

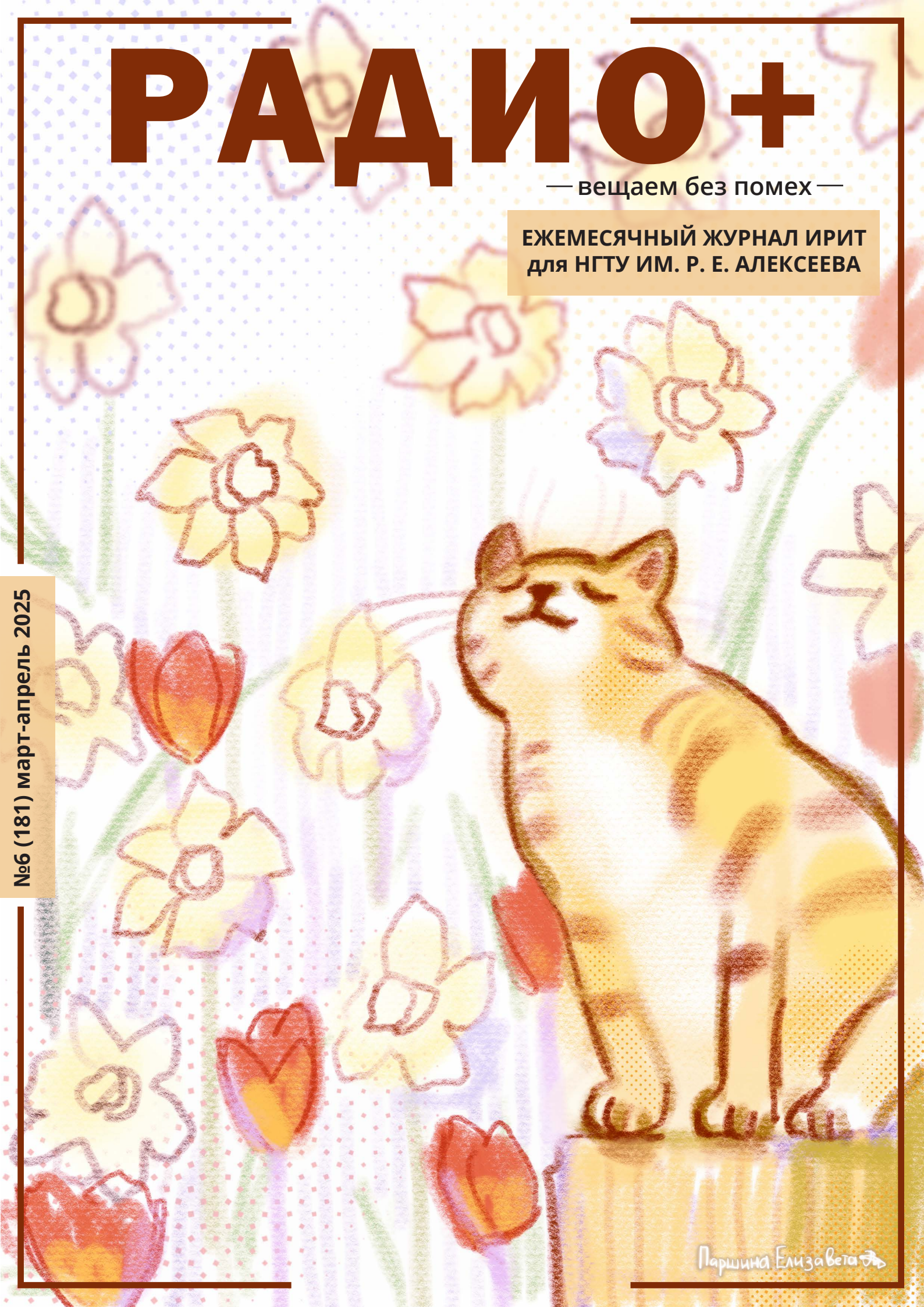
РАДИО+

— вещаем без помех —

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ ИРИТ
для НГТУ ИМ. Р. Е. АЛЕКСЕЕВА

№6 (181) март-апрель 2025

Паршина Елизавета



ТЕПЛЫЙ ВЕТЕР ПЕРЕМЕН

Какой хороший день, чтобы пойти на прогулку! Холода отступают, и приходит время, когда в воздухе появляется тот самый аромат, который ни с чем не перепутаешь – весна! Снег начинает таять, аллергики негодуют и закупаются лекарствами, все чаще показывается солнышко, и прорываются через еще прошлогоднюю опавшую листву подснежники. Вместе с этим зимняя хандра отступает на второй план, ее заменяет желание прогуляться, заставляя студентов пропускать пары чаще, и мы их прекрасно понимаем, хоть и не поддерживаем.

А вы знали, что именно в такую прекрасную пору празднуется всемирный день математики и день числа «Пи»? Первоначально существовал только второй праздник, который и по сей день отмечается 14 марта, ведь в американской системе записи дат (месяц/число) день 14 марта – 3/14 – совпадает с первыми разрядами числа $\pi = 3.14\dots$ Позже, на 40-й сессии Генеральной конференции ЮНЕСКО в ноябре 2019 года, этот день также был приурочен ко дню математики, чтобы повысить осведомленность о роли математических наук в нашем мире, что должен знать каждый уважающий себя студент-политехник. В связи с этим предлагаем взглянуть на весну в числах:

- 92 дня до лета;
- 1464 часа будних дней;
- 44 640 минут выходных дней для прогулок (и написания курсовой работы или диплома);
- 5 709 600 ударов сердца от начала марта до майских праздников;
- 80 лет исполняется Победе в Великой Отечественной войне;
- 3 дня марафона «Карьера инженера»;
- 1 день ИРИТ, проводимый Профбюро ИРИТ;
- 1 финал конкурса «Лучшая группа НГТУ», проводимый Студенческим Советом НГТУ им. Р. Е. Алексеева;
- 1 финал конкурса «Мистер НГТУ», проводимый Российским Союзом Молодежи НГТУ им. Р.Е. Алексеева.

В последнем мероприятии участвует заместитель председателя Студенческого совета ИРИТ, **Иван Смирнов**, за которого мы приглашаем поболеть всей душой. А вот в конкурсе «Лучшая Группа НГТУ» зовем вас стать болельщиками группы **23-ПМ-2**, которая так же представляет ИРИТ!



«Лучшая Группа НГТУ», 23-ПМ-2



Однако весной произойдет еще одно важное событие, которое нельзя не упомянуть – Победе советской армии в Великой Отечественной войне исполняется 80 юбилейных лет! За это время в России выросло не одно поколение людей, но всех, несомненно, объединяет стремление сохранить память о героях, отдавших свои жизни в эти роковые годы за счастливое будущее потомков.

Надеемся, что всех студентов весной будет преследовать солнечное настроение, которое даст силы на продуктивную работу, а не на прогулы пар. Но, все же, не забывайте еще Ци весело проводить время на предстоящих мероприятиях, чтобы не получить числовой удар от количества планируемых дел!

ЗИМНЯЯ ШКОЛА В ИННОПОЛИСЕ

С 25 февраля по 1 марта студенты 3–4 курсов и выпускники бакалавриата физических, математических и ИТ-вузов России получили уникальную возможность принять участие в образовательной программе Зимней школы бакалавров в Университете Иннополис. Это событие собрало лучших молодых специалистов в сфере ИТ, предоставляя им шанс не только углубить свои знания, но и завести полезные знакомства, а также получить гранты на дальнейшее обучение.

Зимняя школа в Иннополисе – это не просто образовательные лекции, а целый комплекс мероприятий, направленных на развитие профессиональных и личных навыков участников. В программу вошли:

- Лекции по программной инженерии, кибербезопасности, искусственному интеллекту и разработке компьютерных игр;
- Воркшопы и мастер-классы от ведущих специалистов ИТ-индустрии;
- Экскурсии и интерактивный квест-бот;
- Возможность получить гранты: не менее 5 на бесплатное обучение в магистратуре и 20 грантов на обучение со скидкой.

Одной из участниц школы стала Полина Вепрева, студентка группы 21-ИС, которая поделилась своими впечатлениями о поездке и обучении в Иннополисе.

1) Почему ты решила участвовать в Зимней школе?

«Когда увидела письмо-приглашение, решила узнать больше о самом мероприятии. Картинка, которую создают социальные сети Иннополиса, впечатлила меня, и я отправила заявку, чтобы увидеть все самой. Прием заявок проходил в несколько этапов: сначала нужно было заполнить анкету, затем отправить резюме и дождаться положительного ответа от организаторов.»

2) Какие лекции и мастер-классы тебе запомнились больше всего?

«Было несколько разных треков, связанных с ИТ-отраслью, но особенно мне запомнился один из спикеров – руководитель трека по искусственному интеллекту. Он смог подать материал с такой харизмой и профессионализмом, что мы с ребятами обсуждали поднятые темы еще несколько дней. Его заключительная флагманская лекция для всех участников школы затянулась из-за огромного интереса.»

3) Какие новые навыки ты приобрела, пройдя Зимнюю школу?»

«Самым важным навыком, который я прокачала, была коммуникация. Работа в командах требовала умения знакомиться и общаться с людьми, что было особенно непросто, ведь студенты приехали из разных стран и имели разные культуры. Кроме того, школа способствовала развитию исследовательских навыков и расширению знаний в направлении моего трека.»

4) Можешь ли посоветовать студентам подавать заявки на эту школу в следующем году?

«По моему мнению, содержание лекций могло быть немного иным и более полезным. Но в целом, я могу посоветовать ребятам поехать и посетить город высоких технологий, так как помимо самого института, там много интересного.»

5) Как была организована школа? Было ли свободное время или дни были полностью заняты учебной?

«Лекции начинались в 9 утра, между ними были перерывы на обед и небольшой отдых. Местные ребята провели нам экскурсию по институту, его общежитиям и самому городу. Кроме того, хватило времени, чтобы прогуляться, покататься на беспилотном такси и посетить спорткомплекс.»

Помимо Полины участниками Зимней школы стали ещё 4 студента ИРИТ: **Александр Цикало (4 курс), Екатерина Соколова (4 курс), Сергей Никоноров (3 курс), Иван Караберов (3 курс).**

Мы благодарим Полину за интервью и желаем ей дальнейших успехов в учебе. А вам, дорогие читатели, хотим сказать, что Зимняя школа в Иннополисе – это отличная возможность для студентов получить новые знания, познакомиться с передовыми технологиями и завести полезные знакомства в ИТ-сфере, поэтому обязательно подавайте на нее заявки в следующем году.



А вот эти 4 студента, участники Зимней школы

ЗАВЕРШЕНИЕ УЧЕБНОГО ПУТИ

Прямо сейчас наши выпускники на финишной прямой своей студенческой жизни, и им предстоит преодолеть главное испытание — защиту диплома. Какие темы они выбрали для выпускной работы? Давайте узнаем вместе!



Гилева Екатерина, 21-ПМ-1

Тема диплома: Оценка точности методов выделения верхнего квазиоднородного слоя на примере вод Балтийского моря и анализ сезонной изменчивости его параметров.

«Мой диплом является продолжением работы, выполненной в научной экспедиции в рамках программы «Плавучий университет». Я выделяю глубину верхнего квазиоднородного слоя, который является ключевым параметром в регулировании обмена между океаном и атмосферой, а также влияет на многие процессы в воде. Существует много работ, посвящённых выделению ВКС, однако в Балтийском море их количество невелико, поэтому мы с научным руководителем решили исследовать этот регион.»

Китов Артём, 21-ПО

Тема диплома: Программная система прогнозирования погоды.

«Моя дипломная работа представляет собой нейросеть, модель которой решает задачу регрессии и сможет независимо от человека предсказывать будущую погоду. База данных будет основана на информации о погоде в России за предыдущие годы. Главная сложность — найти большой датасет с актуальными данными, так как климат активно изменяется.»



Смирнова Екатерина, 21-ИС

Тема диплома: Исследование применения алгоритмов компьютерного зрения для решения задачи сегментации изображений.

«Сегментация изображений упрощает их анализ, делая их более понятными как для алгоритмов, так и для человека. Она применяется в огромном количестве отраслей: от выделения опухолей на МРТ до распознавания дорожных знаков. В своей работе я сравниваю классические алгоритмы и нейросетевые модели на различных задачах, выявляя их плюсы и минусы. В будущем это поможет специалистам, работающим с компьютерным зрением.»

Виленская Алина, 21-СБК

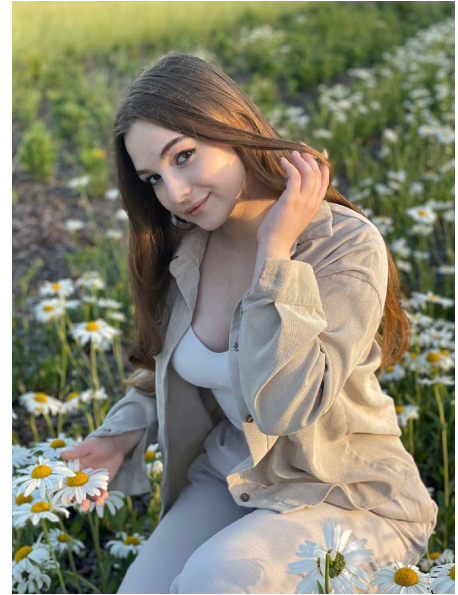
Тема диплома: Разработка информационной системы для автоматизации работы стипендиальной комиссии.

«Идея разработки такой системы пришла мне на ИТ-смене. После каждой сессии в стипендиальную комиссию ИРИТ поступает более 80 заявок от студентов, претендующих на получение повышенной государственной академической стипендии (ПГАС). Чтобы вручную проверить все заявления и документы, подтверждающие достижения, требуется несколько суток. Особенно много времени занимает отбор кандидатов и составление рейтинга.

Моя выпускная квалификационная работа посвящена созданию системы поддержки принятия решений, которая значительно сократит это время благодаря внедрению единой балльно-рейтинговой системы. Мы разрабатываем её совместно со стипендиальной комиссией.

Система будет работать следующим образом: студент загружает заявление и подтверждающие документы, проходит верификацию, после чего система автоматически рассчитывает баллы и формирует рекомендуемый список кандидатов для стипендиальной комиссии. Этот список послужит основой для последующего формирования протоколов и приказов. Также студенты смогут получать обратную связь через систему.

Я надеюсь, что данная система прослужит долго как для нашей стипендиальной комиссии, так и для студентов ИРИТ. Если эта идея найдёт отклик в других институтах, мы с радостью рассмотрим возможность её внедрения и в их стипендиальные комиссии.»



Фейсханов Руслан и Шевелёва Анна, 21-ИТД-2

«Мы с моей девушкой пишем совместный проект.

Наши темы: «Информационная система для взаимодействия с нейросетевыми сервисами, обеспечивающая автоматизированное извлечение данных из различных источников» и «Разработка информационной системы генерации и модификации графических объектов с интегрированными нейросетевыми сервисами».

Пусть вас не пугают сложные названия — проще говоря, это чат с нейросетью.

Наш дипломный проект направлен на создание универсального веб-сервиса — чата с ИИ-ассистентом, объединяющего несколько различных моделей нейросетей для решения разнообразных задач. Мы разрабатываем платформу, которая сможет:

- Отвечать на запросы пользователей,
- Анализировать приложенные документы (PDF, DOCX, изображения),
- Извлекать данные по ссылкам с веб-страниц (включая код из репозитория GitHub),
- Генерировать и редактировать изображения по текстовым запросам,
- «Размышлять» с использованием режима псевдоразмышления.

Главный акцент сделан на преодолении ограничений российских аналогов, которые уступают зарубежным решениям в функционале, а также на возможность локального развёртывания сервиса, что гарантирует безопасность передаваемых данных.

Наш проект особенно актуален в условиях растущего интереса к искусственному интеллекту, автоматизации рутинных процессов и машинному анализу информации. В конечном итоге мы предлагаем пользователям удобный инструмент для решения их задач.»

Желаем всем выпускникам справиться с этим финальным испытанием на «отлично»!

ЕЩЕ ОДНА ВОЗМОЖНОСТЬ ВОЙТИ В ИТ

Цифровая кафедра — это не просто образовательная программа. Это манифест нового времени, где каждый студент, независимо от своей основной специальности, может стать частью цифровой революции. В рамках федерального проекта «Развитие кадрового потенциала ИТ-отрасли» этот проект открывает двери в мир ИТ для всех, кто готов учиться, творить и менять реальность вокруг себя.

Но у вас вероятно возник вопрос - кто может стать частью этого движения?

Программа делится на два направления:

1. «Разработчик цифровых продуктов» — для тех, кто уже связан с ИТ (автоматизация, информационные системы, кораблестроение и другие передовые направления).

2. «Специалист по ИТ» — для тех, кто пока далек от программирования, но хочет научиться управлять цифровыми технологиями в своей отрасли: будь то атомная энергетика, химическая промышленность или материаловедение.

Но почему этому уделяют так много внимания? Мы живем в эпоху, когда цифровые технологии проникают во все сферы жизни. От атомных реакторов до биотехнологий, от кораблестроения до химических производств — везде нужны специалисты, которые понимают, как работать с цифровыми инструментами. Цифровая кафедра — это ответ на вызовы времени. Это шанс для студентов не просто адаптироваться к изменениям, а стать их движущей силой.

Также важно упомянуть, что программа создана не в вакууме, а в тесном сотрудничестве с такими гигантами, как **АО «ПКО «Теплообменник»**, **ООО «СИБУР-Кстово»**, **Нижегородский авиастроительный завод «Сокол»** и **АО «ОКБМ Африкантов»**.

И, раз с этим разобрались, перейдем к самому интересному – интервью

с **Дмитрием Смородиным (23-ПМ-2)**, проходящим программу Цифровой кафедры.

1) В чем заключается обучение на Цифровой кафедре? Вы что-то разрабатываете?

Обучение на Цифровой кафедре сосредоточено на изучении web-разработки. Мы изучаем различные технологии и инструменты, необходимые для создания сайтов, такие как HTML, CSS, JavaScript. В процессе обучения мы не только изучаем теорию, но и применяем полученные знания на практике, разрабатывая собственные проекты.

2) Что больше всего нравится?

Больше всего мне нравится свобода выбора темы для разработки сайта. Это позволяет проявить креативность и работать над проектом, который действительно интересен.

3) С какими трудностями ты сталкивался?

Пока что я не сталкивался с серьезными трудностями в процессе обучения. Однако иногда бывает сложно разобраться с новыми технологиями.

4) Какие были ожидания от программы и оправдались ли они?

Когда я начинал обучение, у меня не было конкретных ожиданий, так как я только знакомился с миром web-разработки. Web-разработка оказалась очень интересной и многогранной областью, которая открывает множество возможностей для творчества и профессионального роста. Я считаю, что этот опыт будет полезен для моего будущего, независимо от того, продолжу ли я развиваться в этой сфере или выберу другое направление.

Пришло время подвести итоги. Цифровая кафедра — это не просто учеба. Это билет в будущее, где ты можешь стать тем, кто создает технологии, а не просто использует их. Это шанс для тебя, для твоего вуза, для всей страны сделать шаг вперед в цифровую эпоху. Наша редакция желает всем студентам ЦК успехов в их начинаниях!



**Дамир Кабанов,
23-ПМ-2**

БИТВА «РАЗУМ ПРОТИВ ИИ»

Уважаемые студенты и преподаватели ИРИТ,

Меня зовут **Андрей Борисович Зуев**, я доцент кафедры ЭСВМ. Уже несколько лет веду курс "Программирование на Python" у студентов 2-го курса специальности ИСТ.

Два года назад студенты писали мне код вот в таком минималистическом стиле:

```
z=x+y  
print(z)
```

а весной 2023 года стиль кода внезапно стал слишком уж идеальным:

```
# Складываем две переменные  
сумма = первое_слагаемое + второе_слагаемое  
# Выводим результат  
print("Результат сложения:", сумма)
```

Но при защите лабораторных работ выяснилось, что студенты часто не понимают, как их красивый код работает. Оказалось, что 99% студентов при написании кода используют генеративные ИИ: сначала ChatGPT, теперь и DeepSeek.

Конечно, я прекрасно понимаю, что профессиональные программисты используют ИИ для написания рутинного кода, заготовок кода, чтобы не писать код с чистого листа, и это ускоряет и облегчает их работу. Но когда студенты с помощью ИИ выполняют учебные задания - это уже никуда не годится: молодой мозг перестает развиваться, новые нейронные связи не образуются... У людей появляется зависимость от ИИ, близкая к наркотической: постепенно не можешь обойтись без помощи ИИ, со временем все более и более простые задачи отдаешь на решение искусственному интеллекту, при этом собственный интеллект просто умирает за ненадобностью.

А соблазн использовать ИИ для решения любых задач просто огромный. В лице множественных генеративных ИИ появился вежливый, неутомимый, безотказный личный помощник, который вместо тебя пишет письма, рефераты, создает презентации, переводит, рисует, сочиняет стихи и музыку, даже знакомится.

Чтобы развеять веру студентов в том, что появившийся ИИ может решить любую их проблему, например, учиться в вузе, и чтобы студенты критически относились к решениям ИИ, включали свои мозги, я и решил провести публичное соревнование-битву между человеческим разумом и ИИ.

"Поле битвы" было выбрано программирование, где ИИ играет на своем поле. Человеческий разум будут представлять студенты группы **23-ИСТ-2**, а на стороне "терминаторов" будут биться студенты группы **23-ИСТ-3**.

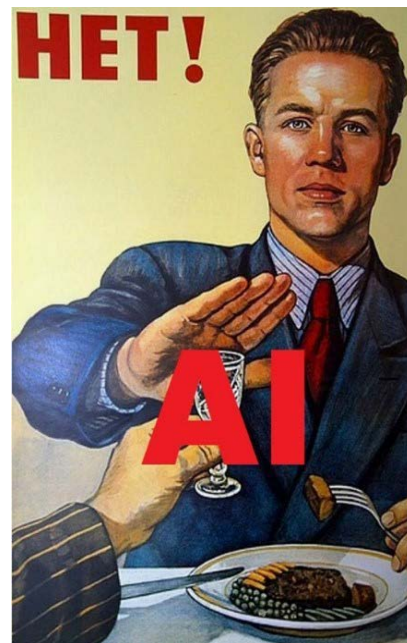
Условия битвы-соревнования, следующие:

1. 10 задач на Python, каждая начинается с: «Написать скрипт, который вычислит/определит/продолжит...»
2. Две группы: одна пишет код самостоятельно (без интернета), другая использует только ИИ, корректируя лишь запросы, но не редактируя код вручную.
3. Группа, выполнившая задание, запускает скрипт и демонстрирует результат.
4. Первый, кто выдаст верное решение, получает балл. Побеждает команда с наибольшим счётом.
5. Приз — зачёт по «Программированию на Python».
6. В каждой команде по 3 человека, один компьютер и проектор для зрителей. Подглядывать запрещено.

На самом деле, результат данных соревнований предсказать невозможно. Все участники в обеих группах талантливые программисты и изощренные составители промтов для ИИ. Но я буду "болеть" за людей!

Битва "Разум против ИИ" состоится **15 апреля (вторник) в 12:00 в 1-ом корпусе НГТУ, ауд. 1354.**

Приглашаются все желающие. Будет интересно!



ИЗМЕНЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСТВЕ: ПРОГУЛЫ СТАНОВЯТСЯ НОРМОЙ?

Наш университет уже более 125 лет принимает студентов в своих стенах, более 300 тысяч человек прошли полный курс обучения и стали полноправными специалистами своих областей. Шло время, университет расширялся, появлялись новые направления, менялась сама программа обучения. Но что происходило все то время со студентами? Мы задали вопросы некоторым преподавателям:

1. Как Вы считаете, сильно ли отличаются студенты раньше и сейчас?
2. Правда ли, что современные студенты часто прогуливают пары? Что можно сделать для решения этой проблемы?

Сюваткин Валерий Сергеевич.

1) Очень сильно – это небо и земля. Если раньше, когда студенты группы сдавали контрольные и лабораторные, неудовлетворительные оценки были у 3-5 студентов, а у всех остальных были хотя бы удовлетворительные, 4 и 5 тоже было заметное количество – треть, то сейчас все наоборот.



Две трети группы не сдают никак, и одна еле-еле с двойки на тройку. У студентов нет мотивации учиться, потому что поступают в основном по баллам ЕГЭ, которых хватило на данной программе, но вовсе не по велению сердца или души – вот это и сыграло роковую роль. Как только на 2-й курс поступают, технические дисциплины начинаются, и они в полной растерянности – они не могут так интенсивно учиться, их школа к этому не приучила.

2) Понятно, что раньше, хотя бы десяток лет назад, прогуливали крайне редко и, как правило, по уважительным причинам. Сейчас прогуливают немного чаще, но я бы не сказал, что очень интенсивно, потому что, когда понимают, что дисциплину все равно надо изучать, то пропуск занятий для них становится нежелательным. По моей дисциплине пропусков довольно мало.

Мартынов Дмитрий Сергеевич.

1) 2 руки, 2 ноги, 1 голова – все на месте. Единственное, что – мозги стали у людей немного другими, в частности использование большого пальца вместо указательного, что влияет на структуру головного мозга. Вот вы, например, работаете на телефоне большим пальцем, в то время как мы все делали указательным, что является существенным отличием. А в остальном поколения не особо отличаются – такие же люди, как и всегда.



2) С чем связано – не знаю, но пропускать стали явно больше. Возможно, одна из причин – видеозаписи занятий, которые выкладываются в видеохостинги, как, например, Рутуб. Зачем им ходить на пары, если можно просмотреть материал, лежа дома на диване?

Кривонос Леонид Николаевич.

1) Студенты ничем не отличаются. Отличается школа. Школа перестала обучать. Совершенно не готовит. Ни одной формулы вы не знаете. Никаких умений у вас нет. Тожественное преобразование – это основная работа в школе. Школа вас не научила этому.



Поэтому сами студенты не отличаются. Они просто не подготовлены к учебе в вузе, потому что их не подготовила школа. Так что наше образование серьезно страдает и нуждается в изменении, а студенты как были, такие они и остались.

2) А пропускают потому, что мало понимают программу. Студент считает, что раз он не понимает, то может и пропустить. Но в последние годы пропускать стали значительно больше. Вот примерно до 2007 года учителя работали по старой системе. Они давали всю необходимую подготовку. А потом их постепенно сменили, но новые не привыкли работать так, как нужно. И они делают так, чтобы полегче было работать, тем самым с каждым годом снижаются знания студентов. Они все менее подготовлены к работе, из-за этого стала падать дисциплина. Особенно в последние два года. Конечно, все можно исправить. В первую очередь надо исправить школу. А студенты... Чего их исправлять? Студенты всегда работают так, как позволяют условия. Что старые, что новые. Но заставить их работать как следует я сейчас не могу, хоть и пытаюсь, толку от этого мало – они все равно не ходят.



А также мы задали вопросы студентам:

1. Часто ли студенты, по твоему мнению, прогуливают пары?
2. Как ты думаешь, почему это происходит и как можно решить эту проблему?

Колосов Александр, 23-ПМ-2.



1) Конечно, студенты прогуливают пары, и, к сожалению, это не редкость в наше время. Сложно назвать какую-то одну причину, на мой взгляд, здесь целый комплекс таких причин: во-первых, отсутствие личной дисциплины у студентов и чувства ответственности. С этим крайне трудно бороться, так как требуется индивидуальный подход. Во-вторых, многим студентам непонятно, для чего они изучают некоторые дисциплины, из-за чего просто отсутствует мотивация ходить на эти пары. Это можно решить просвещением студентов касательно цели изучения данного материала. В-третьих, сложность и непонятность материала.

2) Некоторым студентам трудно учиться, а при постоянных трудностях появляется лишний стресс, и также пропадает мотивация пытаться понять,

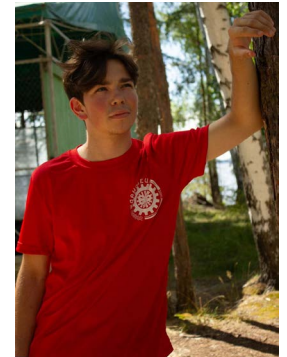


о чем говорит преподаватель. Из-за чего они просто перестают посещать занятия, как самое тривиальное решение их проблемы. Это можно решить упрощением объяснения или предложением литературы для самостоятельного ознакомления, которая может помочь студенту.

В целом, общего решения этой проблемы не существует. И для каждого случая требуется уникальный подход.

Андрей Карманов, 23-ИВТ-2.

1) Смотря на свой поток, я не раз замечал, что на лекциях присутствует около 10-20% от всех групп. Но это обычно начинается с 2-го курса. Конечно, есть студенты, которые отлично учатся и имеют 100% посещаемость, но все же большинство выбирает прогулять пары.



2) Я думаю, это происходит из-за того, что кто-то начинает работать параллельно с учебой. Или же просто живет своей жизнью вместо пар. Некоторые посещают только «важные» пары. В остальное время изучают что-то другое, например, готовятся к пересдаче, на которую попали по причине своей лени. Пути решения могут быть разными. Можно проводить мероприятия, направленные на объяснение важности посещения занятий или что-то еще. Но я считаю, что это приходит с опытом.

Григорий Грошев, 23-КТЭС.

1) Как студент второго курса и по совместительству старосты группы, могу сказать, что да, этот запретный плод в виде прогула пар – самый желанный среди студентов. Не буду врать, даже я иногда искушаюсь и поддаюсь этому.



2) А знаете, все очень просто – лень, которую решить можно только прямой заинтересованностью, а она есть лишь у пары-тройки студентов в группе. Не зря учеба стоит на пятой ступени у Маслоу, что говорит о невысокой потребности в ней. Да и как можно заставить ходить студентов на занятия, если в жизни как минимум есть сон? Но если без шуток, можно просто убрать бесполезные для того или иного направления предметы и сконцентрироваться на том, чтобы студенты могли чувствовать желание преподавателя научить их чему-то, а не наоборот, как это иногда бывает.

Хотелось бы выразить благодарность преподавателям и студентам, давшим интервью. Действительно, было интересно узнать о том, изменились ли студенты, и важно осветить проблему пропусков пар.

Виктория Смелова, Елизавета Паршина, 23-ПМ-2
Даниил Кузнецов, 24-ИВТ-2

Депрессия, невроз и тревожность - джентльменский набор почти каждого студента. Стресс – негативная реакция организма в ответ на длительное пребывание в неблагоприятных условиях. В нашем случае, неблагоприятное условие – это наш родной вуз. Но делать нечего, университет надо как-то оканчивать, даже несмотря на трясущиеся ручки и дергающийся глаз, поэтому в этой статье мы разберем причины возникновения повышенного стресса более детально, узнаем, что можно сделать, чтобы снизить его и посмотрим на то, как сами студенты описывают свое эмоциональное состояние.

Невроз – эпидемия 21 века. Легче найти человека, который с ним никогда не сталкивался, чем наоборот. Быстрый темп современной жизни заставляет думать, что ты не успеваешь запрыгнуть даже в последний вагон, политическая и экономическая ситуации не дают шанса хорошим мыслям пробиться сквозь тревоги, а неопределенность не дает выйти из подвешенного состояния. И это мы еще про учебу в вузе и трудоустройство после нее говорить не начали. Все это стрессовые факты, с которыми каждый из нас сталкивается ежедневно, и каждый из нас реагирует на них по-разному. Самыми распространенными признаками повышенного стресса являются головная боль, расстройства ЖКТ, нарушение сна, постоянная усталость, апатия. К симптомам также относятся перемены в аппетите, его снижение или повышение.

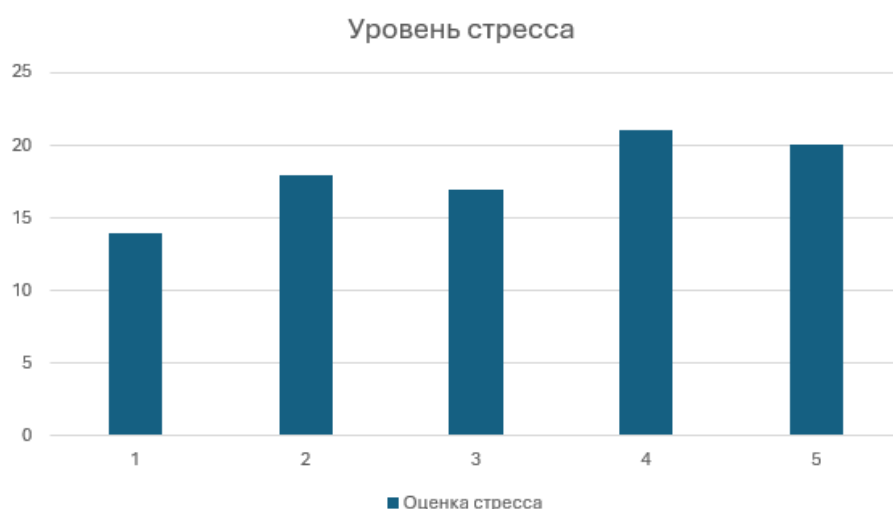
Узнали себя?

Половина наших респондентов – да. Из 90 опрошенных, только 14 человек оценили свой уровень стресса, как минимальный, а на твердую пятерку его оценили 20 человек. Больше всего голосов набрал «уровень 4», что может говорить о том, что большинство студентов оценивают свой уровень стресса, как высокий, но не критичный.

Избавиться от всех факторов стресса невозможно, но можно свести их к минимуму или частично перекрыть их более приятными вещами.

Здоровый сон, физическая активность, прогулки на свежем воздухе и сбалансированное питание звучат, как надоевшие нравоучения, но это действительно очень эффективные методы борьбы с апатией. От страданий тела – страдает психика. Если вы спите по 6 часов даже тогда, когда есть возможность хорошо выспаться, то просто попробуйте поспать 8-10 часов. Вы удивитесь, насколько лучше вы станете себя чувствовать. А люди, которые регулярно тренируются, имеют более низкий уровень гормона стресса – кортизола. Есть еще один полезный совет, который все игнорируют из-за того, с какой надменностью его дают - займитесь чем-нибудь. Отдыхать безусловно надо, но лежать и смотреть в одну точку по несколько часов – не отдых, вам будет только тревожней от того, что вы ничего не делаете. От негативных мыслей вас может отвлечь любимое хобби, которое поможет расслабиться и отвлечься, или его поиск, если у вас его еще нет. Вот чего точно не стоит делать – это употреблять алкоголь в неумеренных количествах. В моменте вам может быть хорошо, но любой алкогольный напиток – это депрессант, который нарушает работу нейромедиаторов, снижает уровень серотонина и заставляет вас краснеть по утру и жалеть обо всем произошедшем под его воздействием.

Сильный стресс может перерасти в психические расстройства, что очень неприятно и чего лучше не допускать. Если вы чувствуете необходимость, то запишитесь к специалисту, который поможет вам. Однако будьте аккуратны, психотерапевт удовольствие недешевое, а найти хорошего врача тяжело. Если же так вышло, что вы уже подхватили психологическую болячку, то нет ничего постыдного в том, чтобы начать принимать соответствующие препараты. Депрессия – это не только плохое настроение, но и сбой в выработке гормонов, который следует лечить медикаментозным путем.



ПОЙТЕ ВМЕСТЕ С ХОРОМ НГТУ

Мало кто знает, но на базе НГТУ есть огромное место и для творчества, а не только для науки и техники. Одно из объединений, которое не даст потеряться вашим задаткам — **хор «Saules»**.

Тут ждут ребят с любых курсов, любого тембра, любых знаний и навыков. Любой студент может стать хористом и очень быстро начать выходить на сцену. А «сцены» в жизни хора действительно много! И не только гимн НГТУ по праздникам петь!

Коллектив во главе с дирижером **Юлдуз Машариповой** ездит на конкурсы даже по другим городам! А бывает проходят сольные концерты на базе вуза. В общем, петь можно и для себя, и для других и для дипломов. Все возможности для этого даются.

Знаете ли вы о чужих вузовских хорах? В отличие от многих наш хор действительно для студентов, а не для ребят, которые всю жизнь пели и случайно прошли мимо консерватории. Несомненно, в составе Saules есть очень сильные хористы, но большинство участников приходят, даже не зная нот. Но не верны ли слова о том, что главное желание? Если вы любите музыку, хотели бы продолжить петь как когда-то или просто всегда хотели попробовать, то двери открыты — не бойтесь стучаться.



В ВК-группе хора постоянно выходят обновления в виде информационных постов, смешных роликов и фотокарточек. И знаете кто этим занимается? Сами хоровики! Это характеризует их как активных и инициативных людей. За веселым коллективом точно сюда!

Увидеть хор вы можете практически на любом концерте в НГТУ. Черно-золотые костюмы, громкая распевка в коридоре и такой же громкий смех — это они. Репертуар разнообразен и захватывает все что нужно — от народных многоголосий до иностранных хитов. Говорят, что были даже песни на латышском. Хотите узнать больше? Переходите в группу!

ДЕНЬ ИРИТ

Голова совсем пухнет от обилия формул, спина давно не живая от бессонных ночей над лабораторными, а руки забиты и отказываются писать лекции? Расслабься, ведь наступил апрель, а это значит, что уже совсем скоро состоится день ИРИТ! Этот праздник — это не просто формальность, а устоявшаяся традиция. Из года в год ребята собираются вместе, придумывая и организовывая различные активности, чтобы дать другим студентам возможность его отпраздновать, весело провести время в компании друзей и снять напряжение от учебы. Традиционно этот праздник будет проводить Профбюро нашего института, которое всегда максимально ответственно относится к организации праздника и с креативом подходит к выполнению поставленных задач.

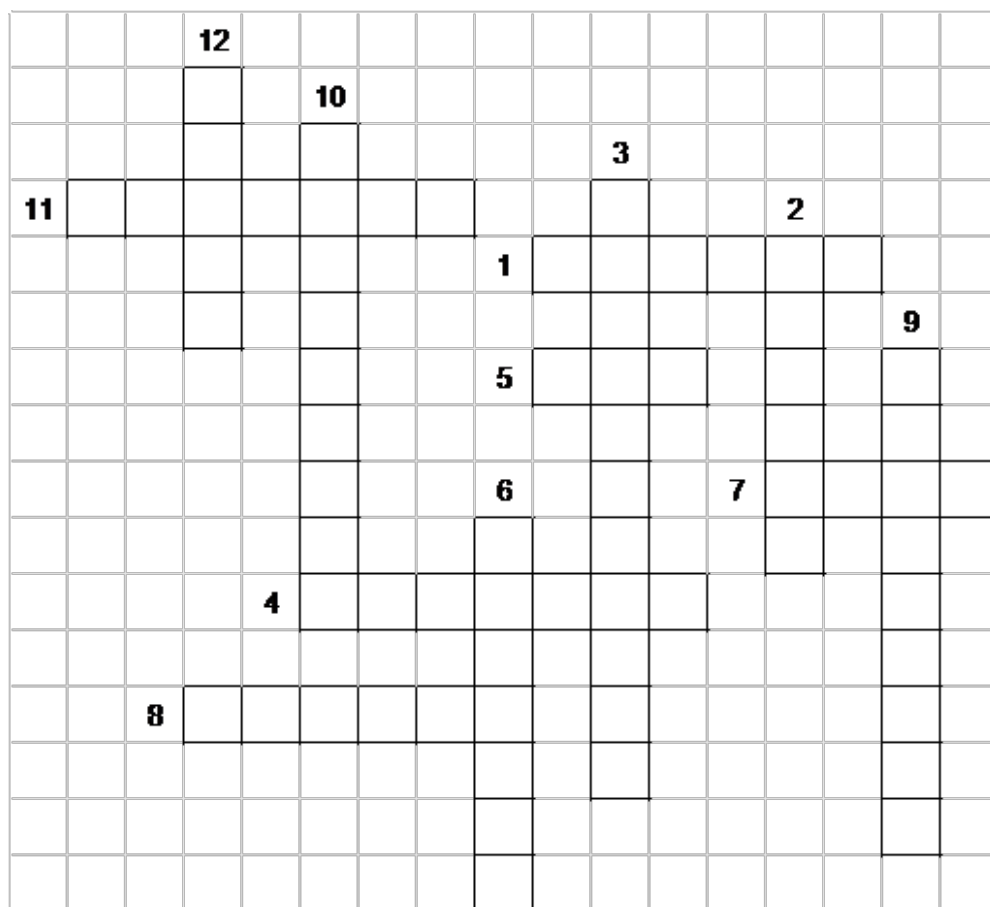


Порой кажется, что им всегда удастся совместить довольно неожиданные вещи вместе. В этом году ребята максимально уходят от старых шаблонов и обыгрывают День ИРИТ с совершенно новой стороны, создав симбиоз игр Мистера Биста и «Игры в кальмара»! Мероприятие обещает быть очень интересным и зажигательным, поэтому не дай стрессу от учебы победить, — приходи на день ИРИТ с решительным настроением на победу и желанием приятно провести время! Надеемся, что у погоды так же будет солнечное настроение без неожиданных слез из дождей, а чтобы точно не пропустить ничего важного, следите за новостями в официальной группе Профбюро ИРИТ, в которой совсем скоро появятся время и место проведения этого знаменательного дня!

Елизавета Паршина, 23-ПМ-2
Мария Тюрина, 24-ИВТ-2

МАТЕМАТИКА КАК ВИД ИСКУССТВА

В нашем выпуске было упомянуто, что 26 марта - всемирный день математики. В связи с этим мы подготовили для вас кроссворд, помогающий определить ваши знания о царице всех наук.



— Весенняя пелена —

Холодный пепел от зимы,
Мороз и вьюга-оборванка
Укрылись где-то у реки
Под тёплым, жарким
покрывалом.

Голубоглазые снежинки
Теперь в подснежниках живут.
Травинок жизнь вновь
оголилась,
Встречая яркую весну.

Под трель и песни южных
птичек
Она приходит согревать,
Воодушевляющим закатом
Наш каждый день сопрово-
ждать.

Спасибо, матушке-природе,
Что хлад морозов прогнала
И под весенней пеленою
От страшной зимушки спасла.

По горизонтали:

1. Геометрическая форма, ограниченная замкнутыми линиями;
4. Раздел математики, изучающий операции с числами и переменными;
5. Прямая, на которой устанавливаются координаты, имеющая начало отсчёта;
7. Геометрическая фигура, образованная двумя лучами, выходящими из одной точки;
8. Прямая, имеющая направление;
11. Утверждение, которое принято считать истинным без доказательства.

По вертикали:

2. Отрезок, соединяющий центр окружности с точкой на ней;
3. Крыса, бегающая по углам и делящая угол пополам;
6. Утверждение, истинность которого устанавливается путём доказательства;
9. Раздел математики, изучающий фигуры, их свойства и отношения;
10. Функция, которая не зависит от переменной;
12. Абстрактное понятие, используемое в счете и математических вычислениях.

Роман Антипин,
23-ПМ-1

Главный редактор: Екатерина Гилева, 21-ПМ-1
Зам. главного редактора: Артём Китов, 21-ПО,
Виктория Смелова 23-ПМ-2
Верстка: Артём Китов, 21-ПО, Дмитриев Кирилл, 24-ИВТ-2,
Ефимов Алексей, 24-ИСТ-4-2
Обложка: Елизавета Паршина, 23-ПМ-2
Ответственный за выпуск: Александр Дмитриевич Филинских,
зам. директора ИРИТ по воспитательной работе



«Радио+» №6 (181)

Отпечатано на каф. ГИС ИРИТ
НГТУ им. П. Е. Алексева
Тираж 200 экз.