

ПИНГВИН



РусГидро

НОВОСТИ РУСГИДРО
ОСЕННИЙ КРОСС
СОРЕВНОВАНИЯ ПО ПОДТЯГИВАНИЯМ
ВОЛЕЙБОЛ
ТЕТ-А-ТЕТ С ЗАКУТСКИМ А.В.
ТЕТ-А-ТЕТ С ЕГОРОМ ОКУНЕВЫМ
ТРЕНИНГИ

От редактора



Дорогой, читатель, вы держите в руках очередной выпуск студенческой газеты «Пингвин». Хотелось бы выразить благодарность моей команде за проделанную работу.

Надеемся, что вам понравится представленный материал.

Также напоминаю, что вы можете оставить свои предложения по поводу оформления газеты, статей. Вы можете написать, что бы вы еще хотели видеть в газете. Предложения можно отправлять лично мне на почту maks_umnik@mail.ru или на почту газеты PingvinSFU@gmail.com. Мы будем стараться делать газету еще лучше, поэтому нам очень важно ваше мнение.

Городской кросс «Золотая осень»

2 октября в городе Саяногорске проходили соревнования, где соревновались студенты СШФ СФУ и студенты колледжа. На улице было прохладно, ребята сначала следили за соревнованиями школьников, а затем уже и сами участвовали. Несмотря на замёрзшие носы и руки, атмосфера была теплой и дружелюбной.

Главный судья:
Формова Т.В.

Главный секретарь:
Сагадива Т.Н.

Наших спортсменов поддерживала преподаватель физкультуры - Божко Ольга Николаевна. Все они болели друг за друга, и, возможно этот командный боевой дух и помог каждому из участников. Также пока они ждали своих соревнований, да и после них, познакомились с новыми ребятами.

Было бы здорово, если такие мероприятия проходили бы чаще, ведь это не только развитие спортивных качеств, но и дополнительные плюсики по физической культуре.

Итоги этого кросса таковы:

1000 метров девушки

место	Фамилия, имя	Организация	результат
1	<u>Трубинова</u> Ксения	СФУ	4.08.0
2	Кременецкая Анастасия	СФУ	4.13.6
3	<u>Угджекова</u> Арина	СФУ	4.15.0

1500 метров юноши

место	Фамилия, имя	Организация	результат
1	<u>Урояков</u> Вадим	СФУ	5.04.0
2	<u>Березнев</u> Вадим	СПТ	5.12
3	Кийков Анатолий	СПТ	5.12.3

Первенство СШФ СФУ по футболу

Сборные	Сборная 1 курса	Сборная 2 курса	Сборная 3 курса	Сборная 4 курса	Матчи	Очки	Место
Сборная 1 курса		4:5	0:7	0:6	3	0	4
Сборная 2 курса	5:4		0:6	5:6	3	3	III
Сборная 3 курса	7:0	6:0		8:2	3	9	I
Сборная 4 курса	6:0	6:5	2:8		3	6	II

РусГидро открыло Институт гидроэнергетики и возобновляемых источников энергии

Институт, созданный при поддержке РусГидро, объединил в единый центр обучение и подготовку инженерных кадров для гидроэнергетики и ВИЭ. Учебный центр создан на базе кафедр «Гидроэнергетика и ВИЭ», «Гидромеханика и гидравлические машины», «Инновационные технологии техногенной безопасности», которые осуществляют подготовку бакалавров, магистров и аспирантов по профильным специальностям РусГидро.

Глава РусГидро передал Институту действующий макет автоматизированной системы



управления ветродизельным комплексом. Макет был создан в рамках НИОКР компанией «Передвижная энергетика» (входит в Группу РусГидро) и использовался для создания системы автоматизированного управления ветродизельным комплексом в поселке Новиково, Сахалинская область.

На подготовку открытия Института понадобилось около года. Николай Шульгинов и ректор НИУ «МЭИ» Николай Роголев осмотрели лекционные и лабораторные аудитории учебного заведения и лично убедились в том, что Институт оснащен необходимым для студенческой работы оборудованием.

Представители Колымской и Новосибирской ГЭС - победители Первого корпоративного чемпионата РусГидро по стандартам WorldSkills

Представители Колымской и Новосибирской ГЭС Денис Отроков и Вячеслав Сарагашев стали победителями Первого корпоративного чемпионата Группы РусГидро по компетенции «Оперативно-технологическое управление гидроагрегатами и вспомогательным оборудованием». Соревнования по международным стандартам WorldSkills проходили на базе Волжской ГЭС. Второе место, по решению жюри, присуждено не было. Третьим на пьедестале почета стал Годжо Магомедов, представитель Каскада Верхневолжских ГЭС. Призом зрительских симпатий по итогам голосования на официальном сайте Чемпионата награжден Павел Карякин (выпускник СШФ СФУ), представитель Жигулевской ГЭС.

Первое в истории компании соревнование профессионального мастерства по стандартам WorldSkills проводилось для молодых работников в возрасте до 28 лет. Участниками Чемпионата стали 24 конкурсанта: представители 16 филиалов

студенты 4-го курса Волжского филиала Московского энергетического института. В Чемпионате также участвовали 14 экспертов. Параллельно проходила деловая программа, в которой приняли участие около ста представителей профильных учебных заведений.

РусГидро на 5,3% увеличило выработку электроэнергии по итогам 9 месяцев 2018 года

Выработка электроэнергии электростанциями Группы РусГидро по итогам 9 месяцев 2018 года увеличилась на 5,3% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года и составила 99,6 млрд кВт·ч. В третьем квартале 2018 года выработка увеличилась на 3,9% и составила 32,3 млрд кВт·ч.

Высокие производственные результаты Группы РусГидро обусловлены эффективным планированием водно-энергетических режимов на ГЭС в условиях повышенной водности большинства рек, где расположены ГЭС ПАО «РусГидро», а также ростом электропотребления на территории ДФО.



РусГидро, ПАО «Богучанская ГЭС», ПАО «Колымаэнерго», АО «Красноярская ГЭС», а также

Автор статьи:

Данилова Наталья

В поселке Черемушки прошла экологическая акция «оБЕРЕГАй»

Традиционная ежегодная экологическая акция «оБЕРЕГАй», организованная компанией РусГидро, собрала в поселке энергетиков Черемушки (Хакасия) более 60 юных защитников окружающей среды. Школьники пятых и шестых классов черемушкинских общеобразовательных школ в преддверии Дня Енисея вышли в «экологический рейд» и очистили берег реки от бытового мусора. Результатом уборки стали более 30 мешков мусора.

На старте каждая команда получила необходимый инвентарь и специальную экипировку – футболки с символикой акции. После короткой танцевальной разминки большая и дружная команда подростков выдвинулась на уборку набережной реки Енисей и прилегающей к ней территории. В продолжение экологического праздника участников акции ожидала игровая развлекательная программа. По итогам состязаний все без исключения участники получили дипломы, сладкие подарки и небольшие сувениры с символикой экологической акции «оБЕРЕГАй».

Федеральная благотворительная экологическая акция «оБЕРЕГАй» проходит во всех регионах присутствия объектов ПАО «РусГидро»: в Поволжье и Сибири, на Кавказе и Дальнем Востоке. Впервые она была проведена на Нижегородской ГЭС летом 2005 г. Мероприятие призвано содействовать формированию социальной активности, патриотизма и экологического мировоззрения, навыков бережного отношения к окружающей среде, интереса и любви к природе.

Автор статьи:

Прокушева Елизавета



В поселке Черемушки прошел Всероссийский фестиваль энергосбережения #ВместеЯрче

Более 120 школьников из города Саяногорска, поселков Черемушки и Майна приняли участие во Всероссийском фестивале энергосбережения #ВместеЯрче. В течение двух недель на базе Учебно-производственного информационного центра сотрудники Саяно-Шушенской ГЭС и Саяно-Шушенского учебного центра Корпоративного университета гидроэнергетики (филиал ПАО «РусГидро») провели экскурсии, квесты и тематические уроки по энергосбережению для учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ.

Все мероприятия, проводимые в рамках фестиваля #ВместеЯрче, делились на две части. В ходе первой из них – теоретической – ребята смогли познакомиться с возобновляемыми источниками энергии, электростанциями, использующими «чистую энергию» и их влиянием на окружающую среду, а также с принципами энергосбережения и энергоэффективности. Во второй части -

практической – для закрепления изученного материала организаторы занятий подготовили для ребят экологические игры и интерактивные занятия по энергосбережению.

Всероссийский фестиваль энергосбережения #ВместеЯрче проводится при поддержке Минэнерго России, Росмолодежь, Минобрнауки России, ГК «Фонд содействия реформирования ЖКХ». Фестиваль проходит в целях популяризации среди населения культуры бережливого отношения к природе и демонстрации современных энергоэффективных технологий, используемых в различных секторах экономики России. В 2017 году Фестиваль поддержали 75 регионов России, в том числе Республика Хакасия.



Осенний кросс СШФ СФУ

Октябрь нас встретил теплой погодой и захватывающими забегами. 12 октября проводились ежегодные соревнования по бегу между студентами нашего университета. В кроссе «Золотая осень» приняли участие 40 спортсменов - 16 девушек и 24 юноши.

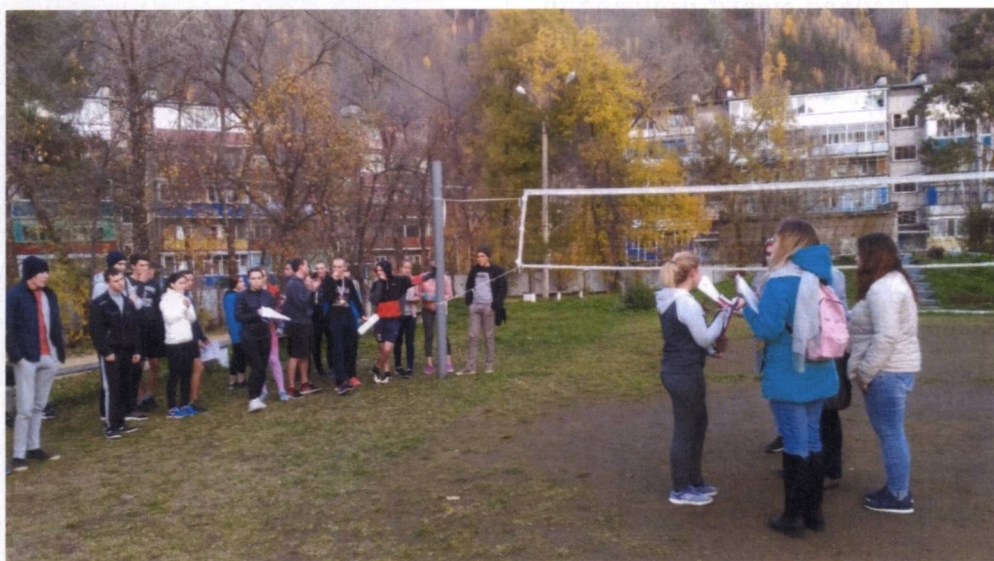
Все участники забегов выступали не только в личном зачёте, но и в командном, поэтому на плечи бегунов легла двойная ответственность. Нельзя не отметить, какую самоотдачу показали спортсмены - бежали на свой максимум абсолютно все участники кросса. Самых быстрых после подведения итогов наградили медалями и грамотами.

В личном первенстве первое место среди девушек заняла студентка первого курса Угдыжекова Арина, на втором и третьем месте расположились второкурсницы Баравлева Анастасия и Денк Софья, соответственно.

У юношей конкуренция была даже выше, ведь разница между первым и вторым местом составила всего 0,4 секунды! Высшую ступень пьедестала занял Соловьев Михаил, на второй ступени расположился Мокеев Алим, а на третьей Раменский Кирилл.

Среди курсов первое место заняла команда первого курса, серебро получили студенты второго курса, а бронза досталась команде третьего курса.

Поздравляем победителей и призёров!



Автор статьи:
Цымбалов Константин

Соревнования по подтягиваниям

26 октября, на территории Саяно-Шушенского филиала СФУ прошли соревнования по подтягиваниям на высокой перекладине и по сгибанию и разгибанию рук в упоре на параллельных брусьях.

Всего в соревнованиях приняли участие семь человек. Победители и призеры определялись по наибольшему результату.

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях

Первое место присвоили студенту 1 курса, группы ГЭ18-02Б, Мокаеву Алим, с результатом 37!

Второе место забрал студент 1 курса, группы ГЭ18-02Б, Чочаев Мансур, с результатом 36!

Третье место занял студент 2 курса, группы ГЭ17-02Б, Лелюкаев Руслан, с результатом 34!

Подтягивания на высокой перекладине

Первое место занял студент 2 курса, группы СБ17-01, Кольк Андрей, с результатом 22!

Второе место забрал студент 1 курса, группы ГЭ18-01Б, Карлов Владислав, с результатом 21!

Третье место досталось студенту 1 курса, группы ГЭ18-02Б, Мокаеву Алим, с результатом 17!



Волейбол



В воскресенье 14 числа прошли 2 игры по волейболу: товарищеская встреча с ХТИ и начало городского турнира. Также 21 числа прошёл 2 этап в Черёмушках. Итак, по порядку:

Сначала наши волейболисты добрались до ХТИ (кто-то на автобусе, кто-то своим ходом) вместе с группой поддержки и, конечно же, нашим преподавателем Светланой Юрьев-

ной. Далее ребята надели подготовленную форму и стали разминаться. Разминка получилась короче, чем хотелось бы, так как ребята приехали ближе к началу игры.

В любом институте найдутся умельцы, которые смогут достойно проявить себя. Такими может похвастаться и ХТИ. Игра выдалась очень жар-

кая, пришлось попотеть. Ребята шли то очко в очко, то догоняя друг друга. Игра закончилась победой нашей сборной со счётом 3:2.

Основной состав команды:

- Козелков Владислав
- Гофман Михаил
- Парасюк Андрей
- Лыспак Владислав
- Теклюк Сергей
- Коволенко Даниил
- Шевцов Константин
- Артюх Дмитрий

После этого ребята отдохнули, перекусили и отправились прокладывать себе путь в городском турнире. В Саяногорске играли с «РИК» (подрядная организация на заводе), команда была ниже по уровню, однако все равно упустили две партии. В последней 5 партии одержали победу со счётом 15:0.

2 тур наши волейболисты играли с «Оптимистами» (команда школьников), соответственно выиграли без особых усилий со счётом 3:0.

Наши ребята молодцы! Желаем им дальнейших успехов, чтобы их «звёздный путь» не закончился!

Автор статьи:

Уколов Максим



Тет-а-тет с Закутским А.В.

Еще не все наши читатели знают, но Андрей Владимирович ведёт одну из самых полезных дисциплин учебного плана СШФ СФУ – практические занятия по «Безопасности жизнедеятельности», на которых, в основном, рассказывает о правилах оказания первой медицинской помощи пострадавшим в результате различных несчастных случаев. По своему опыту скажу, что практика по «БЖД» это тот предмет, на котором никогда не бывает скучно или неинтересно, а те, у кого в зачетной книжке уже стоит оценка за него, не дадут мне соврать. А теперь мне посчастливилось задать этому преподавателю несколько вопросов и рассказать аудитории нашей газеты немного о вашей жизни.

Во-первых, хотелось бы узнать немного фактов из вашей биографии, где вы родились, учились, где и в каких сферах работали?

Я родился в уникальном городе Воронеже.

Мои родители были инженерами. Мать имела образование инженера-строителя (специалист по железобетонным конструкциям), отец получил два высших инженерных образования, был инженером-механиком и инженером-радиотехником. Деды тоже имели технические специальности: механик и старший контрольный мастер Воронежского авиационного завода.

В детстве я воспитывался преимущественно бабушкой со стороны отца. В 1986 г. я поступил на лечебный факультет Воронежского государственного медицинского института имени Н.Н. Бурденко (ВГМИ).

Но через год учебы мне пришлось прервать обучение: в то время руководство СССР распорядилось о призыве всех студентов на срочную военную службу.

В 1987-1989 гг. я служил в Советской Армии, из которой демобилизовался в чине сержанта войск ПВО и продолжил обучение в своем ВУЗе, по окончании которого получил звание лейтенанта медицинской службы запаса.

На старшем курсе я, прежде всего, ради медицинской практики подрабатывал медбратом в кардиологическом отделении одной из многопрофильных больниц г. Воронежа. После получения высшего образования в 1994 г. я работал врачом анестезиологом-реаниматологом, терапевтом, кардиологом в разных медучреждениях. Во время обучения в интернатуре в ноябре 1994 г. мне посчастливилось общаться с Александром Исаевичем Солженицыным, посетившим тогда Воронеж.

В 1995 г. я впервые начал преподавательскую деятельность – обучал медицинских сестер анестезиологии и реаниматологии в Воронежском базовом медицинском училище. В 1996-1999 гг. прошел полный курс очной аспирантуры по анестезиологии и реаниматологии при кафедре скорой и неотложной медицинской помощи факультета усовершенствования врачей Воронежской государственной медицинской академии, результатом чего стала успешная защита в 1999 г. кандидатской диссертации. Еще будучи диссертантом, в 1996 г. я начал преподавательскую деятельность в высшей школе, чем занимаюсь до настоящего времени. При этом, будучи ассистентом и доцентом кафедр ВУЗов России, я трудился в области практического здравоохранения.

В 2001 г. я вступил в единственную общественную организацию, в которой состою по сей день, - в Российское Дворянское Собрание (РДС).

В 1995 г. я поступил на пастырское отделение Воронеж-

ское епархиальное духовное училище, а, спустя годы, продолжил образование в Воронежской духовной семинарии.

В 32-х летнем возрасте я стал заместителем главного врача по клинко-экспертной работе крупного воронежского территориально-медицинского объединения (МУЗ «Городская больница № 16»), а примерно через пару лет – главным врачом Воронежского центра лечения боли. Также я совмещал основную работу с дежурствами в кардиологическом отделении Воронежского гарнизонного военного госпиталя. Я выступал по приглашениям с лекциями в крупных мед. учреждениях Тулы, Белгорода, Курска и во многих районных центрах Воронежской области.

С детства моим главным увлечением было изобразительное искусство (графика, позже – живопись). Первая выставка моих работ (портреты, выполненные на холсте маслом, и графический портрет) прошла в 2012 г. в ДК «Энергетик» р. п. Черемушки.



Тет-а-тет с Закутским А.В.

Пожалуйста, расскажите поподробнее о том, как получилось, что вы преподаете в СШФ СФУ, нравится ли вам это, случалось ли что-нибудь интересное с вами в стенах нашего института?

Как Вам известно, я являюсь доцентом кафедры ГГЭЭС СШФ СФУ, работу на которой я начал в феврале 2012 г. В преподавательскую деятельность по предмету «Безопасность жизнедеятельности» я впервые внедрил информацию по топографической анатомии, без которой невозможно понимание механизмов оказания доврачебной медицинской помощи. При этом с 2012 г. я использую на занятиях анатомические препараты из внутренних органов животных, что повышает усвояемость материала студентами. Указанный педагогический подход выражен в учебно-методических пособиях для ВУЗов, выпущенных мной в начале 2018 г. под редакцией первого заместителя директора – главного инженера Филиала ПАО «РусГидро»-«Саяно-Шушенская ГЭС имени П.С. Непорожнего» Тимура Маратовича Юсупова:

- «Безопасность жизнедеятельности. Анатомия человека для инженерно-технических работников». 2018 г.
- «Безопасность жизнедеятельности. Падение с высоты». 2018 г.



- «Безопасность жизнедеятельности. Первая помощь при черепно-мозговой травме». 2018 г.

Вы работаете на Саяно-Шушенской ГЭС. Что входит в ваши обязанности, получаете ли вы удовольствие от профессии и почему, была ли какая-нибудь ситуация, которая вам запомнилась?

Я приехал на работу в Хакасию после возвращения из-за рубежа.

С февраля 2010 г. я трудился заместителем главного врача по лечебной работе Бейской центральной районной больницы. Также я читал лекции врачам Бейской ЦРБ по различным вопросам клинической медицины в границах моей компетенции. Затем у меня появилась возможность трудиться в поселке Черемушки после аварии на СШГЭС. На ГЭС я возглавил новое структурное подразделение уровня врачебной амбулатории. Мне удалось поднять оказание медицинской помощи трудящимся на качественно новый уровень.

Ежегодно с марта по сентябрь я провожу занятия по оказанию первой медицинской помощи с коллективами всех структурных подразделений Саяно-Шушенской ГЭС.

Всем очень интересно, как вы оказались в Африке, чем занимались, с какими трудностями столкнулись, каков был результат вашей деятельности?

Что касается моей трудовой деятельности на Африканском материке, то про это можно написать целую книгу. Медицинские знания, опыт диагностики и лечения больных тропическими заболеваниями, практика в иностранных языках (главным образом – в португальском), наблюдения за экзотическими животными, новые знакомства и непередаваемая

романтика ощущения себя в тех местах, которые мало кто из людей посетил, и дружба, которую там встретил, позволяют сказать, что часть моей души навсегда связана с Африкой.

Когда мне представилась возможность попасть туда в 2007 г., я без сожаления оставил



занятия докторской диссертацией и, не зная ни слова португальски (государственном языке Анголы), налегке отправился в путь.

В Анголе в числе моих друзей был Великий Соба (главный племенной вождь, на европейский лад – король) провинции Уила Жоаким Гулейпо (Joaquim Huleipo). Мне удалось продлить жизнь его умирающей супруги (старшей из гарема в 7 жен).

Мне приходилось лечить множество тяжёлых заболеваний и осложнений. Зачастую мои пациенты могли объясняться только на местных языках группы банту, которые не знал я. В этом случае младший медицинский персонал переводил мне их жалобы на португальский язык, на котором я давал медицинские рекомендации, затем переводимые моими толмачами на языки, понятные пациентам.

ТЕТ-А-ТЕТ с Закутским А.В.

Андрей Владимирович, вы упоминали о вашей научной деятельности и трех патентах. Можно ли узнать об этом побольше?

Ранее я занимался рационализаторской и изобретательской деятельностью, результатами которой стали десятки рационализаторских предложений и три патентованных медицинских метода:

Патент РФ на изобретение № 2155607 «Способ коррекции деформируемости эритроцитов». 2000 г.

Патент РФ на изобретение № 2173461 «Способ оценки деформируемости эритроцитов». 2001 г.

Патент РФ на изобретение № 2197726 «Способ дифференциальной оценки и выбора тактики коррекции деформируемости эритроцитов». 2001 г.

Андрей Владимирович, есть ли у вас какой-нибудь совет, который вы хотели бы дать студентам нашего института?

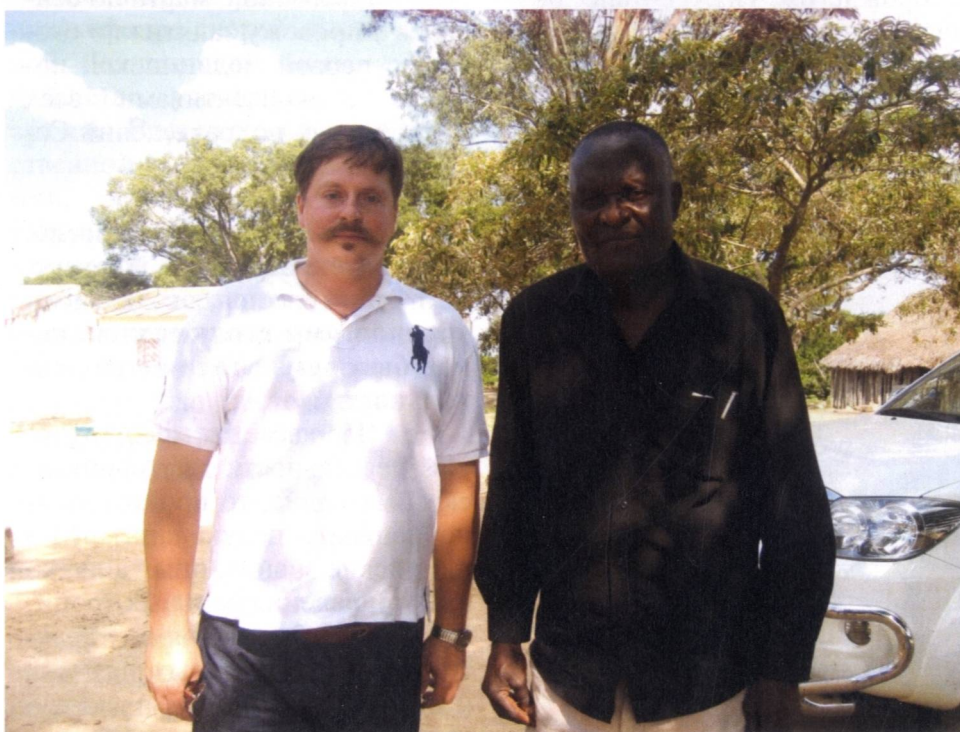
Что же касается совета молодежи, то, с моей стороны, последует лишь одно пожелание: БУДЬТЕ НАСТОЯЩИМИ ДРУЗЬЯМИ, А КТО НЕ ЗНАЕТ, ЧТО ЭТО ТАКОЕ, ПУСТЬ ХОТЯ БЫ ПОПЫТАЕТСЯ НАУЧИТЬСЯ ДРУЖИТЬ. ЭТО - ИСКОННАЯ ЧЕРТА РУССКОГО СТУДЕНЧЕСТВА.

Огромное спасибо, Андрей Владимирович, за очень интересное интервью!

Конечно, интервью такого разностороннего человека не укладывалось в 3 страницы, мы постарались выбрать самое интересное. А полный вариант будет выложен в группе СШФ СФУ.

Автор интервью:

Астапов Вячеслав



Тет-а-тет с Егором Окуневым, выпускником СШФ СФУ



Где и кем вы сейчас работаете?

СШГЭС, старший дежурный машинист оперативной службы.

В чём заключается ваша работа?

Непосредственное воздействие на органы управления энергоустановок и осуществление управления, а также обслуживание энергоустановок. Простым языком, ведение требуемого режима работы станции, а также контроль за параметрами основного и вспомогательного оборудования станции, осуществление подготовки рабочих мест и допуска бригад к работе на выведенное в ремонт оборудование.

Расскажите, как развивалась ваша карьера после университета?

В 2008 году после окончания университета устроился на работу в оперативную службу Красноярской ГЭС, где отработал почти три года. В 2011 году был приглашен в оперативную службу СШГЭС на должность моториста водосброса.

Какие советы вы можете дать по устройству на работу?

Грамотно подойти к выбору руководителя диплома, заранее определиться со службой, в которой вы хотели бы работать. Именно оттуда и нужно выбирать руководителя, тему диплома или спец. вопроса нужно выбирать из этих же соображений. Проявлять интерес к написанию диплома.

Как вы достигли звания лучшего в своей профессии, и что для этого было необходимо?

Необходимо было на начальном этапе победить во внутренних соревнованиях оперативного персонала СШГЭС, после этого была сформирована команда для участия во Всероссийских соревнованиях оперативного персонала ГЭС. Усердно готовились на протяжении двух месяцев, занимались как на компьютере, так и со специалистами станции, каждый день (часто и в выходные дни). То, что стал лучшим - это заслуга всей команды, если бы ошибся кто-то один, такого результата бы не было.

Не жалеете, что выбрали именно эту профессию?

Не пожалел. Престижная профессия, специалисты которой необходимы всей стране.

Считаете ли вы важным поступление в магистратуру?

На счёт магистратуры судить мне сложно, так как в своё время окончил специалитет. Но все же считаю, раз позволяет возраст, время и жизненные ресурсы, то человек должен развиваться, поэтому несомненно учиться дальше надо.

Какие вы можете дать советы студентам? Что стоит в себе развивать? Что сложнее: учиться или работать?

Я считаю, что любой человек, а особенно тот, который хочет добиться успеха не только на работе, а и по жизни в целом, должен развивать в себе умение общаться с людьми и слышать их, быть открытым и доброжелательным человеком. А также не бояться пробовать что-то новое. За тебя никто ничего не сделает, никто о тебе не узнает, если ты сам о себе не заявишь и грамотно и уверенно не презентуешь.



Интервью провёл:

Уколов Максим 9

Тренинги

1 тренинг

«Уверенность в себе-ключ к успеху»

26 октября в пятницу вечером мы собрались в 101 аудитории. Данный тренинг вела психолог Александрова Елена Александровна.

Сначала мы по очереди представились. Дальше начался сам тренинг, нам рассказывали про зажимы, психологические барьеры, недостатки людей и как с ними бороться, как преодолевать, как становиться лучше. Елена Александровна вела себя достаточно профессионально, изначально поставив себя на равне с нами, что способствовало комфортному общению. Разбирали конкретные проблемы, возникшие в ходе неправильного воспитания, детские травмы, на реальных историях нам показывали, как действовать в той или иной ситуации, как себя вести. Разобрали основные ошибки в нашем поведении. Разобрали проблемы во взаимоотношениях между мужчиной и женщиной. В конце мы поделились нашими впечатлениями, мыслями.

Также нам посоветовали много полезной литературы. Те же, у кого оставались личные проблемы, подходили к психологу уже наедине. Продолжительность составила 2 часа 20 минут.

2 тренинг «Конфликт: предотвратить, уцелеть, выиграть»

27 октября в субботу утром мы собрались в фитнес-зоне Кантегира.

Первую половину занятия мы много обсуждали литературу, ее влияние на речь, на мышление человека. После чего начали детальный разбор конфликтов: что это, как происхо-



дит и какие бывают виды. После перешли к методам действия в конфликте. Нам разъясняли, как выйти без ущерба из конфликта, как защищаться, если он начался и как выйти из такой ситуации победителем. Научили нас нескольким методикам для воспитания себя и подготовки к таким ситуациям.

Другую половину занятия мы обсуждали личные конфликтные ситуации, и Елена Александровна помогала нам понять, как в них действовать, что предпринять и можно ли было избежать такой ситуации.

В конце также мы обсудили в целом тренинг и наши впечатления.

Продолжительность составила 1 часа 40 минут.

Бондаренко Алексей,
специально для газеты
«Пингвин»

Тренинги

3 тренинг «Мужчина и женщина: как услышать друг друга»

В нашем институте в субботу 27 октября в 14:00 прошел мастер-класс под названием «Мужчины и женщины: как услышать друг друга». На протяжении всего тренинга наша группа выполняла различные интересные психологические упражнения. Мы разбирали вопросы касательно природы мужчины и женщины: различия в типах мышления, тезисы, стереотипы и т.д.

Мы получили очень много полезных навыков в общении с противоположным полом, расширили свой круг знаний в области отношений между мужчиной и женщиной.

Благодаря этому тренингу я избавилась от целого ряда стереотипов относительно данной темы. Иногда мне было трудно выполнять упражнения, которые нам давала Елена Александровна. Взять даже задание, в котором нам было необходимо что – то попросить у противоположного пола, будь то просьба подать телефон или передвинуть шкаф. В обыденное время нам трудно представить, что просьба о помощи может показаться невыполнимой задачей. Но мы посмотрели на эту задачу изнутри. И это действительно трудно. Однако это был полезный опыт для каждого из присутствующих. Я задумалась над своим отношением с окружающими. Этот тренинг заставил меня пересмотреть свое отношение к жизни и к людям.

Также было примечательно то, что каждый из нас мог задать абсолютно любые интересующие вопросы в данной тематике. За прошедшие 2 часа мы смогли преодолеть часть своих внутренних барьеров, и, если можно так выра-



зиться, стать лучше, чем вчера.

Единственное, что меня расстроило, на данный тренинг пришло очень мало людей. Я думаю, что такие тренинги были бы очень полезны для каждого человека.

В целом тренинг очень понравился. Было бы прекрасно, если бы таких тренингов проводилось больше.

Автор статьи:
Прокушева Елизавета

Газета «Пингвин»

Выпускается Студсоветом СШФ СФУ

Редакция газеты выражает благодарность руководству СШФ СФУ
за помощь в издании газеты.

Редактор

Уколов Максим

Корректор

Уколов Максим

Журналисты

Астапов Вячеслав

Даниилова Наталья

Прокушева Елизавета

Цымбалов Константин

Фотографы

Арсентьева Екатерина

Кукарин Дмитрий

Дизайн

Минх Александра



Тираж 60 экз.

Адрес редакции: г.Саяногорск рп.Черемушки д.15, РИО. Тел. 3-40-61

Официальный сайт СШФ СФУ: shf-sfu.ru

www.vk.com/shfpingvin