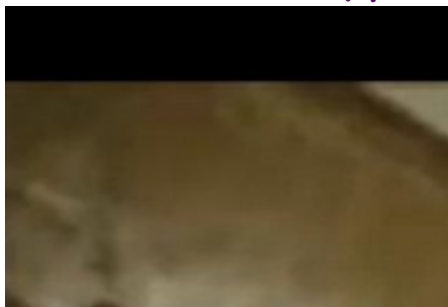


Во французской стороне, на чужой планете...

Часть 1

**Студент спит, учеба идет**

Среднестатистический человек тратит на сон треть своей жизни, при этом у каждого он — индивидуальный. Но имеются и общие черты. Вот несколько факторов, от которых зависит количество и качество сна:

- 8 часов — средний показатель. По сути, чем больше энергии умственной или физической тратится, тем больше сна необходимо.

- Длительность сна зависит от питания. При употреблении большого количества сырых овощей и фруктов, организм получает достаточно ферментов для быстрого переваривания пищи и со всей пищеварительной нагрузкой справляется до сна.

Если переесть, питаться преимущественно фаст-фудом, желудочно-кишечный тракт будет работать сверхурочно, т.е. по ночам. Спать в таком случае придется дольше.

- За несколько часов до сна не следует ничего есть, а главное пить. Чем меньше ночных походов в туалет — тем крепче сон.

- Во второй половине дня избегайте тонизирующих напитков: чая, кофе и других стимуляторов. Нервничкам тоже нужен покой.

- Прогуляйтесь перед сном. После длительной прогулки и голова чистая, и сон спокойный.

**Учеба — во сне**

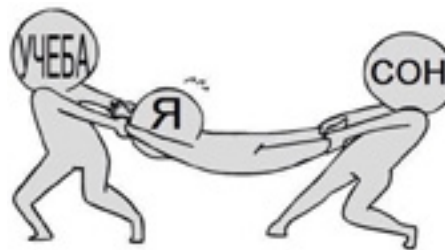
Каждый студент стоял перед искушающей дилеммой: поучить или

Видимо отношения «студент-сон» весьма сложные и противоречивые, однако мы полагаем — студенты нашей академии виртуозно совмещают и сон, и учебу. Всего наилучшего и... спокойной ночи!

Студенты... Молодые, энергичные люди, способные с десятью гривнами в кармане ездить на пары, при этом жить с невероятным шиком-блеском, гуляя на широкую ногу от сессии до сессии. Говорят, **СТУДЕНТ — Сонное Теоретически Умное Дитя Естественно Не желающее Трудиться**. Наша редакция взялась за изучение вышеперечисленных «атрибутов» и решила установить их подлинность. Начнем по порядку!

Сонное Теоретически Умное Дитя Естественно Не желающее Трудиться

пойти спать? Согласно исследованию, опубликованному в «Журнале экспериментальной медицины», ученые из Университета Мичигана собрали группу из волонтеров и попросили их запомнить ассоциативные связи между 40 словами. Затем поделили их на две команды и попросили вспомнить второе слово из пары, когда им



называли первое.

Группа, которая тренировалась запоминать слова вечером, а тест проходила утром, показала куда лучшие результаты, чем та, которая тренировку прошла утром, а в тесте принимала участие вечером. Исследователи выяснили, что большинство тех, у кого была выше способность к запоминанию и переработке информации, постоянно соблюдали нормальный режим сна. Ведущий автор исследования профессор психологии Кимберли Фенн объясняет это тем, что рабочая память зависит как от краткосрочных способностей запоминать, так и от долгосрочных. Следовательно,

1/3 населения Земли страдает от бессонницы.

Не спать или переспать — вот в чем вопрос?

Учеба, сессия, курсовые по ночам — и вот начинаешь искать лишние часы в сутках и решительно отбираешь недостающее у сна...

Чувство сонливости на протяжении рабочих будней появляется от того, что позволил себе «повалиться» в постели на выходных.

Эксперты уверяют, что вопреки

бытующему мнению, длительный сон на выходных не компенсирует недосыпание на протяжении недели, а даже наоборот, приведет к сонливости в понедельник утром.

«Пересыпание» на выходных сбивает биологические часы, в результате чего в понедельник намного труднее проснуться.

«Пора перестать верить в миф, что если ты недоспал на протяжении недели, на выходных сможешь наверстать упущенное», — говорит глава исследования доктор Грегори Картер, специалист по медицине сна из Техасского университета. Из-за нарушения биологических часов становится невозможным вовремя лечь спать в воскресенье и встать в понедельник. Также доктор Картер уверяет, что лучше ложиться в более раннее время, чем в более позднее. Компенсировать недосыпание можно 8-часовым сном в последующую ночь.



- Грищенко, вы почему на лекции спите?!

- Я, профессор, не сплю, я медленно моргаю.

Если тебе дарят цветы, носят на руках и осыпают бряками — просыпайся, а то в академию опоздаешь!

У студента три мечты: на лекции «Когда же я поем?», на практике «Когда же я посплю?», а в сессию «Когда же я отдохну?»

Ведущий страницы —
Данил Сайков, Буд-11-1

17 листопада виповнюється 15 років нашій газеті. Створене в академії та для академії, для її викладачів і студентів, наше видання пройшло непростий шлях становлення.

Розквіт газети припав на 2006-2010-ті роки, коли, як багато хто пам'ятає, газета була кольоровою, друкувалася у видавництві... Тираж у 1000 примірників «розходився» за лічені дні.

Економічна криза поставила на цьому жирну крапку. Однак хочеться вірити – настануть і кращі часи як для самого вишу, так і для його друкованого органу.

Бажаємо редакції надій на краще, нових, талановитих журналістів і фоторепортерів, поважних «дорослих» авторів... І, взагалі, «сбичі» мрій.

Зі святом, «Академіє»!



Стабілізація трудових відносин в Запорізькій області – головний пріоритет відділення НСПП

15 років потому на виконання Закону України «Про порядок вирішення колективних трудових спорів (конфліктів)» була утворена Національна служба посередництва і примирення.



17 листопада відзначила 15-річний ювілей утворена Національної служби посередництва і примирення НСПП у Запорізькій області. Вітаємо зі святом!

Вивчаючи досвід європейських країн та власні напрацювання, рік від року служба набуває потужності з метою виконання головної мети – стабільності соціально-трудових відносин на підприємствах, установах, організаціях усіх форм власності нашої держави. Головними завданнями НСПП визначені такі питання, як сприяння взаємодії сторін соціально-трудових відносин у процесі врегулювання колективних трудових спорів (конфліктів), що виникли між ними, прогнозування їх виникнення та сприяння своєчасному їх вирішенню; здійснення посередництва і примирення під час вирішення колективних трудових спорів тощо...

В Запорізькій області відділення НСПП було утворено в січні 2001 року. За ці роки наше Відділення здобуло практичного досвіду у сприянні вирішенню колективних

трудових спорів, запобіганні їх виникненню, стабілізації соціально-трудових відносин на підприємствах області.

У зв'язку з цим, хотілося б зазначити, що робота відділення здійснюється в тісній співпраці з ЗОДА, Запорізькою обласною та міською радою, Запорізькою обласною радою професійних спілок, Запорізькою обласною федерацією роботодавців, ЗОСППР «Потенціал». Налагоджена тісна взаємодія з Департаментом соціального захисту населення, Головним управлінням статистики у Запорізькій області, Територіальною державною інспекцією з питань праці в Запорізькій області, та іншими організаціями.

Одним із здобутків відділення можна вважати роботу по підвищенню рівня правової культури та інформування громадськості про діяльність відділення. За час існування відділення НСПП в області створено 28 інформаційно-консультаційних центрів НСПП, які забезпечені методичними матеріалами; фахівцями відділення друкуються статті про діяльність відділення в обласних та районних виданнях області, проводяться семінари та лекції, «круглі столи», виступи на телебаченні. Крім цього, відділенням ведеться постійний прийом громадян, яким надається консультаційна допомога з різних питань, пов'язаних з порушенням трудового законодавства, з вирішенням колективних трудових спорів та ін., розгляд письмових звернень, а також надання консультацій по телефону.

Начальник відділення НСПП в Запорізькій області С.І. Четвертак

Коли верстався номер...

19 листопада, за традицією, в академії пройшов День донора. Для того, щоб підвести підсумки цього заходу по факультетах, потрібний час. Тому зараз ми вітаємо ЗДІА з успіхом. Як стало відомо, що в академії здали кров 233 особи. Ті, хто за роки роботи, навчання здав кров 3 і більше разів – отримують пам'ятні грамоти... Подякуємо на Офіційному сайті www.zgia.zp.ua



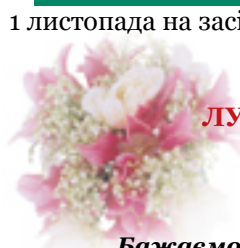
Газета зареєстрована
Управлінням у справах
преси та інформації
ЗОДА 16.11.1998 р.
Регістраційне свідоцтво
ЗЗ №309

Щомісячна газета ЗДІА.
Газету віддруковано з
комп'ютерного оригінал-макету
у РВБ ЗДІА. Тираж - 350 прим.
Адреса редакції: Запоріжжя,
пр. Леніна, 226, ауд. 58.
Тел. (061) 283 08-42.

Куратор видання - І.А. Дмитренко.

Редактор - Н.А. Юсупова.

Коректор - І.В. Чернова, фотокор - М.І. Ніколасів,
дизайн і верстка - Н.А. Юсупова.



Д 17.100.02 у ЗДІА відбувся захист кандидатської дисертації
ЛУПНОСА Сергія Михайловича

Науковий керівник –
д.хім.н. Прутцьков Д.В.

Вітаємо з успішним захистом

Бажаємо подальших наукових досягнень!