

ИМПУЛЬС



ПУТЕВОДИТЕЛЬ
ПЕРВОКУРСНИКА

ОЧ
ВЫПУСК



Главный редактор:

Соболь Ю.

Авторы статей:

Магдалинова Е., Шахова К., Рябинина Т.,
Лисогор Л., Лысиченко А., Терентьева А.,
Андриевская М.

Над выпуском работали:

Зданюк М., Снадная В., Преснякова Т., Овчарь С.

Фотоматериалы:

Студенческий Медиацентр



Обращение ректора к студентам в новом учебном году



Дорогие наши студенты, преподаватели и, конечно же, первокурсники!

Вот и наступил этот особенный день — 1 сентября, начался новый учебный год. Чувствуете этот запах осени, смешавшийся с запахом новых учебников и волнением? Для кого-то из вас это — долгожданная встреча с друзьями после каникул, для кого-то — первый шаг в совершенно новую жизнь. Для меня это всегда очень волнительный и радостный праздник, потому что я вижу ваши глаза — полные надежд, любопытства и готовности к свершениям.

Хочу поделиться с вами огромной радостью. Этим летом к нам в университет подано рекордное количество заявлений — в три раза больше, чем в прошлом году! Представляете? Со всей страны — от самых западных до самых восточных уголков России — ребята выбирали именно наш ХТУ. Это ведь о многом говорит. Это значит, что о нас знают. Это значит, что нам доверяют. Это значит, что наше упорство и вера в практические знания, в тесную связь с предприятиями, в то, чтобы вы выш-

ли отсюда не просто с дипломом, а с настоящей профессией в руках — все это оказалось верным путём.

Особенно тронуло сердце то, что к нам пришли учиться дети наших героев — участников специальной военной операции. Для нас большая честь и ответственность стать для них опорой и дать им качественное техническое образование и настоящую профессию.

Первым курсам хочу сказать отдельно: не бойтесь! Не бойтесь задавать вопросы, ошибаться, искать себя. Сейчас самое время пробовать всё. Ваша группа и ваши преподаватели — это ваша новая семья на все эти годы. Доверяйте им.

Старшекурсникам — ваш звёздный час уже близок. Год до диплома — это время, когда теории должно становиться всё меньше, а реальной практики — всё больше. Не упускайте ни одной возможности приложить руку к настоящему делу в лабораториях и на предприятиях-партнёрах.

Преподавателям — низкий поклон за ваш труд. Спасибо за то, что не просто учите, а вдохновляете. За то, что видите в каждом студенте личность. От вашей мудрости и терпения зависит, какими инженерами и людьми станут наши выпускники.

Да, этот год будет непростым. Будут и сложные пары, и бессонные ночи перед сессией, и моменты, когда будет казаться, что ничего не получается. Но именно так и рождается настоящее мастерство. Помните: за каждой решённой задачей, за каждым успешным проектом стоит ваш будущий успех.

Так давайте же вместе сделаем этот год не просто учебным, а по-настоящему плодотворным, интересным и объединяющим!

С началом нового учебного года! В добрый путь!

Ваш ректор,
Галина Александровна Райко



Итоги приемной кампании 2025

**Херсонский технический университет
подвел итоги приемной кампании: рекордный рост
интереса абитуриентов**

Приемная кампания 2025 года в Херсонском техническом университете завершилась с беспрецедентными результатами.

Университет продемонстрировал взрывной рост популярности, значительно увеличив количество поданных заявлений по всем уровням образования.

География абитуриентов охватила всю страну – от Калининграда до Якутии, что свидетельствует о растущем престиже вуза.

Ключевым показателем успеха стало количество заявлений, поданных на программы бакалавриата через систему суперсервиса "Поступление в вуз онлайн". **6485 абитуриентов выбрали**

ХТУ для своего обучения. Эта цифра в три раза превышает результат прошлого года и является абсолютным рекордом за всю историю университета.

**ИТ и инженерия
в приоритете!**

Наибольший ажиотаж наблюдался вокруг IT и инженерных специальностей.

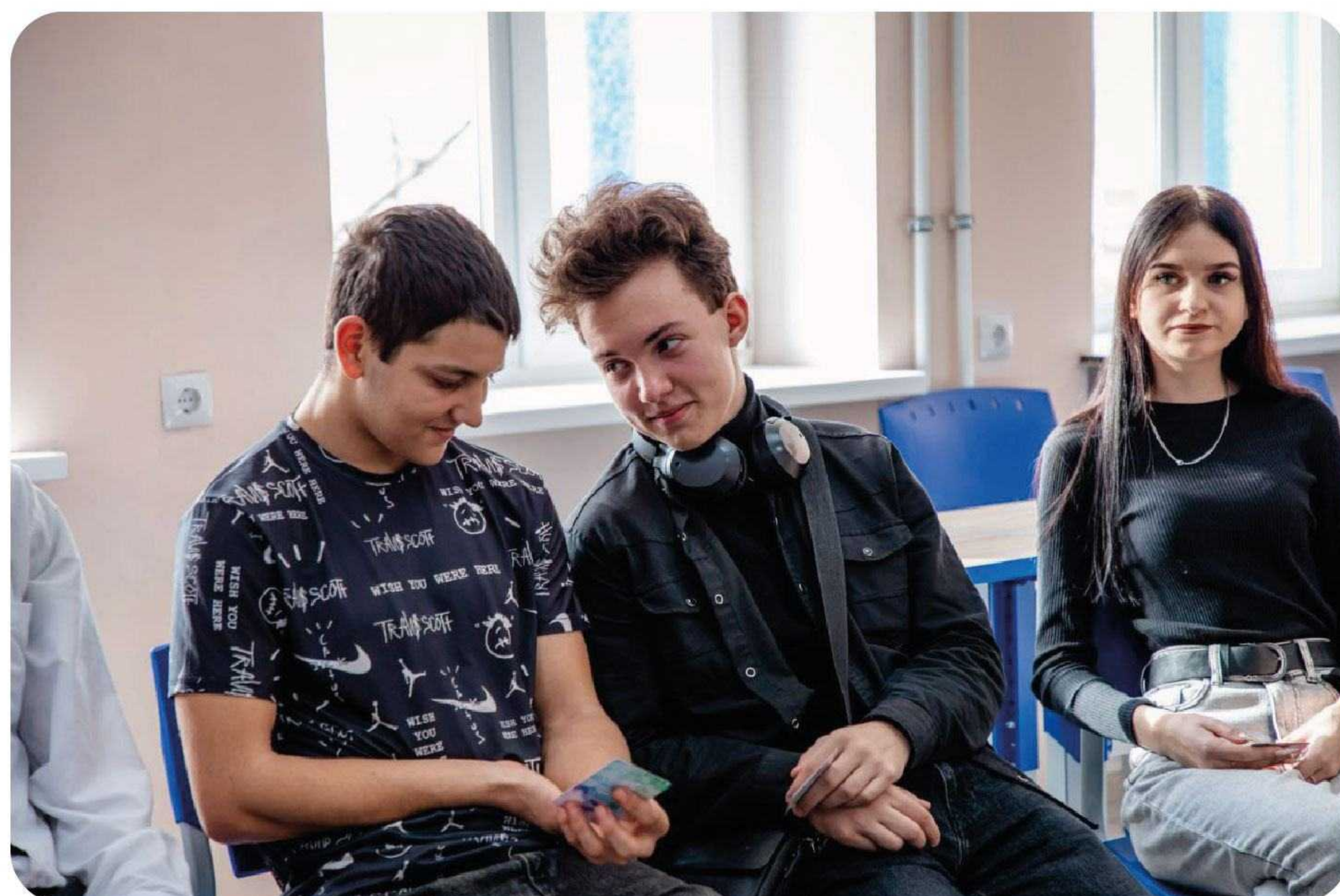
Херсонский технический университет также выполнил важную социальную миссию. На особую квоту были зачислены 54 человека, а на отдельную квоту (для детей участников СВО) – 58 абитуриентов.

**Секрет успеха:
практика и трудоустройство**

В лидерах по конкурсу:

- «Информатика и вычислительная техника»
- «Информационная безопасность»
- «Машиностроение»
- «Электроэнергетика и электротехника»

Высокий спрос является прямым отражением актуальности предлагаемых университетом программ и их соответствия запросам современной экономики.



Практико-ориентированный подход, тесное сотрудничество с ведущими промышленными предприятиями, оснащенные современным оборудованием лаборатории и гарантированное трудоустройство выпускников – вот ключевые факторы, которые делают университет привлекательным для абитуриентов, **нацеленных на успешную карьеру в высокотехнологичных отраслях.**

Окончательные итоги зачисления подтверждают:

Херсонский технический университет уверенно укрепляет свои позиции как один из ведущих технических вузов Херсонской области и важный центр подготовки востребованных кадров для отечественной промышленности.



Шаг в новое: истории тех, кто решился получить новую профессию

Получить второе высшее образование решаются далеко не все. Но бывают истории, когда спустя годы человек возвращается к своей давней мечте и находит в себе силы кардинально изменить направление. Мы собрали три истории студенток нашего университета, которые решились на смелый шаг и начали всё с чистого листа.



Елена Сарп, группа 2ДИ, 2 курс, кафедра дизайна

Учиться во взрослом возрасте смело. Получать второе высшее ещё смелее! Елена признаётся, что изначально она вовсе не собиралась садиться за парту снова. Но обстоятельства и внутренняя потребность в переменах сделали своё дело.

После школы она мечтала поступить в Академию строительства и архитектуры. Но семья не поддержала: «Меня все отговорили, сказали, что это неперспективно. В итоге я выбрала другую специальность».

С годами пришло осознание: выбранная профессия не приносит радости.

«Она была мне неинтересна и скучна. Я поняла! Работать по этой профессии больше не хочу».

Когда Елена решилась вернуться к своей мечте, близкие удивили её поддержкой: «Многие сказали: ты давно должна была заниматься дизайном и проектами».

«Поздно начинать? Да, эта мысль приходит.

Но я иду дальше. Раньше я только мечтала об этом, а теперь знаю: хочу заниматься именно этим и ничем другим».

Учёба во взрослом возрасте подарила новые открытия: «Я чувствовала полный энтузиазм! Самым большим открытием стали рисунок и живопись — впервые я познакомилась с ними на профессиональном уровне». Даже летние каникулы не прошли впустую. Елена устроилась в строительный магазин, чтобы на практике лучше разбираться в материалах.

Совет от Елены тем, кто сомневается:

«Боишься — не делай. Делашь — не бойся. А сделал — не сожалей».



Виктория Железнякова, группа 3ДИ2, 3 курс, кафедра дизайна

История Виктории — о разочаровании и решимости.

Но во второй раз учиться оказалось проще: «Сессии уже не так страшны, готовиться легче».

Новое обучение принесло радость открытий:

«Настоящим открытием стало конструирование, а также новые программы и профессиональный подход преподавателей — это совершенно другой уровень».

Практика тоже появилась быстро. «Для собственной квартиры я уже делаю проект интерьера по просьбе семьи».

Сегодня Виктория уверенно говорит: «Я полностью меняю сферу деятельности на дизайн интерьера. Это не временное увлечение, а осознанное решение».

«Качество первого образования казалось сомнительным и не приносящим практической пользы», — вспоминает она.

При этом творческая профессия всегда была рядом: «Дизайн интерьера всегда был желанным и интересным для меня». Но путь к этой профессии пришлось отложить.

Окончательно решение сменить сферу пришло после негативного опыта в прежнем вузе: «Главной точкой невозврата стала плохая организация в учебном заведении и коррупция».

В отличие от многих, чей первый диплом хоть как-то помогает, у Виктории всё иначе. «Прошлый опыт практически нигде не полезен, он только указывает на пробелы в образовании».



Ангелина Лысиченко, группа 2МН1, 2 курс, кафедра менеджмента и маркетинга

«Первое образование я получила слишком рано, когда ещё не знала, кем хочу стать. Сейчас

это понимание уже есть», — рассказывает Ангелина.

Первая профессия не принесла удовлетворения: «Я чувствовала себя не в своей тарелке, поэтому проработала по ней очень мало и стала искать себя в других сферах».

Но опыт юриста оказался полезен: «Юриспруденция преследует нас повсюду. Как говорил мой преподаватель: „Надо знать свои права — и жить будет легче“».

По новой специальности Ангелина уже работает, но понимает, для роста необходим диплом! Вернуться за парту взрослым оказалось волнительно: «Для меня поступление и новый статус „первокурсницы“ стали огромным шагом для выхода из зоны комфорта». Но вместе с волнением пришли новые знакомства и ощущение, что жизнь открывает большие возможности.

Ангелина учится не только новой профессии, но и новому отношению к жизни. «Настоящим открытием стал тайм-менеджмент — раньше я не умела управлять временем».

Также неожиданный опыт подарило участие в медиадоме: «Я стала больше интересоваться творчеством и даже изучать возможности искусственного интеллекта. Раньше думала, что это всё — игрушки для молодых».

Совмещать учёбу, работу и семью непросто: «Иногда мне просто не хватает часов в сутках. Приходится импровизировать и выкручиваться». Но зрелость даёт преимущества: «В некоторых моментах у меня даже больше опыта и гибкости, чем у молодого поколения». Семья всегда рядом. «Моя семья поддерживает мои начинания. А дочка вдохновляется моим примером — это очень мотивирует».

Сегодня Ангелина уверена: «Мы всё можем независимо от времени и возраста. Часто риск оправдывает ожидания, поэтому рискуйте — жизнь одна».

Эти истории объединяет одно: сила решимости. Всегда есть возможность вернуться к своей мечте и построить новый путь.

Учебный квест: от первой пары до успешно закрытой сессии

Сессия — это время, когда концентрация и эффективная работа становятся критически важными. Стресс, усталость и соблазн отложить все на потом подстерегают на каждом шагу. Но не стоит паниковать! Существуют проверенные лайфхаки, которые помогут тебе систематизировать подготовку, справиться с прокрастинацией и подойти к экзаменам, уверенным в своих знаниях.

Планирование — залог успеха: разбиваем цели на части и расставляем приоритеты.

Первый и самый важный шаг — это планирование. Раздели огромный объём материала на более мелкие, легко выполнимые задачи. Составь подробное расписание, учитывая все экзамены и сроки сдачи работ, а также время для отдыха и других важных дел. Определи приоритеты, выделяя наиболее сложные и важные предметы, и начинай подготовку с них. Использование SMART-целей, которые конкретны, измеримы, достижимы, релевантны и ограничены по времени, поможет оставаться сосредоточенным и мотивированным.

Прокрастинация — наш главный враг: используем техники и методы, чтобы оставаться в строю.

Прокрастинация — это враг, с которым необходимо бороться активно. Техника «Помидора» (25 минут работы, 5 минут перерыва) поможет оставаться сосредоточенным и избежать выгорания. Метод «5 секунд» позволит быстро переключиться от мыслей об откладывании к действию. Помните о принципе «съесть лягушку на завтрак» — выполнение самой неприятной задачи в начале дня зарядит энергией и уверенностью. Не забывайте награждать себя за выполненные задачи — это укрепит положительные ассоциации и повысит мотивацию.



Все иллюстрации взяты из открытых источников

Ищем поддержку и используем ресурсы: учимся вместе и не стесняемся обращаться за помощью.

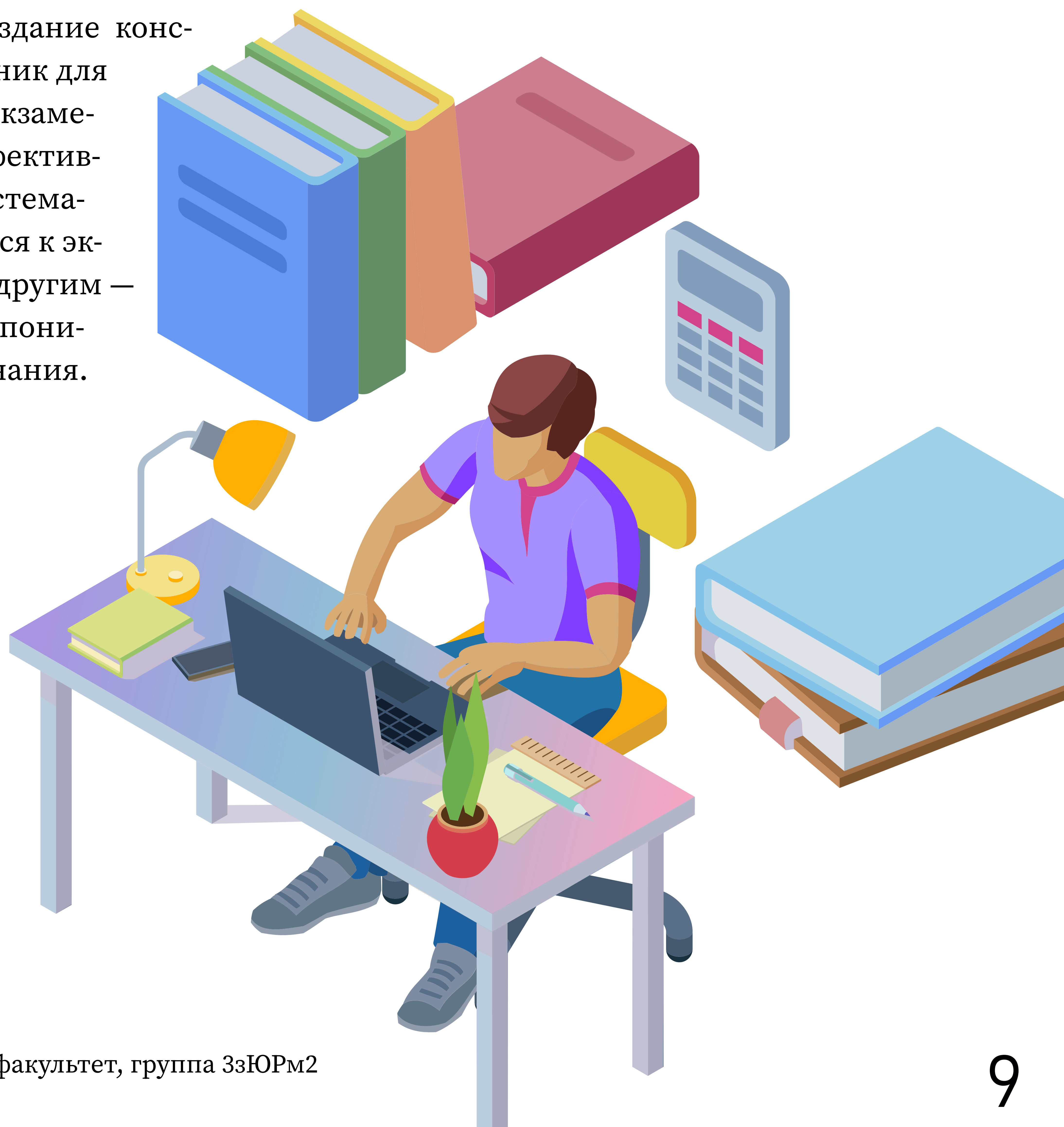
Не оставайтесь один на один с сессией! Найдите партнёра по учёбе — вместе веселее и продуктивнее. Используйте доступные ресурсы: учебники, интернет, видеолекции, консультации преподавателей. Не стесняйтесь обращаться за помощью к преподавателям и одногруппникам, если у вас возникают вопросы или трудности в понимании материала.

Эффективные методы обучения: погружаемся в материал и применяем разные подходы.

Подготовка к сессии не должна быть скучной зубрёжкой. Активное чтение с выделением ключевых моментов и пометками поможет лучше усвоить информацию. Создание конспектов, использование мнемотехник для запоминания, решение тестов и экзаменационных билетов — все это эффективные методы, которые помогут систематизировать знания и подготовиться к экзаменам. Объяснение материала другим — отличный способ проверить своё понимание и закрепить полученные знания.

Забота о себе — залог успеха: высыпаемся, правильно питаемся и отдыхаем.

Важно помнить, что эффективная подготовка к сессии требует не только усилий, но и заботы о себе. Высыпайтесь — недосып снижает концентрацию и ухудшает память. Правильное питание — это топливо для мозга, избегайте вредной пищи и употребляйте полезные продукты. Регулярные физические упражнения помогут снять стресс и улучшить когнитивные функции. Не забывайте делать перерывы в учёбе, посвящать время своим хобби и общению с близкими. Умейте управлять стрессом, используя техники релаксации и медитации. Помните, что хорошо отдохнувший и уверенный в себе студент — это успешный студент!



Жизнь после пары: твой старт в студенческой тусовке

Университетская жизнь — это не только лекции, семинары и зачёты. Это ещё и бурлящий океан возможностей, новых знакомств и ярких впечатлений, которые ждут тебя за пределами аудиторий и экрана монитора. Подготовили для вас гайд, который поможет сориентироваться в многообразии студенческих сообществ, спортивных секций и творческих коллективов ХТУ. Готов найти своё место в динамичном мире студенчества?

Начнём наше знакомство с Управления молодежной политики и воспитательной работы ХТУ или на языке студентов «Молодёжка» — это настоящий центр твоей студенческой вселенной. Здесь ты найдёшь поддержку в развитии своих талантов, сможешь раскрыть потенциал и найти своё место в университетском сообществе. Именно это управление курирует работу всех студенческих организаций и создаёт благоприятную среду для гражданской и социальной активности студентов.

В «Молодёжку» входят три кита поддержки студентов:

Центр карьеры и трудоустройства

Твой надёжный помощник в построении карьеры. Здесь тебе помогут найти работу, стажировку или практику, соответствующую твоим интересам и профессиональным целям. Кроме того, на базе центра функционирует Центр компетенций АНО «Россия — страна возможностей», где ты можешь пройти диагностику универсальных навыков и определиться с направлением своего развития.

Всегда на связи:



Центр поддержки проектов и инициатив

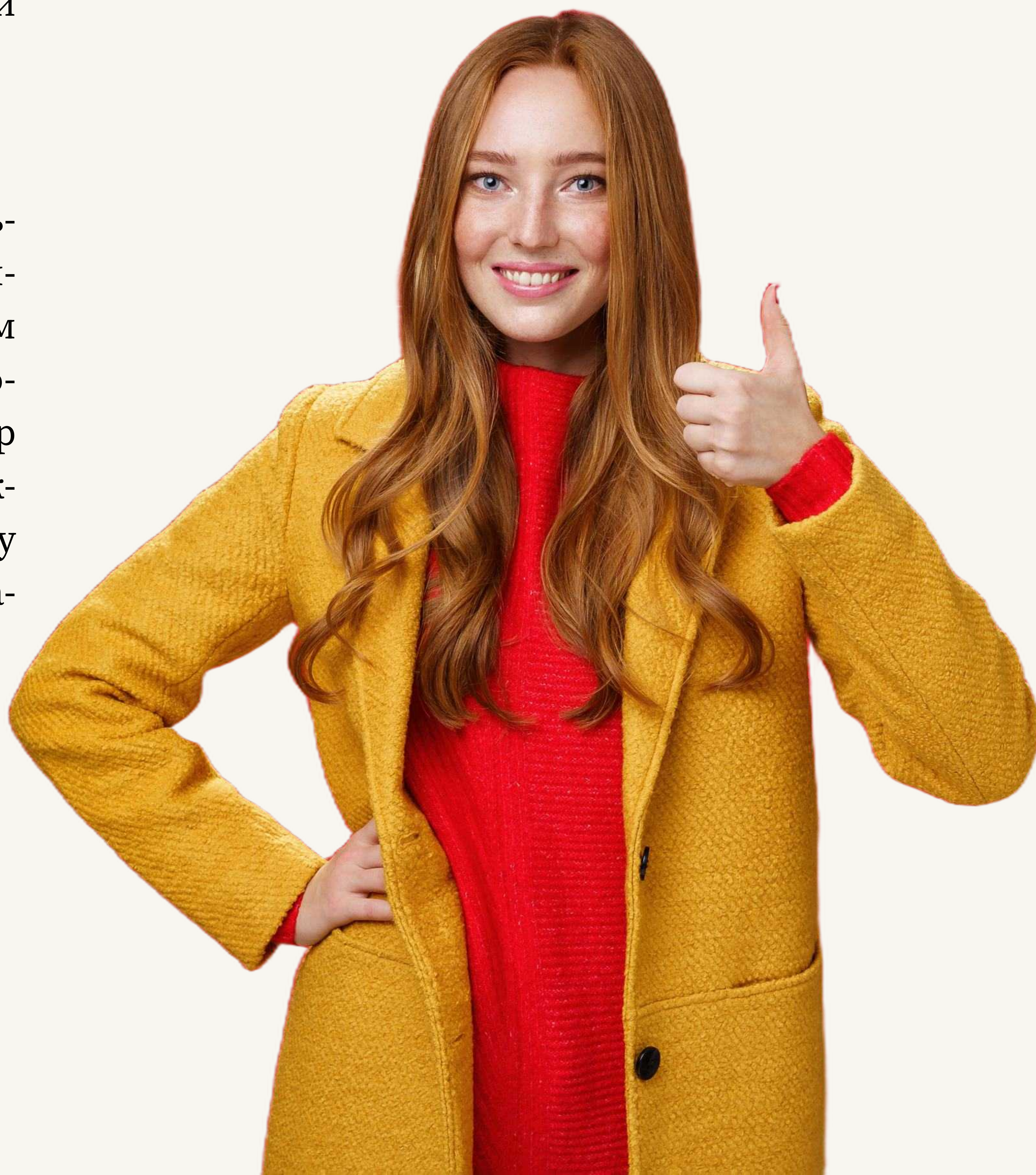
Занимается развитием и поддержкой проектной активности студентов, является проектным офисом федеральной программы «Обучение служением», работает с платформой Добро.РФ и сотрудничает с организациями: Президентский фонд культурных инициатив, фонд «Культура Новороссии», АНО и НКО Херсонской области.

Присоединяйся к сообществу:



Центр поддержки студенческих сообществ

Координирует и аккумулирует работу всех студенческих сообществ университета, помогая им эффективно взаимодействовать и развиваться.



А теперь давайте подробнее остановимся на студенческих сообществах, которые есть в ХТУ.

1. Амбассадоры Центра компетенций

Это студенты-представители возможностей платформы «Россия — страна возможностей». Они с помощью своих знаний и умений помогают раскрывать потенциал других студентов в интересах страны. Чтобы стать амбассадором, студент должен активно участвовать в жизни Центра компетенций своего ВУЗа, а также пройти диагностику гибких навыков и онлайн-отбор на президентской платформе.

2. КВН

Команда ХТУ «Быть добру» ждёт новых участников. КВН — это площадка для самовыражения и творчества студентов, где участники развивают актёрские способности, учатся писать шутки и выступать перед аудиторией, приобретая полезные навыки коммуникации и командной работы. Юмор, творчество, знакомство с талантливыми и креативными людьми — всё это КВН в ХТУ!



4. Всероссийский студенческий корпус спасателей (ВСКС)

ВСКС — одна из крупнейших студенческих добровольческих организаций в Российской Федерации. Все студенты-спасатели ХТУ проходят специальную подготовку для оказания квалифицированной помощи специальным

службам при возникновении чрезвычайных ситуаций федерального и регионального масштаба, осуществляют помощь населению в гуманитарных миссиях.



3. Федеральная программа «Твой Ход»

«Твой Ход» — это всероссийский студенческий проект и комплексная программа развития студенческого лидерства, реализуемая платформой «Россия — страна возможностей» при поддержке Росмолодёжи и Минобрнауки РФ. Проект предлагает студентам участие в конкурсных и неконкурсных активностях для профессионального и личностного развития, генерации и развития собственных проектов, а также формирования благоприятной среды для активной молодёжи в России.

5. Волонтерский центр ХТУ

Координирует и организует участие студентов и сотрудников в различных добровольческих инициативах, предлагает разнообразные проекты и программы, позволяющие студентам внести вклад в улучшение жизни общества и получить ценный опыт.

6. Молодёжное крыло Народного фронта

Народная команда, которая делает добрые дела по всей стране, а также оказывает помощь жителям новых регионов и военнослужащим. Это твой шанс начать менять жизнь вокруг себя в лучшую сторону собственными руками, не дожидаясь помощи со стороны.

7. Движение Первых

Общероссийское движение детей и молодёжи, призванное помочь подрастающему поколению раскрыть свои способности, найти свой путь в жизни и внести вклад в развитие страны. Движение Первых в ХТУ включает в себя множество направлений деятельности, таких как образование, культура, спорт, волонтерство, экология и сохранение исторической памяти.

8. Студенческий спортивный клуб «Тавр»

Для всех, кто стремится к активному образу жизни и спортивным достижениям. Здесь ты сможешь не только поддерживать отличную физическую форму, занимаясь мини-футболом, футболом, волейболом, баскетболом, настольным теннисом, шахматами или лёгкой атлетикой, но и проявить себя на соревнованиях различного уровня.



9. Российские студенческие отряды

Получи ценный опыт работы в свободное от учёбы время. РСО предлагают студентам временное трудоустройство и практику в различных сферах: строительство, сельское хозяйство, образование, сфера услуг, здравоохранение. Кроме того, отряды активно участвуют в социально значимых акциях, помогая детям, ветеранам и другим нуждающимся.

10. Студенческое научное общество

Здесь собираются молодые исследователи, увлечённые наукой и новаторскими разработками. Участвуй в научных конференциях, разрабатывай собственные проекты, проводи исследования и становись настоящим экспертом своего дела.

11. СтудТуризм

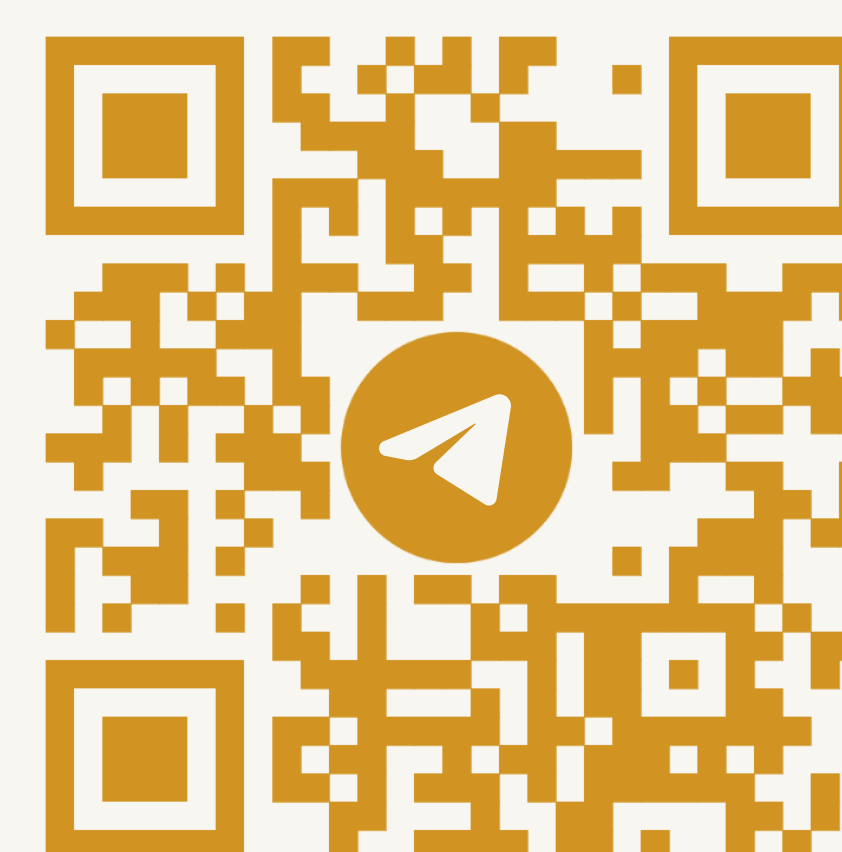
Путешествия по родным местам становятся доступнее благодаря программе развития туристической активности студентов в ХТУ. Открывай удивительные уголки Крыма и Херсонской области вместе с единомышленниками, исследуя уникальные маршруты и создавая незабываемые воспоминания.



12. Студенческий медиа-центр ХТУ

Прояви свои творческие способности в сфере медиа! Студенческий медиацентр «МедиаДом» ХТУ — это творческое объединение студентов, которые создают фото- и видеоконтент, пишут статьи и освещают все самые важные и интересные события университетской жизни.

Подписывайся:



13. Ассоциация «Я Горжусь»

Федеральная ассоциация студенческих патриотических клубов. Ассоциация создаёт условия для воспитания гармоничного развития социальной ответственности личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации. Для участников клуба проводятся лекции, курсы, вебинары о героях современной России, истории страны, традициях, ценностях. Проводятся встречи с участниками СВО, с ветеранами боевых действий для воспитания духовно-нравственного, патриотического воспитания.



14. Патриотический центр

Воспитание уважения к Родине и её историческому прошлому — главная задача центра. Организует образовательные программы, конкурсы, акции, мероприятия, направленные на духовно-нравственное воспитание и развитие патриотизма у студентов ХТУ.

15. Студенческий совет

Стань представителем студенчества и защитником интересов сокурсников. Работай над улучшением условий жизни и учёбы, принимай участие в принятии решений, влияющих на жизнь всей учебной среды.

Чтобы вступить в студенческое сообщество ХТУ или получить подробную информацию о направлениях деятельности, обратитесь в Управление молодёжной политики и воспитательной работы.

Тел.: 8 (990) 248-94-98.

Адрес: г. Геническ, ул. Центральная, д. 196, эт. 1, ауд. 2.



Интервью со старшекурсниками о жизни в университете, лайфхаки по учёбе, правилах общения с преподавателями

Мы поговорили со старшекурсниками о том, как меняется жизнь в университете на последних курсах. На наши вопросы ответили **Сергей Овчарь** (4 курс, группа 4ДГ) и **Иван Хоменко** (3 курс, группа 3ДИ1).

Как изменилась ваша учёба по сравнению с первыми курсами?

Сергей: Учёба на старших курсах уже не похожа на первые годы. Стало намного интереснее.

Иван: Учёба стала динамичнее и интереснее. Появилось больше спецпредметов, где получаешь реальные практические навыки.

Есть ли у вас свои методы подготовки к экзаменам и зачётам?

Сергей: Мой метод молиться неистово.

Иван: Особых методов нет. Просто стараюсь сдавать всё вовремя и не оставлять на последний день. Ну, стараюсь хотя бы.

Какие предметы оказались самыми сложными?

Сергей: Английский. Просто я его не люблю.

Иван: Философия. Мне кажется этот предмет под силу только избранным!

Что помогает не откладывать всё на последнюю ночь?

Сергей: Самодисциплина.

Иван: Ничто так не мотивирует, как фраза: «не сдано».

Как выстраивать отношения с преподавателями?

Сергей: Быть активным студентом.

Иван: Всё просто — не портить отношения.

Были ли случаи, когда правильный подход к преподавателю помог?

Сергей: Правильный подход к преподавателям у меня есть, но это секрет.

Иван: Да, всегда. Правильный подход — это уважение и оно всегда работает.

Иван Хоменко



Как совмещать учёбу с работой, хобби и личной жизнью?

Сергей: Сложно.

Иван: Всё давно смешалось в один винегрет. На работе выхожу в онлайн на пары, моя специальность и есть моё хобби.

Стоит ли участвовать в студенческих организациях?

Сергей: Да, стоит.

Иван: Я думаю, да! Это даст вам новый опыт.

Как справляться с выгоранием?

Сергей: Пить витамины.

Иван: Я пока в норме, но это скорее вопрос к психологам.

О чём жалеете, оглядываясь на первые курсы?

Сергей: Ни о чём.

Иван: Жалеть — это тратить время на прошлое. Жить надо настоящим и будущим.

Если бы могли дать совет себе на первом курсе, что бы это было?

Сергей: Продолжай в том же духе.

Иван: Ты идёшь верной дорогой. Она не будет прямой и гладкой, но бояться не надо.

Три вещи, которые реально помогают выжить в университете?

Сергей: Активность, целеустремлённость, трудолюбие.

Иван: А кто сказал, что надо выживать? Надо жить и наслаждаться жизнью.



Сергей Овчарь

Старшие курсы — это не только экзамены и зачёты, но и умение совмещать учёбу с жизнью, находить баланс между обязательным и желанным, сохранять интерес к профессии. Оба собеседника сходятся в одном: выживать в университете — значит быть активным, целеустремлённым и сохранять чувство юмора.

Староста группы: герой или мученик?



Координировать деятельность более 40 студентов, взаимодействовать с десятками преподавателей и ежедневно решать множество вопросов — задача не из лёгких. Вся эта ответственность лежит на плечах одного человека — старосты. Мы поговорили со старостой группы 2МН1 (факультет экономики, управления и права, кафедра менеджмента и маркетинга), **Трикозой Алиной Николаевной**, чтобы узнать: быть старостой — это больше подвиг или всё-таки мучение?

НАЧАЛО ПУТИ: СЛУЧАЙНОСТЬ ИЛИ ЗАКОНОМЕРНОСТЬ?

— В декабре будет ровно год, как я занимаю пост старосты. Изначально староста у нас был другой, но он никак не участвовал в жизни

группы. Мы начали обсуждать эту ситуацию всем коллективом, и оказалось, что большинству нужен человек, готовый реально брать ответственность. Так, после обсуждений ребята выдвинули мою кандидатуру, а вскоре куратор позвонила и официально назначила меня старостой.

«СТАРОСТА — ЭТО ОПЫТ, А НЕ СТАТУС»

— Для меня должность старосты — это в первую очередь опыт. Я приобретаю управленческие навыки, учусь ответственности, умению решать конфликты и слушать мнение каждого. Когда ты староста, преподаватели тебя лучше запоминают, но особых привилегий нет. Если даже какой-то бонус и появляется, я стараюсь поделиться им с одногруппниками. Ведь моя задача — быть не над группой, а вместе с ней.

ТРУДНОСТИ И СТРЕСС: «СТАРОСТА — ЭТО ПЕРВЫЙ АДРЕС ДЛЯ ВСЕХ ВОПРОСОВ»

— Самое сложное — это то, что именно к тебе идут с любыми вопросами. Иногда чувствуешь себя диспетчером: нужно держать связь и с преподавателями, и со студентами. Бывает, что их мнения расходятся, и приходится искать компромисс. Особенно тяжело во время сессии. У тебя есть собственные задания и долги, но ты параллельно договариваешься и помогаешь другим. Иногда кажется, что всё валится из рук и хочется отказаться от этой роли. Но именно в такие моменты поддержка и благодарность группы дают силы продолжать.

«Я ДУМАЛА, МЫ БУДЕМ ЧУЖИМИ. ОКАЗАЛОСЬ, НАОБОРОТ»

— Когда я только поступила, была уверена, что в группе не будет близкого общения: мы все из разных городов, многие даже не виделись очно. Но когда встал вопрос о замене старосты, я увидела, что ребята поддержали именно меня. Это было неожиданно и очень приятно. С тех пор отношения внутри группы стали теплее и дружнее.

СОВЕТЫ БУДУЩИМ СТАРОСТАМ

— Слушайте всех. Нужно прислушиваться к каждому и совместными усилиями делать учёбу комфортнее. Будьте честными. Конфликты неизбежны, но главное — дать понятный и ясный ответ, чтобы ситуация не усугубилась. Развивайте лидерство. Самое важное качество — это умение вести за собой. Не бойтесь пробовать. Даже если сначала страшно, опыт старосты обязательно пригодится в будущем.

ГЕРОЙ ИЛИ МУЧЕНИК?

— Для меня староста — это герой. Герой своей группы, человек, который всегда поможет, разъяснит, поддержит и решит вопрос, когда остальные не знают, к кому обратиться.

Это не про мучения, хотя трудностей хватает. Это про ответственность и долг перед студентами.

После общения с Алиной, нам стало понятно, что староста это не тот, кто несёт на себе крест обязанностей, а тот, кто превращает этот путь в историю лидерства и единства. На первый взгляд кажется, что эта должность тяжёлое бремя, постоянные заботы и нервы. Но стоит взглянуть глубже и становится ясно: староста это тот, кто делает жизнь группы осмысленной и цельной.

Он объединяет разных людей в команду, помогает услышать друг друга, поддерживает, когда сложно, и радуется вместе с остальными, когда приходят победы. Староста — это локальный лидер, который не возвышается над другими, а идёт рядом, плечом к плечу.

Эта роль дарит бесценный опыт: умение управлять, договариваться, вдохновлять и быть благодарным. Это школа лидерства, доверия и настоящей дружбы. И именно поэтому староста — не жертва и не мученик. Староста — это человек, который в какой-то момент становится сердцем своей группы.

Старт карьеры с первого курса

Учебный год только начался, но самые активные первокурсники уже задумываются о своём профессиональном будущем. Многие думают, что работодатели ждут только выпускников или старшекурсников. Но сегодня всё иначе: компании всё чаще создают специальные программы для начинающих. Они ищут именно первокурсников — энергичных, готовых учиться и расти. Современный рынок труда меняется, и начать карьеру можно уже сейчас.

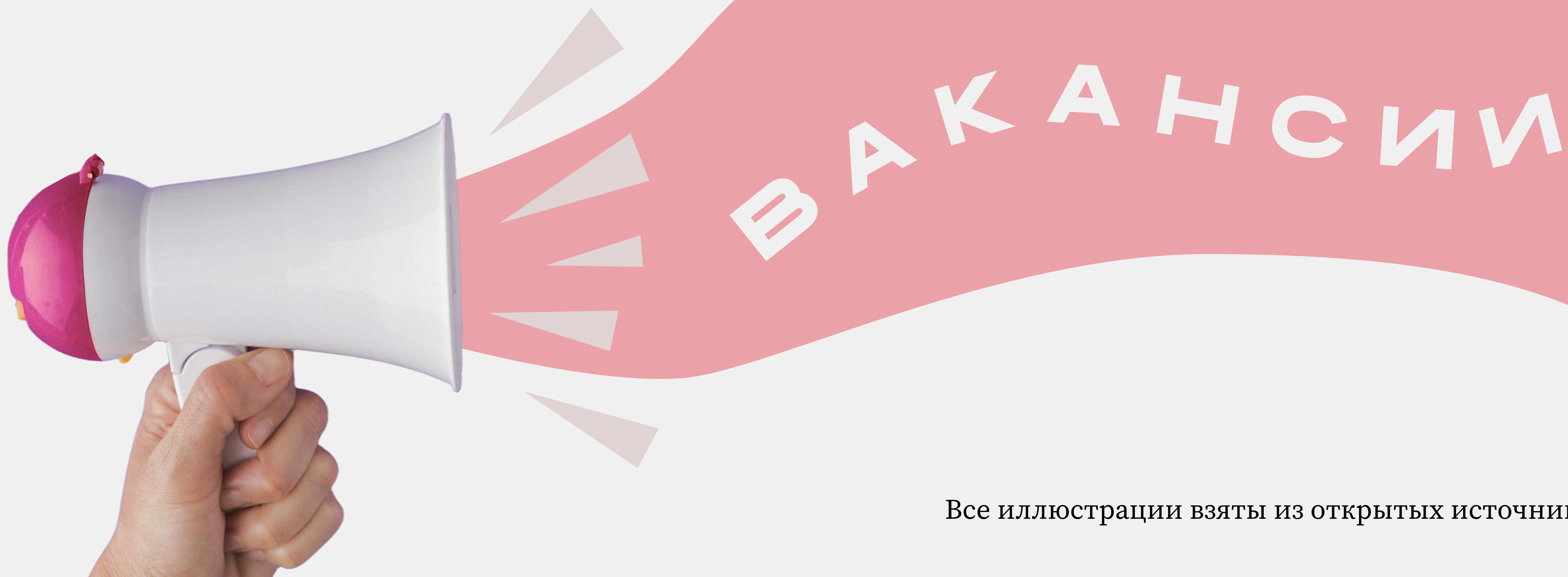


Актуальные запросы первокурсников на рынке стажировок

Большинство студентов первого курса хотят совмещать учёбу с практикой. Они выбирают гибкий график, удалённую работу или участие в проектах. Это помогает постепенно осваивать профессию, не отставая в учёбе. Самые популярные направления — IT, маркетинг, дизайн, управление проектами и организация мероприятий.

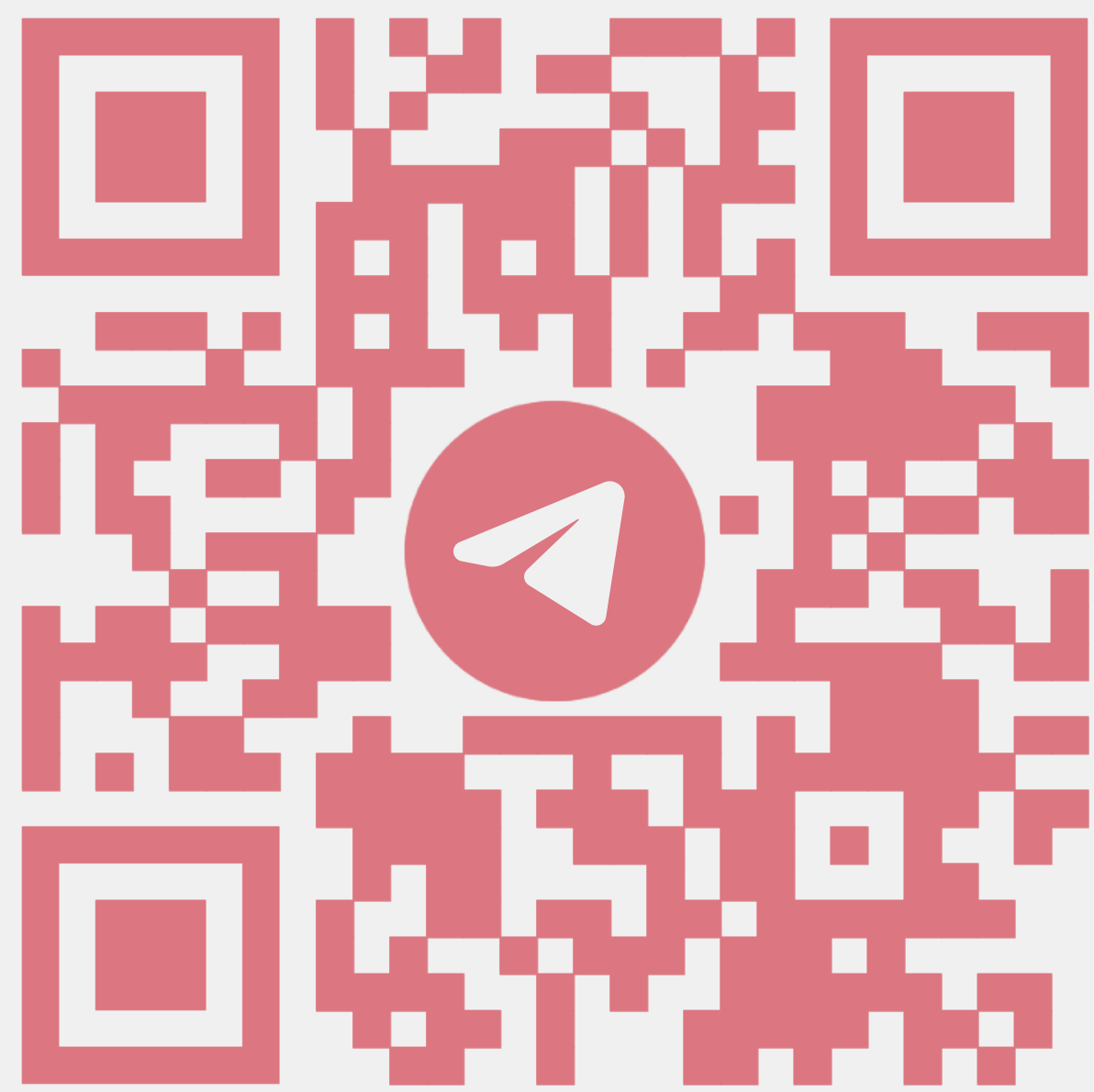
Помощь Центра карьеры и практические шаги к первой стажировке

Ключевым помощником для студентов в этом процессе выступает Центр карьеры и трудоустройства ХТУ. Его основная задача — создать эффективный мост между учащимися и работодателями. Центр не просто собирает базу вакансий, а тщательно отбирает предложения, соответствующие разному уровню подготовки.



С чего стоит начать:

- Изучить ресурсы Центра — получить доступ к базе вакансий и информационным каналам, чтобы быть в курсе всех возможностей.



- Получить консультацию по составлению резюме и подготовке к собеседованиям. Специалисты Центра подскажут, как грамотно презентовать себя даже без большого опыта.

- Сформировать паспорт компетенций — официальный документ, который фиксирует ваши навыки и достижения, полученные в ходе обучения и внеучебной деятельности.

- Посещать карьерные мероприятия университета — ярмарки вакансий, дни карьеры и встречи с представителями компаний. Это лучший способ для нетворкинга и понимания требований работодателей.



Таким образом, поиск стажировки на первом курсе — это не преждевременная, а стратегически верная инициатива. Используя ресурсы Центра карьеры и трудоустройства ХТУ, студенты могут получить ранний старт в профессии, что впоследствии станет весомым конкурентным преимуществом.

Цифровой детокс: как использовать гаджеты для учёбы, а не против неё

Вот твой телефон лежит рядом. Ты открыл ноутбук, чтобы сделать конспект, но вдруг... «только на минутку» залез в эту чёртову ленту новостей в телеграм или вообще пошёл «по запрещёнке» смотреть рилсы. Минутка превращается в полчаса, а учебный план снова откладывается на завтра. Ох, как это знакомо современной молодёжи!

Для того, чтобы этого не было, нужен **цифровой детокс**. Но не тот, где тебя заставляют выбросить телефон и уехать в лес, а умный — когда гаджеты становятся твоими помощниками, а не врагами. Цель такого детокса не отказаться от технологий, а подстроить их работу под себя, сделать свою работу продуктивнее.

Добавим несколько советов для концентрации твоего внимания.

Отключи уведомления. Пусть только нужные приложения «достучатся» до тебя. К примеру, в телеге можно почистить новостные чаты, которые всегда висят с кучей сообщений. Выключить уведомления в «Золотом яблоке» так же отличная идея. Не будет большого желания просмотреть «что там ещё по акции».

Для начала разберём варианты тех мер, которые позволят держать все твои дела в порядке. Не поверишь — это ежедневник! Сейчас очень сложно держать все свои задачи в голове и не упускать их. Осенью у большинства студентов началась доп нагрузка в виде лекций (если ты на удалёнке), пересдачи, тесты, практические работы. Плюс никто не отменял работу, семью и свои увлечения. Поэтому проще всего завести ежедневник и всё записывать. Если тебе не удобно носить его с собой, то на просторах интернета полно полезных приложений. К примеру, Todoist. Там простой интерфейс с приоритетами и напоминаниями. Если совсем хочешь поиграть в айтишника, то можно попробовать Trello. Интересная подача с досками и карточками. Удобно, если есть групповые проекты.



Разделяй устройства. Например: телефон для заметок и таймера, ноутбук для учёбы, а не для Rutube.

Мини-детокс вечером. Убери телефон хотя бы за час до сна — уснёшь быстрее и выступишь лучше. Так же врачи рекомендуют час после пробуждения не пользоваться гаджетами. Понимаем, что чаще всего это не легко реализовать, но всё же рекомендации есть.

Создай учебный ритуал. Чашка чая перед началом учёбы/работы, наушники, любимый плейлист — и мозг понимает: «Ага, пора учиться».

Работай циклично. К примеру, метод Pomodoro помогает повысить концентрацию и побороть прокрастинацию. Два-три «помидора» (по 25 минут с 5-ти минутным перерывом), потом полноценный перерыв на 15–30 минут, чтобы перезарядиться и отдохнуть.

А знаешь, что ещё из современных технологий может помочь твоей продуктивности?

ИИ! Только нужно использовать его правильно. К примеру, GigaChat. Помогает хорошо решать алгоритмические задачи, отлично комментирует твои запросы. Но по опыту можно сказать, что пока у этой нейронки маленький контекст и наблюдаются небольшие «галлюцинации». Есть ещё нейронка под названием QwenChat. Это отличная альтернатива чату GPT. С её помощью можно написать хороший план работы или проекта. Но не забывай, что ИИ не заменит человека. Человека заменит другой человек, который умеет работать с ИИ. Пользуйся им осознанно!



Как помочь студентам с ОВЗ стать частью учебного процесса?

Современные образовательные учреждения стремятся создать инклюзивную среду, где каждый студент, независимо от физических или ментальных особенностей, может чувствовать себя комфортно и уверенно. Однако процесс адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) требует особого внимания и усилий как со стороны преподавателей, так и со стороны студентов. В этом репортаже мы расскажем о том, как проходит адаптация студентов с ОВЗ, и как каждый из нас может внести свой вклад в создание более дружелюбной и поддерживающей атмосферы.

Адаптация студентов с ОВЗ: вызовы и решения

Студенты с ОВЗ сталкиваются с различными трудностями в процессе обучения. Это может быть связано как с физическими ограничениями, так и с психологическими барьерами.

Например, студенты с нарушениями слуха могут испытывать сложности в восприятии информации на лекциях, а студенты с ментальными нарушениями могут сталкиваться с проблемами в социализации.

Примеры успешной адаптации

1. Индивидуальные образовательные программы: Многие учебные заведения разрабатывают специальные программы, учитывающие потребности студентов с ОВЗ. Это может включать дополнительные занятия, индивидуальные консультации и адаптированные учебные материалы.

2. Технологические решения: Использование современных технологий, таких как специальные приложения для чтения текста или программ для автоматического перевода на жестовый язык, значительно облегчает процесс обучения.





3. Группы поддержки: Создание групп поддержки, где студенты могут делиться своими переживаниями и находить единомышленников, помогает им чувствовать себя менее изолированными.

Как каждый может помочь?

1. Создание дружелюбной атмосферы: Простое проявление доброты и уважения к студентам с ОВЗ может существенно изменить их опыт обучения. Приветливое отношение со стороны сверстников и преподавателей помогает снизить уровень тревожности.

2. Обучение инклюзивности: Проведение семинаров и тренингов по инклюзивности для студентов и преподавателей способствует лучшему пониманию потребностей людей с ОВЗ и формирует культуру поддержки.

3. Волонтерская помощь: Студенты могут стать волонтерами и помогать своим сверстникам в учёбе, организации досуга или даже просто в повседневных делах.

4. Обратная связь: Важно слушать студентов с ОВЗ и учитывать их мнения при разработке новых программ и инициатив. Их опыт и идеи могут стать основой для улучшения образовательного процесса.

Адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья — это задача, требующая коллективных усилий. Каждый из нас может внести свой вклад в создание инклюзивной образовательной среды, где все студенты смогут раскрыть свой потенциал и стать частью университетской жизни. Вместе мы можем сделать образование доступным для всех!

Эмоциональное выгорание: как справиться с тревогой первокурсника

Начало студенческой жизни — это всегда испытание. Новые одногруппники, расписания, преподаватели, десятки заданий и постоянная спешка. Неудивительно, что многие первокурсники чувствуют тревогу и сталкиваются с эмоциональным выгоранием.



Чтобы разобраться в причинах и найти решения, я поговорила с кандидатом психологических наук, психологом РумЦ ХТУ Ольгой Александровной Рубцовой. Она поделилась своим профессиональным взглядом на то, что такое выгорание и как с ним справляться.



@HELGA7427



Что такое эмоциональное выгорание?

«Эмоциональное выгорание — состояние умственного, физического или эмоционального истощения и тревожности, возникающее на фоне сильного стресса. Выгорание обычно связано с неизменной рутинной и постоянным перенапряжением, которые в конце концов выливаются в полное игнорирование своих обычных дел, неприятие и нежелание действовать», — объясняет Ольга Александровна.

Термин «синдром эмоционального выгорания» впервые был введён в 1974 г. врачом-психиатром Х. Дж. Фрейденбергом и первоначально означал нарастающее эмоциональное истощение. В 2001 году	профессиональный синдром эмоционального выгорания был включён в международную классификацию болезней (МКБ-10).
--	--

Как понять, что у тебя выгорание?

- отсутствие интереса к процессу;
- снижение успеваемости;
- неудовлетворённость жизнью;
- деструктивные отношения с окружающими;
- формальное выполнение заданий;
- падение самооценки;
- постоянная усталость и утомление;
- утрата мотивации;
- потеря способности придумывать оригинальные решения.

Почему это случается?

«Основной причиной выгорания я бы назвала неправильный выбор будущей профессии. Сейчас студенты поступают куда угодно, лишь бы пойти на бюджет, или выбирают так называемые „престижные профессии“. Редко будущие студенты профессионально самоопределяются в период обучения в школе. Многие учатся „автоматически“, не понимая, для чего это им понадобится в дальнейшем. Как следствие — низкая мотивация к учёбе может привести к эмоциональному выгоранию», — комментирует Ольга Александровна.

Также среди причин:

- увеличение нагрузки;
- монотонная деятельность;
- противоречивые требования преподавателей;
- отсутствие цели;
- завышенные ожидания со стороны окружающих;
- перфекционизм.



Что помогает справиться?

«Если интереса к учебе изначально не было, то и восстанавливать нечего. А если он был утерян в процессе обучения, то студент должен понять для себя, а нужно ли ему дальше учиться по этой специальности», — считает психолог.

Советы эксперта:

- Сменяйте виды деятельности, чередуйте учёбу и отдых.
- Давайте себе хотя бы один выходной в неделю.
- Добавляйте в день маленькие радости: прогулка, музыка, чашка кофе.
- Уделяйте внимание физическим нагрузкам — спорт, танцы, зарядка

снижают тревогу.

- Не забывайте о базовом: сон, питание, отдых.
- Если вы уже находитесь в стадии острого выгорания и не можете справиться сами — важно обратиться за помощью к специалисту.

Так же хотим отметить, что ректор ХТУ Галина Алексеевна Райко открыта к обсуждению проблем студентов и искренне вовлечена в их жизнь.

Наш разговор показал: эмоциональное выгорание — это не слабость, а сигнал о том, что пора остановиться, пересмотреть приоритеты и найти баланс. Учёба — это не гонка, где нужно изнурять себя, а путь, в котором важно сохранять силы, заботиться о себе и не бояться просить о помощи.

Как подчеркнула Ольга Александровна: «Чтобы адаптироваться в университете без стресса, важно создавать поддерживающие социальные связи, ставить реалистичные цели, находить баланс между учебой и отдыхом и не стесняться обращаться за поддержкой».

И главное — вы всегда можете обратиться к Ольге Александровне лично.

Контакты для связи:
+7 9523851643

Неофициальный гид по Штатке Управления Информационной Политики ХТУ

Медийка в лицах

Версия: 2.0 «Креативный хаос»

Утверждено: Самой Жизнью (и ректором Галиной Александровной Райко, конечно).

Как всё устроено: Представьте себе не офис, а гибрид редакции журнала, коворкинга, стартапа и зоопарка. Здесь не работают, а творят, тушат информационные пожары и производят контент в промышленных масштабах. Управляет этим хаосом стратегический треугольник, а исполняет — армия талантов.

1. Стратегический командный центр

Они знают, куда плыть, даже если корабль называется «Креатив» и его постоянно качает.

Начальник Управления — Андриевская Мария
Должность: Капитан корабля, Главный стратег и Хранитель бренда.

Обязанности: Принимает решения, от которых у всех волосы дыбом (в хорошем смысле). Знает, что сказать, кому и как. Отвечает за всё, даже за то, о чём не знает. Связующее звено между безумием креативщиков и большой наукой.



Заместитель начальника — Иванова Светлана

Должность: Первый помощник капитана, Главный по бюрократической магии.

Обязанности: Превращает безумные идеи во вменяемые планы и отчёты. Знает, где подписать, что согласовать и как успокоить всех, когда капитан запускает новую гениальную авантюру.



2. Штаб студенческих медиа (Сердцебиение университета)

Тут рождаются мемы, новости и легенды.

Главный директор студмедиацентра — Шамшура Роман

Должность: Командир креативного десанта.

Обязанности: Объединяет под своим началом разношёрстную команду талантов, чтобы из их хаоса рождался качественный контент.



Директор медиацентра/Главная по котикам — Соболев Юля

Должность: Хозяйка эфиров и пушистого настроения.

Обязанности: Следит, чтобы в каждом выпуске был хоть один котик (метафорически или буквально). Управляет всеми каналами, как дирижёр оркестром. Отвечает за то, чтобы студмедиа не молчало.

3. Отдел креативного производства (Цех безумных идей)

Здесь берут пустоту и наполняют её смыслом, юмором и красотой.

Мастер на все руки/Человек-оркестр — Краснодед Роман

Должность: Тот, кто может снять, смонтировать и придумать концепцию в одиночку, пока другие пьют кофе.

Обязанности: Оператор, монтажёр, креативщик. Человек, без которого любой проект — просто текст на бумаге.





Креативщица/Автор проектов — Магдаленова Лизавета

Должность: Генератор идей на миллион.

Обязанности: Придумывает то, что все потом будут воплощать. Отвечает за мозговые штурмы, от которых болит голова, но рождаются гениальные проекты.

Главный дизайнер/По совместительству — волшебница — Шахова Кристина

Должность: Хозяйка медиафишек и визуальной магии.

Обязанности: Превращает скучные тексты в яркие картинки, инфографику и макеты. Отвечает за то, чтобы на университет было приятно смотреть.



Главный художник и верстальщик — Валерия Снадная

Должность: Творец миров на бумаге и в цифре.

Обязанности: Рисует, создаёт, верстает. Делает так, чтобы журнал «Импульс ХТУ» был произведением искусства.



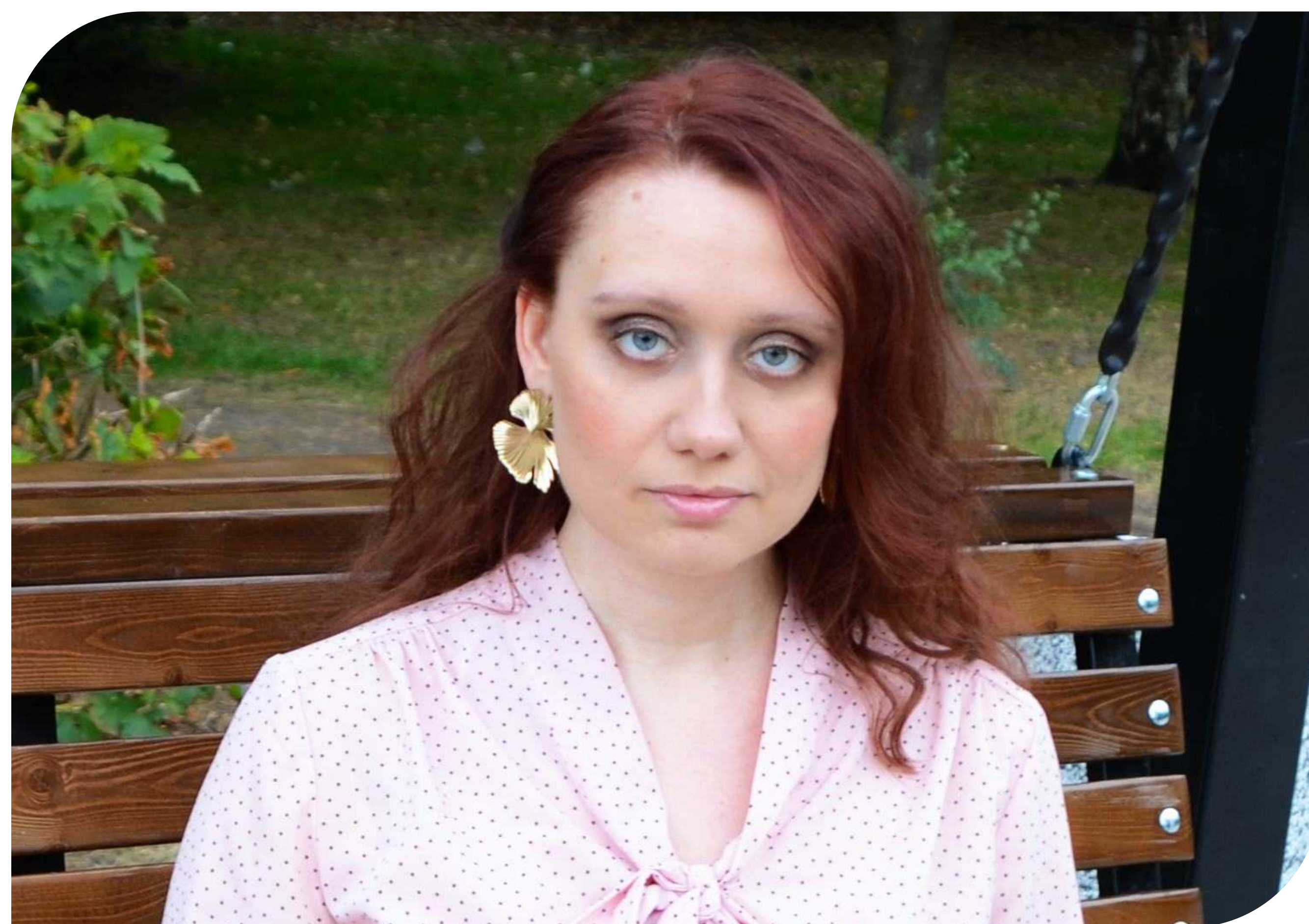
Команда вёрстки журнала «Импульс ХТУ»:

Главный верстальщик — Маргарита Зданюк

Верстальщик — Татьяна Преснякова

Должности: Архитекторы печатного слова.

Обязанности: Собирают из текста, картинок и идей красивый и читаемый журнал.



4. Отдел контента и SMM (Тексты, посты и немного магии)

Те, кто общается с аудиторией на языке мемов, гифок и остроумных подписей.

Ведущий специалист/Человек-память —

Нездыменко Наталья

Должность: Маг и хранитель тона голоса Политехнического колледжа ХТУ.

Обязанности: Копирайтер, администратор, SMM-менеджер. Знает, о чём писать, когда писать и как не перепутать официальную новость с постом про котиков.



Универсальный солдат контента — Рябинина Татьяна

Должность: Спортсменка, креативщица и просто админ.

Обязанности: Пишет, придумывает, администрирует и, вероятно, делает всё это одновременно на беговой дорожке.

Рыжая ведьма и копирайтер — Полякова Юля

Должность: Магия слова и огненных волос.

Обязанности: Колдует над текстами, чтобы они завораживали и цепляли. Специализируется на словесной алхимии.



Главная по конкурсам и истории —

Терентьева Арина

Должность: Хранительница традиций и мотиватор.

Обязанности: Пишет про исторические события, конкурсы и молодёжь. Может наставить будущих гениев правосудия в чём-то, кроме сессии и семинаров.



Обладатель крутой причёски/Автор рубрик — Эльдар Чки

Должность: Гуру гейм-культуры и рилсов, философ.

Обязанности: Вещает о мире игр и мире под ногами. Повышает культурный уровень аудитории через геймдайжесты и блогинг.



Двойной агент — Радченко Андрей

Должность: Хранитель истории и времени, странник между мирами: Политех & Медиа ХТУ.

Обязанности: вещает из прошлого в рубрике #Наша_Родина_Россия. Переводит древние письма исторических событий на понятный современникам язык. Мастерски жонглирует фактами и датами, не роняя ни одной.



Лисогор Лада

Должность: Голос ХТУ, покорительница рифм.

Обязанности: Студентка 3 курса психологии и социологии (ФИКТ ХТУ), частый гость МедиаДома ХТУ. Очаровывает публику декламацией стихов. Энергичный участник форумов и мероприятий — везде успевает, всё знает, со всеми дружит.



5. Отдел внешних связей и будущего (Фронтир и переговоры)

Те, кто смотрит в будущее и налаживает мосты с большим миром.



Главный переговорщик с ИИ — Ангелина Лысиченко

Должность: Посол между человечеством и искусственным интеллектом.

Обязанности: Договаривается с нейросетями, чтобы те генерировали контент, а не апокалипсис. По совместительству — тревел-репортер.

Главный связист с Минобрнауки — Попова Татьяна

Должность: Дипломат федерального уровня.

Обязанности: Знает, куда и в какой форме отправить новость, чтобы о ХТУ узнала вся страна. Расшифровывает послания из министерства.



Анастасия Левченко

Должность: Глашатай РСО, вербовщик талантливых студентов.

Обязанности: Воспевает подвиги Российских Строительных Отрядов (РСО). Мастер убеждения — знает, как зажечь сердца студентов ХТУ мечтой о различных профессиях и незабываемом лете. Если ищешь приключений, работы и новых друзей — Анастасия укажет путь в яркий мир РСО.

Гид по молодёжной политике — Лепкая Мишель

Должность: Навигатор в мире РУМЦ и управлений.

Обязанности: Следит за трендами молодёжной политики, налаживает связи и знает, кто и где может помочь.



Администратор ВК-канала ХТУ — Козорез Мария

Должность: Ключник от цифровой двери университета.

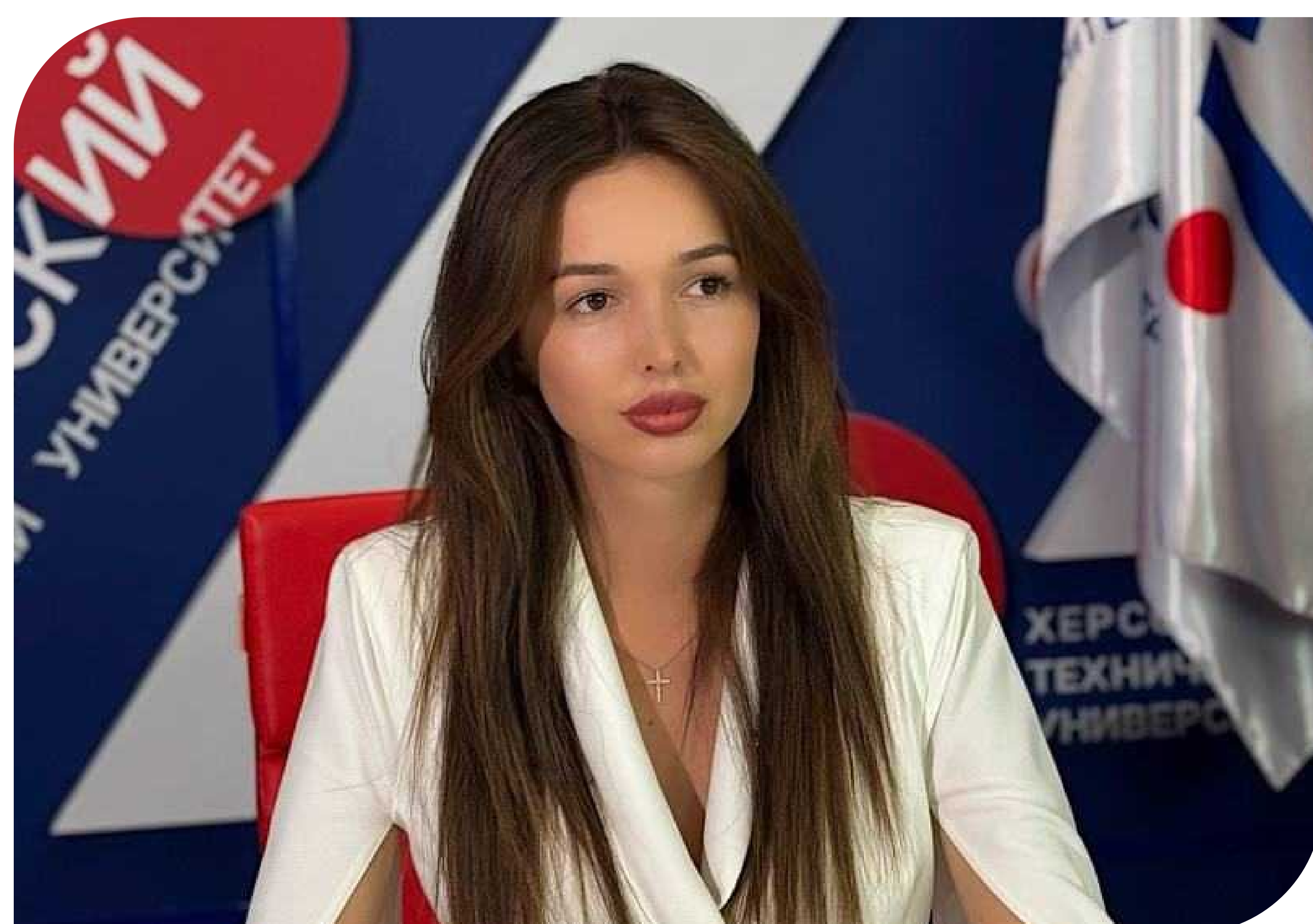
Обязанности: Следит за порядком в комментариях, выкладывает контент и знает, какой пост вызовет наибольший хайп.



6. Союзники и покровители (Без них никуда)

Это могучие силы, которые помогают управлению творить великие дела.

Управление молодёжной политики: Во главе с Софией Богдановной Безручко. Поставляют события, поводы для новостей и неиссякаемую энергию молодёжи.





Дизайнерский легион: Во главе с Еленой Владимировной Якимчук. Поставляют визуальную мощь для всех проектов.

Цифровое управление: Во главе с Дмитрием Васильевичем Гуцолом. Те, кто оживляют все эти идеи в цифре, чинят серверы и не дают сайту упасть в самый ответственный момент.



Верховный главнокомандующий — Ректор Галина Александровна Райко: Источник вдохновения, поддержки и стратегических задач. Именно её видение и позволяет этому креативному хаосу быть таким продуктивным.

Итог: Управление информационной политики — это живой организм, где у каждого есть своя суперсила. Отдел работает по принципу «креативный хаос под контролем»: каждый генерирует идеи, а Стратегический центр направляет эту энергию в нужное русло. И да, котика обязательны.