

СПЕШКА

г а з е т а " г о р я щ е й " м о л о д е ж и



Горячая тема



ТЕРРИТОРИЯ ТАЛАНТОВ



стр. 5

Фишки



Участвуй!

Тебе интересна журналистика? Уже публиковал свои материалы в городских изданиях и на сайтах? Тогда информация о конкурсе «Репортаж» — для тебя! — **стр.2**



Изучай!

В Тольяттинском госуниверситете открыт набор на бесплатные курсы по робототехнике. Скорее записывайся! — **стр. 3**



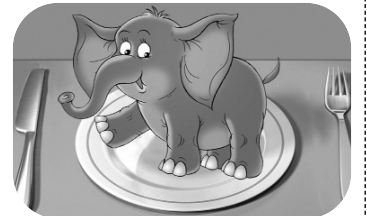
Включайся!

Как прошла «Большая регата» для студентов ТГУ? — **стр.4**



Пробуй!

Реализовать свой научный потенциал студенты ТГУ могут через участие в различных конкурсах и специализированных мероприятиях — **стр.5**



Планируй!

Что такое тайм-менеджмент и как он помогает всё успевать — **стр. 6**

Внимание, конкурс!



IX открытый региональный заочный конкурс переводов, приуроченный к Международному дню переводчика, стартовал в Тольятти 15 сентября. Проводит его кафедра теории и практики перевода Тольяттинского государственного университета (ТГУ). К участию приглашаются ученики 9 – 11-х классов и учителя английского, французского и немецкого языков городских школ, лицеев и гимназий.

Переведи меня, если сможешь

Работы необходимо отправить до 15 октября 2018 года координаторам конкурса с пометкой «На конкурс переводов» по адресу: translation.tsu@gmail.com. От одного автора принимаются работы по одной или нескольким номинациям. Каждый участник может выставить на конкурс только один вариант перевода каждого текста.

Переводы оцениваются в следующих номинациях:

* Лучший перевод прозаического текста с английского на русский язык

* Лучший перевод поэтического текста с английского на русский язык

* Лучший перевод с немецкого языка на русский язык

* Лучший перевод с французского языка на русский язык

Участникам конкурса необходимо внести организационный взнос в размере 300 рублей. Средства пойдут на приобретение призов, сертификатов и грамот.

Итоги конкурса будут подведены 31 октября 2018 года. Награждение победителей состоится в ТГУ. Иногородным участникам сертификаты и призы будут отправлены по почте.

За подробной информацией можно обращаться к председателю оргкомитета конкурса, заведующему кафедрой теории и практики перевода ТГУ Светлане Михайловне Воляшиной по телефону **(8482) 53-93-47** или по электронной почте: S.Vopiyashina@tltsu.ru.

6+

Твой шанс



«РЕПОРТАЖ» ЖДЁТ РЕПОРТЁРОВ

С 15 октября по 15 ноября 2018 года Международное информационное агентство CBS MEDIA проводит творческий конкурс журналистских работ «Репортаж».

Для участия необходимо предоставить статью в жанре репортажа, сопровождаемую фото- или видеоматериалом о событии, на котором побывал автор. Для этого необходимо зарегистрироваться на сайте Агентства CBS MEDIA.

Принять участие в конкурсе имеет право как профессиональный журналист, так и любой блогер, рерайтер, фрилансер или даже воспитанник школы юных журналистов. Количество работ от одного участника не ограничено.

Оценивать работы будет жюри, в состав которого войдут профессиональные журналисты, специалисты, пользующиеся большим авторитетом в своей отрасли. Критериями для оценки будут служить:

- информационная насыщенность материала, глубина освещения темы;
- стиль изложения и профессионализм подачи материала, сила воздействия на аудиторию;
- объективность подачи информации;



- оригинальность и творческий подход;
- язык, стилистика, видеоряд, творческие находки и стиль исполнения.

Однако главным критерием станет количество прочтений материала. За каждые 100 просмотров текста на сайте организатора конкурса работе будет начисляться 10 баллов. Для предоставления равных возможностей всем участникам подсчёт просмотра будет осуществляться в первые семь дней после публикации.

Итоги конкурса будут подведены 25 ноября 2018 года. Все участники получат грамоты в электронном виде. Победители, занявшие 1-е, 2-е и 3-е место, получают ценные призы и постояннодействующее удостоверение Международного информационного агентства CBS MEDIA. Остальные получают поощрительные призы.

Пиши, участвуй и выигрывай!

Официальный сайт организатора — www.cbsmedia.ru.

12+

Касается каждого



ДОБРАЯ АКЦИЯ ПО ИМЕНИ «СКРЕПКА»

Поверить в добро — легко! Стоит лишь начать совершать благие дела. 1 октября стартует добровольческая акция «Скрепка», в рамках которой тольяттинцы соберут канцелярские товары для детских домов и школ-интернатов.



Акцию ежегодно проводит молодёжный центр «Шанс» (муниципальное бюджетное учреждение г.о.Тольятти многофункциональный центр «Шанс»). Участие в ней принимают как школьники, так и студенты тольяттинских учебных заведений. Подключаются и все неравнодушные жители Тольятти. Благодаря «Скрепке» воспитанники детских домов, школ-интернатов, реабилитационных центров, а также дети из малообеспеченных семей получают товары для школы и творчества. Пеналы, карандаши,

ручки, краски, пластилин, альбомы для рисования, тетради и многое другое — всё то, что может потребоваться юным художникам и учёным во время занятий.

В декабре 2017 года инициативу по сбору канцелярских товаров поддержали более 5000 тольяттинцев. Как сообщает пресс-служба ММЦ «Шанс», было собрано 94 коробки с канцелярскими принадлежностями, которые передали 1000 воспитанникам различных детских учреждений.

Готов подарить частичку добра?

Приём канцелярских принадлежностей будет осуществляться с 1 по 31 октября в МБУ ММЦ

«Шанс» по адресу: ул. Коммунистическая, 87а, кабинет 218.

График работы: понедельник — пятница с 9.00 до 16.00, перерыв с

12.00 до 13.00, выходной — суббота и воскресенье.

Амина ДАХУНАЕВА
Источник фото: vk.com/tltdtd

0+



Акция

ПОДАРИ «КАПЛЮ ЖИЗНИ»

18 сентября Тольяттинский государственный университет (ТГУ) совместно с Тольяттинской областной станцией переливания крови провели акцию «Капля жизни». В ней приняли участие 94 человека — студенты и сотрудники опорного вуза. Медикам помогли волонтеры центра волонтерства и добровольчества ТГУ.



Такая акция проходит в стенах ТГУ два-три раза в год. И многие студенты неоднократно становились донорами. К примеру, студентка института финансов, экономики и управления Тольяттинского государственного университета Диана Куличенко сдает кровь уже в 11-й раз.

— Я всегда хотела стать донором. Впервые сдала кровь, когда поступила в университет. Тогда я решила: если могу помочь людям, то буду участвовать в этой акции постоянно, — рассказывает Диана.

— Мне нравится организация акции. Единственное, что я хотел бы изменить — увеличить количество пунктов сдачи крови, так как

участников приходит много и очередь продвигается медленно, — отмечает студент института права ТГУ Владислав Емельянов. — Я считаю, что каждый должен сдавать кровь, потому что в Тольятти на данный момент очень много людей, нуждающихся в донорской крови.

Для участия в акции «Капля жизни» вес донора должен быть не менее 50 кг, на момент сдачи анализа необходимо иметь хорошее самочувствие. Организаторы благодарят доноров и призывают всех принимать участие в подобных акциях.

Анна АНДРЕЕВА

Это интересно!

ВЕЧЕР ЯПОНСКИХ ТРАДИЦИЙ

В Зимнем саду Библиотеки Автограда 19 сентября открылась самая масштабная этновыставка осени-2018 — «Моя Япония». Художественная экспозиция объединила работы тольяттинских художников, скульпторов и дизайнеров, посвящённых удивительной стране — Японии.

Этот год объявлен годом Японии в России и, соответственно, годом России в Японии. Выставка «Моя Япония» стала одной из творческих составляющих «Недели японской культуры» в Тольятти. Гости экспозиции на несколько минут могли перенестись в Страну восходящего солнца, познако-



миться с её культурой и традициями. По словам директора Библиотеки Автограда Светланы Павидис, большинство работ мастерски выполнено тольяттинскими школьниками и студентами —

учащимися колледжа технического и художественного образования, художественной школы имени Марка Шагала, детской художественной школы №3.

Руководитель Института восточной культуры Валентин Горбачёв отметил, что ключевое в выставке «Моя Япония» — высокое качество работ. Хотя среди авторов никто не был никогда в Японии. «По сути,

эти работы взяты из их представлений о стране, которые возникли после прочтения книг, просмотра кинофильмов. И тем не менее точность и качество поражают», — подчеркнул Валентин Горбачёв.

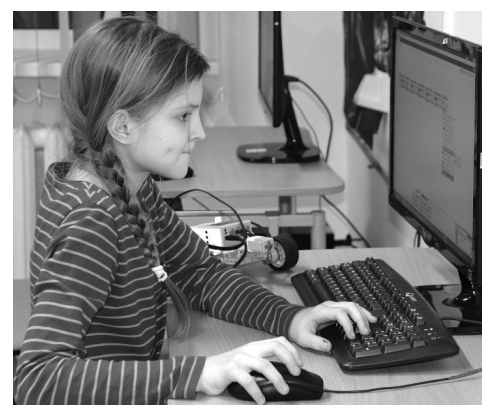
Первые посетители отметили особую атмосферу выставки, которая с первых же минут позволяет буквально погрузиться в изучение колоритной культуры восточной страны. Здесь каждый может найти что-то интересное для себя. Например, гостя выставки Федора Чевличенко удивила точность передачи изображений в графических работах, а сотрудник зала литературы на иностранном языке Библиотеки Автограда Ирина Габдулина с восторгом изучала яркие иллюстрации в детской книге на японском языке.

Организатором выставки выступил Институт восточной культуры при поддержке администрации г.о. Тольятти. «Моя Япония» будет ждать посетителей в Библиотеке Автограда до 30 сентября.

Анастасия ЧЕРВАНЁВА
6+

Новое поколение

С РОБОТОМ НА «ТЫ»



Центр развития молодежи в сфере электроники и робототехники опорного Тольяттинского государственного университета (ТГУ) открывает набор на бесплатные курсы по робототехнике.

Для учащихся 6 — 10-х классов школ, а также студентов колледжей открыты направления: «Первые шаги в робототехнику (LEGO)», «Основы ARDUINO», «Роботы на основе LEGO», «Роботы на основе

ARDUINO», «Соревновательная робототехника».

В Центре развития молодежи в сфере электроники и робототехники ТГУ можно научиться создавать роботов с нуля или выбрать занятия для продвинутого уровня, а также принять участие в соревнованиях по робототехнике вместе с опытными преподавателями ТГУ.

Занятия будут проходить по расписанию, размещённому на сайте: priem.tltsu.ru/preparation-for-enrolling/tsentr-razvitiya-molodezhi-v-sfere-elektroniki-i-robototekhniki/

Занятия будут проходить по адресу: ул. Белорусская, 14 (главный корпус ТГУ), аудитория Г-415.

Заявки принимаются на электронный адрес n.boriso-va3@tltsu.ru

Задать вопросы и оставить заявку также можно в сообщениях группы <https://vk.com/tltsu2018>

6+

Дорогу молодым!

Лето-2018 для студентов опорного Тольяттинского государственного университета выдалось настоящим насыщенным. Все три месяца парни и девушки из разных институтов ТГУ, а также выпускники опорного вуза принимали активное участие в молодёжных всероссийских и международных форумах. Тематика самая разнообразная: творчество, технологии, наука — и всё это в разных уголках нашей огромной страны.

О том, что нового удалось узнать и увидеть во время летних поездок, студенты рассказали корреспонденту «Спички».

Грант за идею

Традиционно летом делегация ТГУ посетила молодёжный форум Приволжского федерального округа «iВолга-2018». Мероприятие проводится по поручению президента Российской Федерации Владимира Путина. С 2013 года организатором является Самарская область. «iВолга» — это отличная возможность для продвижения своего авторского проекта, знакомства с полезными людьми, поиска единомышленников и создания команды для ещё более продуктивной работы. Авторы самых ярких проектов традиционно могут получить грант на их реализацию. В этом году на форуме произошли некоторые изменения, например

ЛЕТО НАШИХ ПОБЕД



появилась новая смена «Лига труда», объединившая молодёжь рабочих профессий для знакомства с высокотехнологичными отраслями. Была открыта площадка для проведения российско-китайского форума «Волга — Янцзы». А также изменилось само время проведения форума, оно стало более удобным для студентов, сдающих сессию. В этом году съезд проводился с 26 июля по 4 августа.

Студенты и выпускники ТГУ подали на форум 163 заявки, из них 74 прошли отбор и отправились на форум. Два проекта стали победителями: «Образовательный центр робототехники для детей» Вячеслава Рябцова и «Обустройство уличного тренажёрного зала на набережной Тольятти» Александра Малыша.

— «iВолга» даёт все возможности полноценно реализовать

свой проект. Это не только образовательные программы, но и шанс получить грант на воплощение своей идеи в жизнь. Конечно, эти два фактора и были для меня главными. В этом плане я получил все, чего хотел, — рассказал выпускник ТГУ Вячеслав Рябцов. — Мне очень понравились лекции спикеров на площадке «Ты — предприниматель». Кроме работы по проекту, удалось познакомиться с новыми и интересными людьми. На форуме ты просто окружён ими, и все они открыты для общения и обсуждения идей. Это непередаваемая атмосфера и просто сумасшедшая мотивация. Конечно, нужно много трудиться, бесценным в создании и продвижении проекта является опыт, ну и, конечно, большое значение имеет команда, делать что-либо, объединяя силы, гораздо легче и интереснее.

— Я доволен организацией форума, — рассказал выпускник ТГУ Александр Малыш. — Но я привык сам планировать свою работу над проектом. Иногда было необходимо срочно идти и делать какие-то доработки, в связи с этим порой было сложно согласовать свои действия с охраной и инструкторами, ведь выиграть грант — это основная цель всех участников, и потому работа над проектом должна быть в приоритете. Я бы посоветовал будущим участникам форума готовиться заранее, чтобы к приезду на «iВолгу» уже был какой-то фундамент. Эксперты высоко ценят, когда конкурсант демонстрирует то, что он уже сделал к этому моменту.

Машиностроителям на заметку

Международный молодёжный промышленный форум «Инженеры будущего — 2018» — ещё одно ключевое событие прошедшего лета, на котором побывали студенты ТГУ. Этот ежегодный форум проводится Союзом машиностроителей России при поддержке ГК «Ростех» с 2011 года. От ТГУ было подано четыре заявки, отбор прошли все. А молодёжный медиахолдинг Тольяттинского государственного университета «Есть talk» стал информационным партнёром съезда.

«Инженеры будущего» созданы для того, чтобы дать молодым спе-

циалистам в области машиностроения разработать и прокачать идею своего собственного проекта, найти полезные знакомства и место будущей работы.

— Благодаря форуму мне удалось не только познакомиться с представителями ведущих машиностроительных компаний со всей России, таких как ПАО «КамАЗ», ПАО «АВТОВАЗ», но и обсудить с ними их новейшие разработки в формате круглых столов, — поделился впечатлениями студент 2-го курса учебно-военного центра ТГУ Артём Дергунов. — Кроме того, на форуме нам рассказывали о концепциях создания техники, географии машиностроения нашей страны, а еще нам дали возможность разработать идею собственного проекта. Я занимался разработкой автомобиля из композитных материалов. В целом организация форума и мероприятия произвела на меня сильное впечатление. И если этот год был для меня возможностью только познакомиться с «инженерами будущего», то к следующему году я планирую серьёзно подойти к разработке собственного авторского проекта и принять участие в форуме 2019 года. Для молодых ребят, интересующихся машиностроением и современными технологиями, такой форум — отличная возможность расширить свои знания в этой области.

Юлия МИХАЛЁВА

(Окончание — в следующем номере «Спички» от 11.10.2018 г.)

Студенческая жизнь

НЕ ГОНИ ВОЛНУ, ИЛИ ДОРОГУ НОВЫМ МОРЯКАМ

Мы этого ждали — и вот это случилось! Дружные солнечные выходные гуманитарно-педагогического института (ГумПИ) Тольяттинского госуниверситета. 15 сентября состоялось коммуникативное спортивно-развлекательное игровое мероприятие «Большая регата», организованное студенческим активом института. Именно с регаты и начинаются приключения по волнам студенческой жизни.

«Большая регата» — первая игра на сплочение и взаимодействие первокурсников. Одним словом, настоящее морское испытание для вчерашних школьников. Началось оно с традиционного марша «Про-

щание славянки» и корабельных звуковых сигналов. Затем каждая группа получила маршрутный лист, выслушала наставления капитана корабля и... все разбежалась по первым станциям. Теперь «новобранцам» предстояло стать сплочённой командой за три напряжённых игровых часа. Их ожидали не самые простые испытания, справиться с которыми могли по-

мочь только поддержка одногруппников и слаженные действия в команде. Но это не всё, что требовалось от студентов. Например, на станции «Коралловый риф» первокурсникам пришлось применить смекалку, чтобы выбраться из лабиринта.

— Пока мы выполняли задания, удалось сблизиться с ребятами, поскольку каждое испытание требовало от нас командной работы. Это дало свои результаты, и мы ещё долго будем вспоминать эти выходные, — поделилась впечатлениями студент-лингвист ГумПИ Анастасия Никконен.

По традиции в подготовке «Большой регаты» принимали участие не только опытные активисты Студенческого совета, но и те, кто в прошлом году сам прошёл подобные испытания. По инициативе студентов 2-го курса появились новые станции, а сами они превратились в обитателей океанских глубин и побережья, эффектно украсив морскими атрибутами место проведения регаты.



— В этом году «Большая регата» обновилась. Мы добавили новые испытания, например «На гребне волны», где участники команды должны одновременно прыгать через канат, и «Шум прибоя» — игру, построенную на звуках, с помощью которых команда воссоздаёт разнообразные места — аэропорт, ипподром, болото. Уже полюболюбившиеся, ставшие традиционными станции были обновлены, стали сложнее, — рассказывает председатель студенческого совета ГумПИ ТГУ Юрий Арсентьев. — Мы немного пересмотрели подход к проведению мероприятия. Для нас важно не только сплотить первый курс, сформировать команды,

но и выявить лидеров, будущих активистов гуманитарно-педагогического института.

По итогам игры лидировала команда «Аббатская шляпка». Именно её члены проявили себя как самый дружный и находчивый коллектив. Но и другие команды не остались без внимания: всех ожидали сладкие призы, а вместе с ними и напутственные слова от «главнокомандующего» — специалиста по внеучебной деятельности ГумПИ Марии Иткуловой, с пожеланием попутного ветра и семи футов под юбкой на протяжении всего учебного плавания.

Александра ХРУЩЁВА
Фото Александры Хрущёвой



Во всех направлениях



На 12 октября в Тольяттинском государственном университете (ТГУ) намечен старт студенческой научной деятельности. В этот день в вузе пройдёт Фестиваль науки TLТ. Какие ещё научные мероприятия ожидают студентов в октябре-декабре этого года, представителям студенческих научных объединений опорного ТГУ рассказала начальник отдела реализации молодёжных проектов и программ вуза Оксана Дудинова. Итак, узнаём подробности!

Шаги в науку

Главное событие октября — Фестиваль науки TLТ, который является частью Всероссийского фестиваля науки. В рамках мероприятия можно посетить открытые лекции, посмотреть научно-популярные фильмы и увидеть научно-технические достижения университета. Также на фестивале состоится награждение победителей конкурса «Наука в объективе», который проходит в ТГУ второй раз. Свои работы ещё можно принести до 10 октября включительно в ка-

Анастасия Зелик, студентка гуманитарно-педагогического института ТГУ:

— Научная деятельность — это возможность узнать много нового и интересного. Она позволяет превратить свои идеи в жизнь. Быть активным — интересно!

ОТКРОЙ В СЕБЕ УЧЁНОГО



бинет 213 корпуса НИЧ Тольяттинского госуниверситета (ул. Белорусская, 146). Подробности конкурса можно посмотреть в группе «Наука и инновации в ТГУ» (vk.com/club59910275).

Ежемесячно, начиная с октября, в ТГУ будут проходить открытые научно-популярные лекции. Первая — октябрьская — лекция состоится в рамках Всероссийского фестиваля энергосбережения #ВместеЯрче. И связана она будет с темой энергетики и энергосбережения. А

вот темы лекций ноября и декабря ещё не определены, но в отделе реализации молодёжных проектов и программ ждут инициативных студентов и преподавателей, которые хотят доступно и понятно рассказать о своём научном исследовании или открытии.

5 декабря в ТГУ состоится Всероссийская студенческая научно-практическая междисциплинарная конференция «Молодёжь. Наука. Общество». Мероприятие проходит при поддержке Федерального агентства по делам молодёжи (Росмолодёжь). Конференция будет представлена 17

секциями по гуманитарно-педагогическим и техническим направлениям. Участие бесплатное. По итогам конференции будет издан электронный сборник тезисов, который размещается на eLIBRARY.RU, планируется индексация в РИНЦ. Приём заявок и других материалов до 16 ноября. Подробности можно посмотреть в группе «Наука и инновации в ТГУ».

Как заработать на науке?

Если вам интересна наука в практическом ключе, то вы можете проявить себя в проектной деятельности. В рамках этого направления в университете будут проходить встречи с предпринимателями в рамках стартап-школы ТГУ. Здесь у студентов будет возможность встретиться с успешными людьми города Тольятти и Самарской области. Они расскажут, как создавать проекты, как их защищать и реализовывать. Сами проекты могут быть социальные, гуманитарные, естественнонаучные и технические. Встречи планируется проводить раз в месяц, начиная с октября.

Также можно принять участие в конкурсе по программам «УМНИК» и «УМНИК-НТИ». В первую очередь это будет интересно студентам технических направлений. Заявки уже можно оформлять на сайте

umnik.fasie.ru/samara. В рамках подготовки к конкурсу 12 октября в ТГУ пройдёт образовательная сессия «УМНИК, или Как заработать на науке». Представители регионального центра инноваций расскажут, как правильно написать проект, чтобы он претендовал на победу, а разработчики получили грант в 500 тысяч рублей от Фонда содействия развитию малых форм предприятий в научно-технической сфере. 31 октября в ТГУ состоится полуфинал конкурса «УМНИК». В этом же направлении в октябре планируется проведение образовательной сессии «Проектное управление».

Для тех, кому интересны все направления научной деятельности, отдел реализации молодёжных проектов и программ подготовил акцию «Участуй. Собирай. Получай». Для участия в акции необходимо посещать научные мероприятия, получать на них наклейки слушателя, участника или волонтера и клеивать их во флаер. Для получения флаера обращайтесь в корпус НИЧ ТГУ, каб. 213.

Награждение дипломами и подарками самых активных участников состоится в рамках итогового собрания студенческих научных объединений ТГУ в декабре 2018 года.

Светлана МАРЧУКОВА

Территория творчества



ТВОЁ ВРЕМЯ, СТУДЕНТ!

Не стоит думать, что жизнь студента насыщена только учёбой. Нет! Студенчество — это не только лекции и рефераты, но и приятное внеучебное время.

20 сентября. Четвёртая пара завершена, но студенты Тольяттинского государственного университета (ТГУ) не торопятся расходиться по домам. Их ожидала презентация внеучебной деятельности, в рамках которой более 20 коллективов и творческих студий университета представят студентам-первокурсникам свои программы.

По словам руководителя центра молодёжного творчества «ДНК» Татьяны Мальцевой, в программе презентации 2018 года представлено три новых коллектива по направлениям: балльные танцы, джазовые танцы и хип-хоп.

Творческие коллективы и спортивные объединения ТГУ старались привлечь внимание первокурсников своими яркими выступлениями и мастер-классами. «Удивительное пение, от которого мурашки по коже, или танцы, от которых



так и хотелось пойти в пляс», — так оценила увиденное студентка гуманитарно-педагогического института ТГУ Мадина Юлдашева. Но свои номера представили не только танцевальные и вокальные коллективы. К примеру, историко-ролевой клуб «Княжичи» словно перенёс зрителей на несколько веков назад, показав, как два мужественных рыцаря в доспехах сражаются на мечях. А те, кто попал на выступление шоу «Барабаны мира», конечно же, заразились от исполнителей энергетикой и драйвом.

А вы знали, что наука может быть яркой и интересной? Студенты 4-го курса института химии и инженерной экологии ТГУ показали первокурсникам химические опыты, которые не могли не удивить. Достаточно было соединить глицерин с марганцовкой — и произошло самовозгорание реактивов. Не волнуйтесь, техника пожарной безопасности была соблюдена!

Представили своё направление работы и волонтеры. Руководитель центра волонтерства и доброволь-

чества ТГУ Александра Ефимова рассказала о благотворительных проектах, которые реализуются студентами опорного вуза в Тольятти. «Уверена, добровольчество присуще каждому человеку», — подчеркнула Александра.

Кто-то из студентов уже в ходе презентаций спешил к руководителям коллективов, чтобы записаться на занятия, а кому-то было просто определить среди всего многообразия направлений.

— Меня переполняют эмоции от того, что я увидела. Это просто невероятно. Удалось даже выиграть призы! Футболку и купоны в тайм-кафе. Купонов на всю группу хватит, а футболка одна, поэтому мы решили поместить её в рамку как символ нашего вступления во внеучебную жизнь, — поделилась впечатлениями студентка 1-го курса института машиностроения ТГУ Екатерина Колмагорова.

— Мне всё очень понравилось, даже не ожидала, что будет

всего так много. А выбрала я джазовые танцы и хип-хоп, — рассказала студентка 1-го курса гуманитарно-педагогического института ТГУ Анна Кокнаева.

— Если ты прекрасный химик, юрист, экономист или машиностроитель, то ты обязательно должен быть развит гармонично и с другой стороны, как нравственный, духовный и воспитанный человек. Тогда карьера твоя будет стопроцентно идти вверх! — уверена Татьяна Мальцева.

Пора выходить из зоны комфорта, смотреть на мир шире, двигаться к успеху. Студенческая жизнь — это самая яркая и весёлая пора. Не сиди дома после учёбы, запишись в творческий коллектив, общайся, знакомься с новым, развивайся!

Андрей ВЛАСЮК





КАК СЪЕСТЬ АПЕЛЬСИН, ИЛИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ «ЧАЙНИКОВ»

Время — это самое ценное, что у нас есть. Потерянные деньги можно заработать снова, потерянное время утрачено навсегда. Время — это материал, из которого сделана наша жизнь. И если мы говорим: «Мне не хватает времени», значит, мы не управляем своей жизнью, проживаем её, что называется, как попало.

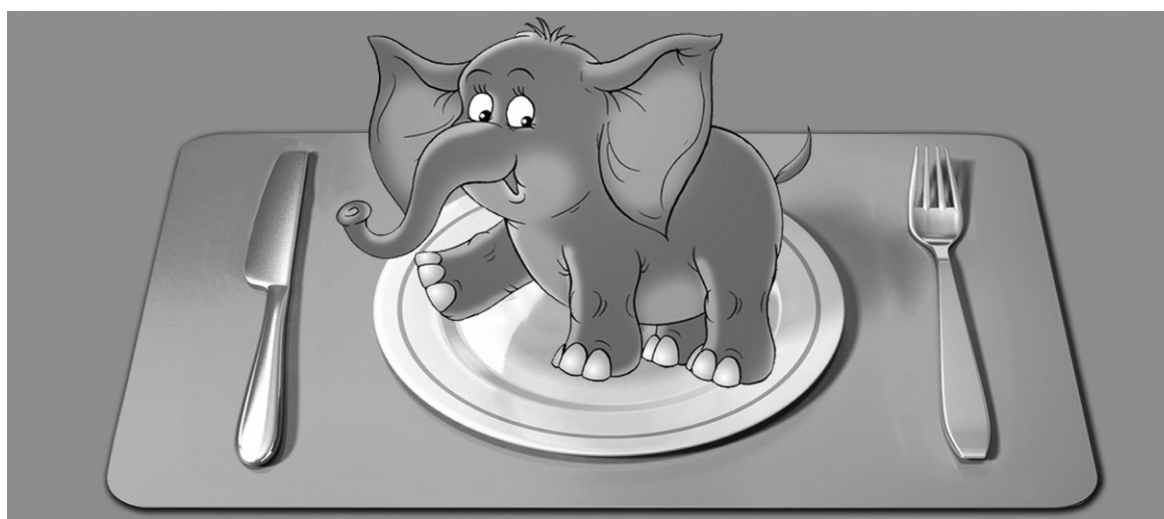
Почему мы откладываем дела? Кто-то сразу может сказать: потому что нет времени. Но это, как мы все прекрасно понимаем, лукавство. В принципе, время есть всегда, просто нужно его найти и посвятить важным для вас вещам. Для правильной организации личного времени был изобретён так называемый тайм-менеджмент. Он используется для планирования своего времени активными людьми, которым нужно всё успеть. А кому, как не мамам, необходимо сделать миллион дел, ещё поиграть с детьми и уделить время своему любимому мужу? В нашей сегодняшней рубрике «Психолог и Я» мы постараемся раскрыть принципы тайм-менеджмента для обычной жизни. И вы увидите, что временем не только можно управлять, но и делать это весело и с пользой для себя и своей семьи.

Классическая теория тайм-менеджмента выделяет три основные причины прокрастинации (от англ. procrastination — откладывание, отсрочка; промедление). Итак, дело слишком большое и сложное или кажется таковым (так называемый «слон»). За «слона» страшно браться. Далее идёт «лягушка» — небольшое, но неприятное дело. А вот третье — дело, требующее принятия какого-то решения, но мы не хотим его принимать. Боимся ответственности. Это называется «синдром апельсинов».

Есть, конечно, и другие причины: у дела нет конкретной даты выполнения или она где-то в будущем («тянем резину»); ожидание подходящего момента (иногда, кстати, помогает, но не стоит злоупотреблять); отсутствие чётких приоритетов — заполняем день не самыми важными делами, в результате на какое-то дело так и не находится времени. Но всё-таки чаще всего дело в слонах, лягушках и апельсинах. Давайте разбираться.

Съешь слона

Слоны. Поскольку для больших дел принято использовать метафору «слон», то выполнение дела называют поеданием слона (написание дипломной работы, поиск вакансий, снижение веса, изучение иностранного языка и т.д.). Съесть слона можно только частями — бифштексами. Что вытекает из



этой метафоры? Дробите своё большое дело на такие кусочки, чтобы поедание одного куска не вызывало у вас ни дискомфорта, ни отрицательных эмоций.

Например, вам предстоит написать большой документ. Какой бифштекс из слона можно «съесть» с ходу? Завести в Word документ, сделать красивый титульный лист — и вот уже начало положено! Главное, что с каждым съеденным кусочком вам всё легче и легче двигаться дальше! Слона можно есть от хобота до хвоста: например, если вы начинаете писать статью с чистого листа и пишете её от начала и до конца. Но есть ещё и метод «швейцарского сыра», когда поедание ведётся в произвольном порядке, начиная с самых доступных и лёгких кусочков, прогрызая дырки в сыре до тех пор, пока ничего, кроме дырок, не останется. Например, вы уже хорошо знаете, что писать в каком-то разделе документа, вот с него и начинайте. Очень часто бывает, что дела становятся слонами не потому, что они такие уж большие и сложные, а потому, что мы их долго откладываем. Но сколько часов украл этот слон за счёт негативных эмоций? Мысли о несделанных делах отнимают у нас много энергии, создавая лишний негативный фон. В то время как сделанные дела, наоборот, прибавляют энергии и вносят позитив.

Кстати, зачастую получается, что на горестные мысли о «несъеденных слонах» у нас уходит в итоге больше времени, чем, собственно, на само «поедание слона»! К поеданию слонов как нельзя лучше подходит пословица «аппетит приходит во время еды». Стоит только начать большое дело, как энтузиазм и воодушевление начинают расти с каждым съеденным кусочком бифштекса.

Раз, два, три! Лягушка, стань царицей!

«Лягушки» — это, как правило, небольшие, но неприятные дела, за которые не хочется браться. Большинство дел, которые мы от-

кладываем, именно из этой группы. В эту категорию попадает множество бытовых дел, у кого-то это мытьё полов, у кого-то протирание пыли, у кого-то вынос мусорного ведра и т.д. В поедании лягушек используется тот же принцип, что и в поедании слонов, а именно минимизация неприятных эмоций, связанных с выполнением. Как?

Самый простой совет — зажмуриться и съесть. Ключевой момент — не дать себе время на размышление о том, как это неприятно. Причём съедать лягушку надо первым делом, до того как приступите к более приятным занятиям. Здесь ещё может помочь «правило трёх минут, или Just do it: когда что-то не хочется делать, мы начинаем сосредоточиваться на мыслях о том, как сильно не хочется. При этом наш негатив начинает разрастаться. Вместо этого надо просто молча начать делать это дело — не думая, не настраиваясь, не уговаривая себя. Делом надо заниматься хотя бы три минуты. Есть вероятность, что вы увлечётесь делом и сделаете его.

Монетка в помощь

«Синдром апельсинов» — это когда дело требует принятия какого-то решения, но мы не хотим (избегаем) его принимать. Боимся ответственности, боимся последствий неверно принятого решения.

— Давайте определим причину вашего невроза, — говорит психиатр пациенту. — Скажите, что у вас за работа?

— Я сортирую апельсины.

— Так-так, расскажите поподробнее.

— Целый день вниз по жёлобу скатываются апельсины, я стою внизу и должен их сортировать. В одну корзину — большие, в другую — поменьше и в третью — маленькие.

— Но почему вы нервничаете на этой спокойной работе?

— Спокойной? Да поймите же: целый день я должен принимать решения, решения, решения!

К чему приводит этот синдром в обычной жизни? Хотим начать поступлению, но никак не можем принять решение, какой

вуз выбрать. В результате подготовка откладывается на месяцы. Или не можем выбрать фильм, на который пойти в кино, в результате сидим дома. Почему возникает эта проблема? Решение — это ответственность. А ответственности часто хочется избежать из-за страха, что решение окажется неверным.

Есть ряд универсальных способов, как принимать решения, чтобы не откладывать дела. Начнём с первого — установить себе крайний срок для принятия решения. Например, мы хотим выбрать подготовительные курсы для поступления в институт. Начинаем изучать предложения репетиторов и вузов, читаем форумы, сравниваем цены. Но так можно месяцами изучать тему. Чтобы сэкономить время и не тянуть с подготовкой к поступлению до бесконечности, установите себе срок (например, неделю или две), в течение которого вы должны принять решение и записаться.

Монетка или кубик в роли помощников — это уже второй вариант. Есть множество вопросов, принятие решений по которым не скажется серьёзным образом на вашей жизни. Например, на какой фильм идти, что надеть, какое блюдо выбрать в ресторане и т.д. Но даже в таких случаях мы ухищряемся долго мучиться с выбором, тратя на это время, энергию и эмоции. В такой ситуации поможет монетка — орёл или решка. Загадали, подбросили и сделали так, как подсказала монетка. Поверьте, результат такого принятия решений в

описанных случаях качественно не будет отличаться от решения, принятого путём длительных размышлений и взвешиваний альтернатив.

Ну и последний способ называется «делегирование принятия решения». Если вы не хотите брать на себя ответственность за принятое решение, можно делегировать. Это честнее, чем мучить себя и других бесконечными увёртками, лишь бы не принимать решение самостоятельно. Конечно, имеет смысл делегировать, если вы уверены, что делегируемому хватит компетенции и здравого смысла, и если вы ему доверяете. Тут главное помнить, что делегируете вы для того, чтобы сдвинуть какое-то дело с мёртвой точки, а не для того, чтобы кем-то манипулировать и винить его потом в случае неудачи. Возьмём тот же пример с выбором вуза. Если вы считаете, что ваши родители лучше разбираются в таких вопросах, можете делегировать выбор им. Только потом, если профессия вам не подойдёт, не вините родителей.

Итак, закрепляем...

— «Слон» — это огромные и длительные задачи, для выполнения которых нужно делать небольшой шаг каждый день. Делите своих слонов на маленькие бифштексы и съедайте их по одному каждый день.

— «Лягушки» — это маленькие, противные, не требующие много времени откладываемые дела. Съедайте лягушку утром, натошак, зажмурившись, досчитав до трёх.

— «Синдром апельсинов» — боязнь принятия решения. Выбирайте любой из вышеописанных способов. Мне лично нравится монетка.

Вспомните о своих слонах и лягушках. Что чаще встречается в вашем «хит-параде» долго откладываемых дел? Зафиксируйте всё на бумаге, ведь «плохой карандаш лучше хорошей памяти». Начинайте со съедания лягушки каждый день и не забудьте по бифштексу. Не пора ли вам подкрепиться?

Валерия ПАВЛОВА,
магистрант-психолог ТГУ



Личное дело

«ХВАТИТ ЖИТЬ ДЛЯ ДРУГИХ!»

Школа — самое прекрасное, но вместе с тем ещё и самое трудное время в жизни человека. Иногда кажется, будто школьники по уровню нагрузки опережают даже взрослых: подготовка к ЕГЭ, учёба, секции, личная жизнь, семья, и если вдруг после всего этого останется свободное время, — сон. А как справиться со всем, если ко всему прибавить активное участие в жизни школы? Зачем вообще вести активную, наполненную до краёв событиями жизнь? Об этом рассказывает Вероника Назарова — ученица средней школы села Тимофеевка, активистка Российского движения школьников (РДШ)*.



«Руки в боки — и вперёд!»

— Какое твоё самое большое достижение в жизни?

— Люди на меня рассчитывают. Мне нравится, что они говорят: «Вот Вероника сможет, вот Вероника поедет, у Вероники получится, вот она своё возьмёт». Я стала активистом РДШ. Меня зовут, чтобы провести какое-то мероприятие, мне предлагают ездить на различные слёты. Мне нравится работать в режиме своеобразной «юлы» — когда ты приехал домой в шесть, завтра с утра тебе в школу, а у тебя ещё уроки... Нет, это клёво — весь этот ритм.

— Почему ты решила пойти в РДШ и стать активистом?

— Поначалу меня заставила пойти Елена Сергеевна Янковская, мой первый классный руководитель. Она видит способности учеников и во мне разглядела человека, который смог бы справиться с этой миссией. Дальше мне помогала Мария Валерьевна Николаева, второй классный руководитель. Благодаря поддержке учителей я продолжила работать в этой сфере. Решила стать активистом после того, как увидела, что многие из старших ребят имеют кучу друзей, они интеллектуально развиты, в то время как мы «сидим в своём селе» и ничего толком не знаем.

— Насколько сильна помощь классного руководителя сейчас?

— Именно она поддерживала меня в трудную минуту, да и до сих пор поддерживает. Я очень рада, что именно Мария Валерьевна — мой классный руководитель, потому что она верит в каждого из нас. Мы часто говорим: «У нас не получится, мы не сможем... Мария Валерьевна, даже стараться не стоит». А она отвечает нам: «Так, чего это мы раскисли? Руки в боки — и вперёд!». Именно так она отправила нас на смену «25 кадр» (медиа-

смена, проходившая с 21 апреля по 14 мая 2018 года в детском центре «Берёзки» в Новокуйбышевске. — Прим. Авт.). Она убедила, что это пойдёт нам на пользу. И кстати, что касается жизни активиста, медиасмена «25 кадр» — лучшее из того, что со мной происходило.

Кстати, в лагере я была с апреля по май. Так как я человек, который переживает за учёбу, то ехать мне не хотелось. «Потеряю два месяца, приеду — и сразу экзамены, не успею подготовиться, буду дворником...» — вот что крутилось у меня в мыслях. Я даже плакала, если честно, из-за этого и просила не отправлять меня туда.

— И какими были первые впечатления?

— Сразу после приезда было понятно, что не стоит ничего стесняться. Именно в этом лагере ты сможешь проявить себя. Мы пошли в караоке, пели песни, мне нарисовали на щеке медвежонка. Все люди ходили и улыбались. Моё первое впечатление просто перекрыло всё то, что я думала об этом раньше.

— Расскажи, что тебе больше всего запомнилось?

— Ребята в моем продюсерском центре и в моём отряде. Они просто невероятно, бомбически офигенные. Пятый продюсерский центр — это просто такие зайки и лапочки, я не знаю, как их ещё называть. Это люди, которые постоянно меня успокаивали, умели вовремя пошутить. Они могли быть серьёзными, были готовы ко всему, хотя наш куратор говорил, что они не совсем корректно подходили к заданию. Но всё же каждый из них пытался поучаствовать. И этим они мне нравились, ведь всю атмосферу в этом мире делают люди.

— Что тебе дала медиасмена «25 кадр»?

— Медианарправление вообще не моё. Я не журналист, не сценарист и не режиссёр, но тем не менее смена дала мне возможность проявить себя. Несмотря на то что я никак не хочу связать свою жизнь

с журналистикой, каждое мероприятие, каждый мастер-класс запомнился и позволил мне открыть себя в чём-то новом.

— Как ты думаешь, какие качества есть у журналистов, которые полезно иметь и людям других профессий?

— У журналистов есть цель и направление. Журналист — человек, который работает и днём и ночью. Взять даже наших кураторов: они вкладывали и душу, и силы, и всё, что можно было, в каждый ролик, в каждое мероприятие, в каждую статью — именно этого не хватает людям других профессий.

«Живи для себя!»

— Что ты можешь посоветовать менее активным, но не менее талантливым людям, которые боятся показать себя миру?

— Я считаю, что они боятся мнения окружающих, и советую им забыть на это. Для чего вам это нужно? Пора задуматься о том, чего хочешь ты сам и нравится ли это тебе. Если мне нравится петь, танцевать, вести себя как мне вздумается, мне всё равно, что подумают другие. Скажут: «Ей 15 лет, а она ведёт себя как маленькая». Ну и что? Их мнения я и не спрашивала. Это они думают об этом так, и что они думают — мне побоку. С этими людьми вы увидите несколько лет (это если вы в одной школе). Дальше вы окончите школу, разойдётесь и, может, больше никогда в жизни не встретитесь. Но то время, которые вы могли уделить любимому занятию, вы просто потратили на размышления из разряда: «А что обо мне подумают другие?». Ты работаешь и живёшь для себя, хватит! Хватит беспокоиться о том, что подумают о тебе другие. Я живу этим. Мне всё равно, что обо мне подумают. Я хочу — я делаю. Не хочу — не делаю. Что бы мне ни говорили, их мнения я не спрашивала, а если и спрашивала, то в самую последнюю очередь.

— А ты сама можешь осуждать людей?

— Я осуждаю действия людей — даже за то, что они осуждают

других людей. Осуждаю их за непонятное мне поведение, за манеру общения. Но ничего больше, что бы касалось их хобби, их взглядов на жизнь и подобных вещей.

— Как ты думаешь, что люди ценят в тебе и за что они могут тебя ненавидеть?

— Я, честно, не знаю, за что люди могут меня любить, но ненавидят они меня за то, что я человек,

который любит всё говорить в лицо. Если мне не нравится — я скажу об этом. Второе, за что могут ненавидеть, — иногда скажу, а потом сама думаю: «Зачем, зачем я это сказала?!». И третье — иногда я бываю злопамятной. А любят... я не знаю, за что меня любят, правда. Многие говорят, что я открытый, общительный, добрый человек, хотя ничего доброго лично я в себе не вижу.

— Чем будешь заниматься после школы?

— После 9-го класса планирую пойти в школу полиции, быть на страже закона, быть за справедливость. Я хочу показать, что полиция — люди, которые помогут вам, защитят, выслушают. Люди, которые будут защищать народ. Именно такой работой я хочу заниматься.

* Российское движение школьников — общественно-государственная детско-юношеская организация, деятельность которой направлена на развитие и воспитание подрастающего поколения.

Владислава КАЛЕНСКАЯ,
ученица 9-го класса школы
села Тимофеевка
Фото из личного архива
Вероники Назаровой

Спортивный режим

Танцуют все! На фестивале МАФЕЗ

13 октября в Тольяттинском государственном университете (ТГУ) стартует массовый фестиваль здоровья (МАФЕЗ). По сути, это переформат уже хорошо известного в России спортивного праздника «Марафон Аэробики», который по традиции ежегодно проводит ТГУ в рамках Спартакиады боевых искусств «Непобедимая держава».

МАФЕЗ — проект Тольяттинского госуниверситета — победитель Всероссийского конкурса молодёжных проектов среди образовательных организаций высшего образования в номинации «Студенческий спорт, туризм», который проводит Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь). По итогам конкурса МАФЕЗ получил грантовую поддержку в размере 1,3 млн рублей.

МАФЕЗ проводится для пропаганды и популяризации здорового образа жизни и базовой аэробики среди школьников и молодёжи России. Соревнования по аэробике в рамках фестиваля МАФЕЗ состоятся в три этапа: 13 октября для участников из Тольятти, 20 октября для школьников Ставропольского района и 27 октября для участников из Самары.

Принять участие в состязаниях могут команды, состоящие из школьников, учащихся учебных заведений Самары, Тольятти, а также все желающие, независимо от профессионального образования и степени подготовленности к занятиям аэробикой. До соревнований допускаются команды школьников, студентов не менее 6 человек. Возраст участников — 12 лет и старше.

В этом году впервые проводятся бесплатные спортивные тренировки команд для жителей Самары и Ставропольского района. Занятия проводятся при поддержке института физической культуры и спорта ТГУ, Самарской региональной общественной организации «Федерация фитнес-аэробики и спортивной аэробики».

Расписание занятий:

г. Самара — вторник, четверг с 20.00 до 21.00 по адресу г. Самара, ул. Ново-Садовая, 16 (зал аэробики);

г. Тольятти, Ставропольский район — вторник, пятница с 16.00 до 18.00 по адресу г. Тольятти, ул. Фрунзе, 2г (актовый зал).

Приглашаем всех желающих присоединиться. В программе: аэробные, танцевальные упражнения под весёлую музыку, силовые упражнения на все группы мышц, стретчинг. Ссылки на видеоролики по аэробике смотрите на YouTube по запросу «проект МАФЕЗ».

#Росмолодёжь #росмолгрант #ресурсцентр #ВКМП #Конкурспроектов



Градусу и миру



«ХАМЕЛЕОНЫ» И «ПРИНЦЕССКИ» ПО-ПРЕЖНЕМУ В ИГРЕ

Свыше двух тысяч студентов первого и второго курсов опорного Тольяттинского государственного университета с 24 по 28 сентября выбирают траекторию своей проектной деятельности на ближайший учебный год. По сути, для первокурсников это — начало второго этапа практикоориентированного обучения новой образовательной модели, реализуемой в рамках Программы развития опорного вуза. В рамках первого этапа вместо обычных лекций первокурсники на неделю проходят глубокое погружение в проектную деятельность в режиме геймификации.

Впервые такой вариант работы применили в сентябре 2017 года. Тогда все первокурсники ТГУ — 1097 человек — были включены в эту работу. На протяжении первого семестра они реализовывали предложенные преподавателями или собственными мини-проекты, получая зачёты по дисциплине. По итогам работы состоялась «Ярмарка проектов», где из выполненных проектов были определены лучшие. Какова судьба этих проектов? Чем сейчас занимаются студенческие команды? Узнаем у самих студентов.

Вернули героям звёзды

«Улицы истории» — так называлась самая яркая проектная команда 2017-2018 учебного года. Ребята реализовали необычный социальный проект под названием «Звезда героя». Они восстановили красные звёзды на жилых домах Тольятти, в которых проживают Ветераны Великой Отечественной войны.

Трамплин к успеху

На проектную форму обучения делают ставку во всех мировых университетах. В России проектная деятельность в большинстве вузов внедряется лишь как часть некоторых образовательных программ. Так работают Высшая школа экономики, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, Литературный институт им. А.М. Горького, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого и ряд других. Отличительная особенность Тольяттинского государственного университета по сравнению с другими российскими университетами в том, что здесь, начиная с 2017 года, с первого курса и на протяжении всего периода обучения, 100 % студентов всех направлений подготовки участвуют в сквозной проектной и профессиональной практической деятельности.



Подробнее о процессе рассказал участник команды Иван Ярандаев:

— Наш проект важен, поскольку не даёт забывать о войне, о героях Великой Отечественной войны, которые живут рядом с нами, — рассказывает участник команды «Улицы истории» Иван Ярандаев. — Человек обязан помнить о военных годах, чтобы не допустить новых войн. К сожалению, проект не получил продолжения, поскольку все участники команды заняты учёбой, но я рад, что за проектную неделю нам удалось сделать достаточно много.

Спешат на помощь

Многие команды выбирали для реализации социальные проекты. Например, участники команды «Красотки» посетили воспитанников детского дома «Ласточка» — играли, читали книги детям, а также приносили сладости к чаю. Как рассказала участница команды Нина Титова, контакты с «Ласточкой» сохранились до сих пор. Девушки из «Красоток» по-прежнему встречаются с детьми, поздравляют их с праздниками и днями рождения-



ми. «Думаю, наш проект помог ребятам из «Ласточки» не чувствовать себя одинокими. Они действительно были рады нас видеть и не хотели отпускать», — отмечает Нина Титова.

Сразу несколько социально важных проекта воплотила в жизнь команда «Принцесски», чем заметно выделась на фоне других проектных команд 2017-2018 учебного года. Один из них заключался в помощи приюту для животных «Кошкин дом». Как рассказала участница команды Елизавета Петрова, «Принцесски» привезли в приют корм, пелёнки, мешки, а также собирали финансовые средства для приюта через социальные сети.

— Главной целью нашего проекта было не просто его создать, а именно привлечь внимание тольяттинцев к проблеме содержания в городе бездомных животных, проживающих в подобных приютах, — подчёркивает Елизавета Петрова.

— Если каждый из нас смог бы привезти в приют еду для животных, лекарства, средства для уборки или перечислить хотя бы по самой малой сумме денег, мы могли бы спасти жизни многих питомцев, так как в приют часто попадают кошки, нуждающиеся в срочной помощи ветеринара.

Контроль за расходами

А вот команда «Властители электричества» решили облегчить жизнь студентам: ребята создали проект «Еда студента», который помогал учащимся рационально распределить свои расходы на питание. Был создан сайт, где размещалась информация о том или

электричества» Роман Утарбаев. — Исследование? Мы поспрашивали ребят из группы, что они обычно берут и на основе этих результатов создали наш небольшой список оптимальных решений. Сделать сайт с товарами и их геолокацией и положить всё это дело на хостинг было уже крайне второстепенной задачей. Думаю, этот проект в первую очередь помог иностранным и иногородним первокурсникам, которые не так уж хорошо ориентируются в городе.

О профессиональном выборе

По итогам проектной недели 2017 года первое место заняла команда «Хамелеоны». Её участники реализовали проект, в рамках которого рассказывали школьникам о профессиях будущего, чтобы помочь сориентироваться старшеклассникам в выборе своего профессионального пути. Кстати, именно этот проект по итогам недели проектной недели был признан экспертами лучшим.

— Мы рассказывали школьникам про психолога будущего, учителя будущего — в общем, о профессиях, на которые с 2020 года начнёт падать спрос и им появится замена. Психолог по интернету, например. Наша цель состояла в том, чтобы ребята поняли, что мир быстро меняется и им тоже нужно будет быстро адаптироваться в нём, — отмечает участница «Хамелеонов» Анастасия Зелик. — Впечатлений от проектной недели очень много, было весело и приятно работать с новыми людьми, все были отзывчивы и дружелюбны. Конечно, сначала было сложно влиться в тему проектов, но когда поймёшь, чего от тебя хотят, становится невозможно. Так и хочется жить во всём этом.

Олеся КОВАЛЬ



Наименование (название) издания: «Срещка»
Учредитель — ТГУ
Главный редактор Ирина Геннадьевна Попова
Шеф-редактор Наталья Андреева
Фото Артём Чернявский
Дизайн, вёрстка Елена Симанькина
Корректор Лариса Николаева

Газета зарегистрирована управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Самарской области. Рег. номер ПИ № ТУ63-00441 от 23.04.2012 года.

Распространяется бесплатно.

● За содержание текстов рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

● Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей.

● Предпечатная подготовка, тиражирование, распространение осуществляется ООО «Арт-Принт».

Выходит два раза в месяц, в течение учебного года. Тираж — 4000 экз.

Отпечатано в ООО «ТПК», 445144, Самарская обл., Ставропольский район, с. Ягодное, переулок Крымский 7-й, дом 6, блок 66. Тел./факс: (8482) 55-69-38, 55-69-40 Зак.

СРЁЩКА

Адрес издателя: 445020, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Белорусская, 14.
Адрес редакции: 445020, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Белорусская, 14, Г-209,
тел. 54-64-06, www.tltsu.ru, e-mail: gz.speechka@gmail.com

Подписано в печать по графику в 15.00 26.09.2018. Подписано в печать фактически в 19.30 26.09.2018.

12+