

ИЮИ (ф) УП РФ

Студенческая газета

СИСТЕМА

31 июля 2020 года

№ 5 (34)

Издаётся с 30 сентября 2012 года

Новости СНО	2
Активные будни на изоляции	2
Поздравление выпускникам	3
Гордиться своей причастностью	3
Прощайте? Нет, до свидания!	4
Светлая грусть пятого курса	4
Carpe diem!	6
Первокурсники	8
Первый год – он трудный самый	8
День славянской письменности и культуры	10
Лингвиада в режиме Discord	10
Mens sana in corpore sano	12
Физическая активность в период самоизоляции	12
Экологический клуб	13
Экоclub в дистанционном формате	13
Р. Рождественский. Человеку надо мало	15

Приветствуем тебя, дорогой Читатель!

Очередной семестр позади...
Да уж, было непросто!
Этот год подготовил студентам
необычное испытание -
дистанционное обучение.
Как через сессию,
так и через защиту курсовых
мы прошли с использованием
различных программ и сайтов,
и всё под строгим наблюдением
преподавателей через веб-камеры.
Сидим дома и проводим время с пользой,
если можно так выразиться.
И ... мы справились!
При этом дистанционным
было не только обучение,
но и наука, и культурные мероприятия.
В данном номере вы узнаете,
как прошла ежегодная Лингвиада
в этих непростых условиях,
как собирались круглые столы
и научные конференции,
а также другие интересные события,
прошедшие за последнее время!

Приятного прочтения!



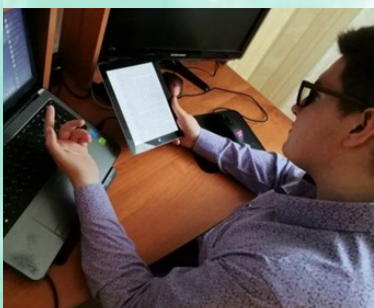
Активные будни на изоляции

Сложившая в мире ситуация заставила нас изменить привычный образ жизни, пойти на ограничения для своей безопасности и безопасности окружающих нас людей.



Но! Это не повод унывать, потому что с переходом на дистанционное обучение реализация себя в научной деятельности не потеряла смысла. Конечно, проведе-

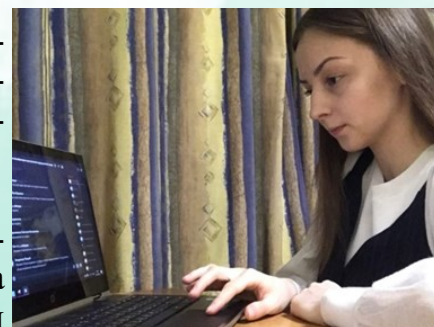
ние мероприятий в заочном формате имеет свои минусы, тем не менее новые условия обучения позволяют активизировать свои знания и навыки: аналитические способности – при подготовке конкурсной работы, ораторское мастерство – потому что необходимо так произнести фразу, чтобы слушатели за сотни-тысячи километров правильно поняли твою мысль.



Студенты и преподаватели нашего института активно проводили трудовые будни на изоляции. В институте с использованием информационных технологий дистанци-

онного взаимодействия были проведены круглые столы «Актуальные вопросы деятельности прокурора в сфере борьбы с коррупцией», «Вопросы обеспечения законности в сфере уголовно-правовой статистики», «Вопросы организации взаимодействия органов прокуратуры со СМИ», «Актуальные проблемы квалификации преступлений коррупционной направленности», «Эффективность актов прокурорского реагирования в сфере надзора за исполнением федерального законодательства»,

«Актуальные проблемы российского уголовного судопроизводства», «Актуальные проблемы прокурорского надзора за исполнением законов о несовершеннолетних и молодёжи», «Роль органов прокуратуры в повышении качества нормативных правовых актов».



20 мая 2020 года преподаватели и студенты 1, 2 и 3 курса института Ольга Паклина, Юлия Савина, Алёна Кожемякина, Юлия Кряжева, Инесса Пац приняли

участие в Международной молодёжной научно-практической конференции (интернет-конференции) «Правовые, политические, социальные и иные гарантии обеспечения права на благоприятную окружающую среду», в рамках работы которой проводился Международный конкурс студенческих научных работ (научных эссе) NOTA BENE. 10–11 июня 2020 года преподаватели и студенты института Кристина Ефимушкина (5 курс специалитета), Дарья Колесникова (2 курс магистратуры) приняли участие во Всероссийской научно-практической конференции «Крымские юридические чтения. Развитие конституционализма в России».

Науке вирус не помеха! Наши студенты и преподаватели – яркое тому подтверждение.

После активной работы должен следовать отдых, поэтому желаем всем читателям прекрасно провести остаток лета и набраться сил для покорения новых вершин!

По материалам СНО

Гордиться своей причастностью

Как правило, ближе к выпускному и сразу после него возникают грустные мысли. Сожаляешь о том, что студенчество подходит к логическому завершению, что разъезжаются друзья, отдаляются преподаватели и ставшие родными постоянные учебные заботы.

В этом году выпуск отличается от других тем, что в дальнейшем плавание выходят сразу три курса. При этом курс специалистов – мои однокурсники, что особенно приятно. Курс магистров – те старшие коллеги, которые приняли нас в студенческую семью в уже далеком 2015 г. Курс бакалавров – те младшие коллеги, которых мы принимали в студенческую семью в 2016 г. В этой связи, чувствуя близость и добрые воспоминания, приятно поздравить вас с выпуском-2020 и высказать некоторые мысли.

Во-первых, не стоит грустить в такой радостный момент, ведь окончанию любого этапа имманентно присуще начало нового этапа. Каким будет следующий виток лестницы жизни, зависит от ваших целей, эмоций, мыслей, – эдакая субъективная сторона.



Самая важная её составляющая – это предвидение. А в этом деле вы уже специалисты: юриспруденция – *prudentia, providentia, provideo* (собственно предвидение). Значит, полученное образование поможет вам в любой сфере деятельности. Как заметил М. М. Жванецкий: «Ум – стремиться, высокий ум – предвидеть, мудрость – пресекать в зародыше».

Во-вторых, как мне представляется, стоит гордиться своей причастностью к иркутской юридической школе, именно к нашему институту, к нашим преподавателям. Подчеркну высокий уровень образования, который оказался возможен исключительно благодаря отзывчивости и искренности наших Учителей, индивидуальному подходу в обучении и добрым традициям иркутской юриспруденции.

В-третьих, особая практикоориентирован-

ность образования позволяет понимать скрытые от обычного юриста тонкости прокурорской деятельности, говорить с практическими работниками на одном языке. Здесь, на мой взгляд, важно, что преподаватели задают высокую планку качества и смысла службы в органах прокуратуры.



Кроме этого, хочется выразить искреннюю благодарность, честь и уважение *alma mater*. Уверенно и обоснованно могу заявить, что наши преподаватели дали сильное юридическое образование, мощную базу с самых первых лет обучения,

а также создали благоприятные условия для развития в юридической науке. Продолжать юридическое образование я решил в нашем Санкт-Петербургском институте, который имеет особую историю, академичность, так же ориентирован на прокурорскую деятельность, научно-исследовательскую работу с сильным профессорско-преподавательским составом. Любопытный факт: юридические школы Иркутска и Питера оказались более всего переплетены в истории, персоналиях и важном вкладе как в развитие Университета прокуратуры Российской Федерации, так и в юридическую науку в целом.

Дорогие выпускники, поздравляю вас с окончанием иркутского института прокуратуры (как нас кратко называют)! В любой своей деятельности важно оставаться юристом – борцом за справедливость. Желаю каждому выпускнику-2020 стать профессионалом и быть по-настоящему счастливым: юристы – тоже люди.

Вспомним строки Р. Рождественского:

Невеликая награда.

Невысокий пьедестал.

Человеку мало надо.

Лишь бы дома кто-то ждал.

Владислав Радов, выпускник ИЮИ 2019

Светлая грусть пятого курса

Ровно год назад я стояла на сцене римско-католического костёла и поздравляла своих сокурсников-бакалавров с получением дипломов. В тот момент мне казалось, что впереди у нас, у курса специалитета, ещё так много времени – целый год: сколько ещё можно и нужно успеть сделать, пока мы в стенах института! Но так всегда: всё, что кажется большим и долгим, на деле пролетает как одно мгновение. И я знаю, что сделала далеко не всё, что могла бы, но не жалею об этом, ведь сделанного с лихвой хватит, чтобы запомнить нашу с девочками «пяtilетку» навсегда.

Когда мы поступали в институт в 2015 году, то никто и не предполагал, что учиться мы будем пять лет; что последние два курса в аудитории будет не сорок, а пять человек; что итоговый экзамен мы будем сдавать, глядя в монитор компьютера... И сейчас, когда этап студенческой жизни завершён, мне грустно расставаться со статусом

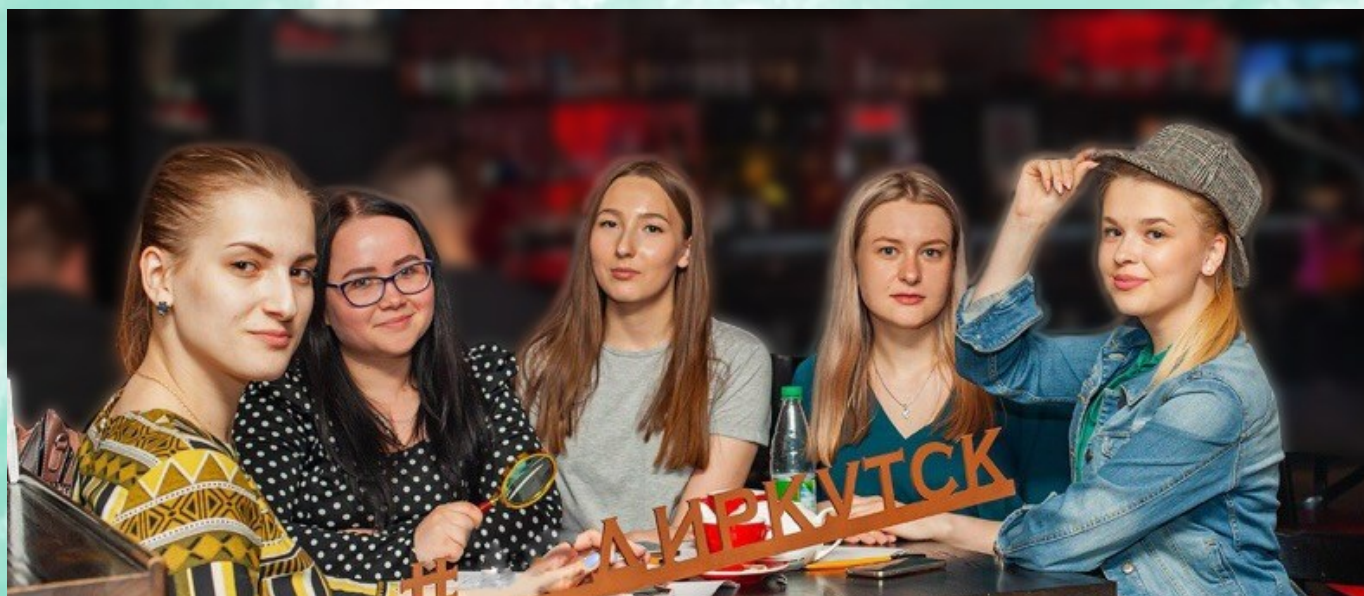
студента и осознавать, что в сентябре я не вернусь за парту, что больше не будет ЧГК, олимпиад, столовой, уборки территории, стипендиальной комиссии, курсовых, зарницы и дня здоровья, посвящения для первого курса...

Но это светлая грусть! Обучение в институте – это путь к профессии, и для меня этот путь был прекрасным: я обрела надёжных друзей, которые стали для меня семьёй, получила бесценные знания, познакомилась с самыми лучшими преподавателями, которые поделились не только профессиональным, но и жизненным опытом, во многом стали для нас примером и научили никогда не сдаваться. Здесь я обрела себя.

Завершив обучение, с глубокой благодарностью и трепетом говорю институту и профессорско-преподавательскому составу «До свидания!», не допуская мысли о прощании навсегда.

Староста первого (после долгого перерыва) пятого курса

Настя Рубахова



Carpe diem!

Жизнь – это, несомненно, путь, не важно, какой – прямой или извилистый, гладкий или ямами и холмами, важно, что все мы идём по этому пути. Конечная цель пути не интересна, да и по большому счёту бессмысленна. Вы можете со мной не согласиться, но, главное, в дороге жизни остановиться на мгновение и оглянуться назад.



Собственно говоря, как раз сейчас я остановился, обернулся назад... И что же вижу я? О! Мне сложно подобрать слова... Шесть лет, шесть – много ли это? Для студента это огромная часть жизни – четверть того, что я прожил.

Воспоминания начинают наполнять меня, эмоции всего спектра одним махом накатывают. Сколько было всего, я даже не могу поверить!

Я помню мой первый День знаний в качестве студента. Волнение, даже робость, новые лица, новая жизнь. А преподаватели? Вспомните ваши ощущения. Теперь это не просто важные люди в прокурорской форме, теперь, спустя шесть лет, – это действительно родные люди, расставаться с которыми невероятно грустно. Впрочем, уже через пару дней мне выходить на службу, поэтому вечный студент Чигвицев будет звонить вам по вопросам ЖКУ или проведения допроса.

Помню первый день занятий. Откровенно говоря, Игорь Александрович и Валентина Михайловна заставили меня напрячься, они казались крайне строгими, думал, что спать я теперь не буду, придётся учить ночами на пролет. Но нет, я ошибался, вернее, учить-то, конечно, приходилось, но исключительно добровольно. Это вообще особенность нашего института, каждый преподаватель невероятно харизматичен. На парах скучно не бывает, при условии, что ты сам хоть на каплю заинтересован.

А экзамены? Сейчас первый курс меня поймёт, вы только-только это пережили. Давайте

честно: никакой ГОС не сравнится с шестью экзаменами летом первого курса. Одно вечное римское право чего стоит, я до сих помню в деталях экзамены. Хотите пару историй?

Студенческая байка 1. Экзамен. Отечественная история государства и права.

Студент идёт отвечать на билет, преподаватель замечает, что у него под ногами лежит шпора. «Это ваше, Иванов?» В этот момент даже Станиславский сказал бы: «Верю!» «Конечно, нет, Валентина Михайловна!!!» Студент играет выше всяких похвал, на его лице отображается искреннее удивление, негодование. «Как?! Он может списывать?! Это не про него!» В этот момент, когда студент всем своим видом показывает, что он сама честность, он размахивает руками – и у него из рукава вылетает шпора! Она раскручивается метра на полтора и улетает в конец аудитории, улетает стремительно, как надежда на успех на этом экзамене. Молчание... Занавес!

(Для тех, кто переживает за нашего героя, скажу: всё кончилось хорошо.)

А как мы любили разыгрывать друг друга!



Студенческая байка 2. Криминалистика. 4 курс. Мы все увлечённо делаем дактилоскопические карты. Мой друг Юля решила, что она опоздает на первую пару (будем честными, опаздывала она в обнимку с подушкой). Но лишний час сна бесплатно не даётся. Довольная Юля приходит ко второй паре. «Юля, там тебя Дмитрий Юрьевич звал к себе на кафедру, говорит, у тебя самые необычные пальцы из тех, что он видел, – мечта криминалиста! Беги к нему, покажи свои руки!» Юля, окрылённая мыслью, что у неё пальцы одни на миллион и вот-вот она прославится в среде криминалистов, бежит на кафедру. Мы следом! Юля влетает на кафедру и с ходу выдаёт: «Здравствуйте, Дмитрий Юрьевич, вот!» Она показывает свои руки во всей красе, повора-

чивает их и так, и эдак, слово модель от мира криминалистики. Проходит секунд десять, Юля стоит и показывает руки. Дмитрий Юрьевич в замешательстве, он не понимает, что происходит. Неловкая пауза продолжается. «Вот, мои пальцы, смотрите!» (Глухой хохот за дверью. Вся группа давится смехом). И только тут Юля понимает: никто её не звал, да и пальцы её представляют небольшой интерес для мировой криминалистики.

...Что-то меня опять потянуло много писать, я возьму себя в руки и буду краток.

Учёба в нашем институте – это не просто процесс получения знаний, умений, навыков (то есть ЗУНов. Привет и благодарность магистратуре! Тонкая отсылка только для тех, кто прошёл это). Институт – это жизнь, жизнь яркая, невероятная, где-то с проблемами, переживаниями, может, даже с разочарованиями, но самая-самая счастливая жизнь!

Каждый день приносил нам новые шутки, истории, события. Мы дружили и ругались, мирились и снова дружили. Кто-то нашёл себе лучшего друга, а кто-то любовь на всю жизнь. Мы менялись сами и меняли других, мы ошибались и помогали другим не совершать ошибки.

Волейбол в четверг, кульмасс после пар, день здоровья в сентябре, конференция в марте, лингвиада в мае... и множество других событий навсегда останутся в памяти выпускников, уж поверьте. Иногда тебе хочется поспать и не идти на киноклуб, а потом через шесть лет вспомина-

ешь, что если бы ты не пошёл, то не увидел бы, как твой друг спал на фильме с самым смешным лицом в мире, а во время киноклуба другой товарищ не заговорил бы с девушкой, которая станет частью нашей компании и вот мы дружим уже все эти шесть лет.



Если бы у меня была возможность, я бы ещё задержался, потому что студенчество – это прекрасно, а студенчество в ИЮИ (ф) АГП РФ (простите за старое название, но так теплее!) – это ещё и навсегда.

P.S. Первый курс! Не бойтесь, верьте в себя, и помните: **Carpe diem.**

*Илья Чигвинцев,
выпускник магистратуры 2020 года*



Первый год – он трудный самый

Университет дарит каждому человеку несколько незабываемых лет, полных разнообразных впечатлений. И, наверное, именно первый год обучения в вузе становится самым запоминающимся.

Кажется, будто мы, вчерашние школьники, совсем недавно переступили порог нашего института. Сейчас интересно вспоминать, как мы волновались 1 сентября, стоя в кругу совсем незнакомых людей, которые спустя время станут самыми близкими, держа в руках заветный студенческий билет, как с замиранием сердца шли на свои первые лекции и семинары. С самого первого учебного дня нам дали понять, что беззаботное детство закончилось, и нам пора со всей серьёзностью и ответственностью отнестись к учёбе.



Год пролетел невероятно быстро, и это было самое богатое впечатлениями время. День здоровья, парад студенчества, посвящение в студенты, ЧГК, ораторский турнир – всех мероприятий, в которых нам удалось поучаствовать, и не перечислить. Именно благодаря им мы смогли почувствовать себя увереннее и стать частью большого студенческого коллектива. Сейчас уже с улыбкой можно вспоминать, как мы нервничали, готовясь к «Экспромту» или Посвящению в студенты, бесконечно репетировали, задерживаясь в институте до самого вечера, спорили, как же всё-таки сделать лучше.

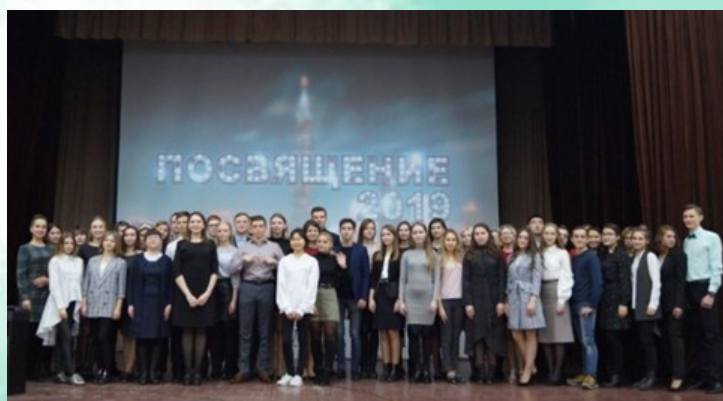
Но, конечно же, институт – это, прежде всего, знания. Хочется сказать огромное

спасибо нашим замечательным преподавателям, которые весь этот год отдавали всех себя, стремясь донести до нас максимально полные знания по своей дисциплине. Спасибо за организацию различных круглых столов и конференций, благодаря которым мы получали знания за рамками учебной программы. Благодаря вам мы с успехом выдержали наши первые учебные проверки на прочность – зимнюю сессию, бесконечно длинную летнюю, первую защиту курсовых работ. Спасибо за поддержку, за ваш профессионализм и готовность всегда прийти на помощь.

Этот год дался каждому из нас нелегко, но испытания на пути нас закалили. И я рада, что мы прошли всё вместе с моими однокурсниками. За эти месяцы мы стали настоящим коллективом, дружным и сплочённым, каждый член которого готов помочь другому в любую минуту.

Своими впечатлениями от первого года обучения в нашем институте поделились первокурсники.

Алина Осипова. Первый курс – это большое испытание для каждого студента: новая форма обучения, новые люди, новые дисциплины, большая нагрузка и ответственность. Не всем он даётся легко, и для меня в том числе он прошёл не так гладко, как хотелось бы. Но, несмотря на возникшие трудности, первый курс подарил мне невероятно большой багаж опыта и знаний, много новых знакомств, новых эмоций и впечатлений. Дальше – больше! Дальше – лучше!



Первокурсники

Юлия Макарова. 1 курс... Для каждого студента это незабываемое время! Ты приходишь в новый коллектив, погружаешься в совершенно незнакомую атмосферу, впитываешь как губка всё вокруг, перед тобой открываются новые горизонты для реализации. В нашем институте, как мне показалось, делается всё для того, чтобы «новобранцы» чувствовали себя комфортно. Нас с первых недель привлекали к участию на круглых столах в качестве слушателей, активно погружали в день здоровья, парад студенчества... Что перечислять? Этот год пролетел незаметно, оставив после себя тёплые воспоминания и закрытую сессию. А главное, мы полны решимости продолжить это путешествие на нашем дружном корабле, теперь уже 2 курса ИЮИ (ф) УП РФ!

Юлия Минчакова. Это похоже на быструю реку, которая несёт тебя далеко-далеко в незнакомую страну. А университет как музей, – столько интересного, есть свои экспонаты, у каждого из них своя уникальная история, которую можно рассказывать долго-долго, и ты тоже становишься частью этой истории и в то же время записываешь свою. А ещё университет – это уникальный квест, никогда не знаешь, что тебя ждёт, но тебе надо со всем справиться. И вообще, это просто

классный этап в жизни.

Алла Батагаева. Первый курс пролетел очень быстро и оставил приятные и добрые воспоминания. Если сейчас задуматься, то я училась на энтузиазме. Сидя на парах, пытаешься впитать в себя как можно больше, так как преподаватели могут рассказывать не только учебный материал, но и что-то для общего развития, полезное, а оттого и интересное. Если честно, осознание того, что я студент, пришло с началом первой сессии. Но было и много маленьких, промежуточных шагов, которые помогли этому осознанию. Это выезд на природу, Посвящение, киноклуб, зимняя сессия, первый «автомат», первые неудачи, украшение института к Новому году, защита курсовой, летняя сессия... Все эти события могут показаться обыденными, но они несут в себе тёплые, физически ощутимые воспоминания.

Ещё раз хочется поблагодарить руководство нашего института, преподавательский состав за возможность реализовать себя и безграничную веру в нас. Спасибо студентам старших курсов за помощь на протяжении всего года. Я уверена, что дальнейшие годы нашего обучения будут не менее интересными и богатыми на эмоции, чем этот.

Маргарита Сенчура, 1 курс



Лингвиада в режиме Discord

30 мая 2020 года состоялась очередная ежегодная лингвистическая олимпиада – Лингвиада, посвящённая Дню славянской письменности и культуры. На этот раз в связи с пандемией коронавируса мероприятие проходило в дистанционном формате в программе Discord, где студенты с помощью голосовой связи и видео демонстрировали свои знания по русскому, английскому и латинскому языкам. Особенно хочется отметить техническую организацию конкурса, которая была на высшем уровне – всё прошло без ошибок и серьёзных неполадок, что позволило всем участникам без труда взаимодействовать между собой и моментально принимать решения, выполняя различные задания.



В Лингвиаде приняли участие четыре команды: одна команда второго курса с названием «Интернационал» и три команды от первого курса – «Язычники», «Дед и внуки» и «Божественная комедия». Всего в олимпиаде приняли участие 39 студентов.

Оценивало работу команд жюри в составе: заведующая кафедрой общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Татьяна Владимировна Амосова, доцент кафедры Людмила Генриховна Рябова, доцент кафедры государственно-правовых дисциплин Константин Николаевич Евдокимов и старший преподаватель кафедры общегуманитарных и социально-экономических дис-

циплин Виктор Сергеевич Казанцев, который возглавил счётную комиссию.



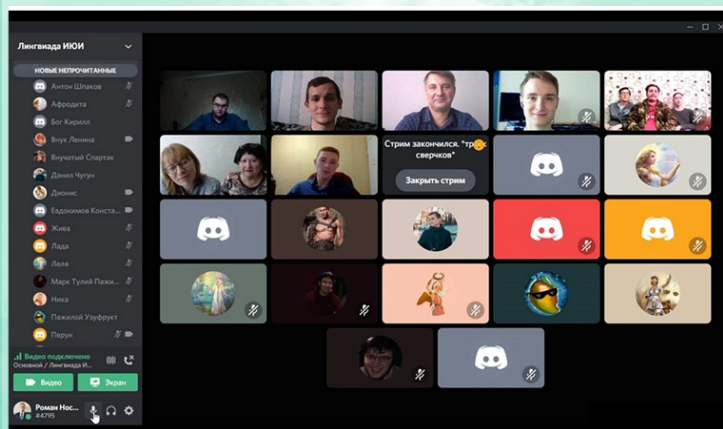
Открытие Лингвиады завершилось традиционно – исполнением студенческого гимна «Gaudeamus», который по особенному зазвучал в дистанционном формате.

По ходу мероприятия команды состязались в 4 конкурсах. В первом конкурсе – «Визитка» – студенты, используя возможности техники, представляли свои команды, причём каждая довольно оригинально подошла к выполнению домашнего задания. Особенно стоит выделить команду «Интернационал»: студенты второго курса несмотря на дистанционный формат очень технично и красочно с помощью видеосвязи разыграли мини-представление.



В следующем конкурсе под названием «Живее всех живых» ведущий олимпиады студент 2-го курса Роман Носырев предложил презентацию латинских афоризмов,

включённых в современную действительность, – кадры из кинофильмов и компьютерных игр, надписи на зданиях, машинах. Участникам необходимо было без подготовки перевести латинские выражения на русский язык, объяснить их значение и дать дополнительную культурную информацию об источнике выражения. Творческий азарт захватил участников, и каждый пытался как можно скорее вывести свою команду вперёд.



В небольших паузах, когда члены жюри обсуждали итоги каждого конкурса, ведущий Роман Носырев проводил игру с болельщиками на знание пословиц и поговорок. Предлагалась английская пословица, которую нужно было перевести и подобрать к ней русский аналог. Баллы, заработанные болельщиками, добавлялись к баллам команды, которой они хотели помочь.

Третий конкурс – «...Смычками страдавший на скрипках времён...» – был посвящён русскому языку и связан с отмеченным недавно 75-летним юбилеем Победы советского народа в Великой Отечественной войне. Студенты должны были найти названия городов в песнях о войне и исполнить соответствующий куплет. Борьба шла нешуточная. Особенно ярко проявил себя Владимир Костромин, который, не особенно умея петь и не очень зная полные тексты песен, демонстрировал невероятную страсть к победе!

Четвёртый конкурс также был связан с песней о войне. Следовало объяснить, что означает выражение «землянка наша в три наката». Быстрее других дала правильное объяснение команда «Язычники» и выиграла данный конкурс.

Благодаря победе в 4-м конкурсе и помощи болельщиков на второе место вышла команда «Язычники» (капитан Алексей Тользак). Третье место досталось команде «Дед и внуки» (капитан Алексей Гурко), четвёртое – команде «Божественная комедия» (капитан Дмитрий Чипизубов). Бесспорным победителем стала команда «Интернационал» (капитан Вячеслав Немец), лидерство которой обозначилось ещё при демонстрации визитки. Члены жюри отметили, что эта команда в постоянном составе выступает весьма успешно второй год. А в целом команды шли так плотно по баллам, что даже членам жюри было неловко присваивать четвёртое или третье места.

Данное мероприятие ещё раз доказывает, что несмотря на сложившуюся ситуацию, благодаря технике, а главное – желанию студентов и преподавателей, существует возможность организовать творческую жизнь института, которая помогает всё больше сплотить студенческий коллектив и расширить кругозор зрителей и участников. На мой взгляд, в дистанционном формате подобного рода мероприятий должно быть несколько больше, поскольку теряется атмосфера рабочей обстановки, отсутствует непосредственное общение, и в такой ситуации это можно компенсировать количеством.

Радость творческого общения к концу встречи достигла такого накала, что студенты предложили ещё раз исполнить гимн «Gaudeamus»! Это предложение встретило поддержку всех участников – и международный студенческий гимн прозвучал вторично!

Алексей Тользак, 1 курс

Физическая активность в период самоизоляции

В период самоизоляции для организма самым опасным становится практически полное ограничение физической нагрузки, снижение ритма жизни при сохранении объёма питания или даже увеличения потребляемых калорий. В результате психологического стресса, связанного с вынужденными ограничениями, растёт тесная дружба с холодильником, приёмы пищи в связи с лёгкой доступностью становятся неконтролируемыми и частыми. В совокупности со снижением привычной двигательной активности повышение объёма потребляемых калорий становится причиной избыточного веса и снижения функций всего организма.

В период самоизоляции любому индивиду как никогда приходится брать ответственность за своё здоровье на себя. И если в привычном режиме за организацию физической активности мог отвечать профессионал в образе преподавателя или фитнес-тренера, то в период самоизоляции главным качеством становится самодисциплина. При этом не так важно, чем именно заниматься, важно заниматься вообще. Любая двигательная активность жизненно необходима и показана. И здесь можно обратиться к разработанным для обычных здоровых людей (не спортсменов) стандартам двигательной активности.



Самым простым стандартом, отражающим необходимый для нормальной жизнедеятельности объём аэробной нагрузки, является количество шагов в день. Он варьируется в разных протоколах от 10 до 20 тысяч шагов в

день. Лучше ориентироваться на верхний предел, но и 10 тысяч шагов в день вполне достаточно для поддержания уровня функционирования систем организма. Важно, чтобы это было системной деятельностью.

Другой путь – это любое скачанное на телефон фитнес-приложение, ориентированное на индивидуальные предпочтения. Одному нравится качать пресс и стоять в планке, другому – приседать и работать с весом (гантелями), третьему – ловить дзен в «позе лотоса» и сидеть на шпагате. Повторю, главное – это система, в которой соблюдены главные принципы построения процесса физической активности: систематичность и адекватность, постепенность увеличения физической нагрузки.



В период самоизоляции важно поддерживать контакты и объединяться по интересам, связанным с фитнес-достижениями. Любая совместная деятельность стимулирует, поддерживает дух соперничества и чувство общности. Стоит воспользоваться возможностями, предоставляемыми значительно активизировавшимися в период самоизоляции фитнес-индустриями, предоставляющими различные онлайн программы, курсы, тренировки, марафоны.

Итогом оптимального режима физической активности будет прекрасное самочувствие, повышение функций организма, гармония тела и духа.

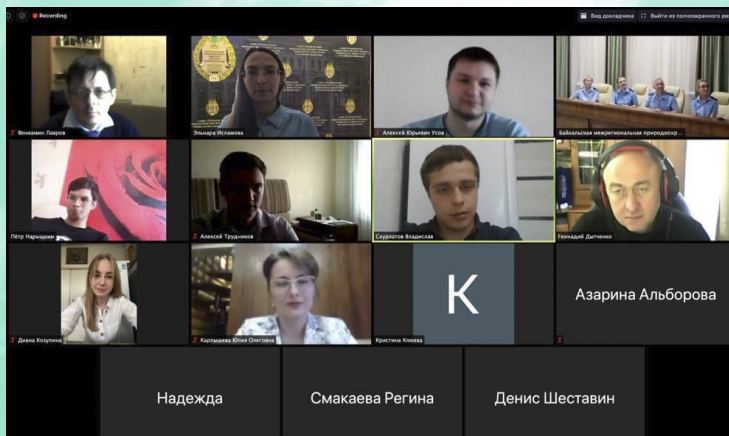
*Н. В. Казанцева,
кандидат педагогических наук,
старший преподаватель кафедры
общегуманитарных и социально-
экономических наук*

Экоclub в дистанционном формате

Организация в институте образовательной деятельности в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции оказала значительное влияние на деятельность Экологического клуба. Привычные выездные мероприятия в рамках волонтерской деятельности, очные конференции, круглые столы и конкурсы стали невозможны. Мы обратились к новым формам общения.

В период дистанционного обучения студенты приняли активное участие в онлайн-мероприятиях.

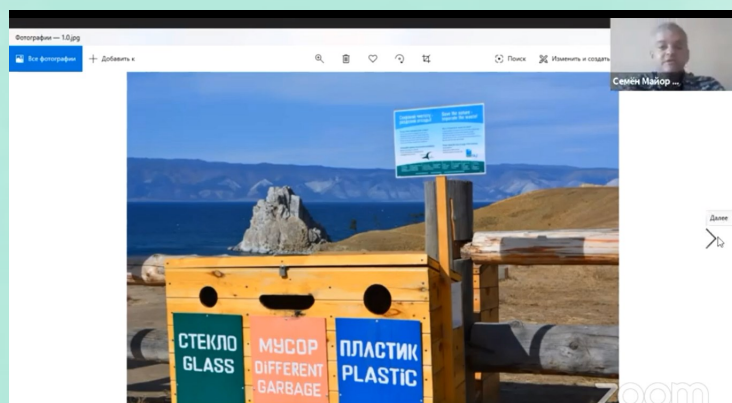
14 мая 2020 года были подведены итоги конкурса студенческих работ «Методика прокурорской проверки исполнения экологического законодательства». В конкурсе приняли участие студенты и преподаватели Иркутского и Санкт-Петербургского юридических институтов (филиалов) Университета прокуратуры Российской Федерации, а также сотрудники Байкальской межрегиональной природоохранной прокуратуры.



От нашего института свои методики представили студенты 4 курса Диана Козулина – «Методика проведения прокурорских проверок исполнения законодательства об охране лесов от пожаров» и Пётр Нарышкин – «Методика прокурорской проверки исполнения законодательства о водных объектах». Эти методики были признаны лучшими – каждая в своей номинации, сту-

денты награждены дипломами победителей и ценными призами.

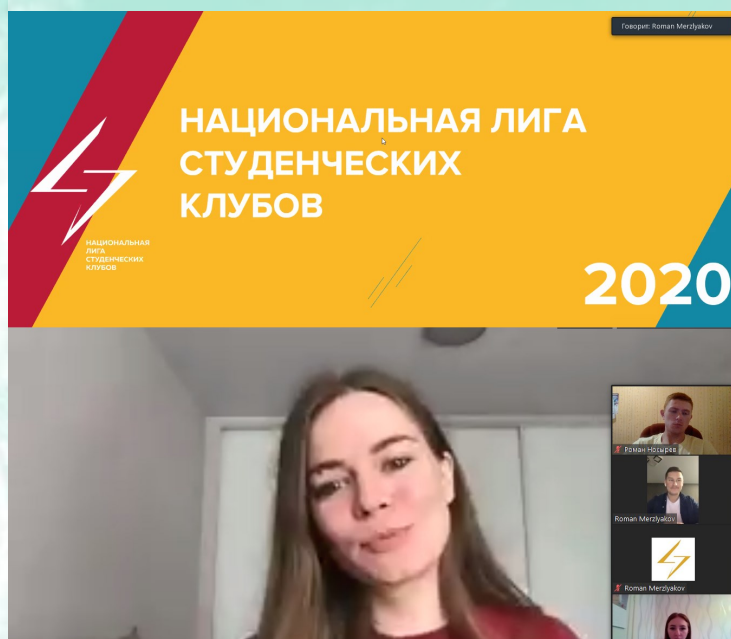
20 мая 2020 года студенты института приняли участие в Международной молодёжной научно-практической интернет-конференции «Правовые, политические, социальные и иные гарантии обеспечения права на благоприятную окружающую среду». Конференция была организована и проведена Байкальским государственным университетом совместно с Байкальской межрегиональной природоохранной прокуратурой, Межрегиональным управлением Росприроднадзора по Иркутской области и Байкальской природной территории.



От нашего института доклады для участия в конференции представили студенты 1-го и 2-го курсов. Первокурсники выступили со следующими темами: Ольга Паклина – «Пластик как угроза для окружающей среды»; Юлия Савина – «Воздействие отходов металлургического производства на окружающую среду». Студенты второго курса подняли вопрос о правовой охране эндемиков: Алёна Кожемякина – «Об особенностях правовой охраны байкальского омуля», Юлия Кряжева – «Об особенностях правовой охраны байкальской нерпы».

В рамках работы интернет-конференции проводился Международный конкурс студенческих научных эссе NOTA BENE. От нашего института было направлено эссе студентки 3 курса Инессы Пац «Лес как объект правовой охраны: сравнительный правовой анализ некоторых аспектов законодательства России и Казахстана».

Также 20 мая 2020 года мне как председателю Экоклуба довелось принять участие в вебинаре по развитию студенческих клубов, организованного Федеральным агентством по делам молодёжи. В рамках данной встречи шёл разговор о Национальной лиге студенческих клубов, о её деятельности, о мероприятиях, проводимых в рамках данной лиги и др. А 24 мая 2020 года состоялась дискуссия на тему «Особо охраняемые природные территории на Байкале: волонтерские проекты и опыт организации раздельного сбора отходов на о. Ольхон», организованная ФГБУ «Заповедное Прибайкалье». Обсуждались вопросы проведения волонтерских мероприятий, проблемы организации раздельного сбора отходов (на примере посёлка Хужира) и др.



Ещё одной формой деятельности Экологического клуба стало освещение в социальной сети Instagram итогов деятельности Экоклуба за годы его существования. В декабре 2020 года Экоклубу исполняется 10 лет!!! Ведением аккаунта Экоклуба в Instagram занимается студентка 2 курса Мария Гасман. Тем, кто ещё не подписан на наш Экоклуб, мы прилагаем Instagram-визитку, отсканировав которую, вы перейдёте на страничку Экоклуба.



В рассматриваемый период мы провели голосование в онлайн-формате и подвели итоги конкурса на выбор названия для нашего Экоклуба. В голосовании приняли участие студенты и преподаватели института. Вначале провели предварительный отбор, определили три самых частотных варианта: «Байкал», «Закон природы» и «Источник». А потом наибольшее число голосов – около 70% – было отдано в пользу варианта «Закон природы».

Поздравляем Экоклуб с обретением имени!

Особые поздравления студенту 2 курса Антону Кизельбашеву, автору данного бренда!

В целом, если подводить некоторые итоги деятельности Экологического клуба в период изоляции и дистанционного обучения, можно сказать, что этот период оказал существенное влияние на деятельность клуба. Несмотря на трудности такого формата, студенты принимали активное участие в мероприятиях и конкурсах, которые проводились дистанционно. Пожелаем нашему Экоклубу и дальше развиваться и вести активную деятельность в целях сохранения природы и повышения уровня экологической культуры граждан.

*Председатель Экологического клуба
студент 2 курса Роман Носырев*

Роберт Рождественский



Человеку надо мало:
чтоб искал
и находил.
Чтоб имелись для начала
Друг –
один
и враг –
один...



Человеку надо мало:
чтоб тропинка вдаль вела.
Чтоб жила на свете
мама.
Сколько нужно ей –
жила.



Человеку надо мало:
после грома –
тишину.
Голубой клочок тумана.
Жизнь –
одну.
И смерть –
одну.



Утром свежую газету –
с Человечеством родство.
И всего одну планету:
Землю!
Только и всего.
И –



межзвёздную дорогу
да мечту о скоростях.
Это, в сущности, –
немного.
Это, в общем-то, – пустяк.
Невеликая награда.
Невысокий пьедестал.
Человеку
мало
надо.



Лишь бы дома кто-то
ждал.

Куратор газеты
Людмила Генриховна Рябова

Дизайн:
Денис Хаустов

Ответственный редактор:
Юлия Макарова

Редколлегия:
Роман Носырев, Владислав Радов,
Настя Рубахова, Маргарита Сенчура,
Алексей Тользак, Илья Чигвинцев.

Комитет по связям с общественностью

Электронная версия
http://iagprf.org/students/Stud_gazeta/