Зачётка

студенческая газета
Московского
финансово-юридического
университета

№9 март 2019 г. (12+)



Студент: «У каждого гостя МФЮА уникальная оптика, которая неожиданно показывает мир в новом ракурсе»

стр.4-5

Свежий номер «Зачетки» всегда на сайте www.mfua.ru

Интервью с успешным юристом, выпускником МФЮА – стр. 20-21

Лучшие книги и приложения по тайм-менеджменту – стр. 24-25

Какими навыками должен обладать специалист будущего? – стр. 22-23

МФЮА признан эффективным вузом!



Университет в очередной раз доказал свою конкурентоспособность на рынке образования Москвы и России

Минобрнауки России подвело итоги ежегодного мониторинга эффективности деятельности вузов за 2018 год.

В число анализируемых критериев входят: объем научных исследований и доходы от научной деятельности, качество образования, доходы вуза из всех источников в целом, количество иностранных студентов, уровень зарплаты преподавателей, число студентов, трудоустроившихся в первый год после получения диплома, и другие.

По каждому критерию установлен норматив. Вуз признают неэффективным, если выполнены менее четырех показателей из семи.

МФЮА в очередной раз успешно прошел мониторинг эффективности вузов, превысив пороговые значения по ряду показателей, и доказал свою конкурентоспособность на рынке образования Москвы и России.

Также в перечень эффективных вузов России с высокими рейтинговыми оценками вошел МИТУ-МАСИ.

Олеся Пенкина. Фото из архива МФЮА

Кстати!

МФЮА вошел в рейтинг Head Hunter.

Известная российская компания интернет-рекрутмента опубликовала собственный рейтинг факультетов московских вузов в восьми профессиональных сферах 2018–2019.

Как сообщает портал hh.ru, за основу они взяли востребованность выпускников на рынке труда – то, что в первую очередь волнует поступающих. На верхних строчках списка находятся факультеты, которые готовят самых успешных специалистов. Московский финансово-юридический университет МФЮА попал в рейтинг в трех профессиональных сферах:

- Информационные технологии – 1 место среди негосударственных вузов;
- Экономика и финансы – 2 место среди негосударственных вузов;
- Юриспруденция – МФЮА вошел в ТОП-5 негосударственных вузов.

МФЮА посетила почетная делегация из Польши

Два университета подписали соглашение о сотрудничестве

Профессор, ректор Высшей экономической школы в городе Белостоке Александр Прокопюк, профессор, депутат Европарламента Кароль Адам Карский и генеральный директор Высшей экономической школы в городе Белостоке Николай Есиневский встретились со студентами и преподавателями МФЮА.

Ректор Высшей экономической школы Александр Прокопюк рассказал о своем университете, направлениях подготовки, иностранных обучающихся и пригласил студентов МФЮА посетить вуз в Польше и познакомиться с ним поближе.

Руководство двух вузов подписало соглашение о сотрудничестве, подразумевающее, в том числе, разработку программы двух дипломов. Первый проректор МФЮА Олег Забелин подчеркнул важность международного сотрудничества.

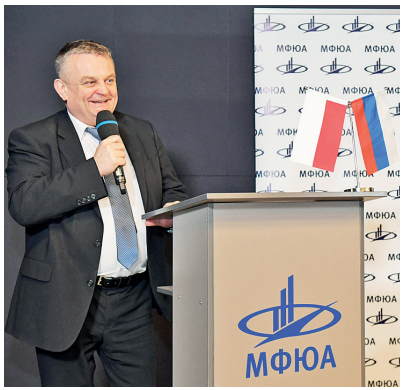
– Такое партнерство позволяет нам расширять круг друзей, которые помогают нам предоставлять новые возможности для наших студентов. Мы рады сотрудничать с польским вузом, и уже летом делегация студентов МФЮА отправится с ответным визитом в Белосток, – отметил Олег Алексеевич.

В знак дружбы Александр Прокопюк и Кароль Адам Карский были удостоены званий Почетных профессоров МФЮА, а ректор МФЮА Алексей Забелин и первый проректор Олег Забелин стали Почетными профессорами Высшей экономической школы в городе Белостоке.

Ксения Плотникова.
Фото Владимира Калкутина









Юрий Пилипенко: «Главный враг адвоката – его собственный подзащитный»

Президент Федеральной палаты адвокатов РФ пообщался со студентами

В МФЮА состоялась встреча с Юрием Сергеевичем Пилипенко – адвокатом, доктором юридических наук, членом Общественного совета при МВД России.
За час с небольшим вот что удалось обсудить.

Престижность, универсальность и доступность профессии.
Здесь очевидно, что престижность упала, поскольку выросла доступность и одновременно понизилось доверие к правовым институтам. Парадоксально, что, несмотря на возрастающее число юристов, уровень правовой осведомленности населения остается невысоким, а доверие к судам продолжает снижаться.

Кто и зачем становится адвокатом?
Если опустить все те же представления об элитарности специальности, то получается портрет уверенного в себе, свободного (в самом широком смысле слова) человека, который умеет убеждать и готов рисковать.

Кто и зачем становится судьей?
Не секрет, что большинство судей в России – женщины. Пришли они из секретарей и помощников судьи и, по мнению Юрия Сергеевича, зачастую не обладают необходимым жизненным опытом, а все, чему учатся – подчиняться системе. Кадры вообще – главная проблема профессии, убежден адвокат.

Процент оправдательных приговоров на уровне статистической погрешности.
Это проблема. «И даже если 90 процентов людей, привлекаемых к ответственности, виновны, то главное не это. Главное – те 10 процентов людей, что невиновны или чья вина не была доказана», – заключает Пилипенко. Спасение – суд присяжных.

Недобросовестность адвокатов, работающих по назначению.
Эту проблему Юрий Сергеевич тоже признал, однако отметил, что она носит не столь глобальный



характер. Кроме того, это проблема не только адвокатского сообщества, но и следственного корпуса.

Морально-этический аспект.
«Главный враг адвоката – его собственный подзащитный», – высказался Юрий Сергеевич. Адвокат – это профессиональный советник, который всегда должен оставаться независимым, в том числе от клиента. А многие адвокаты об этом забывают и зачастую, из самых хороших побуждений, идут на поводу у клиента, порой ходят по тонкой грани, фактически нарушая адвокатскую этику и закон, советуя или соглашаясь сделать что-то незаконное.

Есть ли у профессии будущее?
«У специалиста, который просто знает закон, – нет. Но адвокат не просто знает право, это человек, несущий эмпатийную функцию. Это тот, кто приходит и говорит: слушай, не все потеряно! Давай попробуем вот так», – уверен спикер. Поэтому роботы адвокатов не заменят, но нужно постоянно над собой работать...
Теплая и важная встреча. Я бы даже сказал – знаковая. Порадовала откровенность и прямота. Юрий Сергеевич подтолкнул снова (и по-новому) задуматься. Задуматься о профессии, об этике, о том, как все может быть сложно и неоднозначно устроено. От того – увлекательно.
В конце концов, наша задача – сделать лучше. Хотя бы попробовать.

Павел Пищик.
Фото Владимира Калкутина

Каждый месяц – новая встреча!

Встречи с известными людьми, заслуженными деятелями искусства и культуры, учеными, руководителями организаций и представителями органов власти проходят в стенах нашего университета каждый месяц. У студентов МФЮА есть возможность общаться с уникальными личностями.



В феврале в вузе побывал телеведущий, журналист Михаил Зеленский. Более часа гость отвечал на вопросы обучающихся – о цензуре, о волнении во время прямого эфира, об ошибках, о телевидении и Интернете, о фейковых новостях и многом другом. Конечно же, начинающие журналисты просили совета.

«Главный совет – от Сальвадора Дали: «У лени шедевров нет!» – вдохновил студентов Михаил Зеленский.

Также он высказался о работе журналистов: «Мы не можем терять интерес к тому, что мы делаем. Не имеем на это права. Как только вы понимаете, что вам неинтересно, можно либо уходить из профессии, либо договориться с самим собой, что вы будете делать вид, что вы профессионал, но понимать, что просто зарабатываете деньги или популярность».



Со студентами встретился руководитель Федерального агентства по делам молодежи Александр Бугаев. Говорили о молодежи и политике, о разнице поколений, о грантах и конкурсах. А также о четвертой промышленной революции, роботизации производств и социальных изменениях, ими вызванных.

«Вступая в новый технологический уклад, мы не имеем права отстать. Наоборот, у нас есть возможность резко вырваться вперед. Это вызов для нас! – уверен гость МФЮА. – Несмотря на роботизацию, экономике нашей страны нужны руки, а самое главное – головы!»

Спикер рассказал также о Федеральном агентстве по делам молодежи.

– Росмолодежь существует, чтобы создавать возможности для вашей самореализации. Чтобы именно вы в будущем сделали нашу страну сильнее и мощнее.



43 дня, 20826 километров пути, 6000 из которых над мировыми океанами, 39 аэропортов и авиационных площадок, 6 россиян и один француз, 3 самолета – об уникальной российской кругосветной авиационной экспедиции «Север Ваш» рассказали студентам непосредственные ее участники: космонавт-исследователь, Герой Советского Союза, член-корреспондент РАН Олег Атьков и линейный пилот, летчик-испытатель Владимир Евстафьев.

Гости показали потрясающие фотографии русского Севера и суровых глетчеров Гренландии, рассказали о приеме в разных странах, о трудностях, с которыми им пришлось столкнуться в пути. Летчики ответили на вопросы: о форс-мажорных ситуациях, о зарплате космонавтов, об освоении других планет.



О моде, поэзии, искусстве, умении подавать себя рассказала телеведущая, историк моды, наставница проекта «Пацанки» Мария Третьякова.

- МФЮА часто и активно выступает площадкой диалога, на которую приходят самые разные люди: журналисты и телеведущие, политики и общественные деятели, писатели, космонавты, искусствоведы, представители духовенства... У каждого из них свой опыт, свои взгляды и убеждения, наконец, уникальная оптика, которая неожиданно показывает мир в другом, недоступном до этого, ракурсе. Несмотря на разность мнений, все они схожи в одном – в своем деятельном подходе к жизни и готовности разговаривать, – делится впечатлениями студент, постоянный участник встреч Павел Пищик. - Такие встречи, безусловно, важны. Призываю студентов пользоваться возможностями и быть по-хорошему любопытными.



«Студенческий десант» МФЮА высадился в УВД по ЮЗАО

Акция МВД России прошла по всей стране

«Студенческий десант» – ежегодная всероссийская акция, в рамках которой обучающиеся вузов и колледжей могут познакомиться с работой сотрудников полиции. Студентам МФЮА выпала возможность побывать в УВД по ЮЗАО. На плацу у здания с ними встретился начальник УВД, генерал-майор полиции Юрий Демин и рассказал об особенностях службы в полиции.

Затем полицейские ОБ ППСП продемонстрировали гостям два случая задержания подозреваемых, а кинолог с четвероногим напарником показали собравшимся, как служебная собака при выезде обозначает наличие опасных вещей или при нападении преступника может собой прикрыть полицейского, одновременно производя задержание хулигана.

Также студенты познакомились с деятельностью экспертов-криминалистов, которые продемонстрировали содержимое экспертного чемоданчика – оборудование, с которым приходится работать этим специалистам. У одного из добровольцев были сняты отпечатки пальцев, а полученный результат студент забрал себе на память.

В завершение гостям рассказали преимущества службы в полиции, о том, какие нужно подготовить документы для поступления на службу в органы внутренних дел и какие перспективы у тех, кто выбрал для себя такую профессию.

Воодушевленные показательными выступлениями и массой новой информации студенты горячо поблагодарили сотрудников полиции за возможность поближе познакомиться с их службой, которая, как известно, и опасна, и трудна.

Ксения Плотникова. Фото Владимира Калкутина


ТВЦ










ПОЛИЦИЯ

ФОТОРЕПОРТАЖ

День защитника Отечества отметили соревнованиями

На мероприятии «А ну-ка, парни!» студенты показали ловкость и смекалку

В честь Дня защитника Отечества в МФЮА прошло военно-спортивное соревнование «А ну-ка, парни!» среди студентов всех корпусов. Команды соревновались в шуточных и не только конкурсах, демонстрировали физическую подготовку и смекалку. Отдельный конкурс был для групп поддержки. Смотрите фоторепортаж, как активно и весело прошел предпраздничный день у наших студентов.

Ксения Плотникова.
Фото Владимира Калкутина











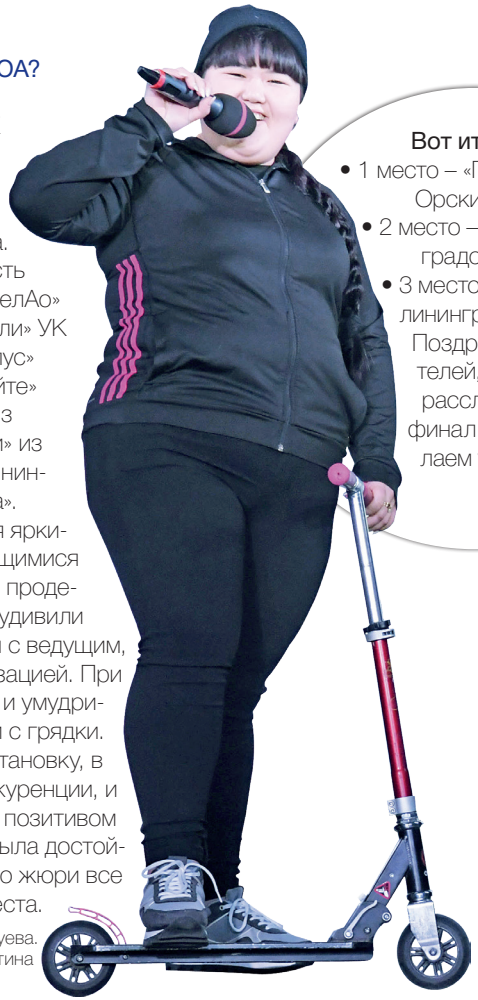


КВНщики угощали жюри кабачками

Как прошел полуфинал межфакультетской лиги МФЮА?

28 февраля в актовом зале УК «Калужский» Московского финансово-юридического университета прошла межфакультетская игра КВН – 1/2 финала. Свое остроумие и артистичность приехали показать команды «ЗелАо» УК «Зеленоград», «Щепотка соли» УК «Авиамоторный», «Первый корпус» Орского филиала, «Здравствуйте» Кировского филиала, «Демо» из Сергиева Посада, «Жили-были» из Ярославля, «Трюфель» из Калининграда и волгоградская «А-Мега». Участники порадовали зрителя яркими миниатюрами и запоминающимися шутками. Амбициозные игроки продемонстрировали свои таланты, удивили харизмой и живыми диалогами с ведущим, которые были чистой импровизацией. При этом они не только шутили, но и умудрились угостить жюри кабачками с грядки. КВНщики создали добрую обстановку, в которой не чувствовалось конкуренции, и им удалось зарядить зрителей позитивом и энергией. Каждая команда была достойна победы и выхода в финал, но жюри все же пришлось распределить места.

Ангелина Замуруева.
Фото Владимира Калкутина



Вот итог игры:

- 1 место – «Первый корпус», Орский филиал.
- 2 место – «А-Мега», Волгоградский филиал.
- 3 место – «Трюфель», Калининградский филиал.

Поздравляем победителей, но им не стоит расслабляться, ведь финал уже близко. Желаем удачи! У вас все получится!







«Голос». Финал

При поддержке Радио МФЮА прошел финал главного вокального конкурса!

В финале в борьбе за главный приз остались только девушки и показали всю красоту вокала. По прошлым этапам вы должны быть знакомы с финалистками, но давайте вспомним, с чего же все начиналось.

▸ **Анна Прохорова.** Музыка – часть ее жизни. С 6 лет занимается пением и уже успела продемонстрировать свои навыки на разных фестивалях. Пропустить такой конкурс она просто не смогла.

▸ **Полина Юдакова.** Занимается вокалом 3 года. Лауреат 1 степени всероссийского конкурса по вокалу. На соревнование пришла, чтобы разнообразить студенческую жизнь.

▸ **Алина Борисова.** Увидела рекламу на главном сайте МФЮА и решила принять участие в конкурсе.

▸ **Александра Андреева.** Занимается вокалом 13 лет. Успела поучаствовать в фестивале «Зажги свою звезду» и «Серебряная звезда», а теперь покоряет МФЮА.

▸ **Анна Петрикова.** Она поет, потому что ей нравится. Пришла на конкурс во второй раз, чтобы занять первое место.

Вокальные данные конкурсантов оценивало звездное жюри: Алексей Сафиулин – актер, участник шоу «Голос» на Первом канале, Александр Бердников – певец, участник группы «Корни», ставшей победителем «Фабрики Звезд», Юрий Шалаев – оперный певец, солист «Царицынской оперы», Галина Королева – солистка театра «Новая опера».

Пока жюри выбирало победительницу, ведущие проводили конкурсы для зрителей: они должны были придумать интересное название для новой рубрики. И с этой задачей прекрасно справилась Ксения Быкова. Она получила сертификат на посещение батутного центра «Ракета».



Ну что ж, пришло время озвучить наших победителей:

1 место – Александра Андреева. Она получила возможность записать собственную песню в профессиональной студии.

2 место – Анна Борисова.

3 место – Анна Прохорова.

А также каждая участница получила диплом об участии и сертификат в дайвинг-центр «Альтернатива».

Ангелина Замуруева.
Фото Владимира Калкутина

Стартовала «Школа вожатых МФЮА»

Занятия проходят каждую неделю

Каждую неделю, до середины мая в МФЮА будут встречаться активные студенты и учиться, учиться, еще раз учиться, чтобы стать настоящими вожатыми и начать работать с детьми.

В рамках «Школы вожатых МФЮА» их ждут теоретические занятия, мастер-классы и тренинги от опытных вожатых. Участники получат все главные знания и навыки в области педагогики, психологии, управления, командообразования, техники безопасности, методик работы с детьми и молодежью, необходимые вожатому. После каждого занятия – обязательное домашнее задание.

– Программа рассчитана на 44 рекомендованных часа. Применить полученные знания на практике обучающиеся смогут на выездном слете. Здесь будут проводиться массовые мероприятия, организаторами которых станут ученики нашей школы, они смогут окунуться в атмосферу детского лагеря, проявить себя, поработать в команде с кураторами и профессиональными вожатыми, отдохнуть, – рассказывает руководитель «Школы вожатых МФЮА» Кристина Пройдина. – В рамках слета также будет создан педагогический отряд МФЮА, у которого будет свое название, своя философия, своя миссия и в создании которого будут принимать непосредственное участие ученики школы. Педагогический отряд будет выезжать на общероссийские мероприятия для вожатых: слеты, фестивали, обучающие мероприятия, форумы. Это прекрасная возможность поучиться у опытных коллег со всей страны, взять на вооружение лучшие практики в области работы с детьми и молодежью.

Обучение в «Школе вожатых МФЮА» абсолютно бесплатное. В финале обучения участники должны будут сдать экзамен. Успешно аттестованные получат официальный сертификат вожатого, дающий право работать вожатым в любом детском лагере страны.

Ксения Плотникова.
Фото предоставлены организаторами

ШКОЛА ВОЖАТЫХ МФЮА





Новости театральной жизни

Актеры колледжа МИТУ-МАСИ радуют спектаклями

Молодые талантливые актеры – обучающиеся театрально-педагогического колледжа МИТУ-МАСИ – не только продуктивно постигают основы мастерства, но и успешно демонстрируют то, чему научились. Спектакли колледжа МИТУ-МАСИ может посетить любой желающий, вход абсолютно бесплатный. Следите за афишами в социальных сетях и на информационных стендах в ваших корпусах.

Анна Михеева, Ася Алиева.
Фото Владимира Калкутина, Романа Мирова и предоставлены ВДЦ «Смена» и МИТУ-МАСИ



• 12 февраля на большой сцене Главного корпуса МФЮА состоялась премьера спектакля «Тихий Дон» (М.А. Шолохов) в исполнении студентов 2-го курса колледжа МИТУ-МАСИ. Под чутким руководством солиста Московского Театра Оперетты, лауреата международных конкурсов Петра Владимировича Борисенко студенты представили прекрасную, глубокую работу и растрогали сердца зрителей.



• 28 февраля в УК «Волгоградский проспект» прошел показ спектакля «Играем классику» в исполнении студентов колледжа под руководством Елены Константиновны Кольчугиной – актрисы театра и кино, старшего преподавателя кафедры психолого-педагогических и творческих дисциплин.
Перед глазами зрителей предстали отрывки из произведений великих российских писателей: «Предложения», «Мести женщины» и «Трех сестер» А.П. Чехова, «Ревизора» Н.В. Гоголя, «Бесенка» Ф.М. Достоевского.



• 1 марта в УК «Калужский» выпускной курс колледжа МИТУ-МАСИ сыграл спектакль по пьесе Людмилы Разумовской «Дорогая Елена Сергеевна».
Этот спектакль занял 3 место на ежегодном Всероссийском театральном фестивале «Феникс» в Ставрополе.
Художественный руководитель курса – Алексей Сергеевич Козлов, актер, режиссер-постановщик, драматург и сценарист.
Отметим, что Алексей Козлов является режиссером фильма «Ополченочка» – первого художественного фильма, снятого в Луганской Народной Республике по мотивам реальных событий войны в Новороссии. Лента выйдет в прокат 9 мая.
Совсем недавно Алексей Козлов выступил с мастер-классом перед юными киноакадемиками со всей Российской Федерации – участни-





ками образовательной программы «Зимняя детская КиноАкадемия – 2019» во Всероссийском детском центре «Смена». Встреча проходила в формате диалога. Алексей Сергеевич рассказал сменовцам об организации композиции в кадре и системе актерского воспитания, ответил на вопросы участников смены.



Волгоград

20 февраля в актовом зале Волгоградского филиала МФЮА состоялась премьера театрализованной постановки по мотивам пьесы В. Жеребцова «Потомок», приуроченная к 76-летию разгрома немецко-фашистских войск под Сталинградом и Дню защитника Отечества.

Невероятная игра студентов колледжа Волгоградского филиала МФЮА, которые только в сентябре робко переступили порог университета, произвела всплеск эмоций у всех присутствующих в зале. Декорации, спецэффекты, живые и настоящие чувства юных актеров, которые впервые стояли на сцене, помогли передать атмосферу тех страшных событий, которые навсегда оставили свой отпечаток в истории нашей Родины.

В финале спектакля на сцене Волгоградского филиала пошел самый настоящий дождь, ставший символом пролитых слез детей, женщин и всех, кто сражался для будущего поколения.

МАСИ

МОСКОВСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

МАСИ

КОЛЛЕДЖ

/ Дошкольное образование
/ Преподавание в начальных классах
/ Актерское искусство
/ Компьютерные системы и комплексы
/ Компьютерные сети
/ Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
/ Право и организация социального обеспечения
/ Социальная работа
/ Реклама
/ Архитектура
/ Дизайн (по отраслям)
/ Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

БАКАЛАВРИАТ

/ Педагогическое образование
/ Лингвистика
/ Информатика и вычислительная техника
/ Прикладная информатика
/ Психология
/ Экономика
/ Менеджмент
/ Государственное и муниципальное управление
/ Юриспруденция
/ Дизайн (по отраслям)
/ Архитектура
/ Строительство

СПЕЦИАЛИТЕТ

/ Режиссура кино и телевидения
/ Актерское искусство
/ Перевод и переводоведение

(495) 671-72-40
(495) 925-53-53
www.mitu-masi.ru



Екатерина Зданович: «Никогда не говори никогда»!

Интервью с целеустремленной спортсменкой, студенткой МФЮА

Неудержимое желание играть в волейбол и выигрывать – вот что сразу бросается в глаза во время разговора с Екатериной Зданович. Мы побеседовали со студенткой 4 курса направления «Правовое обеспечение национальной безопасности», обладательницей первого взрослого разряда по волейболу, трехкратной чемпионкой Первенства Москвы и чемпионкой Первенства России по волейболу, бронзовым призером XXIX Московских студенческих спортивных игр.

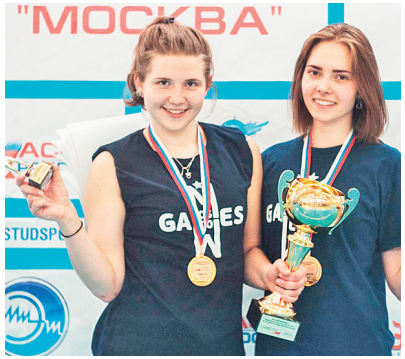
В волейбол Екатерина играет с 4 класса, но после серьезной травмы в Спортивной школе олимпийского резерва желание продолжать заниматься спортом пропало. И именно в МФЮА, по словам девушки, ей помогли вернуться к волейболу, получать от игры удовольствие и стремиться к победам. Но обо всем по порядку.

Екатерина, как вы начали заниматься спортом?

У меня спортивная семья, и решение отдать меня в спорт было очевидным. Из-за высокого роста выбор был между футболом, баскетболом и волейболом. Ближе всего мне оказался волейбол. Я плотно занималась им в Спортивной детско-юношеской школе олимпийского резерва, но потом получила серьезную травму. Опустились руки, и больше заниматься спортом не хотелось.

Как же вы к нему вернулись?

Когда я поступила в МФЮА, в университете была секция по волейболу, и тренер сказал: «Иди играй!», а тренер по мини-футболу предложил свою помощь по физической подготовке. Мы создали команду, тренировались в течение года, а затем заявились на соревнования Ассоциации спортивных студенческих клубов, где выступают любители. Мы стали чемпионами Москвы, а затем добились и звания двукратных чемпионов Москвы.









В МФЮА я три года играла в мини-футбол. Началось все случайно: перед важной игрой вратарь команды МФЮА сломала ногу. Тренер попросил меня ее заменить.
Для меня это было необычно, тяжело, так как это достаточно грубый спорт. Но походив на тренировки, познакомившись с командой, где каждый держался друг за друга, я втянулась. В первый же год, только заявившись, мы выиграли первую лигу с колоссальными отрывами, перешли в высшую лигу, там было уже гораздо сложнее, и год не удался, но на следующий мы гораздо больше тренировались, и для нас стало достижением, что мы впятером обыграли команду из 12 человек из спортивного вуза.

Как вы стали чемпионкой России?

В 2010 году я выступала в составе сборной Москвы, и тогда мы стали чемпионами России. С виду чемпионат дался очень легко: мы были в разы сильнее своего соперника, но для этого мы просто жили в спортзале! Оттачивали свою игру на более взрослых соперниках, чтобы потом выйти в финале и ничего не бояться, чтобы нами восхищались. Затем в составе сборной Московской Государственной Академии Физической Культуры я выиграла бронзу.

Как сейчас складывается ваша спортивная карьера?

К сожалению, в МФЮА сейчас нет команды по волейболу, а я играю с удовольствием, играю в любительской лиге, являюсь одним из самых молодых игроков в любительской суперлиге среди полупрофессионалов и хотела бы развиваться в этом направлении, поэтому с разрешения нашего ректора в этом году решила выступать за другой вуз - Российский экономический университет имени Плеханова. В ноябре был Кубок России среди студентов, где я выступала в составе сборной РЭУ, к сожалению, попасть в медали не получилось, но мою игру отметили команды соперников и Президент Всероссийской федерации волейбола. Меня наградили памятными призами и включили в символическую сборную студентов.
На данный момент я продолжаю играть в сборной РЭУ на Чемпионате Москвы и в любительской лиге, где иду к финалу за медалью. Для поддержания физической формы помогаю тренировать детей в спортшколе, где когда-то тренировали меня. Каждый раз я собственным примером стараюсь показать, что главное – это желание тренироваться и побеждать, а твоя награда тебя обязательно найдет.

Какие качества характера в вас развил волейбол?

Упорство, терпение. Многие упражнения очень нудные, поэтому нужно терпение. В юном возрасте, когда ты делаешь одно и то же много раз, это раздражает, ты не видишь в этом толка. Только со временем понимаешь, что эти упражнения, многократное повторение, оттачивание одного навыка – это основа. Спорт научил меня ни в коем случае не сдаваться: даже если все против тебя, всегда нужно бороться до последнего, после падения нужно вставать. Даже после серьезной травмы, когда никто не верил, что я смогу нормально жить, я смогла вернуться в спорт.

Ну а что вы могли бы пожелать молодым людям, вашим сверстникам?

Всем студентам, молодым людям хотелось бы пожелать идти вперед, искать себя, пробовать реализовываться в разных сферах. Даже если не получается, нужно пробовать снова – ты не знаешь, где себя найдешь. И главное – никогда не говори никогда! Это фраза, с которой я иду по жизни, она всегда со мной.

Ксения Плотникова.

Фото предоставлены героиней публикации

Волгоград

В Волгоградском филиале МФЮА стартовал проект Волгоградского регионального отделения Ассамблеи народов России «Волгоградская школа российской гражданской нации» при поддержке Администрации Волгоградской области.

В рамках проекта на базе Волгоградского филиала МФЮА предполагается организация обучения активистов общественных, национально-культурных организаций, представителей педагогических коллективов учебных заведений, библиотек Волгоградской области. Планируется провести «круглый стол» и три семинара с участием команды специалистов проекта для обучения представителей этнокультурных и других общественных объединений, представителей органов местного самоуправления Волгоградской области лучшим практикам по урегулированию межэтнических конфликтов, гармонизации этнокультурного взаимодействия и онлайн-консультаций по вопросам укрепления общероссийской гражданской идентичности, воспитания культуры межэтнического взаимодействия, овладения новыми информационными ресурсами и технологиями в сфере предупреждения межэтнических конфликтов, новым коммуникативным практикам и формированию безопасного информационного пространства.



В проекте планируется создание библиотеки современной научной, методической литературы по проблемам межнациональных отношений, истории, культуре народов России в бумажном и электронном виде, подготовка и выпуск сборника информационно-методических материалов.

Лидия Будченко. Фото предоставлено Волгоградским филиалом

Ступино

Всероссийская научно-практическая конференция «Вызовы цифровой экономики: точки прорыва в социально-экономическом развитии России и ее регионов» впервые прошла в Ступино. Второй день конференции прошел в Ступинском филиале МФЮА, в работе 4-х тематических секций докладчиками выступали студенты, бакалавры, магистры, доценты, профессора и кандидаты наук. Среди вышеупомянутых спикеров немало представителей и других высших учебных заведений России.



Одной из важнейших целей конференции является налаживание научно-исследовательской деятельности среди студентов и преподавательского состава. А также сотрудничество вузов, органов государственной власти и бизнес-сообществ для успешной активации научно-исследовательской деятельности.

Примечательно, что представленные на мероприятии комплексы работ были написаны студентами не только в соавторстве с преподавателями, но и самостоятельно, под кураторством научных руководителей.

Также стоит упомянуть, что по итогам I Всероссийской научно-практической конференции будет сборник материалов конференции с размещением в РИНЦ (Российский индекс научного цитирования), куда войдут лучшие из представленных работ. На этом ресурсе работы будут доступны всем ученым нашей страны!





Калининград

22 февраля Калининградский филиал МФЮА отпраздновал свое 22-летие!

В лучших традициях Страны МФЮА этот день был посвящен нашим любимым студентам! Ведь именно они являются нашими мощнейшими мотиваторами. Для них мы стараемся, развиваемся и становимся лучше!

Зрительный зал, наполнившийся выпускниками разных лет, был полон эмоций и впечатлений еще до начала концерта, ведь в этот вечер Страна МФЮА объединила выпускников, которые не виделись много лет! Бывшие студенты, как будто вчера сами выступавшие на этой сцене, сегодня пришли уже в качестве зрителей.

Были в зрительном зале и приглашенные общеобразовательные учреждения города. Это нам, организаторам, приятно вдвойне, поскольку подобные мероприятия для нас – шанс привлечь в Страну МФЮА не только умных, но и талантливых детей, которые с удовольствием будут развиваться во всех сферах деятельности!

– Мероприятие покорило множество сердец и никого не оставило равнодушным. В праздновании в качестве выступающих на сцене приняли участие активисты Страны МФЮА, а также профессиональные танцевальные группы и, конечно же, талантливые и самые лучшие преподаватели! Ведущие и все участники праздника показали потрясающие выступления, отражающие всю мощь МФЮА. Номера, поставленные именно для большого праздника, были оригинальными и зажигательными, тематика номеров была подобрана гармонично, а главное, она отразила то, с каким уважением МФЮА относится к своей истории и истории нашей могучей державы и чтит память всех принявших участие в создании нашего настоящего и будущего мирного времени! Наша «маленькая» и такая дружная Страна МФЮА ежедневно обеспечивает каждого студента необходимыми знаниями, уверенностью в завтрашнем дне и в своем будущем и всегда заряжает положительными эмоциями, – поделилась Валерия Андросова.

Анастасия Хан. Фото предоставлены Калининградским филиалом

При поддержке Правительства Москвы

НАУКО ГРАД
детский технопарк
МФЮА

Курсы дополнительного образования по направлениям:

- Робототехника 9+
- Беспилотные авиационные системы (квадрокоптеры) 10+
- Графический/Промышленный дизайн 12+
- Архитектура 14+
- Видеопроизводство 12+
- Информационные технологии, AR & VR 12+

А ТАКЖЕ
- Бесплатные экскурсии
- Бесплатные мастер-классы по направлениям обучения
- Фестивали и праздники
- Семинары и тренинги

8 (499) 979-00-69
naukograd.mfua.ru
Москва, ул. Введенского, 1А (метро «Калужская»)

МФЮА МАСИ



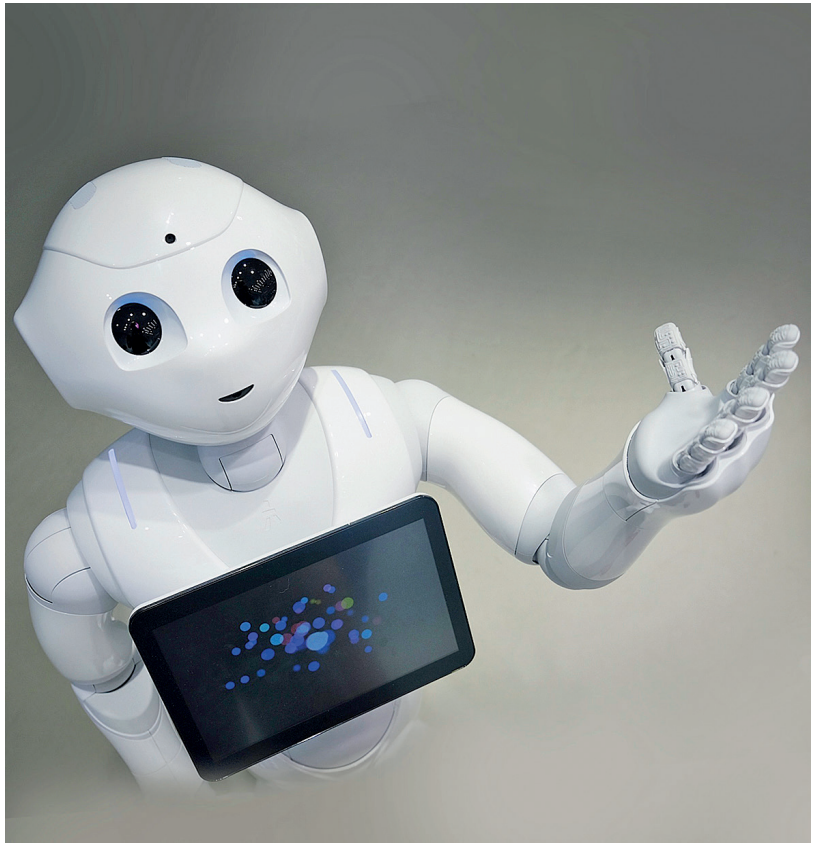
Новые технологии – вред или исключительная польза?

Мнение преподавателя кафедры журналистики

21 век – время новых технологий и невероятных открытий. Задумывались ли вы, какие возможности появятся у человека через пару десятков лет?! Сможем ли мы, например, летать и есть ли шанс максимально продлить срок своей жизни?
Своими прогнозами поделился преподаватель кафедры журналистики, кандидат филологических наук Валерий Костиков.

Как, по вашему мнению, изменятся технологии в ближайшие 20 лет?
В ближайшие 20-30 лет труд людей будет максимально заменен трудом роботов. Появятся новые материалы, подобные графену, которые до этого наука не могла создать. Такие материалы кардинально изменят быт и характер жизни человека. Появятся гибкие телефоны, скручивающиеся в рулон телевизоры, генная инженерия достигнет невероятного уровня. Будут 3D принтеры, печатающие человеческие органы. Появятся беспилотные автомобили. Беспроводной Интернет будет распространяться по другой технологии, скорость его увеличится многократно, а цена будет гораздо ниже. Чипы будут подключаться к мозгу человека, а нейрочипы вообще смогут изменять характер мышления.

Новые технологии нанесут вред человечеству или будут исключительно полезны?
Это сложный вопрос! Безусловно, будет и польза, и вред. Можно использовать смартфон, чтобы не заблудиться в неизвестном районе



или быстро получить информацию. Но можно начать абсолютно игнорировать физический мир и людей, все время находясь в виртуальном пространстве. В будущем, конечно, люди должны научиться понимать, какую опасность и какие возможности несут за собой технологии, но, к сожалению, в истории есть примеры, когда люди применяли ноу-хау для уничтожения себе подобных и завоевания власти. Хотелось бы, чтобы новые технологии служили только во благо, например, для облегчения труда людей, освобождения времени для творчества, общения, любви.

Как вы относитесь к прогнозам, что скоро люди начнут строить отношения с роботами?

С одной стороны, это ужасно, а с другой стороны, когда наблюдаешь, что люди все чаще становятся прагматиками, начинают мыслить крайне банальными категориями, не питают интереса к метафизике, то логично, что люди начнут встречаться с роботами. Роботы станут интереснее, чем люди, а люди станут такими же машинами, только менее совершенными.

Как изменится образование в ближайшие 10-20 лет?

Технологии развиваются неравномерно в разных странах. Например, в Южной Корее дети проводят по 18 часов в сутки в виртуальном пространстве, а в каких-то странах технологии нескоро достигнут распространения. В России сегодня тоже развивается высокотехнологичная среда: скажем, у школьников начальных классов уже существует предмет робототехника. Сегодня благодаря Интернету происходит формирование единого информационного пространства, появляется быстрый доступ к информации. Новые технологии меняют и антропологическую природу человека, Интернет предполагает, что человек является активным участником коммуникативного процесса, а не пассивным пользователем. Процесс образования стал более интерактивным, дети активнее вовлечены в него, поэтому и учителя должны стать более гибкими и понимающими. Очень бы хотелось, чтобы новые технологии не только технически облегчили нам жизнь, но и изменили антропологию человека.

Если пофантазировать, какие технологии вы хотели бы видеть в ближайшее время?

Я бы хотел, прежде всего, чтобы появилась возможность телепортации. Согласитесь, это прекрасно! Вот ты на даче в Подмосковье, а через 10 минут в Риме. Можно помечтать и о машине времени… Например, чтобы оказаться в античной эпохе, понаблюдать за происходящим со стороны, но, конечно, так, чтобы не повлиять на ход мировой истории. Мне бы очень хотелось, чтобы появилась технология, развивающая эмоциональный интеллект, ведь сейчас люди бывают очень умные, но эмоционально совсем неразвитые. Эмоциональный интеллект имеет структуру чего-то живого, прорастающего. Без него люди сами по себе начнут «роботизироваться». Может быть, появится технология, защищающая людей от хамства, а в идеале, отучающая людей хамить, чтобы они поняли, что это зло на уровне нанесения физического вреда здоровью.

Екатерина Васина.
Фото предоставлено героем публикации

Павел Катков: «Профессия юриста – это шанс на свободную жизнь в интересном мире!»

Интервью с выпускником МФЮА, основателем юридической фирмы

В своем плотном графике выпускник МФЮА, старший партнер и основатель юридической фирмы «Катков и партнеры» Павел Катков смог выделить время для интервью студенческой газете вуза, в котором когда-то учился. Руководитель юридической фирмы, член экспертного совета ТПП РФ по интеллектуальной собственности, преподаватель Российской государственной академии интеллектуальной собственности (РГАИС) и других московских вузов, член ассоциации юристов России, автор популярного музыкального проекта – как Павлу Каткову удается совмещать работу и творчество, а также о том, как попасть к нему на стажировку, читайте прямо сейчас.

Как вы выбрали профессию юриста, как поступили в МФЮА?

Уже с 13 лет я был ориентирован на юридическую сферу. Обычно подростки мечтают о чем-то более романтичном, а мне очень нравилась профессия юриста. Дело в том, что юристы имеют огромную власть над словом. Власть над словом, важность слова, важность держать свое слово – это мне всегда импонировало. В подростковом возрасте были музыкальные увлечения, я колебался, но все же пошел по правовой стезе. В МФЮА (я закончил университет 15 лет назад) пришел по рекомендации. Уже тогда его советовали в качестве хорошего вуза, я его окончил и не жалею.

Как полученные в МФЮА знания помогли вам в жизни?

Есть такая тема в юридической профессии и в медицине, как специализация, и я большой поклонник специализации. В частности, я специалист по интеллектуальной собственности, закончил аспирантуру Российской государственной академии интеллектуальной собственности (РГАИС) Федеральной службы по интеллектуальной собственности (Роспатент). У меня узкие знания, но я бы никогда не закончил аспирантуру, если бы не те знания, с которыми я туда пришел. Прежде чем специализироваться, любой юрист должен получить крепкие академические знания, которые ему дает первое юридическое высшее образование. Я их получил именно в МФЮА.

Мы с младшим братом создали юридическую фирму «Катков и партнеры». Там мы развивали право, а теперь развиваем еще и финансовые услуги, такие как капитализация нематериальных активов.

Есть стереотип, что юридическая профессия – это скучно, неинтересно, рутинно. Так ли это?

Нет, юридическая профессия – это совсем не скучно. Юрист может занимать очень разные позиции в жизни. Например, наш глава государства – юрист. Юрист может заниматься политикой и быть во власти, может заниматься государственным управлением, может быть адвокатом и специализироваться на судебной работе, может стать нотариусом. И разница между политиком, адвокатом и нотариусом колоссальная! Юрист может занять свое место в крупной корпорации, стать ее винтиком – маленьким, но важным, – а может создать свою юридическую фирму. И так далее… Разница здесь в степени свободы и стабильности, и все зависит от характера человека. Как правило, юристы проходят длинный путь от государственной службы или работы в корпорациях до частной юридической практики, где они уже могут реализоваться и управлять своим временем. Я, например, в последние годы начал уделять внимание тому, что я всю жизнь люблю, – музыке. В молодости я играл на бас-гитаре и сейчас запустил музыкальный проект в области шоу-бизнеса «Звук на виниле». Это яркое сценическое шоу о музыке на виниловых пластинках. Я рассказываю о пластинках, ставлю их на иглу на редкой хорошей аппаратуре, мы делаем выставку обложек на сцене, визуальные инсталляции. Человек, который купил билет и пришел на шоу, полностью погружается в атмосферу музыки того или иного жанра и слушает ее так, как никогда бы не услышал.

Я даю такое шоу 10 раз в месяц и при этом управляю юридической фирмой. Конечно, такой уровень свободы тяжело реализовать, если ты работаешь в более строгой структуре. Но я пример того, что

профессия юриста – это не глухой, тупиковый, грустный путь, а шанс на свободную жизнь в интересном мире.

Как начинающим юристам быстрее войти в профессию и начать карьеру?

У меня есть следующие советы.

Во-первых, как можно раньше специализируйтесь. Клиент для решения своей проблемы всегда ищет узкого специалиста. Если вы к третьему курсу определитесь, что вас интересует та или иная область познания – интеллектуальная собственность, уголовное право, что-то другое, – то сразу начинайте писать курсовые работы на темы именно из этой области, выходите с ними на диплом, продолжайте эту тему в дальнейшем.

Во-вторых, уделите внимание стажировке. Чем раньше вы начали стажироваться – на госслужбе, в юридической фирме, – тем раньше вы получили профессиональный опыт. При прочих равных работодатель, скорее всего, примет выпускника, у которого есть опыт стажировки, так как у него имеются и теоретические знания, и практический опыт. Не жалейте времени на практику, оно вам вернется сторицей.

В-третьих, старайтесь быть в теме профессии. Подписывайтесь на рассылки по вашей специализации, на новости конкретной области, постоянно будьте в потоке актуальной информации, чтобы знать, что происходит в отрасли. Получайте знания не только из учебника, но и up to date. Например, на сайте нашей компании есть раздел «Банк знаний», где мы агрегируем знания по нашей области, постоянно их обновляя. Пользуйтесь такими ресурсами, чтобы постоянно быть в теме.

В-четвертых, поддерживайте свой организм в бодром, здоровом, рабочем состоянии. Поверьте, это напрямую влияет на эффективность ваших решений и успех в профессии в целом. Представьте, вы невыспавшийся, истощенный, уставший, и перед вами лежит важный договор. Насколько адекватное решение вы сможете принять?

Ну и, пожалуй, последнее: имейте отдушину. Периодически отвлекайтесь от работы на что-то полезное для здоровья и ума – коллекционируйте, катайтесь на лыжах, интересуйтесь кинематографом. Увлекитесь чем-то, что будет занимать в вашей жизни важное место, кроме работы и семьи. В этом случае вы сможете гармонично развиваться и быть в нормальном психологическом тонусе.

Мы знаем, что в компании «Катков и партнеры» открыта круглогодичная стажировка. Что необходимо знать студенту, чтобы попасть к вам на стажировку? На что вы обращаете внимание?

В первую очередь, мы смотрим на человека: он должен уметь мыслить логически, иметь желание получать новые знания и осваивать профессию. Оцениваем те знания, которые он успел усвоить в университете. Преимуществом будет, если он уже смог вовлечься в профессию, например, если писал курсовую в области интеллектуальной собственности, интернет-права.

Что вы можете пожелать студентам, будущим выпускникам МФЮА?

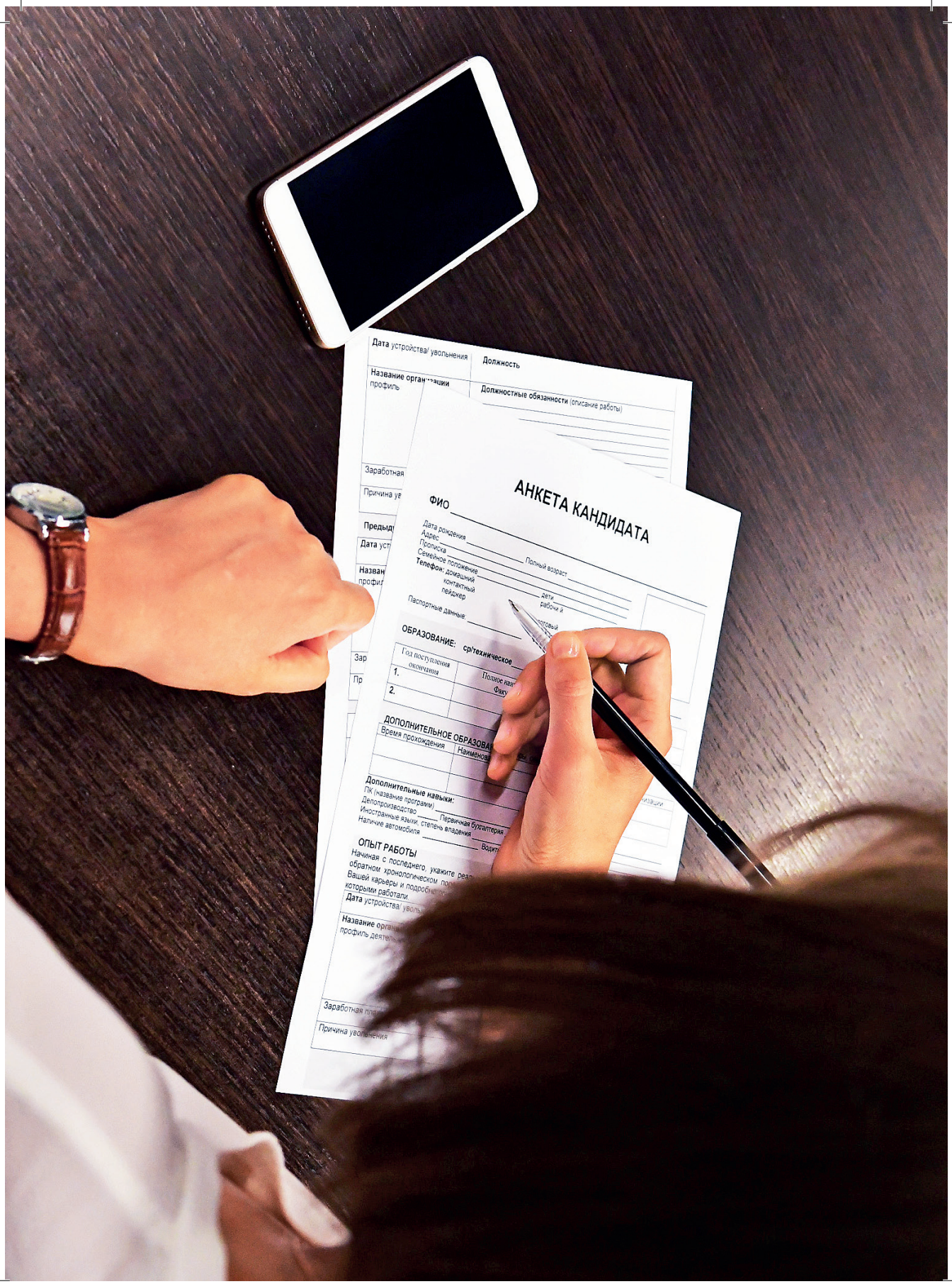
Как я уже сказал, как можно раньше начинайте стажироваться. Большая доля вероятности, что компания, где вы стажируетесь, станет вашим будущим работодателем. Например, мы ежегодно трудоустраиваем несколько студентов, своих бывших стажеров. Начиная поиск работы, составьте достойное резюме,



способное представить вас перед работодателем наиболее качественно.

Ну и постоянно прислушивайтесь к себе, есть ли в вас предпринимательская жилка. Если есть, то идите создавать свои юридические фирмы, интернет-проекты. Тогда вы займете свое особенное место в жизни!

Галина Романова. Фото предоставлено героем публикации


АНКЕТА КАНДИДАТА
ФИО
Дата устройства/ увольнения
Должность
Должностные обязанности (описание работы)
ОБРАЗОВАНИЕ:
ОПЫТ РАБОТЫ

Навыки специалиста будущего

Сегодня ты студент, завтра – выпускник, послезавтра – один из сотен тысяч соискателей на рынке труда

Какие навыки необходимо развивать, чтобы выиграть в конкурентной борьбе за вакансию в компании мечты? Рекомендации от сертифицированного карьерного коуча, специалиста по управлению и развитию карьеры, эксперта в сфере HR, руководителя Центра развития карьеры МФЮА Галины Романовой.

✔ Умение работать с большим количеством информации (Big-Data). В Big-Data существует много ролей: например, вы можете быть инженером или аналитиком, и это совсем разные функции. Необходимо хорошо разбираться в математике, статистике и информатике.

✔ Знание ИТ-технологий – данный навык востребован сегодня практически во всех специальностях. На что стоит обратить особое внимание: аналитический склад ума, умение решать сложные задачи и тяга к получению новых знаний. Наиболее эффективный метод развития этих навыков – бизнес-симуляция.

✔ Готовность работать на стыке специальностей. Полагаю, что научиться этому нельзя. К этому надо быть готовым. Легко будет тем, у кого есть такие качества, как быстрая обучаемость, эмоциональная стабильность, желание развиваться.

✔ Умение работать удаленно. Развивайте самоорганизацию, самодисциплину, оперативность, быструю реакцию, умение учиться.

✔ Умение мыслить творчески и креативно: так уж мы устроены, что живем в автоматическом режиме. Не решаемся покинуть зону комфорта и посмотреть на привычные вещи с творческой точки зрения. Развивать творчество и креативность можно даже с помощью простых методов: меняйте маршруты, записывайте идеи, которые у вас спонтанно рождаются, и обсуждайте их с разными людьми, проявляйте любопытство – без него нет творчества.

✔ Знание нескольких иностранных языков – данный навык находится в зоне риска, так как профессия переводчика относится к списку «умирающих» профессий. Но, если вы планируете развиваться в сфере ИТ или планируете учиться за рубежом, то знание языков вам, безусловно, поможет. К тому же, если в ваших карьерных планах есть цель стать руководителем, то лингвистические навыки – это ваш путь.

✔ Обладание гибкими навыками (soft skills) – к этим навыкам относятся: умение слушать, убеждать, вести переговоры, публичные выступления, управление эмоциями и собственным развитием, тайм-менеджмент, системное и креативное мышление, мотивирование, навыки продвижения бизнеса, навыки управления репутацией и многие другие. Существует огромное количество классификаций soft-skills, можно выделить такие направления, как саморазвитие, навыки эффективного мышления, управленческие навыки, коммуникативные навыки. Важно понять, для чего вам нужен каждый из навыков и как вы его будете применять.

✔ Готовность к постоянному обучению и профессиональному самосовершенствованию в течение всей жизни. LifeLongLearning – подход к образованию, основанный на непрерывном овладении новыми знаниями и навыками. Что дает такой подход? Постоянное обучение и саморазвитие способствует обновлению знаний и пониманию текущей ситуации, помогает стать конкурентоспособным и делать карьеру. В ближайшие 10 лет специальности будут возникать на стыке профессий. Постоянное обучение расширяет кругозор и расширяет деловые связи.

✔ Готовность к межкультурным коммуникациям и перемещениям – для развития этого навыка требуется не только знание языков в совершенстве, но и навыки делового общения, история и культурные особенности других стран.

Ну что же, профессионал будущего – это и швец, и жнец, и на дуде игрец. Мультифункциональный сотрудник, готовый к решению разнообразных задач в быстро меняющихся условиях.

Задача только на первый взгляд недостижимая, так как уже сейчас среди высокооплачиваемых специалистов есть те, кто владеют в совершенстве многими из перечисленных навыков.

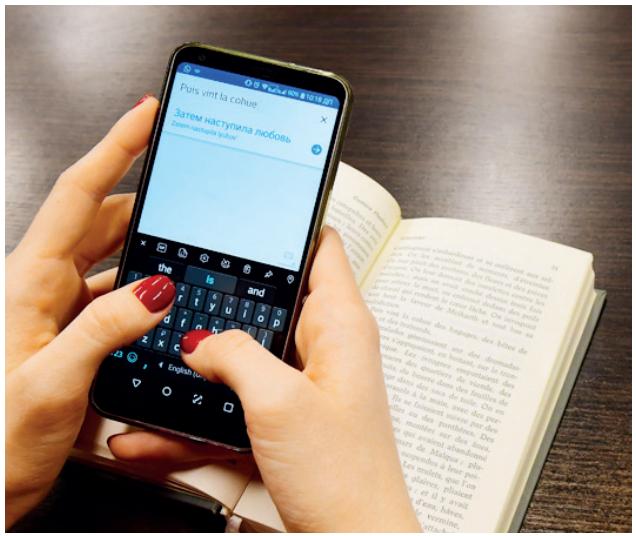
Галина Романова.
Фото Владимира Калкутина

Приложения и сервисы для управления временем

Пишете диплом или готовитесь к экзаменам? Используйте!

В разгаре второй семестр, не за горами сессия, и нужно четко распределить приоритеты и следить за временем.
От чего зависит эффективность выполнения задач? От правильного управления временем (time-management), но этого недостаточно, еще необходимо умение отгораживаться от внешних раздражителей. Основная задача подобных приложений – следить за нашей переключаемостью между нужным и интересным. Выбор за вами.

Галина Романова.
Фото Владимира Калкутина



Существует много приложений для управления временем. Предлагаем ознакомиться с некоторыми из них.

RescueTime

Большинство людей постоянно отвлекаются на сторонние сайты и приложения. RescueTime – сервис, который рассчитывает, на что вы тратите время за компьютером. Он отслеживает, на каких сайтах вы находитесь, напоминает о работе и отсылает еженедельный отчет.
В отчете в виде диаграмм показано, куда было потрачено время и стоит ли поменять свои привычки, чтобы увеличить продуктивность.

Pomodoro

Надеюсь, вы знаете о технике Pomodoro, которая позволяет в разы сократить рабочее время. Она заключается в том, что мы учимся или решаем задачу определенное время – ставим таймер на 25 минут и, ни на что не отвлекаясь, концентрируемся на задаче. Затем делаем перерыв и снова приступаем к работе, заведя таймер.
Pomodoro.cc – это бесплатный таймер, который не нужно скачивать. Достаточно зайти на сайт, выбрать рабочий отрезок и начать трудиться — когда наступит время перерыва, таймер издаст сигнал.

Sunrise

Это мультиплатформенный календарь, который работает с Google Calendar и iCloud. Sunrise также подключается к Facebook, Evernote, Foursquare, Trello, подтягивая оттуда события и другую информацию.
Несмотря на то, что Sunrise купила компания Microsoft, сервис по-прежнему развивается и даже становится лучше. Пользоваться им можно бесплатно.

Dart

Это почтовое приложение для Mac. После установки в строку меню добавляется иконка приложения, нажав на которую можно быстро отвечать на сообщения.
Спустя время Dart подстраивается под ваши ответы и позволяет отвечать еще более коротко и точно.

Timely

Приложение для учета времени, которое уходит на решение отдельных задач. Для решения этой проблемы создано немало сервисов, Timely – один из них и, пожалуй, самый простой.
В приложение можно внести свою ставку, задачу и включить таймер.
Timely будет считать, сколько вы проработали и синхронизировать эту информацию с веб-версией.

Читать всем: 5 книг по тайм-менеджменту



Подборка для тех, кто мечтает все успевать

Жизнь дается человеку только раз. Каждую секунду отведенного нам времени нужно использовать на то, что действительно ценно. Как этому научиться? С помощью лучших книг по тайм-менеджменту.

Анна Михеева.
Фото Владимира Калкутина

Брайан Трейси «Результативный тайм-менеджмент».

Книга выдающегося американского специалиста по актуальным проблемам социальной психологии.
Содержит как теорию современного тайм-менеджмента, так и практику. Четкая, конкретная, без «воды» и занудства.

Стивен Кови «Семь навыков высокоэффективных людей».

Мировой бестселлер, книга № 1 по теме личностного роста. Системный подход к определению жизненных целей и расставлению приоритетов человека. Книга помогает понять себя, определить свою миссию и четко сформулировать жизненные цели. Автор показывает, как каждый человек может стать лучше. Книга изобилует множеством жизненных примеров и примеров конкретных компаний и руководителей, применивших на себе принципы, описанные автором.

Глеб Архангельский «Тайм-драйв. Как успевать жить и работать».

Книга автора, который одним из первых заговорил о тайм-менеджменте в России. Автор утверждает, что время – это самый ценный ресурс, который только у человека может быть, и восполнить его, если уж он потрачен или потерян, никак не удастся, в отличие от денег. Он рассказывает, как все успевать, эффективно справляться со своей работой и грамотно отдыхать (да-да, это тоже нужно делать правильно и эффективно).

Тим Феррис «Как работать по четыре часа в неделю».

Книга человека, пережившего много взлетов и падений и нашедшего способ работать 4 часа в неделю и получать в месяц заработок, который до этого был годовым.
Автор учит грамотно распределять свое время тех, кто вечно занят работой и не может найти время для себя и своих близких. Рассказывает, как научиться поручать важную работу ответственным сотрудникам и минимизировать свое участие в некоторых процессах, освобождая свое время для себя.

Дэниел Пинк «Таймхакинг».

Когда лучше заниматься спортом? Когда лучше принимать решения? Как правильно делать рабочие перерывы?
Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в книге. Автор по полочкам раскладывает науку о биоритмах человека, доказывает, что биоритмы, созданные природой и заложенные в нас, влияют на людей гораздо сильнее, чем нам это кажется, учит делать все в нужный момент.

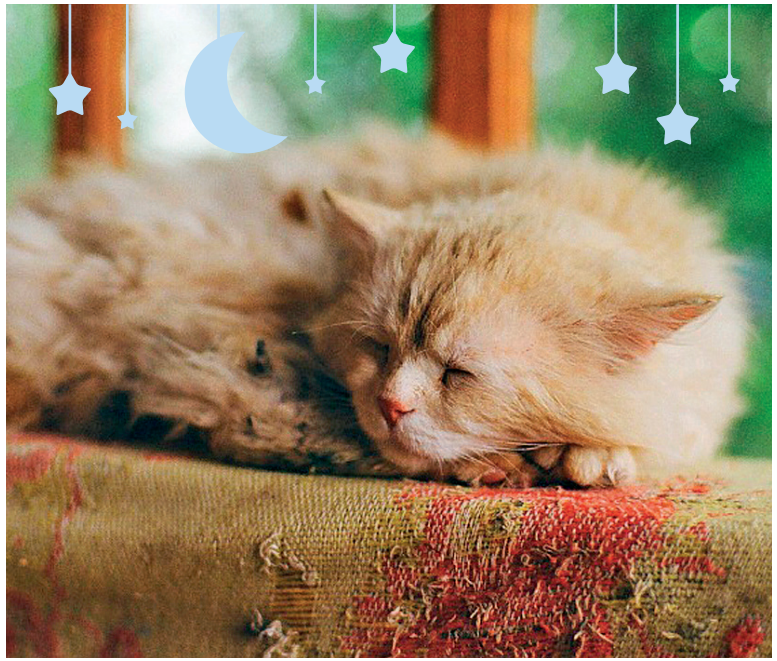
Как правильно спать, чтобы высыпаться?

Советы специалистов-сомнологов

По статистике, с проблемой плохого сна встречается в той или иной степени каждый человек. Одно из самых распространенных нарушений – это неэффективный сон. Наверняка, многим знакомо чувство, когда, проснувшись утром, продолжаешь испытывать усталость, вялость. Особенно во время напряженной учебы и сессий!

Сон, не приносящий отдыха

Неэффективный сон – это сон, который не приносит удовлетворения человеку. Неэффективность сна может быть связана с длительным периодом засыпания, беспокойным сном, частыми ночными пробуждениями. Причин для этого очень много, наиболее частые из них – это нарушение циркадных (суточных) ритмов человека, это может быть и банальный храп (по статистике, это причина нарушения сна приблизительно у 90 миллионов взрослых американцев), некоторые заболевания также могут нарушить сон.



В чем опасность?

Не все так просто. Плохой сон – это не только плохое дневное самочувствие. По опубликованным исследованиям, оказалось, что у людей с нарушенным сном риск развития инсульта выше на 54 процента!

Также человек, испытывающий сонливость днем из-за бессонной ночи, представляет опасность на дорогах, менее эффективен на работе или на учебе. Поэтому обязательно нужно выяснять и устранять причину, вызвавшую проблемы со сном. Помочь в этом могут врачи-сомнологи. Кроме того, для профилактики проблем со сном и в процессе лечения необходимо соблюдать определенные правила – гигиену сна.

Анна Михеева.
Фото Владимира Калкутина

Секреты правильного сна

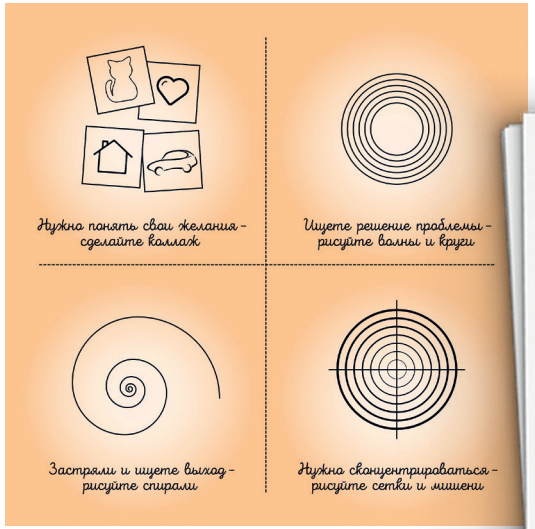
- Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время.
- Избегайте избыточного потребления алкоголя за 4 часа до сна.
- Ограничьте или прекратите курение. Исследования показали, что курильщики проводят больше времени в стадии легкого сна и меньше – в стадии глубокого.
- Избегайте кофеинсодержащих продуктов (чай, кофе, энергетические напитки, шоколад) за 6 часов до сна. Кофеин является стимулятором и препятствует сну.
- Избегайте тяжелой, острой и сладкой пищи за 4 часа до сна. Перед сном возможен легкий ужин.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, но не непосредственно перед сном.
- Если у вас есть привычка спать днем, то время дневного сна не должно превышать 45 минут.
- Обеспечьте комфорт в спальне – матрас и подушка должны быть удобными.
- В спальне должна быть хорошая вентиляция и комфортная для вас температура.
- Во время сна в спальне должны быть полная тишина и темнота.
- Используйте постель только для сна. Не превращайте ее в офис, дискуссионный клуб или кинотеатр.

Скорая графическая помощь

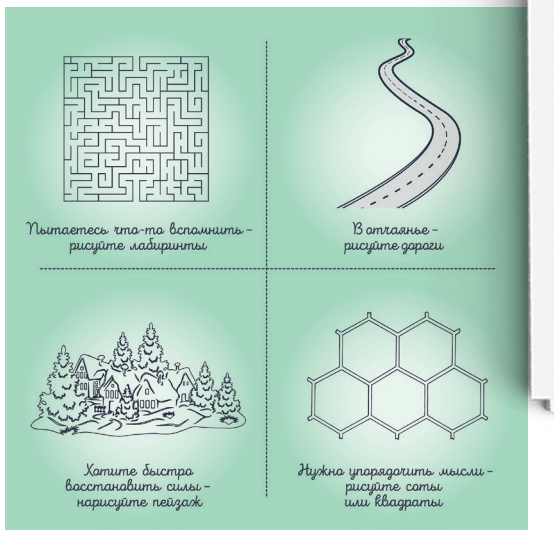
Советы психологов, что рисовать или лепить в разных ситуациях

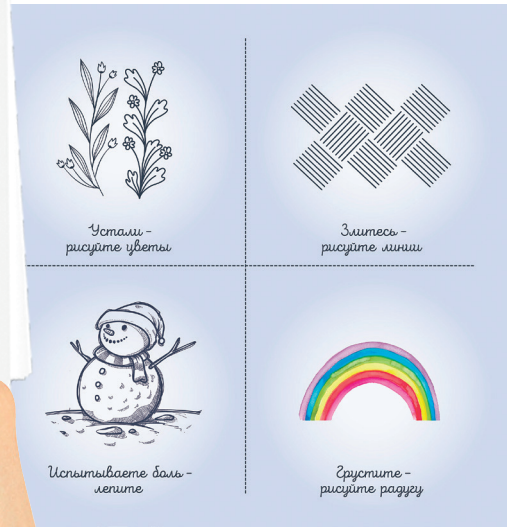
Психологи уверены, что справиться с тревогой, неуверенностью или сомнениями можно с помощью рисования, рукоделия или лепки. Причем в каждой ситуации нужно рисовать определенные фигуры. Вырезайте памятку и лепите себе на холодильник!

Анна Михеева.
Иллюстрации
Евгении Кондаковой











Колледж МФЮА

на базе 9 и 11 классов

- Банковское дело
- Гостиничный сервис
- Земельно-имущественные отношения
- Издательское дело
- Информационные системы (по отраслям)
- Коммерция (по отраслям)
- Компьютерные системы и комплексы
- **Прикладная информатика (по отраслям) ***
- **Компьютерные сети ***
- Право и организация социального обеспечения
- Правоохранительная деятельность
- Программирование в компьютерных системах
- Реклама
- Социальная работа
- Страховое дело (по отраслям)
- Туризм
- Финансы
- Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
- Документационное обеспечение управления и архивоведение
- Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности

Высшее образование

БАКАЛАВРИАТ

Бизнес-информатика
Государственное и муниципальное управление
Документоведение и архивоведение
Журналистика
Землеустройство и кадастры
Информатика и вычислительная техника *
Информационная безопасность *
Информационные системы и технологии
Менеджмент
Прикладная информатика
Прикладная математика
Реклама и связи с общественностью
Торговое дело
Экономика *
Юриспруденция

СПЕЦИАЛИТЕТ

Компьютерная безопасность *
Правовое обеспечение национальной безопасности
Правоохранительная деятельность
Таможенное дело
Экономическая безопасность



Московский финансово-юридический университет МФЮА

* Бюджетные места

Приемная комиссия:

(495) 221-10-01

www.mfua.ru

Студенческая газета университета МФЮА «Зачётка».
Для читателей старше 12 лет.

117447, город Москва, ул. Введенского, 1А

Газета зарегистрирована
Государственным комитетом РФ по печати, А-1687.

Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.

Полное или частичное использование материалов разрешено только со ссылкой.

Главный редактор: Плотникова Ксения Владимировна
Верстка и дизайн: Кондакова Евгения Александровна

Распространяется бесплатно.

Подписано в печать: 28 марта 2019 года в 17:00.

Тираж 1 тыс. экз.

Отпечатано в типографии: ООО «Студия Ф-1»