



Октябрь 2019



## ДЕНЬ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА

Это самый молодой и самый старый государственный праздник России — парадокс, о котором мы редко задумываемся. В этом году День народного единства отмечается в пятнадцатый раз. Но впервые этот праздник был учрежден ровно 370 лет назад — указом царя Алексея Михайловича. «Известия» вспоминают об истории Дня народного единства.

Что же произошло в этот день? У многих сегодня весьма смутные представления о смысле праздника. Понятно, что речь идет о борьбе за независимость России, о победе над польскими интервентами в 1612 году, об освобождении Москвы. Не забыты главные герои этой исторической драмы — князь Дмитрий Пожарский, Кузьма Минин и патриарх Гермоген, их идейный лидер, скончавшийся в польских застенках

в феврале 1612 года.

«Может быть, время сокрушит эту бронзу, но священные имена их не исчезнут в океане вечности... Они всегда будут воспламенять любовь к Родине в сердцах своих потомков. Завидный удел! Счастливая участь!» — писал о них Виссарион Белинский.

Иногда можно встретить формулировку: «4 ноября (22 октября по старому стилю) 1612 года народное ополчение во главе с Кузьмой Мининым и Дмитрием Пожарским освободило Москву от польских интервентов». Это не вполне точно. Освобождение Белокаменной затянулось на несколько дней. Польский гарнизон, засевший в Кремле, капитулировал лишь спустя сутки.

Впрочем, события 400-летней давности обросли легендами. И главная отправная точка праздника — День чудотворной Казанской иконы, который церковь по новому стилю отмечает именно 4 ноября.

### История Казанской иконы

Изложим события в соответствии с церковной традицией. Обретение иконы связывают с событиями 1579 года. Казань пострадала от невиданного пожара. Дочери купца Онучина, чья усадьба сгорела дотла, во сне явилась Пречистая и открыла, что под руинами их дома скрывается ее чудотворный образ, глубоко зарытый в землю. Сон повторился трижды. После таких знамений икону стали искать и, по законам жанра, нашли. На пепелище, на месте явления иконы, построили монастырь, первой монахиней которого стала та самая купеческая дочь Матрона. С тех пор праздник явления Казанской иконы Божией Матери отмечается 8 (21) июля.

У этого летнего праздника, несомненно, тоже имелось политическое значение. Казань к тому времени совсем недавно стала русской и православной. Крупный город, важный форпост царства...

Появление чудотворной иконы закрепляло этот город в «русском мире». Список иконы послали самому царю Ивану Грозному.

А потом, во время интервенции, в своих патриотических воззваниях патриарх Гермоген, придававший особое значение Казанской иконе, призывал сражаться «за Пречистой дом, и за чудотворцев, и за веру». Центром сопротивления стал Троице-Сергиев монастырь, выдержавший многомесечную осаду. Там ухаживали за ранеными, отсюда во все крупные русские города шли грамоты архимандрита Дионисия и келаря Авраамия Палицына, призывавшие к борьбе «за Русь и за веру». Да и Романовы своим возвышением во многом обязаны будущему патриарху Филарету (по рождению — боярину Федору Никитичу Романову). В те годы он пребывал в польском плену, но в борьбе за московский престол фаворитом стал его сын — мало чем примечательный юноша Михаил. Его избрали на царство во многом из уважения к отцу — выдающемуся царедворцу и церковному деятелю, который прошел огонь, воду и медные трубы. В годы смуты он вел себя не безукоризненно: метался, шел на сближение с «тушинским вором», искал компромиссов с поляками. Но все-таки, будучи архиереем, остался одним из самых уважаемых политиков страны. А царь Алексей Михайлович гордился тем, что его родным дедом был предстоятель церкви. Этот факт повышал престиж власти в государстве, объявленном Третьим Римом.

### Смирный победитель

Список Казанской иконы имелся и у князя Дмитрия Пожарского. С ней войска подошли к стенам захваченной Москвы. Подвиг Пожарского в 1612—1613 гг. поражает не столько воинской доблестью, сколько смирением. Князь был военным вождем второго — победного — народного ополчения. Его вклад в освобождение Москвы от поляков, литовцев и их приспешников оказался решающим — и это признавали даже недруги.

Но после триумфальной победы он отстранился от борьбы за власть, хотя его имя звучало в длинном перечне претендентов на престол. Изначально Пожарский не поддерживал кандидатуру юного Михаила Романова, но впоследствии служил ему верно, занимая важные, но вовсе не «диктаторские» посты. Да и к чрезмерному богатству не стремился. Эти качества добавили блеска к посмертной славе князя. И первый скульптурный памятник Москвы, как известно, воспевают именно Пожарского и Минина.

Все победы русского воинства в 1612 году связывали с мистической помощью Пречистой. Именно Пожарский предложил ежегодно отмечать 22 октября (разумеется, по старому стилю) День московского явления Казанской, помогавшей русским воинам одолеть врага и освободить столицу.

Именно Пожарский — через несколько лет после победы — построил на Красной площади первый деревянный храм во имя Казанской иконы. Построил в память о своей великой победе. Там хранился тот самый список иконы, который, как верили ополченцы, принес им победу в 1612-м. Через несколько лет на месте деревянной церкви воздвигли каменный собор, который своей праздничной архитектурой напоминал о тех временах, когда после побед над поляками на Красной площади на молитву собиралась вся Москва.

### **Мечта о единстве**

Первые Романовы не жалели времени на паломнические путешествия по Руси. Привечали монастырские обитатели, расположенные в окрестностях Белокаменной, и дальние святыни — на Соловках и в окрестностях Вологды. Но, конечно, не стоит думать, что на богомолье они забывали обо всем, кроме молитвы. Там обсуждались государственные дела, там выдвигались на первый план или попадали в опалу бояре и воеводы. Царский церемониал почти сливался с церковным. И церковным праздникам самодержцы старались придать патриотический оттенок.

Царь Алексей Михайлович понимал, что династии необходима героическая легенда, и обратился ко временам юности своего отца, когда в Белокаменной шли бои. Поводом к учреждению нового церковного — а по сути и в большей степени государственного — праздника стало рождение у царя первенца, сына, нареченного Димитрием. К тому времени Романовы правили уже около 36 лет. Алексей прочно сидел на троне, все считали его законным, «природным» царем.

В память об освобождении Москвы и о воцарении первого Романова Алексей Михайлович повелел «во всех городах по вся годы» отмечать праздник Казанской иконы 22 октября.

В этот день в 1612 году ополченцы князя Дмитрия Пожарского разбили поляков в решающем сражении за Китай-город и начали переговоры о капитуляции с гарнизоном, засевшим в Кремле.

В начале XIX века сюжет одоления смуты считался государствообразующим. А смысл этого праздника и тогда был в торжестве династии Романовых, в победе и возрождении Государства Российского.

Символично, что в числе спасителей страны в этом сюжете отмечены представители разных слоев общества. И титулованная аристократия, и купечество, и казаки, и крестьяне... Знаковым стал подвиг Ивана Сусанина. И неслучайно первая классическая русская опера посвящена именно ему. Про такие истории говорят: «Если бы этого сюжета не было — его следовало бы придумать». Мужик, крестьянин, спасающий будущего царя и гибнущий во имя монархической идеи, — что может быть символичнее? Насколько достоверна эта история — неизвестно. Крестьянин села Домнина Иван Сусанин спрятал Михаила Романова на своем дворе, не выдал его полякам, искавшим юного боярина, которого уже прочили в цари московские. Вряд ли он всерьез представлял, что спасает будущего самодержца и основателя великой династии. Но схоронил его в собственном дворе и увел польско-литовский отряд подальше от Ипатьевского монастыря, за что, по видимому, и был убит.

### **Праздник выученных уроков**

Для нас важны дни побед и великих свершений, но этот день — еще и праздник выученных уроков русской истории, единственный в своем роде. В нашей летописи есть несколько ключевых эпизодов, поразительно схожих по фабуле. Смута, ослабление государства, бессмысленное кровопролитие — и, наконец, созревает объединяющая идея. Народная воля сливается с волей полководца или монарха — и возникает крепкий сплав. Государство возрождается и даже становится сильнее.

В России в наше время многие — быть может, как никогда — интересуются историей. Конечно, в большей степени легендами, чем академическими исследованиями, но это вполне естественно. В прошлом мы находим опору для сегодняшнего и завтрашнего дня.

В последние годы неподалеку от Красной площади — в Александровском саду — появился и памятник патриарху Гермогену — знак того, что сюжет преодоления смуты стал особенно актуален для России в начале XXI века. Аналогий не избежать. В 1990-е мы пережили свое смутное время, и вышли из него не без потерь, но и с осознанием исторических уроков. Стало ясно, насколько это тяжелый процесс — возрождение после кризиса. Мы стали чуть лучше понимать героев, которые вытянули эту ношу в начале XVII века.

---

## **ДЕКАДА ЗОЖ. ЗДОРОВЬЕ - ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СЧАСТЬЯ**

Здоровье студентов – это проблема не только социальная, но и нравственная. Молодой человек сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.



Традиционно в колледже проводится декада здорового образа жизни, это мероприятие способствует пропаганде культуры здоровья и формированию здоровьесберегающего пространства студентов. Практика показывает, что тесное взаимодействие преподавателей, кураторов, студентов, а также организаторов декады ЗОЖ в подготовке и проведении, дает возможность расширить знания о факторах, принципах сохранения здоровья и отказа от вредных привычек, формирует ценность собственного здоровья.

Одним из важнейших плановых мероприятий является приглашение специалистов из Центра планирования семьи, Управления по контролю за оборотом наркотиков, Клиники социально-медицинской помощи «Дружественное к молодежи», ГУЗ «ДКМЦ» («Феникс»). Специалисты провели тренинги, беседы с подбором видеоматериалов, обследования состояния здоровья студентов.

В рамках запланированных мероприятий состоялся конкурс сообщений и докладов по вопросам пропаганды ЗОЖ, где первое место заняла группа ДОУ 18-1/19-2. В конкурсе тематических плакатов приняли участие студенты первых курсов. Призовых мест были удостоены студенты групп БД 19-4, ПСО 19-7, ПСО 19-2/2.

Завершающим этапом декады был Флэш-моб «Дружно, смело с оптимизмом за здоровый образ жизни!» среди сборных команды специальностей выпускных групп: ПСО, БД, ЭБУ, КД, где первое место получила команда специальности «Банковское дело».

На протяжении всей декады, ответственные за мероприятия группы, проводили музыкальные физкультминутки и акцию «Меняем сигарету на конфету».

Все запланированные мероприятия были успешно реализованы и вызвали положительный отклик, как у студентов, так и у преподавателей.

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ: ОСОБЕННОСТИ, РАЦИОН И РЕКОМЕНДАЦИИ

### Здоровое питание –



### активное долголетие

В молодые годы редко кто страдает от избыточного веса или имеет проблемы со здоровьем. Но неправильное питание в этот период сказывается на состоянии всех органов, что даст о себе знать в будущем. Кроме этого, чрезмерное количество быстрых углеводов, несоблюдение режима и употребление некачественной пищи влияют на работоспособность и самочувствие в настоящее время. Составление рациона с учетом возрастных особенностей Питание студентов нужно составлять с учетом таких особенностей учащихся молодых людей: Быстрый метаболизм - диеты с низкой калорийностью в этот период ни к чему. Все еще интенсивный рост и формирование мышечного корсета - определяют высокую потребность в белках, особенно для парней. Подвижность - студенты постоянно в движении, делают несколько дел сразу и тратят на это много энергии. Постоянная спешка - мало у кого находится время на готовку сложных блюд, поэтому чем проще рацион, тем лучше для девушек и парней. Другие приоритеты -

молодые люди предпочитают помимо учебы общаться, веселиться и интересно проводить время, поэтому много времени вопросу питания уделять не могут. Недостаточно продолжительный сон, поэтому продукты должны быть максимально полезны для нервной системы, чтобы она восстанавливалась. Главные правила Рациональное питание студентов предусматривает соблюдение простых правил: Пить обычную чистую воду для предотвращения обезвоживания, которое негативно сказывается на обменных процессах и состоянии всех органов. Идеальным количеством считается 40 мл воды на каждый килограмм человека в сутки. Во время еды пить не рекомендуется, лучше за полчаса до и спустя час после нее. Питаться дробно - 5 раз в день небольшими порциями. Это поможет никогда не чувствовать голода и иметь быстрый метаболизм. Привычку пропускать завтраки и есть много вечером необходимо искоренить. Каждый прием пищи должен состоять из белков, полезных жиров, углеводов и продуктов, богатых клетчаткой. Тогда организм будет получать все необходимые для поддержания активного образа жизни вещества. Быстрые углеводы желателно употреблять минимально, если очень хочется булочку или кондитерское изделие - его лучше съесть в первой половине дня. Ужинать необходимо за 3 часа до сна. Лучший набор продуктов для этого приема пищи - белковые продукты + овощи. Питание и умственная работоспособность студентов тесно связаны, поэтому в рационе должны быть продукты, активизирующие работу мозга. Это грецкие и другие орехи, сухофрукты, фрукты, жирная морская рыба, авокадо и другие. Эти правила полезного меню студента необходимо дополнять и совершенствовать индивидуально под каждого человека и его целей: набор, поддержание или снижение веса. Как составлять бюджетный рацион: лайфхаки Большинство молодых парней и девушек склонны экономить на продуктах в пользу других, более важных для них нужд. Поэтому их рацион часто состоит из дешевых и вредных продуктов, хорошо насыщающих благодаря огромному количеству сахара, крахмала и усилителей вкуса в составе. Мнение, что здоровая еда стоит очень дорого - стереотипное и ошибочное, здоровый рацион можно адаптировать практически под любой кошелек. Как правильно и дешево питаться студенту?

Вот несколько секретов: Планирование. Если заранее спланировать меню на неделю, составить список необходимых продуктов и закупать их 1 раз в неделю, то можно сэкономить как время, так и деньги. Чем реже человек посещает супермаркеты, тем целее его деньги. Продумать меню — это максимум полчаса, но сэкономленные средства удивят. Покупать продукты незарекламованных брендов и в скромной упаковке или без нее. Траты на рекламу, коробки, пакеты для фасовки — это и есть практически половина стоимости еды. Покупать фрукты и овощи дешевле всего тогда, когда на них сезон. Замораживать овощи, фрукты и зелень с лета, когда их стоимость очень низкая. Тогда зимой не будет надобности в покупных. Отказаться от газированных напитков и питьевой воды в бутылках. Фильтрованная вода из-под крана вполне подходит для ежедневного употребления. Включить яйца в ежедневное меню. Они недорогие, считаются богатым источником белка, полезных жиров и надолго утоляют голод. Носить с собой здоровые перекусы. Если не покупать на ходу фастфуд, шоколадные батончики и булочки, можно удивиться тому, как экономятся средства. Покупать нужные нескоропортящиеся товары по скидкам наперед. Есть каши. Большинство круп доступны, и их надолго хватает. Режим Особенности питания студентов заключаются в том, что у них зачастую нет времени есть нужное количество раз и не спеша. Но, как показывает практика диетологов, при желании его можно найти, и спустя несколько недель режим войдет в привычку. Чтобы было легче его реализовать, рекомендуется каждый вечер составлять план на следующий день, чтобы понять, когда будет комфортно поесть. Лучший режим питания для студентов — это пятиразовый рацион с временным промежутком между приемами пищи в три часа. Необходимо, чтобы все они были в одинаковое время каждый день - так все системы организма будут работать слажено, а обменные процессы быстрыми. Пример распорядка питания студентов по часам: 7:30 - завтрак. 9:30 - перекус. 12:30 - обед. 15:00 - перекус. 18:00 - ужин. 20:00 - второй ужин.



Питание студентов будет разным для представителей разных полов. У парней от природы лучше развит мышечный корсет и быстрее метаболизм, поэтому: им необходимо больше белков, чем девушкам; они могут употреблять углеводную пищу во второй половине дня без опасения набрать вес; для набора массы необходимо есть большими порциями. Пример меню на день: Завтрак - овсяная каша на молоке, омлет с сыром, цельнозерновой хлеб с маслом, кофе с молоком. Перекус - бутерброд из цельнозернового хлеба, 2 яйца вкрутую и 50 г авокадо. Обед - плов с индейкой, цельнозерновой хлеб, салат из свеклы, чернослива и грецких орехов, заправленный растительным маслом. Перекус - рисовые панкейки с творогом и ягодами. Ужин - гречневая каша, овощи на пару, запеченная рыба. Второй ужин - кефир с отрубями.

Пример меню на неделю для девушек: Девушки физиологически больше склонны к полноте - природой предусмотрено наличие жировой прослойки для того, чтобы женщина смогла выносить и выкормить ребенка в условиях голода. Поэтому им необходимо есть небольшими порциями и отказаться от углеводной пищи во второй половине дня — это поможет сохранять стройность. Кроме этого, девушкам важно есть много продуктов, богатых полезными жирами для сохранения красоты и молодости кожи, крепости волос и ногтей: семена льна, чиа, орехи, авокадо, жирная морская рыба. Пример правильного питания студентов-девушек: Завтрак - овсяный блин с начинкой из изюма, орехов и бананов, кофе с молоком. Перекус - бутерброд из цельнозернового хлеба с отварным мясом и помидором. Обед - овощное рагу с



любым постным мясом. Перекус - сырники с черносливом без муки и сахара. Ужин - рыбные паровые котлеты, салат из огурцов, зелени и капусты, заправленный растительным маслом. Второй ужин - 100 г творога 5 %, 10 г льняных семян.

Простые рецепты вкусных блюд Здоровое питание для студентов можно организовывать без приготовления сложных блюд. Предлагаем рецепты, приготовление которых требует 10-15 минут.

Плов с индейкой в мультиварке. Понадобятся такие продукты: 400 г индейки; 200 г риса; 150 г моркови; 150 г лука; 3-4 зубчика чеснока; 30 мл растительного масла; соль, черный перец - по вкусу. Приготовление: Лук и морковь очистить, порезать соломкой. Индейку порезать любым способом. Хорошо промыть рис. В чаше мультиварке хорошо перемешать мясо, овощи, растительное масло и специи. Выложить сверху рис. Очистить чеснок, вложить дольки в рис. Залить содержимое водой, чтобы ее уровень был выше на 2 см. Готовить блюдо в режиме "Плов" 30-40 минут. Рисовые панкейки. Необходимые компоненты: 100 г рисовой муки; 120 мл молока 1 %; яйцо; сахарозаменитель или сахар - по вкусу; 20 г сливочного масла; 2 г разрыхлителя.

Приготовление: Смешать все компоненты. Из полученного теста выпекать панкейки на антипригарном покрытии.

Овсяноблин. Для приготовления нужны: 60 г овсяных хлопьев; 100 мл молока; яйцо. Приготовление: Подогреть молоко. Залить хлопья молоком, оставить на 20 минут. Добавить яйцо, хорошо перемешать. Выпекать на антипригарном покрытии или на небольшом количестве растительного масла с двух сторон до появления корочки. Начинка может быть любая: фрукты, сухофрукты, творог, мясо, сыр, яйца, зелень.

Сырники без муки сахара. Это диетическое блюдо, и для его приготовления нужны: 300 г творога 5 %; яйцо; кукурузный крахмал - 20 г; сахарозаменитель - по вкусу. Приготовление: Смешать все компоненты, сформировать сырники. Выпекать на антипригарном покрытии или жарить на небольшом количестве растительного масла.

Советы по организации питания  
Полезные рекомендации по питанию студентов, которые помогут все успевать: Приобрести контейнеры и раскладывать в них еду на несколько дней вперед. Это поможет тратить меньше времени на готовку и транспортировать блюда с собой. Подписаться на несколько блогов с полезными и простыми рецептами, чтобы сохранять понравившиеся. Так будет легче и быстрее составить меню. Делать заготовки с вечера: замачивать горох, фасоль, размораживать мясо и рыбу, пользоваться режимом отсрочки при приготовлении блюд в мультиварке. Вести пищевой дневник, куда можно вписывать: списки необходимых продуктов, рецепты, интересные идеи касательно меню, информацию о скидках в различных продуктовых супермаркетах. Никогда не пропускать завтрак - утренний прием пищи позволит не чувствовать голод минимум 2-3 часа после приема пищи, запустит обменные процессы и сохранять работоспособность. Чем дополнить сбалансированный рацион  
Здоровое питание студенту принесет больше пользы, если совмещать его с: Приемом витаминных комплексов. Регулярными физическими нагрузками. Посещением бани/сауны хотя бы раз в месяц. Здоровым сном - не менее 8 часов в сутки. Контрастным душем. Уходовыми процедурами в домашних условиях: скрабирование, увлажнение, питание кожи, массаж, обертывания. Практикой разгрузочных дней или детокс-диет для очищения организма. В любом случае правильное сбалансированное питание требует затрат времени и усилий. Но энергичность, хорошее настроение и самочувствие, которое оно дает студенту, позволят ему успевать гораздо больше, чем когда он ест нездоровую пищу на ходу. Связано это с тем, что быстрые углеводы, несмотря на свойство быстро насыщать, вызывают упадок сил и сонливость, поскольку считаются очень тяжелыми для усвоения



## **РАСПОРЯДОК ДНЯ СТУДЕНТА**

Студенчество - прекрасная пора в жизни каждого молодого человека. Она полна приятных впечатлений, однако все-таки жизнь студента нелегка. Постоянные нагрузки во время учебы могут негативно сказаться на состоянии здоровья молодежи. Именно поэтому учащийся должен соблюдать специальный распорядок дня студента. Кстати, это поможет ему и в будущем быть более организованным в работе. Правильный режим дня  
Правильный распорядок дня для студента крайне важен. Учащемуся стоит разработать определенный план-график и следовать ему постоянно. Доказано, что, выполняя по крайней мере по несколько пунктов из этого графика, человек может стать организованным и собранным. Стоит отметить, что составлять дневной график нужно с особенной осторожностью и учитывать все занятия, а также дополнительные нагрузки. Многие студенты при составлении графика совершают ошибки и планируют умственный труд на вечер. Именно в это время восприятие информации искажается. Также при составлении графика стоит основываться и на активной работе сердечной мышцы. Отдыхать лучше всего два раза в день: в 13.00 и в 21.00. Именно в эти два периода сердечная система особенно расслаблена. Существуют и прочие биоритмы человеческого организма, которые также необходимо учитывать. Лишь только правильно спланировав распорядок дня, можно добиться наиболее продуктивной деятельности и больших успехов в учебе. График дня студента  
Ежедневный план-график студенту стоит составлять в зависимости от того, в какую смену проходят занятия в вузе. Ниже приведен распорядок дня для студента по пунктам. Для учащегося в первую смену  
Время Действия 7.00-7.05 Подъем и застилание постели. 7.05-7.15 Гимнастика или упражнения. 7.15-7.20 Посещение ванной комнаты. 7.20-7.45 Утренний прием пищи. 7.45-8.00 Дорога до вуза (желательно пешая прогулка). 8.00-13.30 Учеба. 13.30-14.30 Дневной прием пищи (желательно после обеда устраивать небольшую прогулку). 14.30-15.00 Отдых (свободное время). 15.00-16.30 Самостоятельное обучение или выполнение заданий (лучше разбить на две части). 16.30-18.30 Посещение секций, занятия спортом (частота от 3 до 5 раз в неделю). 18.30-19.30 Вечерний прием пищи. 19.30-21.00 Самостоятельное обучение или выполнение заданий. 21.00-23.00 Вечерняя прогулка. Возможны встречи с друзьями. 23.00 Подготовка ко сну, сон. Для тех студентов, кто учится во вторую смену, распорядок дня должен быть другим. Для учащегося во вторую смену  
Время Действия 8.00-8.05 Подъем и застилание постели. 8.05-8.55 Активная зарядка (возможна пробежка). 8.55-9.00 Посещение ванной комнаты. 9.00-9.30 Утренний прием пищи. 9.30-11.30 Самостоятельное обучение или выполнение заданий.



распорядок дня студента на неделю поможет ему лучше учиться и даже находить время для подработки. Однако стремиться подрабатывать учащийся не должен. Гораздо посвятить все свободное время умственному труду. Кстати, его планирование - тоже очень важный этап в составлении дневного графика-распорядка. Вся умственная деятельность делится на три Легкий умственный труд (чтение книг, разговоры). Такой вид деятельности планировать необязательно, так как он не очень нагружает человека и не сильно влияет на его здоровье. Оперативное мышление (повторное решение задач, изучение нетрудного материала, переводы текстов с иностранного языка). В оперативному мышлению нужно уделять не более двух часов. Умственный труд с высокой эффективностью (изучение нового сложного материала). Такая информация должна поступать студенту небольшими порциями и с перерывами. Как сделать вузе более эффективной Чтобы добиться определенных успехов в должен обязательно быть распорядок дня студента. Образец его приведен выше. Однако существует еще несколько секретов, как умственную деятельность учащегося более эффективной. Академик Введенский выделил несколько пунктов, которым обязательно должен следовать каждый студент: В умственную деятельность важно вливаться постепенно. Выбрать для себя правильный темп работы. Умственная деятельность должна быть организованной, а изучение материала должно быть постепенным. Обязательно чередовать труд и отдых. Витамины для учебы Кроме правильного питания, которое входит в распорядок рабочего дня студента, важно еще и следить за употреблением витаминов. Доказано, что без них учащийся будет плохо воспринимать новую информацию, испытывать вялость и слабость, а также особенно плохо себя чувствовать в межсезонье. Самыми важными витаминами для учебы признаны С, РР и витамины группы В. Например, ежедневное употребление в пищу аскорбиновой кислоты поможет студенту быстрее восстанавливаться после умственной и физической активности. Витамины группы В и РР (или никотиновая кислота) помогают нормализовать обменные процессы, а кроме этого, положительно влияют на центральную нервную систему. Человеку будет проще переносить эмоциональные нагрузки.

Привычки студентов Когда учащийся задается вопросом о том, как составить распорядок дня студента, ему необходимо обращать внимание и на свои привычки. У современной молодежи в основном встречаются две вредные привычки - злоупотребление алкоголем и табакокурение. Курение отрицательно сказывается на работе сердечной мышцы, а также повышает артериальное давление. Если студент курит часто, то у него постепенно может развиваться тахикардия и гипертония, а вместе с этим снижается нормальное восприятие информации. Человек становится физически слабым. Злоупотребление алкогольными напитками также отрицательно влияет на умственную деятельность. Под их действием сосуды в головном мозге сужаются и разрушаются. При частом распитии алкоголя нормальная работа мозга ставится под угрозу, что очень мешает активной деятельности студента.

Значение сна. Верно составленный распорядок дня студента должен обязательно включать в себя и здоровый полноценный сон. Доказано, что во время полноценного отдыха ночью головной мозг избавляется от лишней информации, а энергия организма восстанавливается. Если студент не будет спать минимум по 6 часов в сутки, то ему не избежать вялости и усталости. Он постепенно перестанет воспринимать новую информацию, а та, которая поступила ему за день, будет забываться ночью. Также хроническое недосыпание может вызвать повышенную возбудимость, приступы агрессии. Иногда в запущенных случаях у человека могут наблюдаться галлюцинации. Врачи рекомендуют спать только на правом боку, слегка сгибая ноги в коленях. Именно в такой позе мышцы расслабляются, и снимается напряжение, которое накопилось за учебный день. Кстати, если у студента возникла бессонница, то, возможно, его день был слишком насыщенным, и тогда ему необходимо будет скорректировать свой дневной или недельный план-график.

В это же время необходимо выделить время для посещения секций, занятий спортом (частота от 3 до 5 раз в неделю). 11.30-13.45 Дневной прием пищи. Прогулка и возможные встречи с друзьями. 13.45-14.00 Дорога до вуза (желательно пешая прогулка). 14.00-19.00 Учеба. 19.00-22.00 Отдых, прием пищи, подготовка ко сну, сон. Видно, что примерный распорядок дня студента может варьироваться от его занятий. Вообще, посещение института и самоподготовка являются для учащегося основными задачами. Прочие занятия лишь для разнообразия. Планирование умственного труда Некоторые специалисты утверждают, что составленный

важнее

вида:

день

учебу в  
учебе,  
был  
сделать





агентуры в ряды противника, штурм советскими спецназовцами дворца Амина). По этой причине считать термин «гибридная война» научным тоже не стоит. Он не предполагает применение принципиально новых технологий ведения боевых действий. «Гибридными» сегодня называют практически все международные конфликты, которые обходятся без официального объявления войны, а иногда и с объявлением. Имеющийся опыт позволяет сделать ряд выводов о характерных чертах современных гибридных войн.

Бое столкновения при этом ведутся, как правило, мобильными боевыми группами различной ведомственной принадлежности; основной упор делается на высокоточное огневое поражение; объекты государственной, военной и экономической инфраструктуры нейтрализуются ударами с воздуха; борьба происходит одновременно на суше, в воздухе, на море и в информационном пространстве; активно задействуются иррегулярные воинские формирования и частные военные компании (ЧВК). ЧВК оказывают следующие услуги: ведение боевых действий, включая партизанские, разведка, охранная деятельность, торговля оружием, боевая подготовка войск, тыловое обеспечение, консультирование, убийства высокого уровня сложности, дестабилизация обстановки в стране, участие в революциях.

Суть гибридных войн заключается в достижении политических целей преимущественно за счёт внутреннего разложения противника (подрыва военно-экономического потенциала, информационно-психологического воздействия, партизанских и диверсионных методов ведения вооружённой борьбы) с минимальным силовым воздействием. В этих условиях захват чужой территории становится «невидимым» и уже не может быть определён как оккупация. Вместе с тем не исключается и масштабное применение военной силы в случае слабости. В рамках гибридной войны атакующая сторона всячески отрицает свою вовлечённость в боевые действия.

Важнейшей особенностью гибридной войны является ее способность при определенных обстоятельствах выступить катализатором крупномасштабного конфликта. Это связано с новыми измерениями гибридной войны, главными из которых являются: всеобъемлющий характер конфликта, который ведется с использованием военных и невоенных форм воздействия с упором на идеологические средства и современные модели «управляемого хаоса»; война построена на стратегии измора, что придает конфликту затяжной перманентный характер; к гибридной войне неприменимы нормы международного права, определяющие понятие «агрессия». Специалисты отмечают необходимые меры противодействия гибридным угрозам как внутри государства, так и во взаимодействии с мировым сообществом. Международное сообщество до сих пор не отразило в нормативно-правовых документах качественное изменение (трансгрессию) конфликтов современности. Отсутствует и международная нормативно-правовая база, определяющая соответственно гибридную войну и гибридные угрозы как вид агрессии и инструменты агрессии. Нет критериев определения субъекта и объекта гибридной агрессии. Эксперты предлагают дать международно-правовое определение термина «агрессия в кибернетической сфере», а также «агрессия в информационной сфере».

Для реализации цели и задач работы нами было проведено социологическое исследование в форме контент-анализа информационного массива за 10 лет (2008-2018). Исследования выявило, что интерес к войне в российском обществе резко возрос. Огромную популярность набирают политические шоу на ТВ экранах, аналитика политологов и военных экспертов набирает огромные просмотры на «YouTube», увеличилось количество политических статей в газетах. Для наглядности ниже приведено количество запросов людей в российском сегменте Интернета. Таблица 1

Года	Гибридная война, тыс.	Информационная война, тыс.	Ядерная война, тыс.	Идеологическая война, тыс.	Кибервойна, тыс.
2008	0	10	10	0,61	1
2009	0	13	11	0,82	2
2010	0	20	20	0,99	3
2011	8	25	23	1	8
2012	12	39	34	2	14
2013	28	52	47	3	38
2014	59	64	56	5	30
2015	92	77	62	9	38
2016	128	132	98	18	91
2017	176	156	114	37	134
2018	181	190	146	54	163

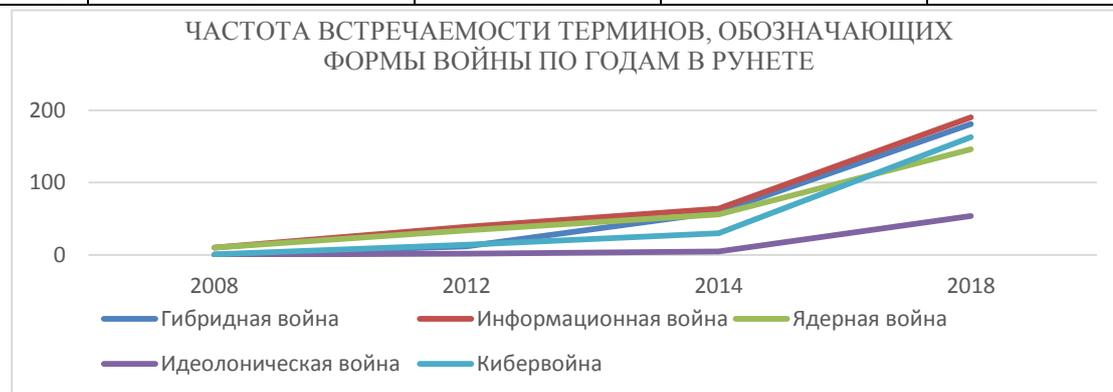


Рисунок 1  
Анализ полученных результатов наглядно показывает, что, начиная с военных действий в Южной Осетии и Абхазии, население России все чаще интересуется терминами, обозначающими различные формы военных действий.

После начала событий на Украине и последующих обвинений мировым сообществом в адрес Москвы, интерес к вышеприведенным терминам резко возрос. Результаты исследования показали, что для населения России тема войны является актуальной. Думается, причины этого кроются в исторических традициях российского народа и боязни новых угроз.