

апрель 2017

№1 (5)

При [NCI] ритет

Издание института приоритетных технологий
Волгоградского государственного университета



15 советов для
стройной фигуры

стр. 2



Спорт в
приоритете

стр. 3



Наш институт

стр. 4-5



Мечта ВолГУ

стр. 6



Alma mater

стр. 7

15 советов для стройной фигуры к лету:

1. Ходите по ступенькам. При подъеме по лестнице, человек сжигает 11 калорий в минуту.
2. Помогайте своему пищеварению. Выпивайте чашечку мятного чая после еды. Это помогает хорошему пищеварению и избавляет от вздутия живота.
3. Не забывайте об уходе за ногами. Чтобы наши стопы были мягкими, как у младенца, их необходимо регулярно отшелушивать и увлажнять.
4. Тренируйте мышцы пресса. Чтобы живот был плоским, делайте специальное упражнение для пресса: лягте на пол, согните ноги в коленях, а руки держите на затылке. Приподнимайте туловище, напрягая мышцы пресса. Задержитесь в этом положении четыре секунды, а затем опускайтесь обратно. Поднимаясь, сделайте выдох, а лежа на спине — глубокий вдох.
5. Выпрямляйте волосы. Прямые вертикальные пряди волос будут зрительно делать вас стройнее.
6. Правильно выбирайте цвет. Старайтесь носить одежду одного оттенка. Не так важно, какой именно это будет цвет. Зрительно это создает эффект более стройной фигуры.
7. Кушайте сухофрукты. Сухофрукты богаты витаминами и различными микроэлементами, необходимыми нашему организму. Кушайте курагу, изюм, чернослив и инжир в небольших количествах.
8. Правильно выбирайте шоколад. Горький шоколад наиболее полезен для фигуры и здоровья. Он содержит мало сахара и большое количество какао (70% и более). Горький шоко-



лад помогает нормализовать уровень сахара в крови и уменьшает потребность в сладком.

9. Питайтесь регулярно. Если вы не позавтракаете, вместо обеда просидите на совещании у начальника, а в перерыве быстро перекусите каким-нибудь бутербродом, у вашего тела не будет шанса оставаться красивым.

10. Займитесь спортом. Главное - качество тренировок, а не количество. Даже короткие высокоинтенсивные десятиминутные физические нагрузки способны улучшить вашу фигуру.

11. Носите каблуки. Во-первых, каблуки способны зрительно удлинить ноги. Во-вторых, когда вы на ходите каблуках - мышцы ног подтягиваются, от чего они будут выглядеть стройнее.

12. Не злоупотребляйте диетами. Специалисты по питанию утверждают, что это приводит

к сжиганию мышечной ткани, замедлению метаболизма и к повышенному желанию в высококалорийных и жирных продуктах. Простого решения вопроса они не предлагают, но рекомендуют нам и есть, и ограничивать себя с умом.

13. Чаше смейтесь. Когда вы от всей души хохочите, мышцы живота более активно сокращаются.

14. Полюбите грейпфруты. Их сок имеет мочегонное свойство, которое избавляет от отечности. К тому же грейпфрут богат витамином С, поэтому, выпив стакан свежевыжатый сока грейпфрута, вы получаете настоящую энергетическую подзарядку!

15. Следите за калориями. Избегайте слишком жирных и высококалорийных блюд, таких как картошка фри и пирожные. Питайтесь вареным рисом, рыбой и овощами.

СПОРТ В ПРИОРИТЕТЕ

Что такое спорт? Спорт является неотъемлемой частью жизни современного человека. В России стало популярно заниматься спортом, большинство студентов в свободное время от учебы стараются посещать спортзалы, бассейны, спортивные секции.

- Не секрет, что в рамках «Alma mater» в нашем университете проходили спортивные соревнования по разным видам игр с мячом. Я уверена, ты присутствовал на них. Расскажи, пожалуйста, подробнее, как осуществлялась подготовка? Как проходили сами игры?



- А, что значит спорт для нашего института? Об этом, как никто другой знает председатель спортивного сектора института приоритетных технологий Руслан Абдурахмангаджиев.

- Наш институт не представляет свою жизнь без спорта. Все студенты стремятся показать свои способности и защитить честь института. Сам я занимаюсь различными видами с 5 лет, поэтому для меня стало это повседневной жизни.

- Каким спортом ты увлекаешься больше всего?

- Начинал я с тхэквондо, потом занимался каратэ, боксом, борьбой, но больше всего душа лежит к футболу, которому я на данный момент уделяю больше времени, чем другим видам спорта. Но иногда, конечно, скупаю по тхэквондо и боксу.

- Баскетбольная команда девочек прекрасно показала без особых трудностей, пройдя в финал и победив в нем. Про футбол я могу рассказать более подробно, потому что сам участвовал в соревнованиях. Первая игра прошла просто, мы искали свою игру, и когда наладили ее, то без всяких сложностей обыграли ИФМКК. После мы соревновались с ИП, мы знали сильные стороны этой команды, и, благодаря нашей слаженной игре, смогли их нейтрализовать. С ИМЭИФ данная игра была самой тяжелой в групповом этапе, но немного удачи и мастерства, и нам удалось одолеть этого соперника. Последняя игра в группе была с ФУРЭ, эта игра прошла довольно-таки легко, что пришла нам выйти из группы с 1 места. Полуфинал мы играли с ИМИТ, игра была напряженной, по ходу матча

мы проигрывали, но удалось вырвать ничью, а дальше в серии пенальти мы были более везучими. В финале мы играли с ВГИ. В этой игре все было против нас, не смог быть на игре основной защитник, потом травмировался второй защитник, а во втором тайме у нас удалили игрока, в меньшинстве мы отыграли 2 мяча, но этого не хватило для победы. У ВГИ сильна команда, они заслужили эту победу.



- Институт приоритетных технологий проводил зажигательную зарядку. Для чего?

Зарядка была направлена на то, чтобы после долгих часов за компьютерами и различными приборами, студенты могли размяться под веселую музыку. Так же в зарядке принимали участие школьники и детишки из детского сада, это было направлено на то, чтобы приобщить детей к правильной зарядке.



Структура



Курешова Татьяна Константиновна

Председатель культурно-массового сектора ИПТ



Абдурахмангаджиев Руслан Ибрагимович

Председатель спортивного сектора ИПТ



Яковлева Алина Владимировна

Председатель МОСТ ИПТ



Кокорина Олеся Александровна

Зам. директора по социально-воспитательной работе ИПТ



Савинков Анатолий Владимирович

Зам. председателя совета обучающихся ИПТ

Структура



Запороцкова Ирина Владимировна
Директор института Приоритетных технологий



Мусаэлян Роберт Артурович
Председатель совета обучающихся ИПТ



Букина Мария Станиславовна
Председатель волонтерского сектора ИПТ



Жуйкова Светлана Алексеевна
Председатель профбюро ИПТ



Смольянинов Алексей Владимирович
Председатель СНО ИПТ

Мечта ВолГУ 2017

В нашем университете каждый год проходит конкурс красоты, обаяния и интеллектуальности «Мечта ВолГУ». В нём принимают участие самые очаровательные и находчивые девушки, победившие на институтских конкурсах таланта и привлекательности.

Сам конкурс проходит в два тура: заочный и очный. Заочный этап включает в себя интеллектуальный и спортивный конкурсы, а также конкурс-сюрприз. Видео-визитку и творческий конкурс участницы должны были подготовить к очному этапу. Для того чтобы проверить находчивость и чувство юмора участниц, организаторы подготовили интересный конкурс импровизации. Каждой девушке досталась актуальная на сегодняшний день тема, на которую они должны были провести монолог ровно на минуту, без времени на подготовку. Таким образом, жюри смогли оценить ораторские способности каждой девушки.



Мы взяли интервью у участницы от института приоритетных технологий Анастасии Куриной, для того чтобы более полно раскрыть картину и атмосферу конкурса:

-Для начала, чтобы принимать участие в конкурсе «Мечта Волгу 2017», нужно было выиграть в институтском конкурсе «Мисс приоритет 2016». Как ты решилась подать заявку?



-Я очень долго думала над тем, подавать заявку на участие в "мисс приоритет" или нет. Но все вокруг твердили, что мне стоит поучаствовать, потому что есть все шансы на победу. И таким образом я стала участницей и уже победительницей самого красивого конкурса ИПТ!

-Когда ты выиграла, ты понимала, что в следующем году тебе придется бороться за свою победу на университетском уровне? Что ты чувствовала?

-После окончания конкурса радость переполняла меня, и я не думала о том, что предстоит мне пережить дальше. И как только мне напомнили о "Мечте ВолГУ", я поняла, какая ответственность лежит на мне, ведь я защищала честь всего института и бесконечно рада, что мне доверились.

-Какая атмосфера была между конкурсантками, во время мероприятия?

-Участницы все были общительными и дружными, не отказывали в помощи. На самом конкурсе была отличная, не напрягающая атмосфера. Когда девочки опаздывали на дефиле и вот-вот уже выходить на сцену, мы ждали и не выходили без них, я считаю, что это не совсем типичный поступок на подобных конкурсах.

-А что на счет группы поддержки? Они поднимали в тебе дух или наоборот сбивали?

-Поддержка зрителей никогда не может мешать, они поднимают твоё настроение и приятно видеть, что люди верят в тебя, радуются каждому твоему шагу!

-Что бы ты хотела пожелать будущим участницам этого конкурса?

-Будущим участницам хочу пожелать удачи, терпения и самое главное получить удовольствие от конкурса и процесса подготовки к нему. Не следует бросать начатое дело. Будьте уверенными в себе и у вас всё получится!

-Анастасия, спасибо большое за такое красочное описание, думаю, наши читатели смогли собрать полный пазл у себя в голове.

Конкурс «Мечта ВолГУ» подарил незабываемые ощущения, как участникам, так и зрителям. Это мероприятие стало настоящим олицетворением весны, красоты, нежности и таланта. Антисидоменты в зале не смолкали. Желанием нашей альма-матер больше таких широких, ярких и душевных конкурсов.

Alma mater

PR-Акция для школьников

29 Марта студенты Института Приоритетных технологий приехали поделиться своим опытом и рассказать о ВолГУ в Среднюю общеобразовательную школу №85 им. героя РФ Г.П. Лячина.



Для учеников была показана презентация с подробной информацией о каждой кафедре института Приоритетных технологий, показаны видео, как проходят лекции, лабораторные работы и какой вне учебной деятельностью можно заниматься будучи студентом ВолГУ. Но как гласит Японская пословица "Не попробуешь - не узнаешь", и это на самом деле правда. Для учеников были разработаны квесты, чтобы каждый из них мог попробовать себя в роле судебного эксперта, информационного безопасника и нано-инженера.



Данная PR-акция прошла на достойном уровне, все ученики были довольны и надеемся, что именно в 2017 году мы увидим их в стенах Волгоградского Государственного университета, как студентов первого курса.

Универсальный студент

7 апреля в стенах Волгоградского Государственного университета прошёл смотр-конкурс институтов "Универсальный студент". В данном состязании участвовало 10 самых красивых, умных, активных и талантливых студентов, каждый из которых защищал честь своего института.



Основной целью проведения этого запоминающегося мероприятия среди студентов являлось, чтобы каждый показал себя в разных областях деятельности: творчество, импровизация, наука и спорт. Кроме того, данный конкурс направлен на стимулирование творческого роста студентов, выявление наиболее одаренных и талантливых учащихся институтов Волгоградского Государственного Университета. Жюри было в восторге от выступления всех ребят. По их мнению, в конкурсе импровизация отличился Атал Абдула. Первой в конкурсе визиток стала студента ИМЭИФ Алина Муталапова.

Самый творческий институт

Что такое творчество?



Творчество - это создание чего-то нового, которое имеет положительную общественную значимость, способствует прогрессивному развитию человечества в целом. И вот 18 апреля в стенах Волгоградского Государственного университета прошло одно из самых ярких мероприятий "Самый творческий институт". Наши студенты ответственно подошли к данному конкурсу и выступили в следующих номинациях: танец, художественное слово, фотография.



Подготовка началась за долго до начала конкурса, ведь нужно было достойно выступить, удивить жюри и доказать, что именно Институт приоритетных технологий является самым творческим.

Что?	Где?	Когда?	Во сколько?
Спортивная PR-акция	Сквер Саши Филиппова	29 апреля	11:30
Пробное ЕГЭ по физике	2-02 корпуса «М»	30 апреля	10:00
Первомайская демонстрация	Площадь Ленина	1 мая	8:00
Лучший студенческий актив	4-29 корпуса «Г»	2 мая	16:00
Мисс приоритет 2017	4-29 корпуса «Г»	23 мая	16:00
Имидж ВолГУ	Центральный концертный зал	24 мая	17:00
Торжественное вручение дипломов	Актовый зал корпуса «К»	4 июля	10:00

Alma Mater
НОМИНАЦИЯ
ИМИДЖ ВолГУ

СПОРТИВНАЯ ПИАР-АКЦИЯ
ИНСТИТУТА ПРИОРИТЕТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

