что вы храните память о тех тяжелых днях и о подвигах советских солдат».

Все мы в неоплатном долгу перед нашими защитниками и должны помнить историю, передавая эти знания своим детям. Вечная память героям!



Снова с нами!

В период с 13 по 17 мая прошёл межрегиональный этап Всероссийского чемпионатного движения по профессиональному мастерству.

Новосибирский колледж печати и информационных технологий принял 14 участников с разных регионов нашей страны. В одном потоке свое мастерство представляли участники возрастной категории юниоры и основной состав.

Площадка колледжа стала местом для испытаний участников федерального межрегионального этапа чемпионата «Профессионалы» по компетенции «Полиграфические технологии». На базе колледжа 13 мая прошло торжественное открытие для участников чемпионата.

Студенты и преподаватели не прекращают принимать участия в таких масштабных мероприятиях. Заслуживает похвалы, так держать!



Сессия: ОТДЫХ И ПОДГОТОВКА

Ещё один учебный год незаметно подошел к концу. Не успели оглянуться, как уже приблизились назначенные дни сессии, а с ними — долгая подготовка и волнение. Отложенный на потом сон, повышенный стресс, мысли заняты только предстоящими экзаменами. В такой период мы часто пренебрегаем своим здоровьем, выставляя на первый план учёбу, а это несёт в себе далеко не самые хорошие последствия. Как же найти так называемую «золотую середину»?

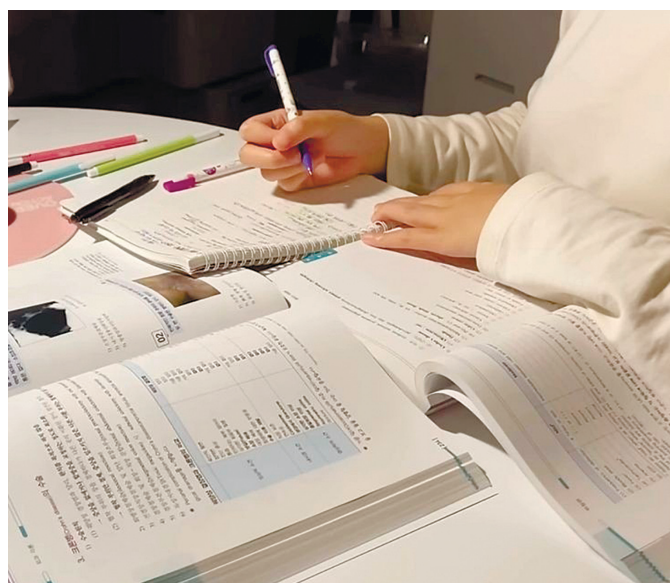
Отдых. В первую очередь стоит поговорить именно об отдыхе, ведь без заботы о своём здоровье сложно заниматься каким-то делом продуктивно. Качественный сон и питание помогут восстановить не только физические силы, но и эмоциональное состояние в целом. Если же человек испытывает нехватку сна, от этого идёт раздражение, появляется стресс и проблемы с концентрацией внимания. В погоне за учебными успехами нельзя забывать о базовых потребностях.

Правильная подготовка. Про тему здоровья сказали, а что насчёт учебного материала и работы с ним? Для наибольшей продуктивности стоит выделять определённое количество времени на подготовку. Здесь уже важна дисциплина. Какой-то материал выучить сегодня, какой-то завтра, и при этом за выделенное время. Так не придётся сидеть за ночь перед экзаменом и учить все билеты.

Комфортная обстановка. Тут всё гораздо сложнее, ведь для каждого есть своя область комфорта. Кому-то легче сидеть в тишине и концентрироваться на одной определённой задаче, а кому-то проще работать с включенной на фоне музыкой или фильмом. Главное учитывать собственный комфорт и с этим подобрать себе благоприятную обстановку.

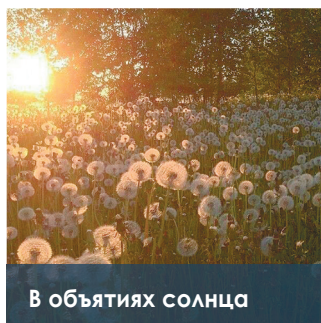
Перерывы. Очень важно давать себе немного времени на «передышку». Минут 10–15, чтобы переключиться с учёбы и расслабиться после информационной нагрузки. Немного отдохнув, уже легче продолжать заниматься как учёбой, так и любым другим делом.

Небольшое напоминание: какой бы сложный не стоял перед нами экзамен, нельзя забывать о себе. Всё можно пересдать, а восстановить здоровье уже не так легко. На полученном «незачёте» или плохой оценке жизнь не заканчивается, даже если волнение говорит обратное. Нужно верить в себя и свои силы, ведь тогда любые трудности станут преодолимыми!



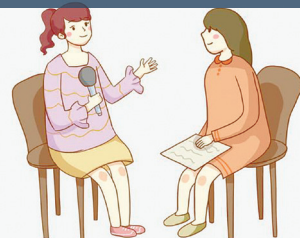
ТЕКСТ: Хаустова Дарья
ФОТО: Pinterest

В следующем выпуске газеты читайте:



В объятиях солнца

Интервью



Итоги

Летняя подборка фильмов



Главный редактор: Федченко Ольга Михайловна;
Редактор: Мамуркова Т.;
Корректоры: Васильева Е., Ишук А., Ковалева Н., Наумов А., Притчина С., Трепоухова А., Чернова М.;
Верстальщик: Аверкина Е.;
Корреспонденты: Аверкина Е., Буробина С., Дремайло К., Колмиссарова В., Кучинская Т., Мамуркова Т., Притчина С., Хаустова Д.

Тираж: 50 экз.
Адрес редакции:
Немировича-Данченко 102/1, каб. 223.
Группа редакции ВКонтакте:
http://vk.com/notabene_009
e-mail: ngip223@yandex.ru

Наш VK

