

№81

# БОРЕАЛЬНАЯ ЗОНА

студенческое периодическое издание РГГМУ



май`23

# СОДЕРЖАНИЕ

## Глазами студента

К СЕССИИ ГОТОВЫ \_\_\_\_\_ 6

ЧЕСТНО О СЕСССИИ: МНЕНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ \_\_\_\_\_ 12

## Просто о сложном

ЗАПОМНИТЬ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫТЬ \_\_\_\_\_ 20

КАК РАЗВИТЬ КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ \_\_\_\_\_ 23

СМЕХ — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО \_\_\_\_\_ 24

## Смотри шире

ФОТОКОНКУРС \_\_\_\_\_ 25

ПОЭЗИЯ \_\_\_\_\_ 30

## РЕДАКТОРЫ:

Виктория Пегова  
Софья Дегтярева

## АВТОРЫ:

Ирина Фурсова  
Надя Озерова  
Ника Гафурова  
Никита Копылов  
Полина Куканова  
Софья Гришина





# СЛОВО РЕДАКЦИИ

Приветствуем тебя, дорогой читатель!

Мы снова вместе, теперь уже в майском номере «Бореальной зоны».

Разрешите представиться, Софья Дегтярева – руководитель студенческой медиа-студии, а с недавнего времени второй редактор студенческого периодического издания РГГМУ. Спешим сообщить, что, пробудившись от зимней спячки под радостный звон весенней капли, журнал возвращается к жизни! Это значит, что мы будем рады вновь делиться с вами интересной информацией, захватывающими историями и любопытными фактами.

Весна – прекрасное время! Время, полное любви и тепла, надежды и возможностей. А еще – весна – это время весенней сессии, это бессонные волнительные ночи перед экзаменами и конечно же прекрасное чувство радостной свободы после успешной сдачи заветного билета.



Дегтярева Софья



Пегова Виктория ▾

Практически для каждого студента сессия — это большой стресс. Поначалу кажется, что семестр тянется так долго, столько ещё нужно сделать и пройти. Но вот наступает «час расплаты»: время показать результаты своей упорной работы в течение семестра.

И здесь уже всё полностью зависит от нас, и несколько от обстоятельств или оправданий, которые мы себе придумываем.

Университет — прекрасная «школа жизни». Сессия и весь учебный процесс воспитывают в нас дисциплину, упорство, трудолюбие, умение учиться, задавать правильные вопросы, критически мыслить, выстраивать коммуникацию, распределять свои ресурсы и не только. Важно ценить это время и бережно к нему относиться, впитывать все знания и опыт, взаимодействовать, реализовываться, — ведь как в профессиональной деятельности, так и в повседневной жизни никогда не знаешь, что и когда тебе может пригодиться.

Наша редакция собрала максимум информации о сессии, и о том, как успешно её сдать, опираясь на тот опыт, который у нас уже есть. Впереди ждет ещё не одна сессия, и мы надеемся, что с каждым успешно сданным экзаменом ваша уверенность в своих силах будет только крепнуть!

Желаем успехов!

# Практика на льду

Глазами студента

✎ Юрий Алексеевич Татаренко,  
ассистент кафедры океанологии



Каждый февраль уже последние восемь лет я в Ломоносове. Первый раз я здесь оказался в 2015 году, будучи ещё студентом 3 курса океанологии со своими одногруппниками на ледовой практике. И уже все последующие года до настоящего времени приезжаю в Ломоносов на ледовую практику как помощник и руководитель полевой части, вместе со своими наставниками Лукьяновым Сергеем Васильевичем и Шевчуком Олегом Игоревичем.

Ледовая учебная практика проходит каждый год в феврале для океанологов второго курса и каждый год практики отличаются друг от друга. Казалось бы, одно место, одни и те же работы, те же пилы, те же буры и снегомеры, но каждый год разные люди, разные идеи, разные взгляды, да и погода из года в год удивляет, поэтому и практики отличаются, каждый раз, как в первый раз.

О реальных впечатлениях расскажут те, кто впервые испытал себя в роли полярника – ледовика: студенты группы ПО-Б21.





Ежегодно на океанологическом факультете проводится ледовая практика, цель которой – ознакомление с основами работы на льду, изучение необходимых навыков и средств для изучения ледового покрытия.

Первый день проходил в ознакомительном формате, из интересного – для комфортной работы на льду желательны солнцезащитные очки, так как лед отражает яркий солнечный свет. Также была показана примерная схема работы и инструменты, с которыми мы будем работать в дальнейшем, а также так необходимый узел булинь для спасения человека. После небольшого перерыва. Шевчук О.И. познакомил нас с программой-визуализатором данных «Surfer».

Во второй день мы сосредоточились на работе с образцами льда различной солености, которые были наморожены в прошлый день. Необходимо было с помощью ножовки от ледовой пробы отрезать тонкие куски (шлифы) для дальнейшей работы с ними. Через 10 минут работы мы поняли, что это очень кропотливая работа, требующая терпения и аккуратности. Также стало ясно, что на практику необходимо одеваться теплее, чем мы предполагали до этого. После работы на улице и чашки согревающего чая мы отправились на лекцию действующего водолаза, Дмитрия Юрьевича Столбова. Он рассказал и показал кадры реальной работы на глубине подо льдами в условиях крайнего Севера.

На следующий день мы прибыли в Сестрорецк для первой работы на льду. Предварительно подготовив бахилы, наконец-то мы вышли на лёд. Там нас ждала недолгая пурга, после которой установилась приятная погода. Это была генеральная репетиция перед полноценной работой в Ломоносове.

Два человека из общей группы остались на первой лунке для выпиливания керна, где и провели оставшееся время до конца работ. После этого мы в течение шести дней ездили в Ломоносов, где работа сильно не отличалась. День ото дня мы выходили на лед и проводили там около трёх часов. В течение этого времени мы успевали делать несколько лунок, по четыре замера снежного покрова на каждой, а после лунок приступали к выпиливанию кабана. Кабан – это крупный образец льда в форме обратной трапеции. Выпиливание кабана позволяло опустить в воду камеру, чтобы изучить, что происходит под водой и на дне в частности.

На протяжении всей практики нас кормили, обед был по расписанию, в 13 часов. Еда была хороша. Погодные условия отличались, но самая лютая погода была в первый же день. Скорость ветра достигала 23 м/с и все это сопровождалось обильным снегопадом. Все это, конечно, отразилось на эффективности работ, но план на день всё равно был выполнен.



Зуева Е.И, Виноградова И.К, Волик М.Е., Харина А.И., Воронкова М.С., Деревянко Е.Г., Маслова М.Г., Валлиулина А.Р., океанологи

Стоит начать с того, что ежегодная зимняя практика океанологов 2-го курса была направлена на получение практических навыков работы со льдом, обучению работы с оборудованием, а также наблюдением за физическими и оптическими свойствами льда в полевых условиях.

Практика началась с аудиторных занятий, где нам подробнее рассказали о том, как она будет проходить и как писать отчёт. Уже 8 февраля мы впервые выехали на Финский залив, в Сестрорецк, где попробовали на водоёме работать с пилами, сделали свои первые лунки и вырезали ледяного кабана, и в целом подобным мы занимались в последующие дни уже в г. Ломоносове.

Мы были поделены на бригады. Первая половина бригад приезжала к 10 утра, заканчивая работу в 13 часов, после чего они обедали и уступали рабочие обязанности другим бригадам, которые прибывали к 14 часам. Они сначала обедали, а после выходили на лёд и работали до 17 часов.



Запомнилась встреча со студентами 3-го и 4-го курса, один из которых тестировал построенную собственными силами термокосу, а второй проводил исследования с помощью другой термокосы. Также запомнилась работа с программой Surfer, в которой проводилась обработка результатов измерений с Финского Залива. На данной практике мы впервые получили ценный опыт работы со льдом.

По итогу можно сказать, что практику было тяжело проходить из-за того, что приходилось ежедневно далеко ездить, но это был крайне интересный и приятный опыт, который нам надолго запомнится и может пригодиться в будущем.







Фото: Юрий Татаренко

# Метеоролог высшего пилотажа

Глазами студента

Надя Озерова,  
метеоролог, магистр

Весной 2023 года наш университет в сотрудничестве с Северо-Западным филиалом «Авиаметтелекома Росгидромета» третий раз подряд провёл конкурс по метеорологии, приуроченный ко всемирному дню метеорологии, а также дню работников гидрометеорологической службы России.

В этой статье будут изложены подробности проведения конкурса, ведь благодаря ему можно не только проверить свои знания, но и закрепиться в профессиональном плане.

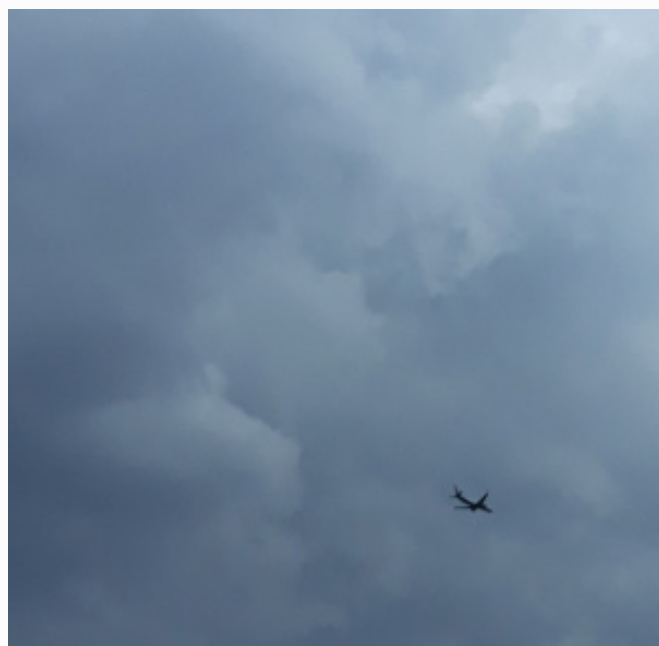
Конкурс проводится для популяризации гидрометеорологии. Участвовать могут студенты 3 и 4 курса бакалавриата, а также 1 и 2 курса магистратуры гидрометеорологического направления или смежных с ними направлений. По результатам конкурса выявляются наиболее талантливые и перспективные студенты, которым будет предоставлена возможность либо пройти практику в подразделениях Северо-Западного филиала «Авиаметтелекома Росгидромета», либо трудоустройство в одно из подразделений. Также в конкурсе могут принять участие студенты, которые хотели бы проверить свои знания в области синоптической и авиационной метеорологии.

Сам конкурс включает в себя несколько письменных заданий. Ежегодно задания становятся все интереснее и сложнее, но пытливым умам авиационной метеорологии они не должны показаться затруднительными.

Первым этапом необходимо выполнить тест с одним или несколькими вариантами ответа. Второй – развернуто ответить на вопросы по синоптике или авиационной метеорологии. Далее – раскодировать сводки METAR, прогнозы TAF и сообщения SIGMET. Одно из самых интересных заданий лично по моему мнению – закодировать метеоинформацию в коде GAMET.

Также в последний год проведения конкурса было добавлено новое задание – работа с консультативным сообщением о космической погоде. Звучит таинственно и интригующе, но, разобравшись, все становится предельно просто и понятно.

Если описанные выше задания выглядят для тебя как дело пары минут, а сам ты горишь желанием связать свою судьбу с небом, то стать участником конкурса по метеорологии в следующем учебном году просто необходимо.



Кто знает, может именно ты станешь новым метеорологом высшего пилотажа?

Мною была проведена беседа со студентками, прошедшими практику в аэропорту согласно результатам конкурса прошлого года.

*Почему вы решили участвовать в конкурсе?*

*Татьяна Малыгина:*

В первую очередь проверить свои знания, чтобы понять, насколько хорошо знаю уже пройденный материал и что еще необходимо повторить. И, конечно, получить возможность пройти практику в АМЦ «Пулково».

*Александра Кожухова:*

Конкурс открывал для меня возможность пройти практику в организации, обслуживающей один из самых крупных аэропортов России, – Пулково.

*Светлана Медушевская:*

Возможность участвовать в конкурсе даёт дополнительную мотивацию для изучения различных сфер моей специальности. Также участие в конкурсе несёт в себе соревновательный момент. Ведь всегда приятно видеть, что ты занял одну из призовых ступенек пьедестала.

*Как готовились к конкурсу?*

*Светлана:*

Подготовка к конкурсу заключалась в повторном изучении тем, пройденных в университете, дополнительном изучении различной литературы, консультации с преподавателями и участниками конкурса прошлых лет.



*Александра:*

Я повторяла материалы по синоптической и авиационной метеорологии. Также разбирала тесты прошлого года и изучила некоторые новые материалы, например, сообщения о космической погоде.

*Какие ожидания были от практики и оправдались ли ожидания?*

*Татьяна:*

После прохождения практики появилась ясность в технологиях работы, стало понятно, как синоптики взаимодействуют, как составляют прогнозы и какие методы используют.

*Александра:*

Я шла на практику с целью посмотреть, как работают люди, и получить максимально возможный опыт. Преподаватели рассказывали, что на практике мы будем закреплены за своим руководителем от организации. На деле мы работали с разными синоптиками. Это очень разумный подход, так как он позволил познакомиться со множеством интересных людей, взглянуть на то, как одну работу выполняют разные специалисты. Приятно было встретить столько дружелюбных людей, готовых ответить на любой вопрос.

*Что самое сложное и наиболее интересное в профессии синоптика для вас?*

*Александра:*

Самое сложное – большая ответственность за качество выпускаемых прогнозов.

*Татьяна:*

Наиболее интересно взаимодействовать с командирами воздушных судов, составлять прогнозы, работать с картами.

*Светлана:*

Данная профессия очень многогранна. Ведь синоптик имеет дело с непредсказуемой погодой. Именно это делает данную профессию и сложной, и интересной. Здорово ощущать себя специалистом, который способен правильно спрогнозировать различные погодные явления.

*Почему вы решили связать жизнь с авиационной метеорологией?*

*Светлана:*

Мы с младенчества смотрим на небо и восхищаемся его красотой на закате или пугаемся его устрашающего вида в момент грозы. Но оно всегда нас манит. Когда начинаешь разбираться во многих атмосферных процессах, уже трудно оторваться от их изучения, наблюдения. А как мы можем прикоснуться к небу? Только с помощью различных воздушных средств. Так почему бы не связать свою жизнь с обеспечением безопасного путешествия в небо?



Фото: Надя Озерова

# К СЕССИИ ГОТОВЫ

Глазами студента

✍ Полина Куканова  
менеджмент

*В материале мы собрали ответы на вопросы одних из лучших студентов и отличников РГГМУ. Надеемся, что их содержание поспособствует сдать сессию нашими студентами ещё более успешно!*

**Вероника Бутышкина, ГМУ-Б20-1**

Прежде чем ответить на первый вопрос, хочу представить читателю свое отношение к существующей системе оценивания знаний и результатов деятельности студентов. Для меня «удовлетворительно» – не приговор, а «отлично» – не «успешный успех»; и, в целом, для меня оценки не имеют столь весомого значения.

*«Должно стремиться к знаниям не ради споров, не для презрения других, не ради выгоды, славы, власти или других низменных целей, а ради того, чтобы быть полезным в жизни.» – Ф. Бэкон.*

**В чем, по-твоему, секрет подготовки к сессии, чтобы закрыть её на отлично?**

**Вероника:**

Универсального секрета подготовки к сессии не существует. Основным критерием успеха является планомерная работа в течение семестра, глубокое понимание изучаемого материала и вера в себя и свои силы.

*Помните: «Чего вы не понимаете, то не принадлежит вам» – И. Гете.*

**Малыгина Татьяна, ПМ-Б19-1-3**

Секрет достаточно прост: заниматься в течение семестра и вовремя сдавать все работы, чтобы хватило времени на подготовку в конце. А ещё 50% успеха состоит в том, чтобы вовремя прийти на экзамен, знать в каком формате его будут принимать, и конечно же, взять с собой зачетку.

**Тикки Дмитрий, ПИ-Б20-2**

Посещать пары и не готовиться к экзамену в последний день, а начать заранее.

**Урбанович Алексей, ВБР-Б19-1**

Важную роль играют желание и результат, который ты хочешь получить, неважно, ради стипендии всё делается или ради удовлетворения собственного эго «я это сделал, я молодец». Если ничего такого нет, то мало, что получится, ибо ты просто не захочешь вкладывать в экзамены силы и время. Старайтесь поставить цели и двигаться к ним и всё получится, и про самодисциплину не забывайте.



**Применяешь ли ты специальные техники для запоминания?**

**Вероника:**

На самом деле каждый студент так или иначе использует определенные техники запоминания информации, часто даже не задумываясь об этом. Я применяю следующие техники: Мнемоника. Основывается на образовании ассоциативных рядов (ассоциации при этом должны быть яркими и конкретными) и чем-то переключается с методом «Локусов» – привязыванием фактов, которые нужно запомнить, к хорошо известным локациям.

Сторителлинг - прием передачи информации устным путем, объединяет в себе две важные составляющие: повествование и эмоции. Для лучшего запоминания информации я стараюсь делиться изученными фактами с окружающими.

Проговаривая неоднократно то, что необходимо запомнить, я переосмысливаю материал и пропускаю его через призму своего воображения, испытывая соответствующие эмоции. Именно эмоциональный окрас, в свою очередь, положительно влияет на эффективность усвоения информации.

Интервальное повторение – секрет достижения истинного знания. Данный метод позволяет отправить информацию в долговременную память.

Суть метода заключается в повторении изученного материала согласно постоянно возрастающим

интервалам. Существует конкретная формула:  $Y=2X+1$ , где  $Y$  — день, когда информация начнет забываться, а  $X$  — день последнего повторения. Таким образом, если Вы выучили информацию неделю назад, то повторить ее нужно будет через 8 дней. При этом потенциал интервала равен бесконечности.

*«Образование – это то, что остается после того, когда забываешь все, чему учили в школе. Через 30 лет вы совершенно точно забудете все, что вам приходилось изучать в школе. Запомнится только то, чему вы научились сами. Знание – это то, что осталось в голове после того, как все остальное забылось». — А. Эйнштейн*

**Татьяна:**

За все время обучения лучшей техникой запоминания было понимание предмета, поэтому иногда лучше спросить, когда что-то не ясно, чем учить то, что не понимаешь.

**Дмитрий:**

Нет, просто учу билеты

**Алексей:**

Техник никаких не использую, но я чистый кинестетик, и у меня не получится запомнить материал в слух или через электронный формат, пока я его лично не запишу на бумагу. Плюс, при подготовке к сессии у меня отдельная тетрадь, ибо лекции обычно плывут и схватить материал на учёбе у меня не получается, лучше прочитаю дома

**Сколько времени, по твоим ощущениям, нужно выделять на то, чтобы успешно подготовиться к экзаменам?**

**Вероника:**

Если ставить перед собой цель наработать теоретическую базу, чтобы применять изученное на практике в профессии, то учиться нужно для себя, с интересом, весь семестр.

Сколько требуется времени на подготовку к экзаменам лично мне? Сколько возможно, на протяжении всего семестра.

**Татьяна:**

Думаю, несколько часов в день на протяжении недели. На каждый предмет уходит разное количество времени. Где-то достаточно перечитать материал, а в другом случае необходимо выучить несколько десятков билетов.

**Дмитрий:**

Если на протяжении всего семестра посещать пары и последовательно запоминать материал, тогда и к сессии будет легче подготовиться.

**Алексей:**

Всё очень индивидуально, кто-то готовится к экзаменам уже с начала семестра, а кто-то за





пару недель, когда перед глазами есть примерное содержание всего материала. Но двух дней в неделю за месяц до экзаменов должно хватить всем, чтобы сесть и начать прорабатывать билеты.

### **Сколько ты выделял(а) времени на подготовку?**

**Вероника:**

Минимальное количество времени, которое я ежедневно уделяю учебной деятельности, составляет примерно 4 часа.

Накануне сессии приходится посвящать больше времени не столько изучению, сколько повторению материала. Поэтому в дни перед экзаменами я обычно трачу на этот процесс около 6–7 часов сконцентрированной работы, используя «метод помидора». Не забываю про время на полноценный отдых, восстановление и сон.

**Татьяна:**

Я начинала готовиться за две недели до сессии. Сначала распечатывала вопросы к экзамену и проверяла, все ли темы есть у меня, а уже потом расписывала билеты. Получалось около 2-3 часов в день.

**Дмитрий:**

По - разному, около 3-5 часов в дни перед экзаменами.

**Алексей:**

К сожалению, я тот студент, которому приходится совмещать учёбу с работой, поэтому у меня был один день, выделенный чисто на учёбу. В этот день я никуда не ходил, не назначал встреч, чтобы полностью погрузиться в учёбу.



### **Что для тебя оказалось самым сложным?**

**Вероника:**

Самым сложным для меня было найти силы и желание сделать конспекты лекций. К моему глубочайшему сожалению, наличие конспекта в рукописном варианте является принципиально важным аспектом для некоторых преподавателей и часто служит допуском к зачету или экзамену.

**Татьяна:**

Самым сложным было найти единомышленников, потому что вместе готовиться определенно легче. Чтобы больше понять тему, можно попробовать объяснять друг другу то, что непонятно.

**Дмитрий:**

Особых сложностей у меня не было. Я учил билеты и был уверен, что сдам сессию.

**Алексей:**

Последняя сессия выпала не на лучший период в моей жизни, однако, самого волнения от экзаменов не было. Ну, пойдёт что-то не так, жизнь на этом не закончится.

### **Какими были твои страхи? Что из них оправдалось, а что нет?**

**Вероника:**

Страхов не было.

Я спокойна, потому что знаю свои сильные стороны, в критический момент могу найти способ грамотно себя преподнести, а еще уверена в своих знаниях.

**Татьяна:**

Страхов не было, потому что преподаватели проговаривают, что может нас ожидать на экзамене. Есть время заранее к этому морально подготовиться.

**Дмитрий:**

Страхов перед сессией у меня не было, но конечно в день перед экзаменом присутствовало небольшое волнение.

**Алексей:**

Страхов не было, поставил себе установку, что «всё хорошо, я со всем справляюсь». И всё получилось.

### **Ты помнишь то, что учил(а) на первом курсе?**

**Вероника:**

Самое важное для себя – помню. Помню благодаря техникам запоминания информации, озвученным мной ранее. Помню то, что по моему мнению, действительно пригодится в жизни и трудовой деятельности.

**Татьяна:**

Помню только то, что необходимо для понимания материала сейчас.

*Дмитрий:*

Конечно, не всё, но из основных предметов важную информацию помню.

*Алексей:*

Казалось бы, я только переехал из своего города в Петербург, а первый курс уже пролетел! Быстро и незаметно. Не все предметы были профильные, помню только близкие мне: зоология беспозвоночных, ботаника и некоторые другие.

### **Хранишь ли ты старые конспекты/билеты? Возвращаешься к ним?**

*Вероника:*

Конспекты храню, билеты тоже. Честно, не смогу дать объективного ответа на вопросы: «Зачем я это делаю? Почему?» – ведь к прошлогодним конспектам я не обращаюсь. Всё, что нужно и важно – в голове.

*Татьяна:*

Да, у меня лежат старые конспекты, иногда к ним возвращаюсь, потому что предметы бывают взаимосвязаны и нужно вспомнить основы, чтобы двигаться дальше.

*Дмитрий:*

Да, конспекты, билеты и разные работы хранятся на компьютере. Бывает мне приходится обращаться к ним, чтобы решить какую-нибудь задачу.

*Алексей:*

Старые конспекты и билеты не храню, особого смысла в этом не вижу, по крайней мере по предметам, которые мне не близки.

### **Какой должна быть обстановка, чтобы подготовка была максимально продуктивной?**

*Вероника:*

Ещё в школьные годы, я приобрела навык абстрагирования и сосредоточения на собственных мыслях и необходимом мне объекте познания, поэтому шумы на заднем плане – не помеха. Большее значение играет вдохновение и нацеленность на работу. Если это присутствует, осуществлять подготовку к сессии можно где угодно.

*Татьяна:*

Каждому своё, но я бы предпочла готовиться наедине со своими мыслями.

*Дмитрий:*

Для более продуктивной подготовки, обстановка должна быть спокойной. Чтобы никто не шумел и не мешал готовиться.

*Алексей:*

Обстановка для меня самое главное. Я просто не могу начать работать без важных мне «ритуалов». Хорошо и вкусно поесть, сделать тренировку, принять душ, подготовить рабочее место, зажечь



благовония, включить любимую музыку фоном, даже свет имеет значения, настольная лампа с тёплым светом создаёт атмосферу уюта и спокойствия, которая очень нужна, чтобы быть один на один с книгами и учебным материалом.

### **Готовиться с друзьями или самому?**

*Вероника:*

Плюсы присутствуют в обоих случаях. Есть ситуации, в которых очень кстати командная работа. Есть, напротив, моменты, требующие максимальной концентрации внимания и единства со своими мыслями.

*Татьяна:*

И так, и так.

*Дмитрий:*

Готовиться к сессии проще и лучше с друзьями, ведь можно распределить билеты, чтобы каждый сделал свои вопросы, так быстрее. И если что-то из материала непонятно всегда можно обсудить и посоветоваться.

*Алексей:*

Стараюсь готовиться один, ибо интроверт. Но, если что-то непонятно или пропустил лекцию, задам вопросы у подруг из моей группы, чтобы помогли разобраться с материалом. Да и посмеяться с моментов, которые неизбежно происходят во время подготовки, тоже надо.

### **Как ты поддерживаешь свое эмоциональное и физическое состояние во время подготовки к сессии?**

*Вероника:*

Поддерживать в норме эмоциональное состояние мне помогает контроль над поступающей информацией, ограничение её негативного потока. Саморазвитие в виде чтения книг, посещения новых мест, знакомств с новыми людьми, забота о своем теле.



Физические нагрузки: катание на роликовых коньках или велосипеде, спортивные игры – особенно разгружают мозг и заряжают позитивной энергией.

Рецепт гармонии для меня – поддержание баланса между учебой, работой, отдыхом и всеми остальными сферами жизни.

*Татьяна:*

Я стараюсь делать перерывы, чаще гулять, заниматься йогой и делать короткие тренировки, а еще вовремя и хорошо кушать.

*Дмитрий:*

При подготовке я не сижу целый день за учебой, а стараюсь также отдыхать. Это способствует хорошему эмоциональному и физическому состоянию.

*Алексей:*

Всё те же ритуалы, что и озвучил в прошлом вопросе, физически поддерживать помогают тренировки, эмоционально мой психотерапевт и подруги. Так же, в день после экзамена, я давал себе полностью отдохнуть от учёбы, покупал что-нибудь вкусное и смотрел аниме. Другими словами, «делал подарок» для себя.

***Пользуешься ли ты доп. литературой, видеоматериалами, курсами или сайтами для подготовки? Если да, то какими?***

*Вероника:*

Пользуюсь учебными пособиями, научными статьями и монографиями, представленными в электронных библиотеках, доступных студентам нашего ВУЗа.

Посещаю официальные сайты правительственных организаций, так как этого требует специфика моего направления подготовки. Нередко обращаюсь к компьютерной справочной системе «Консультант плюс».

Просматриваю видеозаписи на YouTube, если есть желание послушать живого оратора или нет времени на вычленение важной информации из обширного пласта материала, представленного в печатном издании.

*Татьяна:*

На самом деле, преподаватели стараются выдавать весь тот материал, который будет на экзамене, но все-таки есть исключения. Поэтому не стесняемся подходить в библиотеку и просить книги по тому предмету, который вам нужен. Еще у некоторых преподавателей есть видеоматериалы для заочников. Материалы находятся в общем доступе и тоже достаточно удобны в использовании.



*Дмитрий:*

Конечно, когда чего-то не понимаю или не хватает лекционного материала, всегда захожу в интернет и ищу нужную информацию.

*Алексей:*

В основном пользуюсь той литературой, которую советуют преподаватели, ищу на классических ЭБС (*znanium, urait* и тому подобное). Иногда, в ходе дискуссии на какие-то вопросы в нашей групповой беседе присылали дополнительную литературу, тогда изучал и её, но сам обычно другое не ищу, достаточно и того, что есть.

**Что выберешь в ночь перед экзаменом: выспаться или “подучить”?**

*Вероника:*

Выспаться. Однозначно.

Не секрет, что сон оказывает значительное влияние на все системы нашего организма, особенно на работу мозга. Качество сна прямо воздействует на способность усвоения и воспроизведения информации.

*Татьяна:*

Я выберу прочитать перед сном и хорошо выспаться.

*Дмитрий:*

Выспаться.

*Алексей:*

«Подучить» :) Но, если вы понимаете, что на пределе, лучше поспите. Я обычно усталости не чувствую, отосплюсь в ночь после экзамена.

**Бывало, что не учил(а), но сдал(а)?**

*Вероника:*

Да, такое случалось неоднократно. «Заучиваю» что-либо крайне редко, в большинстве случаев нацеливаюсь на понимание материала и сопоставление его с конкретной жизненной ситуацией.

*Татьяна:*

Бывало, что я только выписывала билеты, но не учила, ставили автоматом отлично за экзамен.

*Дмитрий:*

Да, было, просто на протяжении семестра все понимал и запоминал и не нужно было особо готовиться к экзамену.

*Алексей:*

Было, в основном во время дистанционного обучения. Но это даже больше про обширность знаний, в любом случае, в ходе учёбы уже разбираешься в предмете, по которому будет экзамен.

**Как ты думаешь, с какими трудностями сталкиваются преподаватели во время сессии?**

*Вероника:*

Мне кажется, преподаватели сталкиваются с трудностью подведения всех доступных оценочных критериев под единую черту. Условий оценивания обычно множество, а баллов в актуальной для нас оценочной шкале, как известно, ограниченный диапазон.

Сложность может вызвать и то, что нередко лекции студентам читает один преподаватель, а семинарские занятия ведёт другой. Поэтому тот из них, кто оценивает наши знания на экзамене или зачёте, не всегда имеет достаточное представление о нас и наших способностях.

Многозадачность и загруженность. Большое количество студентов, плотный график сессии... Всё это приводит к тому, что и студенты, и преподаватели чувствуют себя «выжатыми, как лимон».

*Татьяна:*

Для преподавателей важно, чтобы все закрыли сессию, потому что с должниками возиться никому не хочется. На некоторые моменты могут закрыть глаза или помочь. Есть принципиальные преподаватели, которые требуют хороших знаний по своему предмету и даже в таком случае часто идут навстречу.

*Дмитрий:*

Не знаю, наверно, это большое количество студентов, у которых нужно принять экзамен.

*Алексей:*

С главными трудностями, мне кажется, столкнулись преподаватели во время дистанционного обучения, для некоторых моих преподавателей это было очень сложно. У кого-то не было технической возможности, проблемы со связью, да и просто не любили общаться со студентами через экран компьютера. Здесь студенты проявили понимание и эмпатию по отношению к преподавательскому составу.

*Вероника:*

В завершение, хочется пожелать студентам успешной сдачи весенней сессии. А главное – учиться так, чтобы полученные знания нашли своё воплощение в совершенствовании нашего современного общества, а значит, и окружающей нас действительности.

*«Недостаточно только получать знания; надо найти им приложение.*

*Недостаточно только желать: надо делать»*  
– Гёте Иоганн Вольфганг

# ЧЕСТНО О СЕССИИ: ВЗГЛЯД ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Глазами студента

✍ Рижия Елена Яновна,  
к.б.н., доцент каф. ГПЭБ Экологического ф-та,  
зам. декана по УМР Экологического ф-та  
Беседу ведёт Виктория Пегова, гидрометеоролог

Студенческие годы всегда вспоминаю как самые интересные в своей жизни. В этот период помимо того, что получала огромное количество знаний, находила время для новых знакомств, открытий, приключений и эмоций.

Сложно забыть главный «праздник» студенчества — сдачу сессии. Один из замдеканов биологического факультета СПбГУ, в который я успешно поступила в далекие 90-ые, перед торжественным вручением студенческих билетов сказал, что настоящими студентами мы, в то время гордые первокурсники, станем даже не после первой, а только третьей сессии, и именно тогда, не отсеявшимся на первых трех сессиях, он пожмет руку и назовет студентом с большой буквы С. Казалось, что предстоящая первая сессия — это наверняка некий «ад», который обязательно приведет к отчислению из ВУЗа. Но когда пришло время сдачи первого зачета, а потом первого экзамена — все страхи куда-то улетучились, и даже самые строгие преподаватели оказались не такими уж страшными. Поэтому, когда поступило предложение об интервью, решила поделиться своим опытом и ответить на вопросы об отношении преподавателей к сессиям.



*Как происходит Ваша подготовка к сессии и за какое время Вы начинаете к ней готовиться?*

Отвечу на данный вопрос так — немного волнительно. Ведь подготовку к сессии начинаю уже с первой лекции, предоставляя ответы на классические вопросы первых 3-5 билетов о целях, задачах, методиках, истории изучаемой дисциплины. Дальше начинаю готовить различного рода «шпаргалки» для будущего экзамена в виде ленточек, тестов, промежуточных контрольных работ, вопросы которых тоже являются основой большинства вопросов из билетов.

Остается еще одна часть — заставить студента вести конспекты лекций, которые во времена смартфонов, планшетов и ноутбуков многим кажутся каким-то анахронизмом, но именно в них, в отличие от учебника, можно найти так называемое резюме той или иной темы, которого достаточно для ответа на билет.

Волнение вызывает уже сам экзамен, из-за сомнений, а смогла ли я донести до студента информацию по дисциплине достаточно полно, чтобы, сдав экзамен, он мог с уверенностью сказать, что «после освоения данного курса я точно смогу понимать, применять, анализировать, оценивать...».

И самое главное — перед экзаменом, как и студенту, нужно лечь пораньше и постараться не проспать.

*На что обращаете внимание при ответе студентов?*

Это классика — на ясное, адекватное и развернутое раскрытие основных понятий, заключенных в вопросе, плюс приведение различных примеров по теме. Если вопрос просто списан и зачитывается, чутко улавливается, что студент в нем не разбирается. Любой дополнительный вопрос по билету выбивает студента из колеи, все расставляет на свои места. Если вижу, что студент смог структурировать ответ, предоставить вместо текста схему, ставлю оценку на балл выше. Простота ответа — приветствуется!

*Каких критериев оценок придерживаетесь?*

У каждого преподавателя есть так называемая рабочая программа дисциплины, где четко расписано, что такое отлично и что такое неудовлетворительно. Но иногда уверенный ответ не по теме вопроса, но плавно переведенный в разряд «забалтывания», доказывает, что студент

усвоил понятный для него материал, что он был ему интересен, и тогда можно за такую «наглость» поставить даже «хорошо».

*Можно ли понять, что студент действительно знает предмет и готовился, но переволновался? Что Вы можете посоветовать в таком случае, как справиться с волнением?*

Конечно можно. И следует признаться, что сама всегда волновалась перед экзаменом, особенно в момент входа в аудиторию, «вытягивания» билета. Понятно, что за 3-4 дня между экзаменами невозможно освоить дисциплину, особенно если ты жил по принципу — «от сессии до сессии живут студенты весело!». Недостаточная подготовка к экзамену, а следовательно, и переживания, что достанется билет, который не проработал и является причиной волнения. Кроме того, студент может очень сильно хотеть получить «отлично», и это тоже может стать причиной стресса. Поэтому остается только вера в Везение и Удачу, если нет желания, как рекомендовано во время учебы, поэтапно прорабатывать пройденный материал в течение семестра, а не только перед экзаменом.

*Как Вы готовились, когда учились в ВУЗе?*

Заранее собирала полный набор конспектов, выпрашивая их на денек или два у тех сокурсников, которые успевали достаточно полно записывать понятным почерком. Получив от преподавателя вопросы к экзамену, а еще круче — готовые билеты, распределяла их подготовку по дням, с обязательным повторением пройденного материала на следующее утро. Готовила, на всякий случай, набор шпаргалок по вопросам, которые не успевала рассмотреть или не понимала. Ну и, соблюдала «студенческие ритуалы» за день и в день экзамена — в виде тетради с конспектами под подушкой (чтобы не улетучились знания), пяточка в обувь, и, если получала в каком-то джемпере «отлично», уже ходила в нем до конца сессии на удачу, как бы смешно это сейчас не звучало. Обязательно поощряла саму себя в случае успешной сдачи экзамена посещением кафе, торгового центра, отдыхом до следующего утра, когда вновь нужно было собрать силу воли в кулак и начать готовиться к новому экзамену.

*Какие были самые смешные случаи на сессии?*

Запомнился случай, когда я ощутила себя героем из фильма Гайдая «Операция Ы и другие приключения Шурика». У бодро отвечающего студента в какой-то момент раздался ответ на мой уточняющий вопрос не из рта, а из уха. Оказывается, в ухо был вставлен микронаушник и все ответы надиктовывались. Так что профессор, конечно, Лопух, но аппаратура при нём, Приём!

*Если студент не может ответить на вопрос в билете, но видно, что он знает предмет, он заслуживает высокий бал?*

Экзамен — это некая лотерея.





Можно для осуществления одной мечты вроде бы и не прикладывать очень больших усилий, но она вдруг полностью исполняется, а для достижения другой чуть ли не наизнанку выворачиваться, однако приблизиться к ней получается лишь на один шаг. Спортсмен, весь предолимпийский период, занимавший первые места, не получит золото, если пришел вторым. Так и в данном вопросе ответ очевиден. Предпочтительнее вариант, рассмотренный в третьем вопросе.

*С какими трудностями Вы сталкиваетесь в период сессии?*

Например, появлением студентов, которые игнорировали дисциплину во время семестра, но непременно желающих получить допуск к экзамену в ущерб твоего свободного времени между экзаменами.

*Какие онлайн-ресурсы Вы можете порекомендовать по своему предмету, и не только, для студентов, которые хотят более глубоко изучить ту или иную сферу?*

Каждая дисциплина – это компетенция, которая кирпичиками закладывается в основу студента как будущего специалиста. Полезны любые дополнительные платформы с ресурсами для карьерного роста. Например Authorea, Overleaf, Google Doc – для написания научных работ, Mindoma, Mindmaster, DiagramsXMind – для создания интеллектуальных карт, Mendeley, Google Академия – для работы с библиотекой и цитированием. По конкретной дисциплине – всегда можно найти информацию с дополнительными ресурсами в РПД, которая располагается на сайте РГГМУ.

*Как Вы считаете, контроль знаний, который проводится на сессии на сегодняшний день, оптимален или его можно было бы изменить/модернизировать?*

Отвечу следующим образом. Мы сдаем экзамены всю свою жизнь. Например, если мечтаем водить машину, прежде чем ее купить, проходим курсы и сдаем экзамен на получение водительских прав. Для нас это норма. Каждый отрезок нашей жизни закрепляется подобным экзаменом. А вот в какой форме проходит данный экзамен – другой вопрос. В эпоху Ковида появилось цифровое образование в смешанном или гибридном формате. Вместо традиционных билетов популярны стали различные тесты, тем более они обрабатываются автоматически. Но тогда предыдущие вопросы о возможности получить высокую оценку за знание предмета, но неудачу в ответе на вопрос – неактуальны. Выбрав неверные ответы и не набрав нужное количество баллов, программа выведет вашу оценку как неудовлетворительную и на этом точка. Любой преподаватель всегда заинтересован в успешном ответе студента. Он всегда на вашей стороне, а не против вас. А союзников опасаться не стоит!

В заключение хочу отметить, что сессия является непростым периодом для каждого студента любого курса. В это время очень важно, не поддаваться стрессу и панике, грамотно распределить свое время при подготовке к экзамену, и конечно же, верить в себя. Студенчество – прекрасная пора. Поэтому хочется пожелать всем только легкой сессии! Ни пуха ни пера!





✎ Лекомцев Петр Валентинович,  
д.б.н., профессор, декан Экологического ф-та  
Беседу ведёт Никита Копылов, эколог

#### *Влияет ли усталость преподавателя на оценку студента?*

Преподаватель в первую очередь заинтересован в передаче своих знаний студенту. Когда студент приходит на экзамен и показывает свои знания, преподаватель получает заряд положительных эмоций и усталость на экзамене просто не появляется. Скажу по себе, сколько студентов не было, если они пришли на экзамен, и они действительно меня радуют, то это не усталость. Даже, когда они меня не радуют своими ответами – это тоже в свою очередь вопрос к самому преподавателю, задуматься: почему ты, посещая все мои занятия, что-то не уловил? Может я как-то не так рассказал? Это даже повод преподавателя самому в себе разобраться: может как-то перестроить момент передачи своих знаний?

#### *Преподаватель всегда прав?*

Преподаватель не волшебник. И он только учит. И образовательный процесс всегда идет: ученик -учитель. Мы всегда чему-то учимся у вас, пытаюсь научить тому, что знаем сами. Соответственно, преподаватель бывает неправ, бывает, возможно, неправ. Но вы, если считаете преподавателя не правым, должны убедить и доказать свою точку зрения. И речь тут не идет о споре на экзамене по какому-то вопросу, по которому вы считаете – «это по-другому». Если вы так считаете, докажите свою точку зрения. И любой здравомыслящий человек, получив аргументированный ответ, может сказать – «да, я был не прав».

#### *Как добиться честности от студента?*

Тут нужно понимать, что вы учите для себя, а не для преподавателя. Ты сегодня списал – завтра списал – четыре года списывал. Благополучно защитился, списав где-то диплом или купив его. Все замечательно, а работать-то как? Там не получится сказать: «Погодите, я не скачал».

#### *Студент хорошо знает дисциплину, но переволновался. Что делать в таких случаях?*

Преподаватель прекрасно знает своих обучающихся. Когда человек волнуется, нервничает, путает понятие и все-такое прочее. На это есть дополнительные вопросы, которые позволяют человеку успокоиться. Можно дать дополнительное время. Никто тебе не торопит, никто не требует быстро ответить на вопрос. Человек в ступоре, а ты говоришь: «Всё, до свидания, ты не знаешь». Такого не бывает. И когда дети говорят – он меня завалил, значит, ни на что не ответил. Преподаватель действительно не может оценить ваши знания. Да, возможно вы ходили на все занятия. Но если вы не контактировали с преподавателем, то у него нет возможности оценить, а знаете ли, а владеете ли вы?

#### *Что Вы можете посоветовать при подготовки к сессии?*

Не запускать. Не запускать учебу – это самое главное. Мне достаточно было поднять лекции, перелистать их, чтобы освежить их в памяти. Так или иначе, все вопросы, которые у вас на экзамене и зачете, рассмотрены преподавателем. Ни один преподаватель не требует того, чего он не рассказывал, что нужно самостоятельно прочитать, подготовить или на что он не обращал ваше внимание. Возможно, преподаватель не прочитал это под запись, но стоит напомнить, что у вас есть возможность дополнительного изучения этой дисциплины в определенном объеме.

#### *Были ли у Вас забавные моменты на сессии?*

В своей студенческой жизни у нас был такой предмет, как механизация, где нужно было грубо говоря, завести трактор, проехать на нем определенные фигуры и т.д. И преподаватель

девчонкам просто за то, что они пришли, поставил четыре. Поставить три он не мог, а вдруг они сделают всё правильно. Пять поставить не мог, а вдруг они сделают что-то неправильно. Поскольку они все пришли в мини-юбках, а трактор достаточно высокий. Он сказал – «нет, я вас не допущу». Было лето, девушки носят короткое и этим начали пользоваться все остальные. Поскольку наша группа сдавала первая, все остальные девчонки в любую погоду тоже шли в мини юбках сдавать механизацию.

### *По каким критериям определяют, отчислят студента или нет?*

Процесс отчисления у нас определен документом. Согласно этому документу, студент, имеющий пять и более академических задолженностей, представляется к отчислению. Понятно, что жизнь прожить – не поле перейти, у многих есть те или иные причины появления этих академических задолженностей. У вас всего три попытки закрыть эту задолженность. Первая попытка – это сессия. Вторая – это доп. сессия. И третья попытка – это передача с комиссией. Если преподаватель утверждает, что человек стремится к получению знаний, пыгается, но по тем или иным причинам у него не получается, мы даём вам возможность передать. Мы пытаемся войти в ваше положение и каким-то образом помочь. Ни один преподаватель ни разу не сказал ни одному студенту: «не спрашивай меня, ты должен был учить во время учебы». Я открою тайну, есть студенты, у которых этих долгов больше. Но вера в человека, в его честность, правдивость и совестливость, не позволяет вас отчислять. Мы стараемся увидеть в вас самое хорошее и чтобы вы закончили свое обучение. Если я вижу, что от сессии к сессии количество долгов не уменьшается, а только увеличивается, значит вы сделали свой выбор. Кому-то работа мешает учебе, кому-то учеба мешает работе.



### *Как прошла Ваша учеба?*

Когда я закончил школу, мне не очень хотелось учиться дальше. Хотелось уже пойти на работу, зарабатывать деньги. Родители убедили поступать в институт. Когда я проучился, считал, что всё – на этом моя учеба закончилась и я больше никогда не буду сдавать экзамены и учиться. После того, как я пришел из армии и начал работать, оказалось, что я очень ленивый человек, и когда приехала заведующая аспирантуры и сказала: «поступайте в аспирантуру, у Вас будет еще один месяц ученического отпуска». Я подумал, два месяца отпуска лучше, чем один, и согласился поступить в аспирантуру. И последующие четыре года у меня не было отпуска вообще, потому что нужно было писать кандидатскую. После того, как я защитил кандидатскую диссертацию, я сказал себе: «всё хватит учиться, наконец-то я всё сдал». Но проработав десять лет, я понял, что весь накопленный материал можно оформить в докторскую, и я защитил докторскую. И тоже подумал: «всё хватит учиться, я уже защитил докторскую». Но после того, как я стал преподавателем, понял, что учиться надо каждый день. Я всё ещё учусь. Учиться нужно каждый день чему-нибудь, а не как-нибудь.

### *Ваши любимые качества в студентах?*

Я вообще считаю, что у нас учатся самые лучшие студенты. И сказать, какое из их качеств мне больше всего нравится – трудно. Я скажу, какие качества мне не нравятся. Мне не нравится безответственность и, наверное, вранье. Когда студент, приходя, говорит: «у меня сложная жизненная ситуация, мне нужно время для передачи экзамена, дайте ещё возможность». И не пользуется этим. Я считаю, что ты мне соврал в лицо. И вот эта нечестность самое плохое качество. А что мне нравится в вас? Мне все нравится. Ваша молодость, ваш задор, ваше стремление. Апатичность, наверное, еще не нравится, когда вам ничего не хочется. Мне не то, чтобы это не нравится, скорее не понимаю, как можно в настолько интересное время не брать от жизни всё.



✎ Дмитричева Лилия Евгеньевна,  
старший преподаватель  
каф. ГПЭБ Экологического ф-та  
Беседу ведёт Никита Копылов

Я к своей студенческой жизни отношусь прекрасно, потому что я была молода и достаточно беззаботна. Не понимала, насколько тяжел труд преподавателя. Да, выучить это сложно, но выслушать, что выучили десятки студентов – это во много раз сложнее. Студенческая жизнь, какой бы она ни была, через много-много лет после окончания университета всегда вспоминается, как прекрасное время.

#### *Насколько сильно возрастает нагрузка в сессионный период у преподавателей?*

Сильно возрастает. Особенно под конец сессии, когда остается два дня до конца сессии, все вспоминают, что у них миллиард долгов.

#### *В каких случаях Вы можете сделать студенту поблажку?*

Ни в каких. Все должны быть в равных условиях. Если студент активно посещал пары, то, как правило, такой студент не выходит на «допус». На «допус» выходят либо те, кто вообще не посещал пары, либо ничего не делали на парах. Поблажки могут быть для людей, у которых есть мед. отвод.

#### *Самые раздражающие моменты при ответе студентов?*

Когда человек часто приходит не готовым и отвечает одно и то же. Количество приходов не превращается в качество знаний. Спрашивает: «Когда Вы будете в следующий раз?». Говоришь: «Завтра». Приходит завтра с текстом: «А когда Вы будете в следующий раз?» Заканчивается доп. сессия, а студент также ходит и спрашивает – «Когда Вы будете в следующий раз?»

#### *Влияет ли усталость преподавателя на оценку студента?*

Конечно, влияет. Потому что студент может нервничать, может переживать. Когда преподаватель устал, он хочет побыстрее завершить этот процесс и выйти фактически на установленный законом срок 10 - 12 минут. А для студента это не всегда достаточное количество времени, чтобы продемонстрировать себя.

#### *Самые забавные моменты на экзамене?*

Когда читаешь глупости, которые пишут студенты с полной уверенностью в своей правоте.

#### *Что если студент выдал себя со шпаргалкой или наушником в ухе?*

На мой взгляд, во-первых – не совсем корректное отношение к своим же собственным однокурсникам, которые учили и в силу разных причин не получили достойную оценку. Ты пришел, списал, преподаватель этого не заметил и получил такую же оценку. А во-вторых, если человек списывает со шпаргалки и не понимает,





что он списывает, то при ответе, особенно при устном, это будет четко понятно. Потому что мало преподавателей, которые не задают дополнительных вопросов. Когда общаешься со студентом, то сразу понятно, разбирается человек в теме или нет. И если он и воспользовался шпаргалкой, но сумел доказать в беседе с преподавателем знание своей темы — это не криминально.

#### *Преподаватель всегда прав?*

Наверное, не всегда он прав может быть, потому что студент не всегда может раскрыть свой потенциал. Может он действительно что-то знает, а донести до преподавателя не смог. Поэтому он получит не ту оценку, которую заслуживает. Как говорится, сначала ты работаешь на имидж, потом твой имидж работает на тебя. Есть студенты, которые не ходят на занятия, а потом тратят много времени преподавателя на сдачу долгов или студенты, которые выполняют все требования вовремя. Отношение преподавателя и характер беседы будут разные.

#### *Что Вы посоветуете студентам, которые только за неделю начали готовиться к сессии?*

В следующий раз начинать готовиться раньше. Потому что хорошо подготовиться за неделю нельзя. Если человек начал готовиться за неделю, то он, видимо, не рассчитывает на очень высокие баллы, чтобы потом очень сильно не расстраивались. Надо советовать тем людям, которые начинают готовиться заранее и очень сильно волнуются по этому поводу. В этом случае нужно хорошо выспаться. Если человек готовился заранее — может перед экзаменом вообще ничего не читать, чтобы дать голове отдохнуть, и чтобы там все разложилось по полочкам.

#### *Как Вы готовились к сессии?*

Наверное, как и большая часть обучающихся: сидела и учила. Только в наше время не было интернета, и мы были вынуждены ходить по библиотекам, читать книги, делать конспекты, и, с одной стороны, это было легче для меня, потому что, когда ты пишешь, то ты что-то запоминаешь. Писали огромное количество шпаргалок, записывали в разные места, но в большей степени исключительно для морального удовлетворения и поддержки. Потому что мы учились на курсе, где было очень мало народу, и преподаватель мог тебя рассмотреть со всех сторон. Просто грело душу, что у тебя где-нибудь в туфле под пяткой лежит написанная тобой шпаргалка, но пользоваться ею при таком обучении не всегда была возможность. В большой степени все писали шпаргалки для того, чтобы лишний раз повторить и запомнить. Поэтому в написании шпаргалок, я не вижу ничего плохого. Я вижу плохое в написании шпаргалок, когда человек вместе с этим ничего не делает и ничего не учит, а надеется только на списывание.

✎ Митрофанова Татьяна Николаевна,  
к.т.н., доцент каф. прикладной и системной  
экологии, заместитель деканат по  
учебно-воспитательной работе  
экологического ф-ка  
Беседу ведёт Никита Копылов

### *Как сильно возрастает нагрузка у преподавателей в сессионный период?*

Если студенты не посещали занятия, естественно, сложно получить автоматом зачет и допуск к экзамену, поэтому у преподавателей возрастает нагрузка в следующие свободные от занятий дни для того, чтобы дать возможность сдать студентам эти долги. По расписанию экзаменов это четко установленные дни, когда нужно быть и сдавать, а если в это время студент не является, то получается неявка и у студента долг остается на следующий семестр. Если это была весенняя сессия, то у него будет возможность сдать долг уже осенью.

### *В каких случаях студенту можно сделать поблажку?*

У каждого преподавателя есть рабочая программа — фонд оценочных средств. И вопросы на экзаменах, которые студенты получают до экзаменов, должны быть в полном объеме выполнены. Бонусы получают за дополнительно выполнение работы в виде рефератов, докладов и презентаций. И, конечно, посещаемость, естественно, повышает балл у студента на экзамене.

### *Как у преподавателей складывается отношение к студенту?*

Преподаватель, который ведет дисциплину у студентов, присматривается к контингенту. Есть те, которые внимательно слушают, есть те, кто постоянно опаздывает. Преподаватели всё это отмечают, складывается образ каждого студента, если это потоковые лекции. Отдельно проводятся практические занятия, где преподаватель может оценить по достоинству персонально каждого студента. Если студент выполняет вовремя порученные доклады и рефераты, выполняет контрольные, то естественно, преподаватель это заметит.

### *Самые раздражающие моменты при ответе студентов?*

Когда видел, что студент ходил на занятие, но задаешь те вопросы, которые неоднократно прорабатывались на занятиях, и студент молчит или начинает быстренько списывать, смотреть в телефон. Конечно, это раздражает. Те студенты, которые занимались без пропусков, хорошо отвечают.

### *Преподаватель всегда прав?*

Преподаватель старше и опытнее студента. Если преподаватель сделал замечание, а студент с ним не согласен, необходимо обратиться к декану или замдекана по воспитательной работе. Самостоятельно лучше не решать конфликт.

### *Что вы можете посоветовать студенту, который только за неделю начал готовиться к сессии?*

От сессии до сессии живут студенты весело, а сессия два раза в год. Если студент успевал сдавать все практические работы, не ходя на лекции, изучая все самостоятельно, то у него всегда есть шанс сдать экзамен и получить соответствующую оценку.

### *Как сделать студента честным?*

Преподаватель имеет право потребовать оставить сумки при входе. Если действительно эта дисциплина будет входить в госэкзамен. Понятно, что преподаватели предъявляют повышенные требования, и сам студент понимает — не списывать. Случаи были, когда преподаватели жаловались, писали служебки о том, что вынуждены были выгнать с экзамена студента, который списывал.

### *Как вы оцениваете свои студенческие годы?*

Судя по тому, как у нас сейчас работает интернет, у каждого телефоны, электронные учебники, конечно, я вижу студенты намного меньше сидят в библиотеках. В мое время мы пропадали в публичных библиотеках. Время меняется, я считаю, наши студенты идут в ногу со временем. У них более широкий выбор источников и они сами принимают решение, где и как заниматься: спуститься в библиотеку в корпусе или заниматься за компьютером.





# ЗАПОМНИТЬ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫТЬ

Просто о сложном

- ✎ Надя Озерова
- ✎ Вика Пегова



**Мозг** человека — загадочный и необъятный механизм, но многое о нём известно. Основное, что нам нужно знать — это три его особенности:

1. Мозг — самый **изменчивый орган**. Изменчивость его носит как количественный, так и качественный характер.
2. Мозг самый **энергозатратный орган**.
3. И, наконец, как многие из нас давно догадывались, мозг будет любыми способами пытаться **экономить ресурсы**, если действие не обусловлено биологической необходимостью.

Давайте рассмотрим одну из ключевых функций нашего мозга — память.

**Память** — это когнитивная функция, которая отвечает за сохранение, узнавание, воспроизведение и забывание информации.

На современном этапе память рассматривается как познавательный процесс, для которого характерны такие **свойства** как:

1. **Объём**. Он показывает возможность запоминания и сохранения информации.
2. **Быстрота запоминания**. Скорость произвольного запоминания.
3. **Готовность к воспроизведению**. Насколько хорошо человек применяет имеющуюся информацию.
4. **Точность воспроизведения**. Качество сохранения и повторного воспроизведения информации.
5. **Длительность сохранения**. Способность удерживать необходимую информацию в течение определенного времени.

Существует множество классификаций памяти.

По длительности запоминания выделяют:

— **Кратковременную память** — промежуточное «хранилище» данных. Этот вид запоминания связан с однократным или очень коротким восприятием.

— **Оперативную память**. Она связана с запоминанием и воспроизведением информации, которая необходима для осуществления конкретной текущей деятельности. После решения задачи информация может полностью исчезнуть. Так бывает с материалом, который студенты учат непосредственно перед экзаменом. Этот вид памяти — переходный от кратковременной к долговременной памяти. Сам процесс перехода называют консолидацией.

— **Долговременную память**. Она сохраняет весь объем знаний и опыта человека. Чем чаще информация из неё воспроизводится, тем прочнее она закрепляется.

Долговременная память подразделяется на: **процедурную** (навыки) и **декларативную** (осознанный вызов информации) — она может быть вербальной или визуальной.

Также можно выделить память **ретроспективную**, содержащую события и факты из прошлого и **проспективную** — память на намерения и на запланированные в будущем действия. Мозг работает как своего рода прогнозирующее устройство: он постоянно готовится к будущему на основании прошлого.

По способу запоминания выделяют:

- Механическую
- И смысловую память.

Механическое запоминание осуществляется путем простого повторения. Для смысловой памяти необходимы ассоциативные и смысловые связи.

Таким образом, для лучшего запоминания нужно применять **активные**, а не пассивные техники обучения.

К пассивным техникам относят:

- Чтение
- Переписывание
- Подчеркивание

К активным относятся:

- Флеш-карты
- Тестирование
- Метод “пересказать другу”

Говоря об **эффективных методах обучения**, рекомендуем ознакомиться со следующими:

- Техника Фейнмана
- Техника Помодоро
- Закон Парето
- Метод Локи
- Интеллект-карты
- Активное чтение и выделение вопросов
- Интервальное повторение

Давайте остановимся поподробней на **интервальном повторении**.

Существует так называемая **кривая забывания Эббингауза**. Немецкий ученый определил, что со временем то, что мы узнали забывается и через 20 мин мы помним только 60% полученной информации, через час 35%, а через неделю в памяти останется лишь 10% информации.

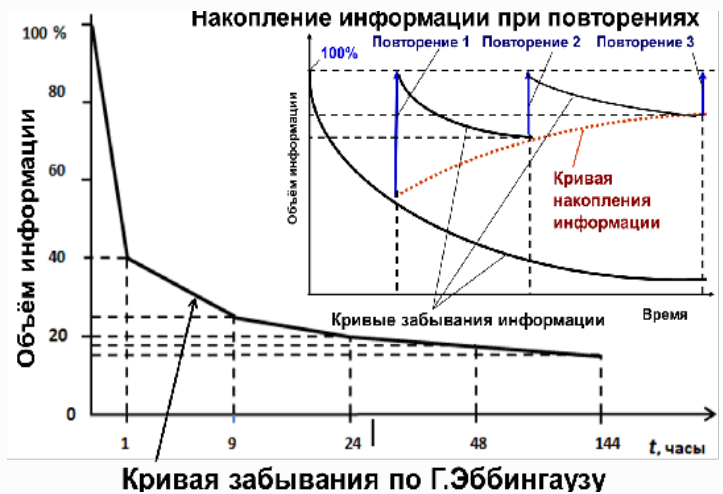
Основываясь на этом была получена действующая **схема для запоминания** на долговременную перспективу:

- 0 повторение — изучение.
- 1 повторение — сразу после изучения.
- 2 повторение — через 10-20 минут после первого.
- 3 повторение — через 8-12 часов после второго.
- 4 повторение — через 24-32 часа после третьего.
- 5 повторение — через 3-5 дней после четвертого.
- затем через 2-3 недели, через 2-3 месяца и так далее.

Учитывайте, что **осмысленное запоминание** в 9 раз эффективнее, чем “зазубривание”.

Как работает механизм запоминания?

Представим себе событие или явление. Человек столкнулся с новой, но достаточно важной ситуацией. Через определенные сенсорные связи и органы чувств человек получил различную информацию, анализ события завершился



принятием решения. При этом человек доволен результатом. В нервной системе осталось остаточное возбуждение — движение сигналов по сетям, которые использовались при решении проблемы. Это так называемые «старые цепи» существовавшие до ситуации с необходимостью запоминать информацию. Поддержания циркуляции разных информационных сигналов в рамках одной структурной цепи крайне энергозатратно. Потому сохранение в памяти новой информации обычно затруднительно. Во время повторов или схожих ситуациях могут образоваться новые синаптические связи между клетками и тогда полученная информация запомнится на долго. Таким образом, запоминание — это сохранение остаточной активности нейронов участка мозга.

Как проверить свою память?

Для этого не нужно прилагать особых усилий, ведь многие техники можно проводить в домашних условиях.

Самый распространенный способ — **тест на словесную память**. Необходимо попросить кого-либо зачитать вам 15 не связанных между собой слов. Остается запомнить их и повторить. Обычно люди среднего возраста запоминают до 9 слов. Далее прослушайте список еще четыре раза. Тогда уровень запоминания увеличится до 10 – 12 слов. Отвлекитесь и повторите этот тест еще раз через 15 минут. В этом случае норма воспроизведения составляет до 10 слов.

Как тело нуждается в физических нагрузках, так и памяти нужны тренировки. Поэтому далее хочется привести **приемы для развития памяти**.

Существует две простые **мнемотехники**. Первая — «метод мест». В ней предлагается представить привычный маршрут, скажем, от дома до остановки. Например, вам нужно запомнить список покупок. В таком случае представьте все необходимые продукты, расставленные по вашему ежедневному маршруту. Причем приветствуется представление продуктов в карикатурном виде, например, гигантский батон хлеба, сидящий на скамейке на полпути к остановке.



Вторая мнемотехника заключается в составлении **ассоциативного ряда**. Мы все знакомы с примером такой техники — с помощью фразы «каждый охотник желает знать, где сидит фазан» каждый из нас с легкостью может вспомнить последовательность цветов в радуге.

Ниже оставим для вас некоторые **полезные привычки**, которые пригодятся для улучшения памяти:

- для процесса памяти важны интерес и желание запомнить информацию;
- наблюдательность и внимательность также помогает запоминанию;
- образное мышление; образы удерживаются в памяти дольше, чем слова;
- не забывайте о видах деятельности, помогающих развивать память (решение кроссвордов или игра в шахматы).

Также не надо напрягаться и делать работу через силу, иначе можно достигнуть противоположного, отрицательного результата. Поэтому важно помнить о положительных эмоциях и обязательном регулярном отдыхе.

Тема памяти обширна и многогранна. Не нужно к ней скептически относиться, ведь обучению тоже нужно учиться! Чем больше вы узнаете об этом сложном механизме, тем продуктивней сможете им пользоваться и добиваться больших результатов в обучении и во всех сферах жизни.





# КАК РАЗВИТЬ КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ

✎ Ника Гафурова,  
отечественная филология



Одним из самых ярких моментов моего детства, только не смейтесь, является сбор и пересыпание пуговиц из одной банки в другую. До сих пор не понимала, почему именно это воспоминание так долго было в моей памяти. Это занятие придавало мне столько радости и энергии, что сложно представить. Однако, сейчас, я понимаю, что тогда, это развивало мои когнитивные способности и выстраивало новые нейронные сети в моей голове. А это всегда увлекательно и полезно. Почему бы не продолжить эту деятельность? Нет, не пересыпать пуговицы, а развивать свое мышление с таким же энтузиазмом.

**Что такое когнитивные способности?** Это совокупность мыслительных процессов в мозгу человека, необходимых для правильного восприятия информации и принятия решений. Другими словами — способность мозга мыслить, планировать и запоминать данные. Благодаря когнитивным способностям мы можем принимать, обрабатывать, воспроизводить и самостоятельно создавать информацию, обмениваться ею с другими людьми.

К основным **когнитивным функциям** относят: память, речь, фокусировку и распределение внимания, восприятие, интеллект, ориентацию во времени и пространстве.

Существует стереотип о том, что проблемы с когнитивными функциями появляются только в пожилом возрасте: годы и хронические болезни берут свое. Однако это не совсем так: жалобы на проседание мышления, внимательности и памяти, возникают и у молодых людей.

Вероятно, каждый в период учебной нагрузки или изматывающей работы над сложным проектом, сталкивался с ситуацией, когда его ум уже не справлялся с нагрузками, которые раньше не казались тяжелыми.

У человека есть свой, исчерпаемый «когнитивный резерв» — запас прочности, позволяющий мозгу плодотворно действовать даже в условиях стресса, регулярного перенапряжения.

Рано или поздно, ресурс истощается. На таком фоне начинается постепенное разрушение нейронных связей и потеря былых возможностей. Так начинаются и дегенеративные процессы в нейронах.

## В чём кроются причины нарушений?

- Вредные привычки
- Неправильное питание
- Хроническая нехватка сна
- Малоподвижный образ жизни
- Отсутствие умственной нагрузки
- Избыток психоэмоциональных и интеллектуальных нагрузок
- Психические и соматические заболевания

Вот несколько мыслей о том, как же **восстановить и даже улучшить свои когнитивные способности**:

- Отказаться от вредных привычек
- Обеспечить себе здоровый полноценный сон и сбалансированное питание (ограничьте сахар, пейте воду, составляйте сбалансированное меню)
- Регулярно находиться на свежем воздухе и заниматься легкими физическими нагрузками
- Внимательно следить за состоянием сердца и сосудов, эндокринной и пищеварительной системы, своевременно проходить лечение
- **Тренировки мозга** — один из ключевых способов обеспечить его продуктивность и пластичность, для этого нужно:
  - Активное социальное общение
  - Изучение иностранных языков
  - Освоение любых новых навыков и наук
  - Расширение кругозора
  - Развитие чувственного восприятия, памяти, моторики и пластичности речи

За своим интеллектуальным развитием человек должен следить ни чуть не меньше, чем за физическим. Теперь же, зная причины регрессии в мышлении и пути их решения — ничто вас не остановит на пути к познанию и новым открытиям, всё в ваших руках!

# СМЕХ - ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Смотри шире

✎ Ксения Фурсова,  
эколог

Сергеев С. Н., «Мои товарищи»



Дорогие мои студенческие братья, разрешите задать Вам несколько вопросов?

Первый вопрос — как Вы относитесь к экзаменам? Думаю, что 90 % ответят, что в это время присутствует страх, напряжение, раздражение. Есть ли позитивные чувства? Конечно, последний экзамен дарит радость и чувство облегчения. И, сдав сессию, студент вступает в полосу позитива, называемую «от сессии до сессии, живут студенты весело!».

Второй вопрос — нужны ли человеку экзамены? Какую функцию они несут в жизни? Понятно, что экзамен помогает структурировать материал, восполнить пробелы в изучаемом предмете. Но какая еще важная составляющая экзамена применительно к жизни человека? Возможно, экзамен помогает человеку максимально собраться, активизировать мыслительный процесс, продумать свое поведение за короткое время и даже стать взрослее. Ведь взросление — это неотъемлемая ступень жизни каждого человека, когда он, получая определенный жизненный опыт, становится мудрее, приобретает особые моральные качества, выстраивает для себя ряд ценностей.

Вопрос третий — умеем ли мы правильно действовать в ситуации экзаменационного стресса?

Учат ли нас с детства правильно готовиться к предстоящим испытаниям, выстраивать своё поведение в сложной ситуации? Полученный навык совладения со стрессом мы можем передать и своим близким, тем самым повысив уровень психологического комфорта.

Думаю, многие согласятся, что во время сессии человеку необходима поддержка, взаимопонимание и эмоциональная разрядка, ведь без них было бы очень тяжело и тоскливо. Не все знают о простом и бесплатном лекарстве, которое помогает справиться с трудностями. Смех — это лучшее лекарство от всех болезней. Юмор во время подготовки к экзаменам, помогает немного отвлечься и отдохнуть. Особо сложные вопросы будут лучше запоминаться, если добавить в процесс зубрежки немного веселья и творчества. Кроме того, с улыбкой ответить на трудный вопрос преподавателя и получить более высокую оценку намного легче, чем с выражением лица, отражающим полное недоумение и растерянность.

Постарайтесь, чтобы смех и улыбка стали вашими постоянными спутниками. Даже, если у Вас плохое настроение — улыбайтесь и Вы сможете справиться со всеми трудностями.

Так что смейтесь на здоровье и легкой вам сессии, мои студенческие братья и сестры!

# ФОТОКОНКУРС

✎ Софья Дегтярева,  
руководитель медиастудии

## *Итоги фотоконкурса «Мир глазами Гидромета»*

Весна – время, когда хочется творить! Об этом говорят фотоработы, которые мы получили от участников фотоконкурса «Мир глазами Гидромета»!

На конкурс было подано более 100 фотографий разных номинаций: «Водные объекты», «Мир вокруг», «Природное явление», «Шаг в профессию». Конкурсантами могли стать как студенты, так и преподаватели нашего университета.

Номинации фотоконкурса позволили участникам взглянуть на мир шире: с помощью фотографии можно было отобразить как красоту природного явления, так и запечатлеть удивительные моменты студенческой жизни или профессиональной деятельности.

В феврале состоялось торжественное награждение участников и победителей, а лучшие работы были размещены на выставке в формате фото сушки.

Фотография – это прекрасный способ взглянуть на мир по-другому, это возможность остановить время и рассмотреть кусочек жизни, попавшей в кадр. Мы благодарим всех, кто проявил интерес к фотоконкурсу и желаем Вам продолжать наблюдать, удивляться, ловить яркие моменты и создавать невероятные фотографии!

Фотоработы победителей конкурса «Мир глазами Гидромета»:

### Номинация «Водные объекты»

1 место – Тулякова Екатерина Сергеевна, Э-Б22-3-8, «Без названия».

2 место – Резниченко Екатерина Денисовна, Э-Б19-2-8, «Водопад Кивач».

3 место – Гришина Софья Вячеславовна, М-Б20-1-1, «Зазеркалье».

### Номинация «Мир вокруг»

1 место – Малий Виктория Михайловна, ПМ-Б20-1-3, «Вдали от цивилизации».

2 место – Джантюрк Салем Салимович, ПО-Б21-1-5, «Без названия».

3 место – Чепрасова Арина Даниловна, Э-Б20-1-8, «Прекрасное вокруг».

### Номинация «Природное явление»

1 место – Погорелова Полина Владимировна, ПО-Б19-1-5, «Полет на луну»

2 место – Резниченко Екатерина Денисовна, Э-Б19-2-8, «Закат. Сундозеро. Июль 2022»

3 место – Бубнова Яна Владимировна, ст. преподаватель каф. соц.-гум наук, «Без названия»

### Номинация «Шаг в профессию»

Погорелова Полина Владимировна, ПО-Б19-1-5, «Отбор проб»



Фото: Малий В., «Вдали от цивилизации»





Фото: Бубнова Я., «Без названия»



Фото: Погорелова П., «Полет на луну»





Фото: Резниченко Е., «Водопад Кивач»



Фото: Гришина С., «Зазеркалье»





Фото: Погорелова П., «Отбор проб»



Фото: Тулякова Е., «Без названия»





Фото: Джантюрк С., «Без названия»

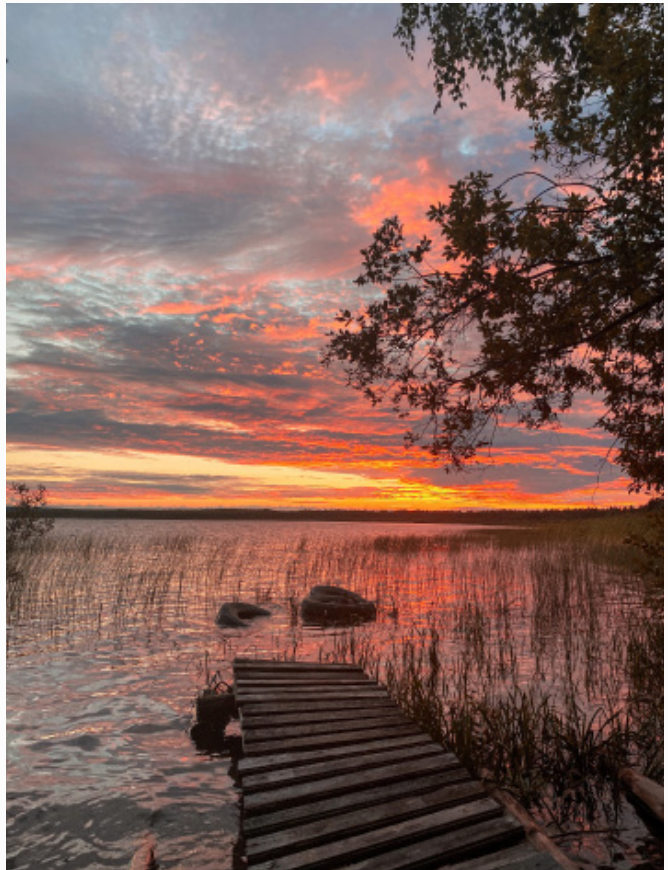


Фото: Резниченко Е., «Закат. Сундозеро. Июль 2022»



Фото: Чепрасова А., «Прекрасное вокруг»

# ПОЭЗИЯ

Смотри шире

✍ Софья Гришина,  
автор стихов, победитель фотоконкурса

Привет! Меня зовут Гришина Софья. Учусь на 3 курсе по направлению «менеджмент организации». Хочу поделиться своим опытом в сфере искусства.

Я - человек разносторонний и мои увлечения многогранны. Мне нравится заниматься фотографией. Для меня это неотъемлемая часть жизни, ведь каждый миг, наполнен яркими моментами, удивительными вещами и событиями, которые можно запечатлеть надолго в цифровой памяти. Никогда не бойтесь брать в руки камеру и просто творить, ведь этим вы показываете мир своими глазами. В сфере фотографии нет ничего одинакового, вы являетесь творцом, создателем маленькой истории.

А еще в свободное от учёбы время я пишу стихи. Для меня главное в написании стихотворения, чтобы читатель полностью погрузился в него и испытал весь спектр эмоций, чтобы каждое слово оставило след в его разуме.

Последнее время я вдохновляюсь цитатой Диккенса: «Человек не может по-настоящему усовершенствоваться, если не помогает совершенствоваться другим».



### Белоснежная девочка

Для меня очертания бога  
воплощают твои глаза,  
в них я видел и радость, и строгость  
для меня они словно свеча,  
по которой стекая каплями,  
падал воск на плечи мои  
нетерпимая боль, но я выдержал  
ведь спасла меня вера любви.  
А любовь — это слово простое,  
по слогам его вслух разобью,  
но разбитым осталось не слово,  
ты разбила душу мою.  
Говоря те слова черствые,  
показав твою злость на лице  
я действительно понял,  
а если бы, я тебя никогда не любил...  
Испытал бы я чувство бессонницы,  
показал бы я волю свою  
на вопрос рассудительный  
я тебе лишь кратко скажу:  
Я всегда быть хотел хранителем,  
охраняя то сон, то покой,  
но порвав те самые нити,  
я спустился на землю впервой.  
Ты моя белоснежная девочка  
до сих пор помню запах волос,  
этот ягодный вкус благовония  
с детства к носу прирос.  
Эти нежные губы, как вишенки  
целовали меня по утрам  
ты родная моя девочка,  
никому тебя не отдам.  
Но читая сейчас эти строки,  
Понимаю, что был я не прав.  
Ведь любовь твоя грела, как солнышко  
в самый пасмурный день января.

### Без названия

Вы — ангел,  
а я ваш хранитель  
не знаю, то ль к счастью, то ль к бедам,  
ведь вы с небесами давно воедино,  
а я на земле умираю как пленный.  
Вы — муза,  
а я всего исполнитель,  
творю в голове между делом.  
Рутинные будни давно поглотили весь смысл  
вселенной.  
Вы — море,  
а я утопающий, который не выплыл на берег,  
ведь там безграничный центр вселенной,  
а я до сих пор утопаю в их безднах.  
Вы — сердце,  
а я человек, который проводит всю жизнь на работе,  
он хочет достичь небывалых высот,  
но только взлетая, он медленно мрет.  
\*но я напишу вам в красивом конверте  
Мой ангел, любите меня, непременно любите  
нежнее чем я, вам никто не напишет,  
роднее, чем я, вас никто не поймет. \*



