

МАГНИТОГОРСКИЙ МОЛОДЁЖНЫЙ ЖУРНАЛ

№1 СЕНТЯБРЬ 2018

студент



СТУДЕНТ

**Руководитель
студенческого
медиацентра МГТУ:**

Александр Шишиморов

**Выпускающий
редактор:**

Наталья Козлова

Верстка и макет:

Алексей Перминов

Михаил Лихидъко

Корреспонденты:

Алина Сутенова

Виталина Рябиченко

Екатерина Белова

Иван Чуенков

Константин Морозов

**Приглашаем
к сотрудничеству:**

Фотографов

Видеографов

Корреспондентов

Дизайнеров

SMM-маркетологов

**По всем вопросам
обращаться:**

studpressmgtu@mail.ru

Отпечатано:

Рекламное агентство «Глянец»,
455000, г. Магнитогорск,
пр. Карла Маркса, 49,
тираж: 999 экз.



10

• • • • •

22

• • • • •

**Волонтерство
в цифрах**

**«СТУДЕНТ» говорит
о форумах**



24

Искусство
успевать

26

Топ-5 мест для
студента-кофемана

28

Как я провёл это лето...
в Instagram

ЗАХАРЧЕНКО АНАСТАСИЯ



«ГЛАВНОЕ –
ЭТО КОМАНДА»

Если ты в силах, то ты помогаешь обществу. Это базовая концепция социальной ответственности любого здравомыслящего человека. Нынешней осенью «СТУДЕНТ» расскажет о тех, кто взял инициативу в свои руки и решил изменить мир к лучшему. Иными словами, речь пойдет о настоящих героях 2018 года – волонтерах. Мы поговорили с руководительницей волонтерского центра МГТУ «По зову сердца» Анастасией Захарченко об имидже организации, грантах и планах на будущий год.

Почему студентов так привлекает волонтерская деятельность?

С каждым годом к волонтерскому центру присоединяется всё больше людей. Одни их них приходят за друзьями, другие — по зову сердца. А некоторым в данный момент просто нечего делать. Поэтому, организовывая мероприятия или акции, мы стараемся завлечь студентов в интересную работу. Да, у нас всегда есть социальный подтекст и мы часто работаем на определённую аудиторию, но стараемся, чтобы интересно на наших мероприятиях было всем.

Но ребят, по-настоящему вовлеченных в волонтерское дело, заметно сразу. Частенько к нам приходят добровольцы из парламента школьников. Например, Анастасия Панасенко пришла к нам из школы. Или, вот, Дмитрий Бабушкин — он стал «Волонтером года» ещё в школе и до сих пор продолжает профессионально заниматься добровольчеством, но уже в Челябинске.

Как выглядит типичный день волонтера?

Волонтеры точно такие же люди, как и все остальные и ничего особенного в их расписании нет. Единственное весомое различие — ты просто приходишь на мероприятие и помогаешь. Но вот уже мероприятия могут быть абсолютно разными: бывает на спортивном мероприятии ты ассистируешь судьям, а на конференции помогаешь людям не заблудиться в университете и добраться до нужной аудитории.

А вот уже день волонтера из студенческого актива проходит немного по другому графику: ты также помогаешь в организации мероприятий, но можешь и просидеть в университете до вечера за работой. Особенно за этим забавно наблюдать во время подачи заявок на форумы — у нас проходят целые войны «за ноутбук» в попытке отследить интересные гранты.

А с какими тогда трудностями может столкнуться начинающий доброволец?

На всё не хватит времени! У активиста такая жизненная позиция — ему постоянно нужно чем-то заниматься и непрерывно что-то делать, а в сутках для всех дел вечно не хватает часов. В МГТУ это особенно частое явление — в один день может проходить несколько разных и одинаково интересных мероприятий, и студент не может выбрать, куда именно ему идти волонтерить. Как правило, быть хочется везде и сразу.

Сталкивались ли вы при таком плотном графике с эмоциональным выгоранием? Как с этим бороться?

Пожалуй, сталкивалась. Во время чемпионата мира по хоккею среди юниоров от эмоционального выгорания меня спас хороший отдых. Методы борьбы у всех разные: иногда в таких моментах лучше на пару дней отстраниться от всего или наоборот, выплеснуть эмоции и много общаться с людьми.

Но я бы не сказала, что выгорание — частое явление, которое легко заметить. Среди активистов такое бывает, но достаточно редко. Люди сейчас достаточно скрытные и, к сожалению, ты не всегда понимаешь, что с ними происходит. В целом же мы стараемся создавать комфортную атмосферу для всех студентов и не давить на добровольцев.

Что важнее в работе волонтерского центра: достижения, конкретные результаты или имидж организации?

На мой взгляд, главное — это команда. Ребята, готовые организовывать мероприятия и вдохновленные чем-то. Имидж, как раз и нарабатывается благодаря такой команде. Достижения, конечно, в нашей работе особенно важны. Как и результаты: в 2014 году наш волонтерский центр был признан лучшим в Челябинской области.

Расскажите о грантах, которые удалось получить волонтерскому центру этим летом?

Мы выиграли грант на реализацию проекта «365 добрых дел» на конкурсе «Студенческая инициатива». Как понятно из названия проекта, каждый день нужно совершаешь одно



доброе дело. Кажется, что это так много, но практика показывает, что если работать в правильном коллективе, то можно сделать и 650 добрых дел. Добрые дела уже закреплены в календаре мероприятий и должны развивать одно из десяти направлений волонтерского центра. Будем реализовывать этот проект с сентября.

На форуме «УТРО-2018» в Курганской области волонтерский центр «По зову сердца» получил гранты для двух важных проектов. Первый из них — инклюзивный проект Галины Власовой «Мы разные, мы вместе». В рамках этого программы волонтерский центр попробует создать единую площадку для взаимодействия детей, пенсионеров и инвалидов. Реализация проекта уже началась.

Второй проект «ТВОЯИСТОРИЯ» уже мой личный и он, на первый взгляд, не связан с волонтерством. В нашем городе много памятников и иногда они выглядят не слишком хорошо. Часто человек даже не понимает какая история стоит за этой каменной глыбой. По нашему замыслу около памятных мест Магнитогорска будут установлены таблички. На этих табличках — название, краткая историческая справка и QR-код, просканировав который можно автоматически перейти на сайт администрации города и прослушать аудиогид на русском, английском или немецком языке. Мы начали реализовать этот проект совместно с администрацией города с августа 2018 года.

Какие планы у волонтерского центра МГТУ на следующий год? Планируется ли какое-нибудь масштабное мероприятие?

Мы будем организовывать мероприятия прошлых лет, но уже на новом уровне. Вернем «День донора», который, к сожалению, в 2018 году так и не был проведен. В начале сентября у нас будет местная школа на базе МГТУ и выездная – для студентов. К тому же осенью мы будем набирать волонтеров-кураторов по институтам.

Волонтерский центр «По зову сердца» возник в 2012 году и уже успел сделать многое. Примкнуть к этой команде легко:



1. Вступить в группу волонтерского центра (vk.com/volunteersmgn)
2. Оставить заявку на понравившемся мероприятии.
3. Написать руководителю центра Анастасии Захарченко.



ПОВОЛОНТЕРИМ?

ВОЛОНТЁРСТВО: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И С ЧЕМ ЭТО ЕДЯТ?

Порой волонтёрство — не просто помочь другим людям. Ещё — это масса способов развиваться, обучаться новым языкам и узнавать то, чего ты бы никогда и нигде не узнал. Как такая работа может сделать лучше? Всё очень просто! Мы подготовили для тебя топ-5 причин для занятия волонтёрской деятельностью.

1

Волонтёрство — это новый опыт.

Как бы это банально ни звучало, но навыки, полученные во время работы волонтёром позволяют в дальнейшем реализовать свой потенциал. Организационные навыки всегда ценились, ценятся и будут цениться на рынке труда.



Волонтёрство — это положительные эмоции.

Добровольчество даст тебе лучше узнать окружающий мир. Делая добро, ты получаешь в ответ бесценные улыбки и окунёшься в счастливые глаза других людей.

2

3

Волонтёрство — это расширение круга твоих возможностей.

Даже если коммуникабельность и решительность — не про тебя, то работа волонтёром позволит тебе выйти из «зоны комфорта». Как минимум, так ты сможешь постоянно развивать свой эмоциональный интеллект.



4

Волонтёрство — это прекрасная возможность для путешествий по всему миру.

Совместай приятное с очень полезным! Ты можешь побывать в Китае, США и даже увидеть своими глазами Мачу-Пикчу.



Волонтёрство — это новые знакомства.

Да, общее дело — неплохое подспорье в налаживании связей и контактов. Часто такие знакомства перерастают в долгую бескорыстную дружбу.

5

Конечно, у волонтёрства есть огромное количество других преимуществ. Например, дополнительные баллы при поступлении в университет, участие в общественной жизни города, возможность стать частью всероссийских и международных событий, изучение иностранных языков, развитие лидерских качеств и навыков ораторского мастерства. Список можно продолжать бесконечно.

В МГТУ им. Г. И. Носова есть прекрасный волонтерский центр «По зову сердца», который существует уже 6 лет! За это время добровольцам выдано более 150 волонтёрских книжек.

Деятельность центра охватывает почти все существующие сферы добровольчества. Они занимаются:

- патриотическим воспитанием молодежи и сохранением исторического наследия России;
- пропагандой здорового образа жизни и заботой об окружающей среде;
- продвижением донорства крови и её компонентов;
- поддержкой определенных категорий населения — инвалидов, пенсионеров, людей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации и детей, находящихся на попечении государства;
- организацией культурно-массовых мероприятий;
- проведением спортивных мероприятий;
- продвижением подросткового добровольчества;
- SMM-движением и привлечением внимания к центру в СМИ;
- организацией волонтёрского обмена и обмена опытом с добровольцами других стран;
- сотрудничеством с «серебряными» волонтерами.



430
Волонтерских книжек
выдано за 2017 г.

100+
Мероприятий
в год

10
Направлений
деятельности

11
Побед в грантовых
конкурсах

20000+
Отработанных
часов

3000+
Волонтеров

ВРЕМЯ ТВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Существует мнение, что студенты, ведущие активную общественную жизнь в университете, делают это только ради хороших отметок в зачётке и расширения круга знакомств. Спешим разубедить: в МГТУ есть настоящие идеалисты, которых волнуют куда более масштабные цели. И именно благодаря работе студенческих объединений они добиваются колоссальных успехов.

Спортклуб «Стальные Сердца»

Заведующий спортклубом: А. С. Гольцов



Спортклуб — это дружный коллектив с множеством подразделений. У них вы можете встретить и спортсменов, и менеджеров, и активистов. Самое главное — там не соскучишься, поскольку работа есть всегда. Даже летом они продолжают трудиться в обычном режиме.

В этом году спортивная сборная активистов вуза провела «Матч Звезд АСБ». В 2018 году они стали лучшим спортивным клубом в России по версии ассоциации студенческого баскетбола (АСБ). Важно отметить, что «Стальные сердца» являются соорганизаторами университетиады. Такие действительно «стальные» ребята зажигают сердца в спортивной сфере!



Отдел по молодёжной политике

Начальник отдела: Д. В. Грачёв

Если ты мечтаешь находиться в центре общественной жизни и организовать собственное культурно-массовое мероприятие на площадке университета, то ОМП – правильный выбор. Каждый день специалисты отдела создают благие условия для разностороннего и положительного развития студентов.

Хочешь танцевать? Представляем знаменитые хореографические коллективы «Бонус», «Новый свет», «Проект X» и «Акролайф». Желаешь развить музыкальный талант? Присмотрись к ансамблю русской песни «Земляничка», хору МГТУ или вокальному ансамблю «Висталеди» и «DIAMONDS». Чувствуешь, что именно ты должен пленять сердца игрой на сцене? Добро пожаловать в театральный коллектив «Живём и Дышим». Не боишься огня и готов его приручить? Театр огня «KIA ORA» поможет в этом.

Профком студентов и аспирантов МГТУ

Председатель: Р. А. Муртазин



Первичная профсоюзная организация студентов и аспирантов МГТУ действует с 2003 года и за это время успешно зарекомендовала себя во всех направлениях поддержки студенчества. Профком представляет интересы студентов на всех уровнях власти (взаимоотношения с администрацией вуза, администрациями города и области), а также реализует различные социальные, информационные и развлекательные программы.

Студенческий медиацентр МГТУ

Руководитель: А. П. Шишиморов



Отсюда выходят настоящие медиа-профессионалы. Студенческий медиацентр расскажет про самые интересные и актуальные новости из жизни университета. Здесь трудятся активисты, превратившие свое хобби во вторую профессию: фотографы, видеографы, корреспонденты и дизайнеры всегда готовы к миссии на благо своей альма-матер. Они не только всегда находятся в центре всех студенческих событий, но и формируют общественное мнение.

Студенческий отряд им. С. С. Уваровского

Командир: Ф. И. Нургалин



Главной целью и задачей организации является временное трудоустройство студентов в свободное от учебы время. В 2018 году в студенческом отряде им. С.С. Уваровского есть 4 направления: студенческий педагогический отряд «Батарейки», студенческий отряд проводников «Попутчики», студенческий строительный отряд «Барс», студенческий сервисный отряд «Эспрессо».

КВН МГТУ

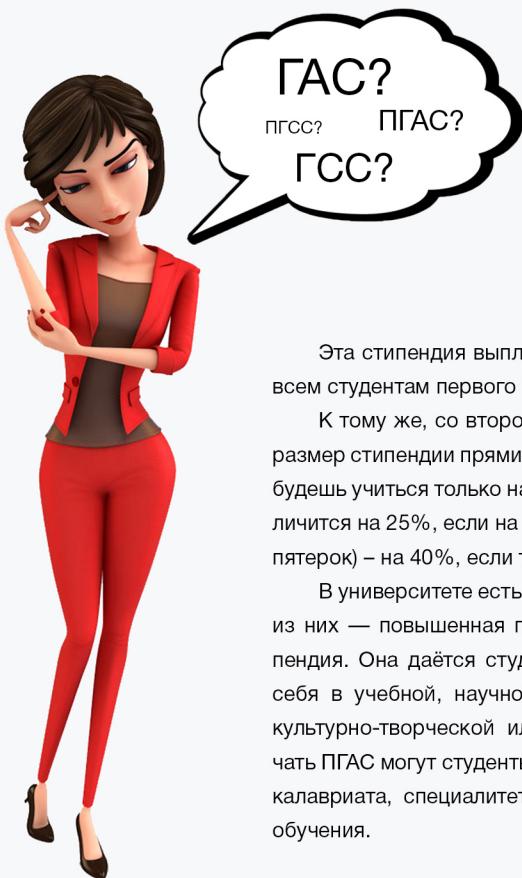
Руководитель: Н. С. Трофимов



Клуб КВН МГТУ создан в 2010 для популяризации движения среди студентов, аспирантов и преподавателей университета. На сегодняшний день клуб веселых и находчивых насчитывает в своем составе около 15 команд, играющих в системе лиг КВН Магнитогорска. Сейчас в системе лиг Магнитогорска есть три успешно функционирующие лиги — «М-лига КВН», «Открытая обучающая лига КВН Азия-Европа» и «Чемпионат МГТУ по КВН».

КАК ЭТО УСТРОЕНО:

Ты студент, который учится на бюджете? Тогда тебе будет интересна эта статья. Любой студент, обучающийся на бюджетной основе обязан получать в течение первого семестра обучения стипендию. Она может выплачиваться и в дальнейшем, но при условии, что сессия закрыта без «троек» и задолженностей. Многие студенты даже не догадываются о том, что можно получать больше, чем есть на данный момент. Мы выяснили для вас полезную информацию о стипендии, ее размерах и видах, а также способах достижения.



Открывает наш список государственная академическая стипендия. Она назначается по результатам сессии. Чтобы её получать, нужно:

1. Не иметь оценок «удовлетворительно»;
2. Не иметь академической задолженности.

Эта стипендия выплачивается первый семестр обучения всем студентам первого курса.

К тому же, со второго семестра до окончания обучения, размер стипендии прямиком зависит от твоих оценок. Если ты будешь учиться только на оценки «хорошо», то стипендия увеличится на 25%, если на «хорошо» и «отлично» (не менее двух пятерок) – на 40%, если только на «отлично» – на 70%.

В университете есть и «поощрительные» стипендии. Одна из них — повышенная государственная академическая стипендия. Она даётся студентам, которые активно проявляют себя в учебной, научно-исследовательской, общественной, культурно-творческой или спортивной деятельности. Получать ПГАС могут студенты, которые учатся по программам бакалавриата, специалитета и магистратуры на очной форме обучения.



КАЖДОЕ УТРО ПРОФСОЮЗНАЯ КАША



БЕСПЛАТНО

КАЖДЫЙ БУДНИЙ ДЕНЬ С 8:00 ДО 10:00
В ДИЕТИЧЕСКОМ ЗАЛЕ МГТУ

1. Впиши в зачетку предметы и оценки, которые хочешь получить

Результаты промежуточной аттестации (экзамены)					
№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), раздела	Общее кол-во час./з.ед.	Оценка	Дата сдачи экзамена	Подпись преподавателя
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

2. Повесь лист на видное место



Результаты промежуточной аттестации (зачеты)					
№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), раздела	Общее кол-во час./з.ед.	Оценка	Дата сдачи зачёта	Подпись преподавателя
(подпись)					
Руководитель структурного подразделения _____					
4					

! Визуализация цели
способствует
ее достижению!





120 РУБЛЕЙ
НА ЛЮБОЙ ФИЛЬМ И ДЕНЬ

ЗА БИЛЕТАМИ ОБРАЩАЙТЕСЬ В ПРОФКОМ
СТУДЕНТОВ И АСПИРАНТОВ, АУД. 1101
(ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ ПРОФСОЮЗНЫЙ БИЛЕТ)



СТИПЕНДИЯ В МГТУ



В МГТУ также существует государственная социальная стипендия. Ее могут получить студенты, которые являются:

- детьми-сиротами и детьми, которые остались без попечения родителей;
- лицами, которые во время обучения потеряли единственного или обоих родителей;
- детьми-инвалидами или инвалидами с детства;
- инвалидами 1 и 2 групп;
- студентами, которые подверглись воздействию радиации;
- студентами, которые получили инвалидность из-за травмы или заболевания, которые были во время прохождения военной службы;

- ветеранами боевых действий;
- студентам, которые проходили не менее трех лет военную службу по контракту;

Эту стипендию студент может получать и в повышенном размере, если он:

- на 1 или 2 курсе;
- учится по программам бакалавриата или специалитета;
- у него сессия закрыта без троек;
- ему до 20 лет.

Дополнительной категорией к ПГСС относятся студенты, которые имеют только одного родителя - инвалида I группы.

Информация о других видах стипендии тебя ждёт в группе PRAVОкатор: vk.com/pravokatormstu!



ВОПРЕКИ СТЕРЕОТИПАМ

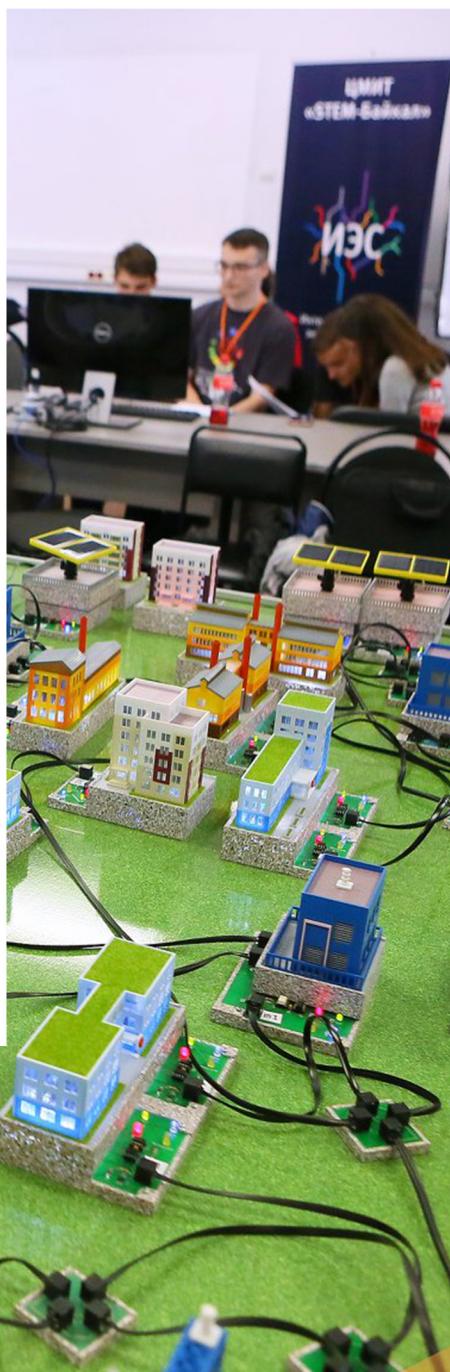
Что мы знаем о студенческом научном обществе? Скорее всего, догадываемся, что студенты пишут научные статьи, а СНО помогает их разместить в разных журналах. Но на этом их работа не заканчивается.

У объединения обширный список целей и задач: организация конкурсов, форумов и мероприятий, создание научных и инновационных проектов, а также формирование проектных команд под грантовые конкурсы. Кроме того, они организуют научную деятельность студентов, взаимодействуют с кафедрами и НИИ, занимаются поиском научного руководителя и многим другим.

С 2015 года члены студенческого научного общества выиграли свыше 1 500 000 рублей на личные научные проекты. Также студенческое научное общество привлекло в МГТУ свыше 3 000 000 рублей на организацию всероссийских мероприятий — Всероссийского фестиваля металлургической отрасли «Metal Point» и Всероссийского конкурса интеллектуальных аэромеханических решений «ИКАР».

СНО ежегодно организует внутренние конкурсы и школы — «Зимняя сказка», «Старт в науку», «Конкурс молодежных проектов МГТУ», «Школа социального и технического проектирования», а также участвует в подготовке всероссийских конкурсов — фестиваля актуального научного кино «ФАНК», полуфинала конкурса «У.М.Н.И.К.» и международного инженерного чемпионата «Case-In». К личным проектам организации относятся конкурсы, реализованные благодаря программе развития деятельности студенческих объединений, — всероссийский фестиваль металлургической отрасли «Metal Point» и всероссийский конкурс интеллектуальных аэромеханических решений «ИКАР».

Студенческое научное общество считается одним из самых популярных студенческих объединений. Сейчас там насчитывается более 600 человек. Чтобы вступить в СНО необходимо подать заявку по шаблону в группе vk.com/sno_mgtu и отправить её на адрес электронной почты snotmagtu@yandex.ru. Доступ в такую среду даёт возможность для развития личных научных компетенций и проектов. Кроме того, общество помогает трудоустроить студентов и целые студенческие команды.





Лето – пора отдыха, неожиданных открытий и знакомств. Те, кто побывал на форумах, знают об этом не понаслышке.



Привет, я федеральное агентство «Росмолодёжь». Мне 10 лет, и за это время я сделало много хороших дел и делаю их в настоящее время. Я помогаю юношам и девушким, живущим в России, проявлять свои способности. Ежегодно я провожу различные форумы, и этот год не стал исключением.

Первый в нашем коротком списке – **«Территория смыслов на Клязьме»**. У форума 6 смен, каждая из которых длится неделю. За смену ребята посещают образовательные мероприятия, познают новое и, конечно же, отдохивают: как не отдохнуть – озеро рядом, так и тянется позагорать. «Территория смыслов» – крупнейший федеральный форум, который посещают 6000 человек. Одна из участниц первой смены в этом году – Динара Агзамова, студентка второго курса МГТУ им. Г. И. Носова. Динара учится на историка, работает в профкоме. Вот что девушка говорит о поездке на форум: «Ожидала немного другого от этого форума. Я ехала на профсоюзную смену и ждала от неё новых знаний именно в плане профсоюза. Но этого я толком не получила, к сожалению. Зато понравилась атмосфера. Было очень круто общаться со студентами со всей России. Думаю, если в следующем году будет возможность поехать еще раз на ТС, то я поеду».

Следующее мероприятие – это **«УТРО»**. Впервые за 8 лет существования форум прошёл в Курганской области. Первую смену посетила Галина Власова, будущий педагог. Галина – активистка волонтёрского центра «По зову сердца». Она побывала на первой смене и выиграла грант на 100 тысяч рублей на реализацию проекта «Мы разные, мы вместе!».

Первая смена форума «УТРО» собрала молодых представителей сферы политики, международного сотрудничества, экологии, культуры и медиапространства Уральского федерального округа, руководителей военно-патриотических клубов. Галина делится советами с теми, кто так же, как она, хочет приехать и заслужить грант для проекта, а также впечатлениями (куда же без них, правда?): «Не бойтесь писать проекты и участвовать в грантовых конкурсах, не бойтесь, так сказать, проиграть. Иногда даже поражение где-то – это в своем роде победа над своими страхами и предрассудками. Форум был полезен тем, что я полностью поменяла представления о своих качествах. Также форум был полезен и новыми знакомствами. Я узнала много нового о других регионах, о людях и профессиях, узнала о множестве крутых социальных практик. Некоторыми из новых знакомых я восхищаюсь. И самое главное: я поняла, что пробивая свой потолок, я ломаю чей-то пол».

И замыкает тройку форум **«Таврида»**. На первую смену от МГТУ в Крым никто не полетел, а вот на второй побывал Даниил Ермаков, студент Института строительства, архитектуры и искусства. Вторая смена так и называлась – «Стрит-арт смена». Так же, как и «Территория смыслов», форум прошёл в 6 смен. «Таврида» проходит в четвёртый раз; новшеством в этом году стали тренд-сессии, которые были позаимствованы у «старшего брата» из Владимирской области.

Студент также поделился мнением касательно форума, на котором он побывал: «Форум «Таврида» со слов многих людей является главным форумом творческой молодежи. Я согласен с этим утверждением. Организаторы действительно старались сделать все безупречно. Я прошел школу архитекторов МАРХИ (Московский архитектурный институт) и остался очень доволен работой с руководителем, а также работой со студентами из разных вузов. Как человеку в профессии было интересно посмотреть на работу людей из других вузов. Вообще по общению было заметно, что ты оказался среди умнейших и интеллигентнейших представителей нашей молодежи».





ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ОТОШЁЛ ОТ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

Искренне надеюсь, что твоё прошедшее лето было наполнено счастьем, радостью и приятными впечатлениями. Но месяцы отдыха прошли, и мы снова должны окунуться в бурную деятельность, будь то учёба или работа – не столь важно. Обычно человеку сложно справиться с наплывом забот и обязанностей сразу же после выхода с беззаботных летних каникул. Поэтому не будет лишним подобрать для себя систему тайм-менеджмента. Она поможет не только быстро настроиться на насыщенную работу, но и повысить свою общую эффективность. Потому мы решили взять и рассмотреть две популярнейшие системы тайм-менеджмента: дзен-система продуктивности и bullet journal.

Дзен-систему продуктивности, также известную как ZTD (Zen To Done), разработал Лео Бабаута в качестве дополнения к другой популярной системе управления временем – GTD. Система GTD, как считает Бабаута, допускает несколько серьёзных ошибок, из-за которых многие люди, применяющие GTD, бросают тайм-менеджмент, так и не достигнув значительных успехов на этом поприще.

В целом, всё сводится к тому, что GTD одновременно слишком сложная и неструктурированная, она нацелена на выработку целого ряда позитивных привычек и разных дел. ZTD, в свою очередь, опирается на идею максимального упрощения тайм-менеджмента: за раз можно выработать только одну полезную привычку, все малозначительные дела нужно отбрасывать, чтобы сосредоточить всё своё внимание на

выполнении только одной самой важной задачи.

Непосредственно сама система сводится к выработке и закреплению у себя позитивных привычек посредством лёгких, ежедневных и беспрестанно повторяемых «ритуалов». Таким образом можно сделать выполнение различных важных дел частью своей повседневной жизни. Но применение этой технологии требует определённого приложения силы воли. Впрочем, человеку без неё никакой тайм-менеджмент не поможет.

Вторая система называется *bullet journal*. Она была разработана веб-дизайнером Райдером Кэрроллом. Эта система основана на работе с ежедневником, роль которого может выполнять и простая тетрадь.

Суть заключается в том, чтобы использовать тетрадь для составления списков дел на год, месяц, неделю или один день. Каждое дело проставляется в соответствии от приоритета его выполнения. Напротив дела ставится точка – «буллет» (англ. «пуля»). В зависимости от состояния дела, точка может быть заменена. Например, перенесённые дела помечаются стрелочками, выполненные – крестиками, особо важные – восклицательными знаками, и так далее. Единого варианта нет, можно использовать наиболее удобные для вас маркировки.

Начало ежедневника отводится под оглавление. Эта система не очень хорошо подойдёт, чтобы заставить вас что-то сделать, но она отлично помогает упорядочить информацию и проставлять приоритеты.

«В университете я журналист, на работе — контент-менеджер. Я всегда куда-то спешу. Каждый день — пары, после пар бегу на работу, дальше меня ждёт интервью, затем — фото для одного, второго и третьего мероприятия. Дома нужно приготовить завтрак, обработать все фото, что сделала днём, почитать новую статью о маркетинге и... нужно всё успеть. Если я не спланирую своё время, то пиши пропало. Поэтому всё должно быть чётко по плану. В этом мне помогает система *bullet journal*. Я начала ей пользоваться ещё на первом курсе и с тех пор не парюсь о том, как всё правильно спланировать. К тому же она универсальна — я подстроила её конкретно под себя. Теперь мой день проходит максимально эффективно. С помощью системного подхода я всегда вовремя закрываю сессию. Успеваю и в учебе, и в работе, и, конечно, же дома. Если ты мучаешься от несобранности и тебе кажется, что твой день не продуктивен, то эта система для тебя!»

Дарья Горелова, контент-менеджер маркетинговой студии GALO

Надеюсь, эти две системы помогут тебе немного отойти от летней праздности и переключиться на активную работу. И помни, без твоего собственного желания любой тайм-менеджмент будет бесполезен. Но и не забывай об отдыхе – он нужен человеку в любое время года.



КОФЕЙНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ

На большой перемене так хочется вкусного и бодрящего кофе. А кофеен так много, что глаза разбегаются. Не знаешь куда пойти, чтобы отведать горячий напиток? «СТУДЕНТ» рассказывает, где следует спасаться от осенней хандры.

1. Кофе-точка

пр. Ленина, 40/1

«Кофе-точка» – место, которое пользуется спросом у студентов. Напитки здесь вкусные, поэтому на «большой перемене» они готовы отстоять в очереди 15 минут.

Это небольшое заведение, где первокурсника сразу встречают два стендса ценами — удобно посмотреть стоимость за кофе или вкусняшки. Кстати, о них: капучино 220 мл. стоит 100 рублей, 350 мл. – 120 рублей, а сэндвич – 149 рублей. Выбор поесть здесь небольшой, а вот выбор выпить наоборот: авторские кофе и чай, а также холодные напитки в ассортименте. Средний чек составляет 150 рублей. Постоянных посетителей «Кофе-точка» порадует подарочными картами и картами лояльности. А с 8 до 10 утра действует скидка на кофе 20%.

2. Coffta

пр. Карла Маркса, 51

В этой кофейне тепло, комфортно и уютно, можно и не заметить, как за разговорами пройдёт много времени. Уют даст почувствовать музыка, играющая фоном, мягкие кресла, различные украшения на подоконниках и шкаф, изображенный на стене.

На «стандартные» 250 мл. капучино уйдёт 100 рублей, на 400 мл. – 130 рублей. В «Coffta» большой выбор как и «классики», так и фирменных коктейлей. А сладкоежки здесь найдут вкусные вафли со сладкими допингами и сэндвичи за 120 рублей. Средний чек – 220 рублей. Из плюсов можно отметить еду и кофе на вынос, бесплатный вай-фай и вежливый персонал, который всегда ждет посетителей и готов оперативно принять заказ.

3. Coffee house

пр. Ленина, 37

Посетителей порадует очень уютный интерьер зала, оформленный в мягком кофейном цвете. Из явных плюсов — столики с мягкими диванами, чистота помещения, приятная фоновая музыка, а также бесплатный вай-фай.

Самые продаваемые напитки — это латте и капучино. Последний стоит 169 – 188 рублей. Выбор десертов небольшой, например, кусочек классического торта стоит 137 рублей. Зато есть большое разнообразие салатов, блинов с начинками, супов, паст и блюд из тортильи. Кроме того, есть и специальные предложения, а также акции. Средний чек в «Coffee house» составит 280 рублей.

4. Coffee zerna

ул. Калинина, 21

Самый продаваемый кофе — латте и капучино. Он стоит 85-120 рублей. А вот выбор еды небольшой. Так, например, сэндвич — 90 рублей. Кроме того, в наличии есть хот-дог, зерна-завтрак и торты. Выпить можно чай, коктейли и холодные напитки. Средний чек — 100 рублей.

Плюсы этой кофейни в минимализме — здесь всего два столика, на которых стоят два растения и лежат журналы. У входа в саму кофейню на стене висит зеркало с лампочками, где можно сделать селфи. Студентов порадуют акции, например, с 8 до 10 часов действует скидка 20% на кофе.

5. Sangria coffee

пр. Ленина, 30

Кофейня открылась совсем недавно и там пока немного посетителей. Обстановка не особенно привлекает: из мебели лишь барная стойка со стульями, в углу разместилось мягкое кресло, но без стола. Самое примечательное — инстаграмная рамка на стене для любителей пофотографироваться. Если говорить о ценах, то капучино стоит 90 рублей. Самый покупаемый кофе — это раф кедровый и апельсиновый. В кофейне большое разнообразие напитков: чай, коктейли и смузи. А вот выбор десертов, к сожалению, скромный. В наличии есть круассаны, эклеры и капкейки за 100 рублей. Среднего чека и акций для студентов пока нет, но они будут уже в сентябре.



КАК Я ПРОВЁЛ ЭТО ЛЕТО

Заглянули в Instagram, чтобы узнать, что и под каким ракурсом видели и снимали студенты летом-2018. Чемпионат мира по футболу, путешествия и форумы — здорово, что жизнь бьет ключом. Надеемся, что в учебном году будет так же. Ставь хэштеги #Журнал_Студент и #РазвивайсяПродвигайся, чтобы попасть в следующий выпуск.



sofiapro4 Первые фотографии с форума #УТРО2018 будут не с его символикой, а в стилистике нашего уральского колорита. В первый день каждая делегация представляла свою область. Визитка Челябинской области состояла из двух частей. В первой был показ мод, вторая - музыкальная. Так мне досталась честь быть моделью в восхитительном платье, представляющем твёрдый, но при этом хрупкий, чрезвычайно красивый и нежный камень-хрусталь... P.S. Кстати, для меня, это был дебют в роли модели)

anastasiya_a777 Люблю живые фотографии. Знаете, в тот момент было так весело и круто, но не получится перемотать время назад, опять вернуться именно в тот промежуток своей жизни, у нас нет машины времени. Так что цените моменты и живите именно в эту секунду, ведь времени на самом деле очень мало, чтобы все успеть!





el_inst_ Всероссийский Форум «УТРО 2018»
Хочется поделиться со всем миром яркими
фотографиями с самого масштабного форума
в моей жизни! На этот форум я мечтала по-
пасть два года назад, но все время терпела неудачу. Сначала мне не было 18 лет, потом во
время форума я трудилась на сессии. Но в
этот невероятный год в #моибезумные20 все
сложилось самым лучшим образом! Это было
нереальное комбо действий в самый последний
момент. Я подала заявку в последний день
за два часа до конца регистрации на смены.
Незапланированная подготовка к конкурсу
грантов началась за день до старта форума.
Ещё утром я сдавала своей последний экза-
мен, а уже вечером мы уезжали. Вещи соби-
рались за полчаса до поездки. Утренняя про-
гулка по Челябинску, завтрак в 4:00, 2 автобу-
са, 150 представителей области-именно таким
было начало моего «УТРО 2018»



pavlov.yolo С обязанностями ознакомился. Будет нечто!



_maltseva.anastasia Как только
солнце садится, загорается арт-объект
Югры! На самом деле, это сама краси-
вая фотозона вечером!



aleks_64 В том же месте, в той же позе. И это един-
ственное, что не изменилось. За год между моей первой
#территориясмыслов и второй, я нашла очень много
новых «смыслов» и моя жизнь перевернулась с ног на
голову (или лучше сказать с головы на ноги). За послед-
ний год я многое осознала и выросла, ну и конечно полу-
чила нереальный опыт. Чего и вам желаю! Так как моя
жизнь изменилась за этот год, она никогда не менялась,
а самое главное - я этому безумно рада!



anvalerevna Ох, и продуктивный же се-
мestre вышел! Вместе с одногруппниками мы
выиграли в конкурсе «Лучшая академическая
группа»! Вместе с @pelageina.alina познали
тленность бытия... Вместе с Евгением Никола-
евичем нашли мою/твою шапку (#АнаСТАСия).
Вместе с @obukhovairen браво сражались в
рыцарских «доспехах». Вместе с командой
@profcom_mgtu организовали и провели
#студлидерурфо2018, где @morgunekaterina
заняла третье местечко! Вместе с
@angelina_rozdestvenskaya воспитали достой-
ный актив, который забрал 1 место в конкурсе
«Лучший актив года 2018», а ещё наши перво-
курсники на ШСЛ заняли 1-е место в общем
рейтинге, крутые, да?



helen_roff Моя недолгая практика в
качестве фотографа закончена, уже
сегодня упакую фотоаппарат, завтра
поеду домой, а послезавтра загружу
все фото. Ждите! #УТРО2018



_lady_lera_ Фотография со сцены
форума "Таврида"! Грантовики 200к!



alexandershishimorov 13 часов про-
гулки по столице прошли быстро! Ещё
и погода шикарная) Спасибо ребятам и
холодным напиткам из мака, что сде-
лали этот день! #москва #лето2018

**Отдел по молодёжной политике
МГТУ им. Г.И. Носова объявляет набор
в творческие коллективы**

Коллектив	Руководитель
Коллектив концептуальной хореографии «BONUS»	Кожанов Илья Николаевич (8-906-872-34-00)
Хореографический коллектив «Новый свет»	Чередниченко Людмила Николаевна (8-904-976-92-17)
Коллектив современной хореографии «Проект X»	Исаков Артем Олегович (8-987-145-38-44)
Коллектив акробатики и хореографии «Акролайф»	Цайтлер Евгений Александрович (8-906-850-68-93)
Хор МГТУ	Варфоломеев Артем Артурович, Ковалева Надежда Геннадьевна (8-900-077-07-29, 8-351-902-37-79)
Ансамбль русской песни «Земляничка»	Емельянова Дарья Николаевна (8-904-974-47-71)
Вокальный ансамбль «Висталеди»	Марушкина Виктория Александровна (8-902-898-22-93)
Вокальный ансамбль эстрадной песни «Diamonds»	Ихсанова Елена Вячеславовна (8-908-578-20-27)
Театральный коллектив «Живём и Дышим»	Рук. Бердников Андрей Викторович Контактное лицо: Копылов Кирилл (8-951-450-71-31)
Театр огня «KIA ORA!»	Долгий Дмитрий Константинович (8-950-747-22-32)

Вы можете позвонить руководителю коллектива или обратиться в Отдел по молодёжной политике МГТУ (УК №1 МГТУ, пр. Ленина 38, ауд. 091, телефон: 29-84-59 и 8-906-854-04-45). Занятия в коллективах проводятся бесплатно!



СТУДЕНЧЕСКИЙ
МЕДИАЦЕНТР