



# ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ



# СОДЕРЖАНИЕ:

• <b>КАРТА УНИВЕРСИТЕТА</b>	4-5
• <b>КАРТА: ОПИСАНИЕ</b>	6
• <b>ВСТУПЛЕНИЕ И ПРИВЕТСТВИЕ</b>	7
• <b>ЖИЗНЬ И ОБУЧЕНИЕ В РОССИИ</b>	8-10
ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ. ГЕОГРАФИЯ	8
КЛИМАТ	9
КУЛЬТУРА И ЯЗЫК	10
• <b>МИГРАЦИОННЫЙ УЧЕТ</b>	11-15
• <b>ГОСУДАРСТВЕННАЯ ДАКТИЛОСКОПИЧЕСКАЯ РЕГИСТРАЦИЯ</b>	16
• <b>СТРАХОВОЙ ПОЛИС</b>	17
• <b>ПРИБЫТИЕ</b>	18
• <b>УНИВЕРСИТЕТ</b>	19-29
УЧЕБА В УНИВЕРСИТЕТЕ	19
РАСПИСАНИЕ. ОФИЦИАЛЬНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ	20
СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНОК. ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ СТУДЕНТАМИ И ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ	21
БИБЛИОТЕКИ И ЧИТАЛЬНЫЕ ЗАЛЫ	22
ПРОЖИВАНИЕ. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	23
УНИВЕРСИТЕТСКИЕ ПРАВИЛА	24
ВНЕУЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	25
ОТДЫХ	26
АДАПТАЦИЯ	27-28
• <b>ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ</b>	29-30
ТРАНСПОРТ. МОБИЛЬНАЯ СВЯЗЬ И ИНТЕРНЕТ	29
ВАЛЮТА	30
• <b>БЕЗОПАСНОСТЬ</b>	31
• <b>ПРОФИЛАКТИКА ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА</b>	32-33
• <b>ИНТЕРНЕТ-ЭКСТРЕМИЗМ. ТЕЛЕФОННОЕ МОШЕННИЧЕСТВО</b>	34
• <b>ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ</b>	35
• <b>ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД</b>	36
• <b>ПРОФИЛАКТИКА ТЕПЛОВОГО И СОЛНЕЧНОГО УДАРОВ</b>	37
• <b>ПРОФИЛАКТИКА УКУСОВ КЛЕЩЕЙ</b>	38
• <b>РАБОТА ВО ВРЕМЯ УЧЕБЫ</b>	39



ул. Лермонтова

Областная клиническая больница  
им. Н.Н. Бурденко

16

Центральный парк культуры и отдыха им. В.Г. Белинского

Стадион ТРУД

ул. К. Маркса

Центральный парк культуры и отдыха им. В.Г. Белинского

ул. Красная

10

ул. Лермонтова

ул. Маршала Крылова

ул. Красная

ул. Чкалова

Общ. 6-2

Общ. 6-1

Торговый центр

Кафе

Кафе

Общ. 4

7

4

С

3

8

1

Общ. 2

Общ. 1

Общ. 5

5

9

17



<b>В</b>	<b>Вход на территорию, проходная</b>
<b>КОРПУС 1</b>	Административные отделы, ректорат, конференц-залы
<b>КОРПУС 3</b>	Факультет промышленных технологий, электроэнергетики и транспорта
<b>КОРПУС 4</b>	Факультет информационных технологий и электроники
<b>КОРПУС 5</b>	Юридический институт
<b>КОРПУС 7</b>	Факультет вычислительной техники
<b>КОРПУС 8</b>	Факультет вычислительной техники; Факультет информационных технологий и электроники
<b>КОРПУС 9</b>	Институт экономики и управления
<b>КОРПУС 10</b>	Лечебный факультет
<b>КОРПУС 11</b>	Управление международного образования, Управление международных связей; Историко-филологический факультет
<b>КОРПУС 12</b>	Факультет педагогики, психологии и социальных наук
<b>КОРПУС 13</b>	Факультет физико-математических и естественных наук
<b>КОРПУС 14</b>	Институт физкультуры и спорта
<b>КОРПУС 15</b>	Факультет физико-математических и естественных наук
<b>КОРПУС 16</b>	Многопрофильный колледж
<b>КОРПУС 17</b>	Факультет стоматологии
<b>КОРПУС 18</b>	Учебные аудитории студентов Медицинского института, Подготовительное отделение, общежитие № 7
<b>Общ. 1, 2, 3, 4, 5, 6-1, 6-2</b>	Общежития № 1, 2, 3, 4, 5, 6-1, 6-2
<b>Ф</b>	Центр занятий физкультурой, лыжная база
<b>С</b>	Столовая

Уважаемые гости!

Мы рады приветствовать Вас в стенах Пензенского государственного университета – крупнейшего вуза Пензенской области!

Пензенский государственный университет является тем образовательным учреждением, где каждый может получить качественное образование по инженерным, гуманитарным, естественнонаучным, педагогическим, медицинским, экономическим, юридическим и другим специальностям. ПГУ занимает достойные позиции в национальных и международных академических рейтингах.

Данный путеводитель предназначен для иностранных студентов и гостей, прибывающих в ПГУ: в нем детально рассмотрены наиболее часто задаваемые вопросы об учебе и жизни в нашем университете. Мы надеемся, что путеводитель поможет Вам адаптироваться и комфортно чувствовать себя в городе и в вузе, а также даст ответы на все возникающие вопросы. Ваши безопасность и благополучие также важны для нас, как и Ваши успехи в учебе.



По всем вопросам обращайтесь в Управление международного образования (учебный корпус 11, офис 118) или Управление международных связей (учебный корпус 11, офис 109) Института международного сотрудничества.

Предложения и пожелания по улучшению данного путеводителя присылайте на электронную почту отдела социальной адаптации и культурно-массовой работы [osakmr.ims@yandex.ru](mailto:osakmr.ims@yandex.ru)

### ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Российское высшее образование становится все более престижным для будущих специалистов. На данный момент в 609 государственных университетах обучаются 2,6 миллиона иностранных студентов. Почему так происходит? Есть несколько причин растущей популярности российского образования:

- ⇒ Первокласное качество обучения наравне с западными университетами, а также всесторонний контроль качества и система оценки: работа студентов полностью отслеживается и объективно оценивается, у неуспевающего студента нет никаких шансов получить диплом о высшем образовании.
- ⇒ У большей части профессорско-преподавательского состава есть ученые степени кандидата или доктора наук.
- ⇒ Абсолютное большинство выпускников российских вузов сдают профессиональные экзамены у себя на родине – там, где это необходимо при получении образования за рубежом.
- ⇒ Плата за обучение значительно ниже, чем в европейских и американских университетах среднего класса.
- ⇒ С недавнего времени ведущие российские вузы входят в рейтинги лучших мировых университетов.
- ⇒ В России действует трехуровневая система образования, включающая бакалавриат, магистратуру и аспирантуру. Такая система дает больше возможностей студентам и выпускникам в поисках места учебы и работы.

### ГЕОГРАФИЯ

Россия покрывает огромные территории, охватывая различные климатические зоны и часовые пояса и располагаясь в Восточной Европе и Северной Азии. Территория России составляет более 17 000 000 км<sup>2</sup> - государство занимает первое место по площади среди стран мира.



Страна зародилась на востоке европейской части и позже разрослась во всех направлениях. Благодаря ее необъятным размерам на территории одного государства вы можете увидеть поля и луга, реки и озера, холмы и горы, хвойные и лиственные леса. Путешествие на поезде от самой западной до самой восточной точки России займет больше недели.

На сегодняшний день Россия занимает прочное положение на политической арене и характеризуется устойчивым социально-экономическим развитием.

Описать в общих чертах погоду на всей огромной территории России невозможно: находящиеся здесь климатические пояса — от арктического до субтропического — имеют свои нормы температур и осадков для каждого времени года.

Российские зимы, как правило, холодные и снежные. В декабре иногда бывает ледяной дождь, а для января и февраля характерны сильные ветра и метели. И температура до  $-30$  градусов.

Заморозки могут держаться до конца марта, а затем наступает слякоть, которая продолжается до середины апреля. К маю воздух прогревается, часто идут дожди с грозами и сильными порывами ветра.

Лето обычно не очень жаркое, с небольшим количеством осадков, однако бывают и жаркие засушливые месяцы.

Осень начинается с похолодания во второй половине августа, а в конце сентября - начале октября бывает кратковременное потепление. После этого, как правило, учащаются затяжные морозящие дожди. В конце октября начинаются первые ночные заморозки, а в ноябре часто идет снег.



Чтобы комфортно чувствовать себя в любых природных условиях, необходимо иметь в гардеробе базовые вещи:

- ⇒ водонепроницаемые ботинки и плащи, зонт, перчатки на случай дождя;
- ⇒ теплые свитера, зимние ботинки, куртку или пальто, шапки, шарфы и варежки для сильных морозов.

Тогда вы сможете полностью насладиться всеми прелестями русской природы. У вас будет отличный шанс освоить коньки или лыжи зимой, порадовать себя поездкой на пикник весной, покататься на велосипедах или роликах летом и насладиться золотом листвы осенью.

Прогноз погоды на ближайшие дни уточняйте через мобильные приложения или на сайтах **[gismeteo.com](http://gismeteo.com)** и **[weather-forecast.com](http://weather-forecast.com)**.

Россия — многонациональное государство с широким этнокультурным многообразием. Большая часть населения относит себя к православию, что делает Россию страной с самым многочисленным православным населением в мире. Кроме того, наша страна стала домом для приверженцев основных мировых религий: христианства, мусульманства, буддизма и иных религиозных течений, впитав таким образом многообразные характеристики разных вероисповеданий.

Согласно данным, в России проживают представители более 200 национальностей, около 80% населения составляют русские. Народы России говорят более чем на 100 языках и диалектах, а государственным и самым распространенным языком является русский — он родной примерно для 130 млн граждан России.

У каждого свой собственный язык, неповторимый, по-своему простой и сложный — и русский один из них. Непривычный алфавит, богатство лексики и сложная грамматика делают русский язык одним из самых сложных в мире. Однако мы уверены, что уже всего через пару месяцев вы обнаружите, что он больше не звучит, как чужой, и наверняка полюбите его.



### **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!**

Ваше внимание эквивалентно вашей кратковременной памяти: чем лучше вы концентрируетесь во время занятия, тем больше информации вы запомните.

### **ПОВТОРЯЙТЕ!**

В основе изучения языка лежит повторение пройденного материала. Человеческий мозг работает следующим образом: информация, хранимая в кратковременной памяти, должна быть перенесена в долговременную память, где она может храниться практически вечно. «Переносчики» информации в этом процессе — простые упражнения на повторение.

### **ИСПОЛЬЗУЙТЕ!**

Старайтесь использовать русский язык везде: общайтесь со своими преподавателями, одногруппниками, соседями в общежитии. Разговаривая по-русски, вы будете чувствовать себя комфортнее и быстрее выучите русский язык.



Иностранные граждане и лица без гражданства, прибывающие в Россию с целью поступления и обучения в Пензенском государственном университете, должны строго следовать миграционным правилам Российской Федерации. Правовое положение иностранного гражданина в РФ определяется следующими основными нормативными правовыми актами:

- ⇒ Федеральным законом от 15.08.1996 № 114-ФЗ «О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию»;
- ⇒ Федеральным законом от 25.07.2002 № 115-ФЗ «О правовом положении иностранных граждан в Российской Федерации»;
- ⇒ Федеральным законом от 18.07.2006 № 109-ФЗ «О миграционном учете иностранных граждан и лиц без гражданства в Российской Федерации» и другими нормативными правовыми актами;
- ⇒ Правилами внутреннего распорядка иностранных обучающихся ПГУ.

Иностранный гражданин, находящийся на территории РФ, обязан встать на миграционный учет по месту временного пребывания, т.е. уведомить Управление по вопросам миграции УВМ УМВД России по Пензенской области о прибытии в место пребывания. Осуществить постановку на миграционный учет по месту временного пребывания необходимо в порядке и на условиях, установленных Федеральным законом от 18.07.2006 № 109-ФЗ «О миграционном учете иностранных граждан и лиц без гражданства в РФ» или международным договором РФ.

Постановку на миграционный учет иностранных граждан – студентов ПГУ, проживающих в жилом фонде университета, осуществляет отдел миграционно-визового сопровождения Управления международного образования. Постановку на миграционный учет иностранных студентов, проживающих на съемных квартирах, осуществляет принимающая сторона, то есть собственник квартиры, в которой проживает иностранный обучающийся.



Иностранный гражданин должен бережно относиться к своему документу, удостоверяющему личность, гражданство и дающему право на въезд, пребывание и выезд из Российской Федерации, а также к документам, подтверждающим законность пребывания иностранного гражданина на территории РФ.



По прибытии в Российскую Федерацию по однократной учебной визе **лицам, требующим получения визы и въехавшим на территорию РФ по однократной учебной визе**, необходимо незамедлительно (в день прибытия или на следующий день) принести в отдел МВС УМО пакет следующих документов для постановки на миграционный учет и продления срока действия учебной визы:

- ⇒ Оригинал паспорта.
- ⇒ Перевод паспорта, заверенный нотариально.
- ⇒ Копия паспорта - 5 экз. (необходимо сделать копии всех страниц, кроме пустых; копии на одном и том же листе А4 с двух сторон по два разворота паспорта).
- ⇒ Оригинал миграционной карты.
- ⇒ Копия миграционной карты – 5 экз.
- ⇒ Копия договора на оказание платных образовательных услуг (если вы прибыли из другого вуза) или направление на обучение, если студент обучается по направлению Министерства науки и высшего образования РФ.
- ⇒ Договор найма квартиры и Свидетельство о государственной регистрации права собственности или выписку из ЕГРН (если студент/слушатель проживает не в общежитии ПГУ).
- ⇒ Если студент проживает вне пределов жилого фонда университета, то постановку на миграционный учет осуществляет принимающая сторона, то есть собственник квартиры, в которой проживает студент или же лично сам студент, имея на руках необходимый пакет документов.
- ⇒ Квитанция об оплате государственной пошлины за выдачу многократной визы.
- ⇒ 10 фото (размер – 3х4 см.).

После представления вышеуказанных документов университет заполняет бланк «Уведомление о прибытии иностранного гражданина или лица без гражданства в место пребывания» и подает в установленные законом сроки подготовленный пакет документов в органы УВМ УМВД по Пензенской области для постановки на миграционный учет иностранного гражданина на территории Российской Федерации по месту пребывания.

После завершения процедуры постановки на миграционный учет иностранному гражданину на руки выдается отрывной талон, который всегда должен находиться в паспорте вместе с миграционной картой.

Для **продления однократной учебной визы** пакет документов представляется в отдел МВС УМО сразу по прибытии вместе с пакетом документов для постановки на первичный миграционный учет.

Для **продления многократной учебной визы** иностранный гражданин обязан подать пакет документов в 1 экземпляре в отдел МВС УМО не позднее, чем за 40 календарных дней до истечения срока действия имеющейся визы.

### **Пакет документов для продления срока действия многократной учебной визы**

- ⇒ Оригинал паспорта.
- ⇒ Копия паспорта – 2 экз. (необходимо сделать копии всех страниц, кроме пустых; копии на одном листе А4 с двух сторон по два разворота паспорта).
- ⇒ Оригинал миграционной карты.
- ⇒ Копия миграционной карты – 2 экз.
- ⇒ Оригинал отрывного талона регистрации иностранного гражданина.
- ⇒ Копия отрывного талона регистрации иностранного гражданина- 1 экз.
- ⇒ Копия договора на оказание платных образовательных услуг.
- ⇒ Фото 3x4 – 1 шт. (фото должно быть сделано без головных уборов, темных очков и других аксессуаров, закрывающих лицо).
- ⇒ Квитанция об оплате госпошлины за оформление визы и копия этой квитанции. При оплате госпошлины проверьте правильность указанных сведений – фамилия, имя, отчество должны совпадать с данными указанными в однократной учебной визе ПГУ. **Исправление ошибок/опечаток не допускается!**



После пересечения границы и прибытия к месту учебы лицам, не требующим получения визы, необходимо незамедлительно (в день прибытия или на следующий день) принести в отдел МВС УМО пакет следующих документов для постановки на первичный миграционный учет:

- ⇒ Оригинал паспорта.
- ⇒ Перевод паспорта, заверенный нотариально.
- ⇒ Копия паспорта – 3 экз. (необходимо сделать копии всех страниц, кроме пустых; копии на одном и том же листе А4 с двух сторон по два разворота паспорта).
- ⇒ Оригинал миграционной карты.

Миграционная карта должна быть проверена при получении на границе иностранным гражданином на правильность указанных сведений. Университет советует проверить правильность написания ФИО и цели въезда, так как неправильно заполненная информация может стать препятствием для постановки на миграционный учет.

- ⇒ Копия миграционной карты - 3 экз.
- ⇒ Копия договора на оказание платных образовательных услуг или направление на обучение, если студент обучается по направлению Министерства науки и высшего образования РФ.

Если студент проживает вне пределов жилого фонда университета, то постановку на миграционный учет осуществляет принимающая сторона, то есть собственник квартиры, в которой проживает студент или же лично сам студент, имея на руках необходимый пакет документов. После завершения процедуры постановки на миграционный учет иностранному гражданину на руки выдается отрывной талон, который всегда должен находиться в паспорте вместе с миграционной картой.

Каждый раз необходимо осуществлять новую постановку на миграционный учет в отделе МВС УМО, если иностранный студент/слушатель:

- ⇒ Пересекал границу, т.е. выехал и въехал на территорию Российской Федерации и получил новую миграционную карту. **Каждый раз при пересечении границы Ваша предыдущая регистрация становится недействительной!**
- ⇒ Пребывал в больнице/гостинице/хостеле (в этом случае принимающей стороной является администрация больницы/гостиницы/хостела, которая в течение суток оформляет процедуры, связанные с миграционным учетом иностранных граждан). В этом случае необходимо обязательно взять отрывной талон регистрации, заполненный администрацией учреждения!
- ⇒ Вернулся из поездки в другие города РФ, где находился более 7 суток. В этом случае при осуществлении постановки на миграционный учет (регистрации) в других городах РФ необходимо обязательно иметь отрывной талон регистрации их этого города!
- ⇒ Изменил место пребывания (переход из одного общежития в другое, переход из общежития в квартиру, переход из одной квартиры в другую).
- ⇒ Изменил данные (получен новый паспорт).
- ⇒ Изменил миграционный статус (получил разрешение на временное проживание (РВП, РВПО), вид на жительство (ВНЖ)).



Обо всем вышеуказанном необходимо сообщать в отдел МВП УМО в течение **одного рабочего дня!**

Иностранные студенты/слушатели обязаны уведомлять руководство УМО и отдел МВС :

- ⇒ о своем намерении выехать за пределы Пензенской области в другие города РФ или за пределы РФ **не позднее, чем за 3 (три) дня до даты предполагаемого выезда.**
- ⇒ об изменении своего миграционного статуса на территории РФ (получении разрешения на временное проживание, вида на жительство в РФ, российского гражданства) **в течение 1 рабочего дня.**
- ⇒ о порче, утрате, краже паспорта, миграционной карты, отрывной части бланка уведомления о прибытии иностранного гражданина или ЛБГ в место пребывания **незамедлительно.**



Иностранный студент/слушатель обязан осуществлять постановку на миграционный учет в других регионах РФ по месту своего пребывания, если находится там **более 7 суток!**

В случае прекращения или завершения обучения в ПГУ иностранные студенты/слушатели обязаны покинуть территорию РФ **в течение 3 (трех) дней** со дня принятия подразделением по вопросам миграции территориального органа МВД России решения о сокращении срока временного пребывания на территории РФ.

## СРОКИ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ДОКУМЕНТОВ

- ⇒ Для продления срока действия регистрации студент обязан за **30 дней до окончания этого срока** представить в отдел МВС УМО новый пакет документов для продления срока действия постановки на миграционный учет по месту его пребывания (касается тех, кто проживает в общежитиях ПГУ).
- ⇒ Для продления многократной учебной визы иностранный гражданин обязан подать пакет документов в отдел МВС УМО не позднее, чем за 40 календарных дней до истечения срока действия имеющейся визы.
- ⇒ **В случае истечения срока действия паспорта** иностранный гражданин должен заблаговременно принять меры для своевременного его продления либо замены на новый документ. После продления сроков действия паспорта/получения нового иностранный гражданин должен представить его в отдел МВС УМО.



Срок действия последней многократной визы продлевается на срок не ранее, чем за **6 месяцев** до окончания срока действия паспорта иностранного гражданина!

- ⇒ **В случае порчи, утраты, кражи паспорта, миграционной карты, отрывной части бланка уведомления** иностранный гражданин должен **незамедлительно (в течение 1 дня)** уведомить о происшествии отдел МВС УМО с целью разъяснения ему дальнейших действий и предпринять срочные меры по восстановлению документов.
- ⇒ **При получении разрешения на временное проживание**, разрешения на временное проживание в целях получения образования, вида на жительство в РФ или российского гражданства, иностранный гражданин обязан **в течение 1 рабочего дня** уведомить об этом сотрудников отдела МВС УМО и представить соответствующие документы.
- ⇒ **В случае изменения формы обучения**, т.е. перевода иностранного студента очной или очно-заочной форм обучения на заочную форму обучения, иностранный студент утрачивает основания для продления срока временного пребывания на территории РФ в связи с обучением. Это же относится и к тем, кто уходит в академический отпуск. Студент обязан покинуть территорию РФ, если у него нет других оснований для пребывания на территории РФ (разрешение на временное проживание, вид на жительство).

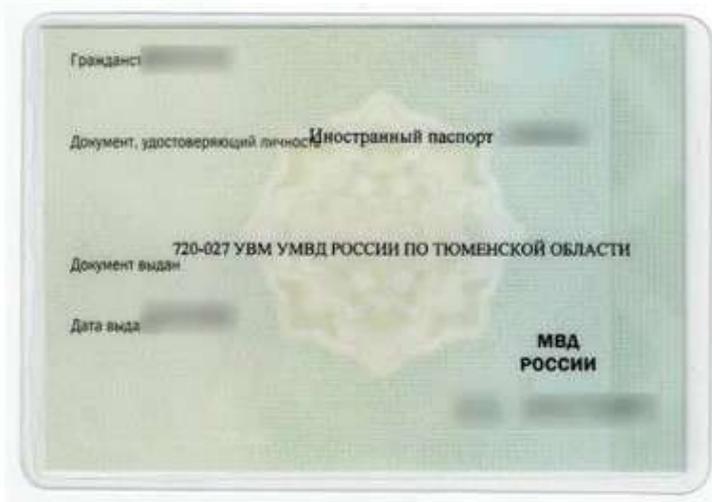
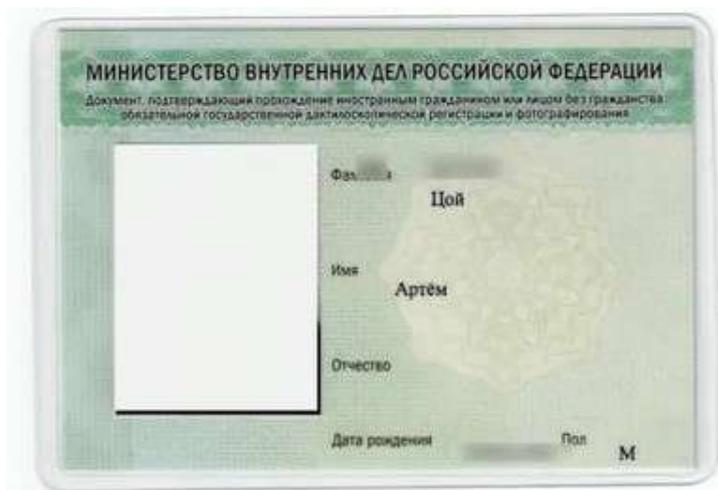


## ГОСУДАРСТВЕННАЯ ДАКТИЛОСКОПИЧЕСКАЯ РЕГИСТРАЦИЯ

Иностранцы граждане, прибывшие в Российскую Федерацию на срок, превышающий 90 календарных дней, подлежат обязательной государственной дактилоскопической регистрации и фотографированию, а также обязаны пройти медицинское освидетельствование на наличие или отсутствие факта употребления ими наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ, инфекционных заболеваний, представляющих опасность для окружающих, и заболеваний, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции) в течение 90 календарных дней со дня въезда в Российскую Федерацию.

Процедура дактилоскопии и фотографирования проводится однократно и после нее выдается соответствующий документ. Медицинское освидетельствование проводится 1 раз в год. В случае неисполнения иностранными гражданами обязанностей по прохождению обязательной государственной дактилоскопической регистрации фотографирования и (или) медицинского освидетельствования, срок временного пребывания в Российской Федерации иностранных граждан сокращается, а это значит, что студент должен покинуть территорию Российской Федерации.

### Документ о прохождении обязательной государственной дактилоскопии иностранных граждан в РФ





Все студенты, прибывшие в Пензенский государственный университет, **ОБЯЗАНЫ** оформить полис добровольного медицинского страхования.



### ЧТО ТАКОЕ ПОЛИС ДМС?

Полис добровольного медицинского страхования - это документ-подтверждение наличия соответствующей страховки у застрахованного лица.



### ДЛЯ ЧЕГО ОН НУЖЕН?

Он обеспечивает право получения бесплатной медицинской помощи на всей территории Российской Федерации.



### КАКУЮ ПОМОЩЬ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ПОЛИСУ ДМС?

В перечень бесплатных медицинских услуг входит как первичная медико-санитарная помощь (посещение врача терапевта, узких специалистов, в том числе вызовы на дом), скорая медицинская помощь (травмпункт, вызов неотложки), так и специализированная и высокотехнологическая медицинская помощь.

—  
**ВСЕ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ**  
**ИНОСТРАННЫЕ СТУДЕНТЫ ПГУ**  
**ДОЛЖНЫ ОФОРМИТЬ**  
**МЕДИЦИНСКИЙ СТРАХОВОЙ ПОЛИС!**  
 —



### НУЖЕН ЛИ ИНОСТРАННЫМ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПОЛИС ДМС?

Обязательно! Требование к иностранному гражданину иметь медицинский полис предъявляет Федеральный закон от 18 июля 1996 г. №114-ФЗ «О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию».



### ГДЕ ОФОРМИТЬ ПОЛИС ДМС?

В соответствии с пунктом 6 «Правил оказания медицинской помощи иностранным гражданам на территории Российской Федерации» от 6 марта 2013 г. №186, полис ДМС приобретается самостоятельно. Для оформления полиса ДМС обращайтесь в Клинико-медицинский центр ПГУ (ул. Маршала Крылова, 2Б).



В начале каждого учебного года – в сентябре – все иностранные студенты **ОБЯЗАНЫ** перезаключать договор со страховой компанией и обновлять полис добровольного медицинского страхования.

## ПРИБЫТИЕ В ПЕНЗУ, ДОРОГА В УНИВЕРСИТЕТ

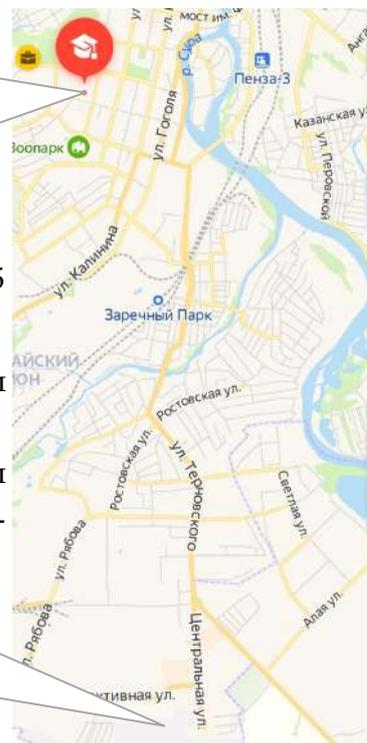
### ВЫ ПРИЛЕТЕЛИ НА САМОЛЕТЕ?

Самолеты прилетают в аэропорт г. Пензы (ул. Центральная, 2). Вам нужно добраться до Пензенского государственного университета, расположенного по адресу: ул. Красная, 40.



Дорога от аэропорта до университета займет около 40-45 минут. Есть два способа добраться до университета:

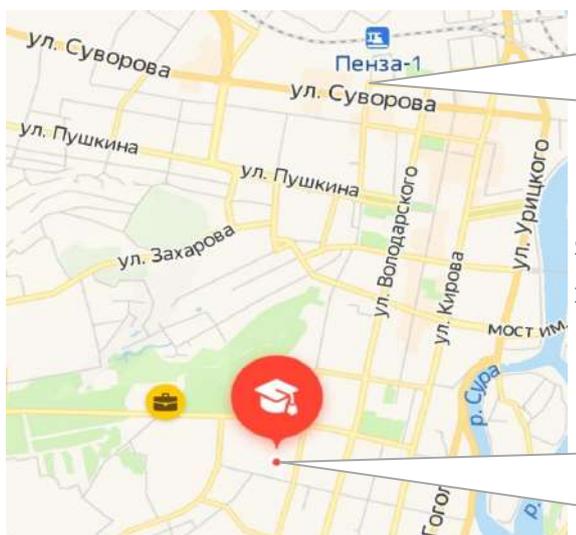
- ⇒ взять такси (можно заказать через приложения или найти машину около аэропорта);
- ⇒ доехать на общественном транспорте: от остановки «Аэропорт» до остановки «Улица Чкалова» на автобусе №66 / от остановки «Аэропорт» до остановки «Улица Красная» на маршрутке №30.



### ВЫ ПРИБЫЛИ НА ПОЕЗДЕ?

Поезда прибывают на железнодорожный вокзал станции Пенза-I (Привокзальная пл., 1). Вам нужно добраться до Пензенского государственного университета, расположенного по адресу: ул. Красная, 40. Поездка займет около 20-30 минут. Есть два способа добраться до университета:

- ⇒ взять такси (можно заказать через приложения или найти машину около вокзала);
- ⇒ доехать на общественном транспорте: от остановки «Улица Володарского»

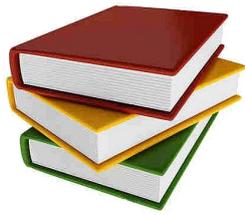


до остановки «Улица Красная» на маршрутке №29/ от остановки «Станция Пенза-I» до остановки «Библиотека имени Лермонтова» на маршрутке №10а с пересадкой



на маршрутку №29 до остановки «Улица Красная».

Обратите внимание, что график работы общественного транспорта с 6:00 до 23:00, а оплата за проезд осуществляется только по наличному расчету!



Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в середине июля. Год разделен на два семестра, каждый из которых длится от 17 до 21 недели в зависимости от учебного плана. Студенты старших курсов проходят производственную практику в организациях, учреждениях и предприятиях города и области. Если практика включена в учебный план (например, врачебная практика), то для нее составляется отдельное расписание.

<b>I семестр</b>	⇒ 1 сентября	Начало учебного года
	⇒ 4 ноября	День народного единства
	⇒ 17 ноября	Международный день студента
	⇒ декабрь	<b>Зачетная сессия</b>
	⇒ 31 декабря	Канун Нового года
	⇒ 1-6 и 8 января	Новый год и новогодние каникулы
	⇒ 7 января	Рождество Христово
	⇒ январь	<b>Экзаменационная сессия</b>
	⇒ 25 января	День российского студенчества
	⇒ конец января – начало февраля	Каникулы (2 недели)
<b>II семестр</b>	⇒ февраль	Начало второго семестра
	⇒ 23 февраля	День защитника Отечества
	⇒ 8 марта	Международный женский день
	⇒ 1 мая	День весны и труда
	⇒ 9 мая	День Победы
	⇒ 12 июня	День России
	⇒ июнь	<b>Зачетная сессия</b>
	⇒ июнь-июль	<b>Экзаменационная сессия</b>
⇒ июль, август	Каникулы	

Помимо нерабочих праздничных дней, в России установлены рабочие праздничные дни – праздники, не являющиеся дополнительными выходными, но в которые проводятся торжественные мероприятия. Устанавливаются также дни памяти. Профессиональные праздники устанавливаются в знак признания заслуг работников отраслей народного хозяйства и различных сфер деятельности.

Памятные дни устанавливаются в честь значительных событий и знаменательных дат в мировой истории или истории России.

Дни воинской славы России устанавливаются в ознаменование славных побед российских войск, сыгравших решающую роль в истории России.

Памятные даты России – официально установленные памятные даты в истории Отечества, связанные с важнейшими историческими событиями в жизни государства и общества.

## РАСПИСАНИЕ

Пара	Начало	Окончание
1.	8.00	9.35
2.	9.50	11.25
3.	11.40	13.15
4.	13.45	15.20
5.	15.35	17.10
6.	17.25	19.00



Обратите внимание, что в университете все занятия проводятся по неделям—**первой** и **второй**. Учитывайте это при изучении расписания!

## ОФИЦИАЛЬНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

У каждого студента должно быть четыре важных документа:

- ⇒ **электронный пропуск (карта МИР)**. На территории университета находятся проходные, которые оборудованы турникетами, поэтому без пропуска на территорию попасть невозможно!
- ⇒ **студенческий билет**. Именно этот документ является официальным подтверждением вашей личности, а в некоторых случаях по нему предоставляются скидки (в кинотеатрах, на катке и т.д.)
- ⇒ **зачетная книжка**. Это документ, подтверждающий вашу успеваемость! Она содержит информацию обо всех изученных учебных дисциплинах, выполненных курсовых работах (проектах) и пройденных практиках. Кроме того, зачетная книжка содержит официальные печати, допускающие вас до экзаменов и позволяющие продолжать обучение на следующий год.
- ⇒ **читательский билет**. Он необходим для того, чтобы пользоваться ресурсами библиотеки во время подготовки к занятиям и экзаменам.



## СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНОК

Обучение в ПГУ ведется на двух языках – русском и английском. Однако все студенты без исключения изучают русский язык.



Студенты посещают занятия – лекции и практические занятия (семинары) - и выполняют домашнюю работу, о выполнении которой отчитываются во время занятий. Во время учебного семестра знания студентов оцениваются по балльно-рейтинговой системе: полученная сумма баллов характеризует результаты работы студента в течение семестра. Набранная сумма баллов учитывается во время экзамена или зачета для выставления оценки.

В конце каждого семестра у студентов сессия: зачетная и экзаменационная. Сначала студенты сдают ряд зачетов по 5-6 предметам. После того, как студент получил «зачтено» по всем предметам, он может сдавать экзамены. На экзаменационной и зачетной сессиях используется пятибалльная система оценок, самые распространенные из них **2** – «неудовлетворительно», **3** – «удовлетворительно», **4** – «хорошо», **5** – «отлично».

В случае неудовлетворительной оценки за экзамен студенту дается возможность пересдать его в строго ограниченные сроки. При успешной сдаче экзаменов студенты переводятся в следующий семестр/на следующий курс.



После того, как Вы сдали все зачеты, Вам необходимо в деканате поставить печать в зачетной книжке, допускающую Вас до сдачи экзаменов. В противном случае Вы не будете допущены к сдаче экзаменов!

## ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ СТУДЕНТАМИ И ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ

В России профессия учителя очень уважаема – преподаватели считаются образцом этических стандартов, образованности и понимания.

Традиционно отношения студент-преподаватель очень формализованы, но, тем не менее, дружелюбны. К преподавателям обращаются по имени и отчеству. Использование звания перед именем в России не принято. Преподаватели обычно обращаются к студентам по имени. Обращение по фамилии считается старомодным и слишком официальным.

Школьники и студенты обычно поздравляют учителей и преподавателей два раза в год: 1 сентября (День знаний – начало нового учебного года) и 5 октября (День учителя – профессиональный праздник).

## БИБЛИОТЕКИ И ЧИТАЛЬНЫЕ ЗАЛЫ

Библиотека Пензенского государственного университета имеет обширное собрание книг – более 1440000 экземпляров. В университете находятся несколько специализированных библиотек, читальные залы, электронная база данных и электронная библиотека. В библиотеках можно сделать ксерокопии или распечатать необходимые материалы.

Для регистрации в библиотеке необходимо иметь при себе студенческий билет, фотографию 3x4 см и оплатить читательский билет.

Университет также имеет доступ к информационным ресурсам библиотек известных научных изданий – Springer, Wiley, и др. Сайт библиотеки ПГУ: [lib.pnzgu.ru](http://lib.pnzgu.ru).



**Электронный читальный зал** (корпус №9, ауд. 110, часы работы: с 09:00 до 17:00, в субботу: с 09:00 до 13:30)

**Абонемент медицинской литературы** (корпус №10, ауд. 102, часы работы: с 09:00 до 17:00, в субботу: с 09:00 до 14:00)

**Читальный зал медицинской литературы** (корпус №10, ауд. 103, часы работы: с 09:00 до 17:00, в субботу: с 09:00 до 14:00)

**Абонемент научной и учебной литературы технических факультетов** (корпус №3, ауд. 102, часы работы: с 09:00 до 19:00, в субботу: с 09:00 до 13:30).

**Читальный зал технической литературы** (корпус №7, 1 этаж, часы работы: с 09:00 до 19:00, в субботу: с 09:00 до 17:00).

**Абонемент научной и учебной литературы ЮИ, ИЭиУ** (корпус №9, ауд. 104, часы работы: с 09:00 до 18:30, в субботу с 09:00 до 13:30).

**Главный абонемент библиотеки педагогического института** (корпус №11, 1 этаж, часы работы: с 10:00 до 18:00, в субботу: с 10:00 до 15:00)

**Главный читальный зал библиотеки педагогического института** (корпус №11, 1 этаж, часы работы: с 08:30 до 18:00, в субботу: с 08:30 до 15:00)

**Абонемент художественной и социально-гуманитарной литературы** (корпус №9, ауд. 105, часы работы: с 09:00 до 16:00, в субботу: с 09:00 до 13:30).

**Абонемент иностранной литературы** (корпус №9, ауд. 107, часы работы: с 09:00 до 18:00, суббота с 09:00 до 13:30).

**Информационно-библиографический отдел** (корпус №7, 1 этаж, часы работы: с 08:00 до 16:00, в субботу: с 09:00 до 13:30).

## ПРОЖИВАНИЕ

Университет располагает развитой социально-бытовой инфраструктурой, включающей комплекс из 7 общежитий, находящихся в непосредственной близости от учебных корпусов.



Жилые комнаты рассчитаны на 2-3 места. Все студенты обеспечены мебелью и постельными принадлежностями. В общежитиях университета работает служба охраны, организован пропускной режим и система видеонаблюдения прилегающих территорий.

Для студентов, проживающих в общежитиях, созданы все необходимые жилищно-бытовые условия: кухни, душевые, столовые, пункты проката бытовой техники, комнаты отдыха, центры досуга, тренажёрные залы, спортивные площадки.

В шаговой доступности от общежитий расположены продуктовые и хозяйственные магазины, кафе, парикмахерские, мастерские по ремонту одежды. Близкое расположение общежитий к остановкам общественного транспорта позволяет студентам быстро добраться в любую точку города.



## МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Для всех студентов, преподавателей и сотрудников университета работает Клинический медицинский центр (КМЦ), который располагается в здании общежития



№5 по адресу: ул. Маршала Крылова, 2Б. В центре ведут прием терапевты, хирурги, стоматологи, отоларингологи, инфекционисты, травматологи, кардиологи. Работают лаборатория и процедурный кабинет. Высококвалифицированные врачи одновременно являются преподавателями университета, и некоторые из них говорят по-английски. Проводится экспертиза временной не-

трудоспособности, выдача справок, проводятся медицинские осмотры сотрудников и студентов. Все услуги оказываются бесплатно при предъявлении страхового полиса.

Студенты **ОБЯЗАНЫ**:

⇒ **посещать все занятия и приходить на занятия вовремя.**

Большое количество пропусков может привести к серьезным последствиям – низкая сумма баллов, набранных в течение семестра, неудовлетворительные оценки за экзамены, отчисление.

Если вы вынуждены пропустить занятие по уважительной причине – поговорите с преподавателем. Если вы себя плохо чувствуете – обратитесь к врачу, пройдите курс лечения и получите медицинскую справку. Без справки ваше отсутствие считается прогулом.

⇒ **выполнять все задания преподавателей.**

⇒ **быть вежливым, общительным и дружелюбным** по отношению к одногруппниками, преподавателям и сотрудникам университета.

Строго **ЗАПРЕЩЕНО**:

⇒ **курить** в стенах корпусов, в помещениях общежитий и на территории университета;

⇒ **распивать алкогольные напитки и употреблять наркотики**, в том числе в общежитии;

⇒ **нарушать нормы поведения**, использовать ругательные слова на любом языке;

⇒ **использовать мобильные телефоны и другие устройства во время занятий.**



Запомните, что находясь в России, вы должны соблюдать все **законы** и **уставы**, действующие на территории **Российской Федерации**. Их нарушение является административным или уголовным преступлением и влечет соответствующее наказание!

Внеучебная деятельность иностранных студентов Пензенского государственного университета – одна из важнейших составляющих процесса приема, обучения и сопровождения интернациональной студенческой молодежи, представители которой прибывают в Пензу из разных стран мира. Она осуществляется по нескольким направлениям, охватывающим все сферы спортивной, творческой и научной активности иностранных обучающихся.



Певцы, танцоры, художники, поэты, спортсмены – найдется дело для каждого. Ежегодно проводится целый марафон мероприятий: смотры-конкурсы «Первокурсник» и «Студенческая весна», конкурс красоты среди иностранных студенток «Мисс Мира. Folk Queen», «Игры доброй воли», Поволжский лагерь иностранных студентов ПОЛИС, Международная научно-практическая конференция «Межкультурная коммуникация в современном мире» и др. Ежегодно для студентов работают спортивные секции. За подробной информацией обращайтесь к сотрудникам отдела социальной адаптации и культурно-массовой работы УМО.



С целью успешной адаптации иностранных обучающихся развиваются и функционируют студенческое самоуправление, постоянное представительство иностранных студентов в профкоме студентов и аспирантов ПГУ, а также Ассоциация иностранных студентов Пензенской области.

**АИС Пензенской области** - молодежная студенческая организация, объединяющая иностранных студентов в регионе. Деятельность АИС осуществляется при поддержке Управления международного образования Пензенского государственного университета в плотном взаимодействии с отделом социальной адаптации и культурно-массовой работы.



## ОТДЫХ

Пензенская область – край уникальных памятников истории и природных достопримечательностей. На территории региона туристы могут посетить старинные усадьбы, необычные пещерные монастыри и святые источники, прогуляться по живописным паркам и принять участие в масштабных культурных мероприятиях.

Пожалуй, самая знаменитая достопримечательность Пензенской области – это музей-заповедник «Тарханы», на территории которого располагается усадьба, где провел детские и отроческие годы великий русский поэт Михаил Лермонтов.

Вблизи села Рамзай Мокшанского района расположена самая необычная достопримечательность региона – скульптурный парк под открытым небом «Легенда».



Московская улица – местный Арбат. Эта пешеходная улица является самой старой в Пензе. На ней располагается огромное количество магазинов, кафе-терьеров и скверов, где можно отдохнуть, пообщаться с друзьями и насладиться красотой города.

Одним из самых важных мест для прогулок в городе Пензе всегда была набережная р. Суры. Здесь же находится подвесной пешеходный мост через Суру, который соединяет западный и восточный берега реки.

На территории региона находится много памятников и скульптурных композиций: Монумент воинской и трудовой славы, Монумент «Росток», памятник Первопоселенцу.

Пензенская область славится музеями. Самыми крупными и интересными из них являются: Музей одной картины, Пензенский государственный краеведческий музей, Музей-театр В.Э. Мейерхольда, Музей В.О. Ключевского, Музей народного творчества, Литературный музей.



Все иностранные студенты в начале обучения сталкиваются с большим количеством адаптационных проблем: всё, с чем они имеют дело, отличается от того, к чему они привыкли. Потребуется время, чтобы приспособиться к новому окружению и требованиям. Адаптация к новой культуре – это обычный процесс, который проходит каждый.

## КУЛЬТУРА

В каждом человеке отражена тысячелетняя культура, преломленная через призму его собственного жизненного опыта. Сталкиваясь, две разные культуры с отличными моделями поведения обречены на конфликт. Каждая культура обладает набором определенных моральных ценностей: не нужно менять себя или свои убеждения – важно научиться принимать эти различия.

## УСЛОВИЯ ЖИЗНИ

Несомненно, трудно жить в другой стране, где нет родных и близких людей. Жизнь в общежитии сопряжена с некоторыми трудностями, однако, есть и значительные плюсы: иностранные студенты знакомятся с представителями разных национальностей, заводят себе друзей, приспосабливаются к жизни в новых условиях.

## ПОГОДА

Потребуется время, чтобы привыкнуть к новым климатическим условиям. Будьте особенно осторожны в первые месяцы своего пребывания: в это время вы и так испытываете стресс, что может привести к обострению хронических заболеваний. Ваше здоровье может ухудшиться, ослабляя иммунитет и делая организм более подверженным инфекциям.

## ЕДА

Новая еда и новая кухня могут полностью отличаться от того, к чему вы привыкли.

Будьте осторожны и старайтесь не экспериментировать с новыми блюдами в течение первого времени. И всегда покупайте продукты питания у надежных производителей.



## СИМПТОМЫ КУЛЬТУРНОГО ШОКА

- ⇒ чувство печали, эмоциональный дискомфорт, тревога;
- ⇒ острая тоска по дому;
- ⇒ физические недомогания, бессонница;
- ⇒ усталость и быстрая утомляемость;
- ⇒ нехватка концентрации, ухудшение памяти;
- ⇒ чувство беспомощности и уязвимости;
- ⇒ восприятие окружающей среды как враждебной и угрожающей;
- ⇒ чувство раздражения и отчуждения по отношению к новой культуре.

## УЧЕБА

Переход от школьной системы образования к университетской требует времени. А обучение в новой языковой среде делает этот процесс еще сложнее. Даже если вы чувствуете, что вам очень тяжело, не отчаивайтесь. Помните: если вы будете стремиться к успеху, вы его добьетесь!

## СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ

В случае возникновения трудностей и потребности в психологической помощи, воспользуйтесь следующими советами.

- ⇒ Обратитесь за профессиональной консультацией в **службу психологической поддержки ПГУ** (корпус 9, офис 519) или по **анонимному телефону доверия ПГУ**: 28 – 18 – 58.
- ⇒ Поговорите с однокурсниками. Найдите того, кто чувствует себя комфортно и кто мог бы стать вашим «проводником в новую социокультурную среду».
- ⇒ Обзаведитесь новыми друзьями из разных стран.
- ⇒ Разговаривайте с преподавателями и сотрудниками Института международного сотрудничества: не стесняйтесь спрашивать у них совета и помощи как в учебной, так и в социальной сфере.
- ⇒ Чаще общайтесь со своими родными: пишите электронные письма, звоните им по телефону или по скайпу.
- ⇒ Смотрите фильмы, слушайте музыку или читайте книги на своем родном языке.
- ⇒ Изучайте как можно больше информации о местной культуре, истории, традициях, этикете – приближайтесь к новой для вас среде.
- ⇒ Участвуйте во всех мероприятиях университета.
- ⇒ Заботьтесь о себе: сочетайте работу с отдыхом, питайтесь здоровой едой, занимайтесь спортом, высыпайтесь, делайте то, что доставляет вам удовольствие.

**Улыбайтесь, и мир улыбнется вам в ответ!**

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Следуя всем вышеуказанным советам, вы перестанете чувствовать себя чужим по отношению к новой культуре: люди больше не будут казаться вам чужаками, а вы будете испытывать чувство принадлежности, станете частью целого – это и есть единство в многообразии!

С практической точки зрения вам станет легче учиться, взаимодействовать с преподавателями и одногруппниками. Вашим вознаграждением будут отличные оценки, хорошие отношения с окружающими и много поводов для радости.

- ⇒ Испытывать культурный шок – это нормально.
- ⇒ Нет «хороших» и «плохих» культур – есть разные культуры.
- ⇒ Справившись с культурным шоком однажды, запомните самые эффективные стратегии, которыми вы воспользовались – в случае необходимости вы сможете снова обратиться к ним.
- ⇒ Поделитесь своим опытом с новичками, если они столкнулись с проблемой.



## ТРАНСПОРТ

Транспортная система в Пензе очень проста. Самая распространенная форма общественного транспорта – маршрутное такси (микроавтобус). Заранее билеты не покупают: как только вы сядете в автобус или микроавтобус, передайте деньги водителю или кондуктору автобуса или троллейбуса.



Сеть общественного транспорта очень обширна, вы можете добраться практически до любого места. Кроме того, с помощью специальных сервисов вы можете отслеживать движение необходимого вам маршрута. Единственное предупреждение: избегайте поездок в часы-пик утром и вечером, вы можете потерять много времени в пробках!



Еще один способ передвижения по городу – такси. Заказать машину, а также узнать стоимость поездки вы можете через мобильные приложения. Машины такси обычно имеют опознавательные знаки: шашечки или логотип компании.

## МОБИЛЬНАЯ СВЯЗЬ И ИНТЕРНЕТ



МЕГАФОН



Билайн™

Частота GSM для России - GSM 900/ GSM 1800. В Пензенской области функционирует несколько местных операторов сотовой связи. Зона охвата и цены приблизительно на одном уровне, поэтому выбор оператора – дело вкуса. Самые крупные поставщики услуг сотовой связи – это Мегафон, Билайн и МТС.



В общежитии у студентов есть доступ к высокоскоростному интернету / точки доступа Wi-Fi. Wi-Fi также есть в некоторых городских кафе и торговых центрах.

Номера мобильных телефонов состоят из 11 цифр:

+7	X X X	X X X - X X - X X
Код России	Оператор	Личный номер

Из России в другие страны можно позвонить следующим образом:

- ⇒ 8-10 – код страны – код города – номер телефона
- ⇒ + – код страны – код города – номер телефона

Звонки в Россию осуществляются следующим образом:

- ⇒ Международный код доступа (уникален для каждой страны) – 7 (код России) – код города (код Пензы – **8412**) – номер телефона

## ВАЛЮТА

Валютой Российской Федерации является **рубли**. В одном рубле 100 копеек. В обращении действуют следующие банкноты / монеты: 5000 рублей, 2000 рублей, 1000 рублей, 500 рублей, 200 рублей, 100 рублей, 50 рублей / 10 рублей, 5 рублей, 1 рубль, 50 копеек, 10 копеек, 5 копеек.



*(Здесь представлены только самые используемые банкноты и монеты. Не изображены: банкнота достоинством 10 рублей, монеты достоинством двадцать-пять, два рубля, а также мелкие монеты достоинством 1, 5, 10 копеек)*

Для ежедневных покупок и оплаты за проезд вам потребуются наличные деньги. Более крупные суммы оплачиваются с помощью платежных или кредитных карт. Не рекомендуется носить с собой крупные суммы наличных денег!

В России к оплате принимается только национальная валюта – рубль. Вы можете обменять доллары и евро в банках.



Прежде чем приехать в Россию, проконсультируйтесь с вашим банком на родине, как лучше решить ваши финансовые вопросы. Все карты Visa и MasterCard принимаются в банках, банкоматах и магазинах, но вам придется заплатить комиссию за пользование услугами банков и банкоматов.



Для перевода денежных средств вы можете воспользоваться услугами банка или системой денежных переводов Western Union.

Крупнейшими банками Российской Федерации с филиалами в Пензе являются Сбербанк и ВТБ 24.

Пенза считается достаточно тихим городом с низким уровнем преступности. Согласно уголовному законодательству, этнические и расовые преступления считаются тяжкими преступлениями и подлежат серьезным наказаниям. Это выступает сдерживающим фактором для потенциальных правонарушителей. Принимая во внимание все вышесказанное, стоит подумать о своем поведении. Не нужно сильно беспокоиться о возможных опасностях, но принять простые меры предосторожности все же необходимо.

Придерживайтесь следующих правил:

- ⇒ не гуляйте в одиночестве поздно вечером: если вы были в гостях или ходили в кино, лучше вызовите такси;
- ⇒ не носите с собой большое количество наличных денег;
- ⇒ не носите деньги, мобильные телефоны, паспорт и другие ценные вещи в карманах, а сумки и бумажники надежно закрывайте;
- ⇒ не оставляйте сумки, ноутбуки, мобильные телефоны без присмотра;
- ⇒ когда вы делаете покупки, не привлекайте к себе дополнительного внимания, показывая все свои деньги;
- ⇒ в вечернее время девушкам следует находиться в сопровождении молодых людей.



ТЕЛЕФОНЫ ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ	
ПОЖАРНАЯ (МЧС)	101
ПОЛИЦИЯ	102
СКОРAYA ПОМОЩЬ	103
АВАРИЙНАЯ ГАЗОВАЯ СЛУЖБА	104
ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ	112

В любых ситуациях сохраняйте спокойствие и рассуждайте здраво. Количество людей, предвзято относящихся к представителям других культур, небольшое, но если вы все-таки столкнулись с такими, постарайтесь их не провоцировать. Большинство мелких преступлений совершается людьми в состоянии алкогольного опьянения: если вы столкнулись с пьяным человеком, избегайте прямого конфликта.

Здесь представлены телефоны вызова экстренных служб, знать которые должен каждый! Сохраните их в памяти телефона и никогда не теряйте.

**Берегите себя и помните, что на территории Российской Федерации вы подчиняетесь законам РФ!**

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕРРОРИЗМА

Федеральный закон ФЗ-35 от 6 марта 2006 года «О противодействии терроризму» содержит следующую формулировку: Терроризм – это «идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий».

### ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ТЕРРОРИЗМА

- ⇒ насилие против гражданского населения и устрашение;
- ⇒ насилие не спонтанное, а спланированное;
- ⇒ применение силы или угроза ее применения в политических целях, причинение значительного имущественного ущерба;
- ⇒ влияние посредством насилия на принятие важнейших управленческих решений.



### ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ВЗРЫВНОГО УСТРОЙСТВА?

- ⇒ Немедленно сообщите в полицию.
- ⇒ Не подходите к устройству и не подпускайте других.
- ⇒ Исключите использование мобильных устройств, радио и плееров.
- ⇒ Дождитесь прибытия специальных служб.

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭКСТРЕМИЗМА

Экстремизм – это причинение вреда человеку на национальной, религиозной, политической или социальной почве, политическая деятельность, направленная в итоге на изменение государственного строя, разрушения государственной целостности, отделение какого-либо народа, нации или группы населения.

Вербовщики инструктируют завербованных о необходимости соблюдения конспирации, однако ряд признаков, которые должны насторожить друзей и родственников, есть:

- ⇒ принятие без видимых причин ислама либо радикализация его взглядов, признание традиционного ислама неверным;
- ⇒ попытка скрыть от окружающих свои взгляды;
- ⇒ новообращённый (неофит) становится скрытным, замкнутым, ограничивает свои контакты с семьёй;
- ⇒ в общении неофит начинает демонстрировать презрительное отношение к другим религиям и течениям в исламе;
- ⇒ он пытается проникнуть на территории, контролируемые ИГ;
- ⇒ мусульманин, демонстрируя свою набожность, не посещает мечеть, а ходит молиться в иные места, которые старается скрыть от окружения;

- ⇒ человек начинает активно посещать информационные ресурсы Интернета, на которых радикальные исламисты размещают свои агитационные материалы.

## КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ ОТ ВЕРБОВКИ?

- ⇒ Будьте внимательны к своим друзьям и близким, поддерживайте с ними контакты, интересуйтесь их жизнью.
- ⇒ Будьте бдительны, ведя переписку с незнакомыми людьми в социальных сетях.
- ⇒ Не путайте принадлежность человека к той или иной религии с искусной манипуляцией, основанной на спекуляции моральными ценностями и софистической интерпретацией религии и веры человека в Бога.
- ⇒ Укрепляйте свою систему ценностей и моральных убеждений, старайтесь критично анализировать получаемую информацию и оценивать ее с разных позиций.
- ⇒ Помните, что Россия – это многонациональное государство. Будьте толерантны к представителям других культур, национальностей, религий.

## ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЭКСТРЕМИСТСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ

- ⇒ Обострение социальной напряженности в молодежной среде (характеризуется комплексом социальных проблем, включающим в себя проблемы уровня и качества образования, «выживания» на рынке труда, социального неравенства, снижения авторитета правоохранительных органов и т.д.).
- ⇒ Криминализация ряда сфер общественной жизни (в молодежной среде это выражается в широком вовлечении молодых людей в криминальные сферы бизнеса и т.п.).
- ⇒ Рост национализма и сепаратизма (активная деятельность молодежных националистических группировок и движений).
- ⇒ Наличие незаконного оборота средств совершения экстремистских акций (некоторые молодежные экстремистские организации в противоправных целях занимаются изготовлением и хранением взрывных устройств, обучают обращению с огнестрельным и холодным оружием и т.п.).
- ⇒ Использование в деструктивных целях психологического фактора (агрессия активно используется опытными лидерами экстремистских организаций для осуществления акций экстремистской направленности).
- ⇒ Использование сети Интернет в противоправных целях (обеспечивает радикальным общественным организациям доступ к широкой аудитории и пропаганде своей деятельности, возможность размещения подробной информации о своих целях и задачах, времени и месте встреч, планируемых акциях).



## ИНТЕРНЕТ-ЭКСТРЕМИЗМ

Одной из самых распространенных в современной России форм является Интернет-экстремизм. К экстремистским материалам в сети Интернет относятся:

- ⇒ видеоролики, песни, частушки, стихи, литературные произведения, рассказы и иные публикации, в которых восхваляется преимущество одной расы, национальности над другой, оправдывается практика совершения военных или иных преступлений, направленных на полное или частичное уничтожение какой-либо этнической, социальной, расовой, национальной или религиозной группы;
- ⇒ ссылки на литературные источники, включенные в Федеральный список экстремистских материалов;
- ⇒ изображения фашистской символики;
- ⇒ выдержки из литературных источников фашистской направленности;
- ⇒ призывы к массовым беспорядкам, совершению актов гражданского неповиновения, в том числе призывы на встречи с указанием места и времени для участия в указанных акциях;
- ⇒ призывы к оскорблению по возрасту, расе, национальности;
- ⇒ способы изготовления самодельных взрывных устройств, зажигательных горючих смесей.

**При случайном обнаружении в сети Интернет ресурса, содержащего информацию экстремистского характера Вам необходимо:**

- ⇒ зафиксировать Интернет-адрес (URL) сайта или изображение экрана, дату и время обнаружения;
- ⇒ сообщить об этом в Центр по противодействию экстремизму УМВД России по Пензенской области анонимно.

## ТЕЛЕФОННОЕ МОШЕННИЧЕСТВО

Наиболее распространенными схемами телефонного мошенничества являются: выигрыши, вирусные атаки, просьбы о помощи, блокировка банковской карты, просьба перечислить «ошибочно» присланные деньги.

- ⇒ Помните, что никто не имеет права требовать коды и другие данные ваших банковских карт!
- ⇒ Оформление выигрыша никогда не происходит только по телефону или интернету.
- ⇒ В случае смс-сообщения или звонка с незнакомого номера о необходимости помочь вашему другу или близкому человеку, не переводите никакие деньги – свяжитесь напрямую со своим другом!
- ⇒ Для возврата средств при «ошибочном» переводе существует чек. Не возвращайте деньги – их при необходимости вернет оператор.

Водоемы являются опасными в любое время года. Опасность чаще всего представляют: сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты, подводные холодные ключи.

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО:**

- ⇒ купание в незнакомых местах;
- ⇒ купание в необорудованных местах и местах, где купание запрещено;
- ⇒ купание при сильном ветре;
- ⇒ купание в сильную жару и при ярком солнце, когда есть опасность перегрева;
- ⇒ купание в состоянии алкогольного опьянения;
- ⇒ заплывать за ограждение (буйки) или находиться далеко от берега;
- ⇒ подплывать к теплоходам, катерам, баржам и другим плавсредствам, т.к. может затянуть под днище, под винты, ударить бортом, захлестнуть волной;
- ⇒ нырять в необорудованных местах;
- ⇒ терять друг друга из виду.

Помните, что температура воды должна быть не ниже 17-19, в воде нельзя находиться более 20 минут. Нельзя доводить себя до озноба – лучше искупаться несколько раз по 15-20 минут, а в перерывах поиграть в подвижные игры. Не рекомендуется резко входить и прыгать в воду после длительного пребывания на солнце.

**Если тонет человек:**

- ⇒ Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- ⇒ Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
- ⇒ Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- ⇒ Спасайте тонущего только в том случае, если умеете хорошо плавать и знаете основные правила оказания первой помощи.

**Если тонешь сам:**

- ⇒ Не паникуйте.
- ⇒ Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- ⇒ Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
- ⇒ Если же у вас свело ногу, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте к берегу.

**Если захлебнулся водой:**

- ⇒ Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне.
- ⇒ Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками.
- ⇒ Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.
- ⇒ Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.
- ⇒ При необходимости позовите людей на помощь.



**Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду!**

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ

В зимний период лед представляет собой источник серьезной опасности для жизни. Если вы захотели порыбачить или просто прогуляться по ледяному насту, очень важно помнить о правилах поведения на тонком льду, знание которых помогут предотвратить экстремальную ситуацию, а в некоторых случаях — даже спасти жизнь.

### КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- ⇒ Выходить на лед одному.
- ⇒ «Кучковаться», то есть собираться в количестве нескольких человек на небольшом ледяном участке.
- ⇒ Передвигаться по ледяному насту в ночное время или в условиях плохой видимости – если идет сильный снег или дождь.
- ⇒ Выходить на лед в состоянии алкогольного опьянения.
- ⇒ Нельзя выходить на лед, если его толщина менее 10 сантиметров.
- ⇒ Прыгать, совершать резкие движения, а также проверять толщину льда ударами ног.
- ⇒ Передвигаться по льду, неся за спиной тяжелый рюкзак или засунув руки в карманы.
- ⇒ Если при переходе по льду образуются трещины, нужно идти скользящими шагами, не отрывая ступней от поверхности, но при этом расставляя их на ширину плеч. Это необходимо для распределения нагрузки на большую площадь.



**Выходить на лед можно только тогда, когда его толщина достигает не менее 10 сантиметров!**

### Если вы провалились под лед:

- ⇒ широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой;
- ⇒ если возможно, передвиньтесь к тому краю, где течение не увлечет вас под лед;
- ⇒ старайтесь, не обламывая кромку, без резких движений выбраться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, широко их расставив;
- ⇒ выбирайтесь, перекатываясь, а затем двигайтесь ползком в ту сторону, откуда шли.

### При спасании человека, провалившегося под лед, необходимо:

- ⇒ немедленно крикнуть ему, что идете на помощь;
- ⇒ приблизиться к полынье ползком, широко раскинув руки;
- ⇒ подложить под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти на них;
- ⇒ к самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажетесь в воде;
- ⇒ ремни и шарф, любая доска, лыжи, санки помогут вам спасти человека;
- ⇒ бросать связанные предметы нужно за 3-4 м до пострадавшего;
- ⇒ действовать решительно и быстро;
- ⇒ подать пострадавшему подручное средство, вытащить его на лед и ползком двигаться от опасной зоны.

**Тепловой удар** – тяжелое нарушение жизнедеятельности организма, связанное с его перегревом.

**Солнечный удар** – болезненное состояние, расстройство работы головного мозга вследствие продолжительного воздействия солнечного света на непокрытую поверхность головы.

**ПРИЧИНЫ:**

- ⇒ высокая температура окружающей среды;
- ⇒ слишком душная погода и теплая одежда;
- ⇒ интенсивная изнуряющая физическая нагрузка на организм;
- ⇒ причиной солнечного удара является исключительно прямое действие солнечных лучей на голову.

**ПРИЗНАКИ:**

- ⇒ головокружение;
- ⇒ головная боль;
- ⇒ учащенное сердцебиение;
- ⇒ тошнота;
- ⇒ холодный пот;
- ⇒ покраснение кожных покровов лица;
- ⇒ упадок сил.

В критических случаях человек под действием сильного тепла или солнца может потерять сознание, а температура тела может повыситься до 41°C.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:**

- ⇒ Поместить больного в более холодное место, для того, чтобы быстрее охладить организм. Идеальный вариант – это ванна с температурой воды 18-20°C, но может быть также и обычное смачивание кожных покровов пострадавшего человека водой (также комнатной температуры) и мягкое обмахивание (воздух должен быть теплым).
- ⇒ При возможности на голову нужно положить лед, а подмышки и область паха обтереть спиртом. Важно знать, что в момент охлаждения человек может проявлять признаки резкого психического двигательного возбуждения.
- ⇒ Если тепловой или солнечный удар случился на улице, то человека необходимо немедленно поместить в тень, максимально освободить от одежды, чтобы кожа охлаждалась, и уложить так, чтобы ноги были расположены выше, чем голова.
- ⇒ Если человек пребывает в сознании, то полезно пить воду мелкими глотками, вода должна быть комнатной температуры.
- ⇒ Если пострадавший потерял сознание, то он обязательно должен быть доставлен в лечебное учреждение для последующего обследования и лечения.

**ПРОФИЛАКТИКА:**

- ⇒ Проводите акклиматизацию к высоким температурам: правильно выстраивайте распорядок дня и питьевой режим.
- ⇒ Предотвратите обезвоживание организма: избегайте повышенных физических нагрузок, а также усиленных занятий спортом.
- ⇒ Следует принимать как можно больше жидкости, особенно чистой воды!
- ⇒ Выходя на улицу в знойный день, отдайте предпочтение одежде из легких, натуральных материалов светлых тонов, а также помните о головном уборе.
- ⇒ Помимо большого количества жидкости в жаркие дни нужно есть как можно больше фруктов и овощей.

## ПРОФИЛАКТИКА УКУСОВ КЛЕЩЕЙ

Прогулка в городском саду или вылазки в лес могут обернуться большими неприятностями. Связано это с активностью **клещей** — одной из самых разнообразных и древних групп членистоногих на Земле.

Насекомые обитают в лиственных или смешанных лесах, в оврагах, долинах рек, на лугах, однако в последнее время все чаще отмечают случаи появления их в черте города: на дачах, огородах и в парках.

### ОДЕЖДА ДЛЯ ВЫХОДА В ЛЕС

Перед тем, как выйти в лес, позаботьтесь об одежде, которая защитит вас от опасности. **Обязательны:** головной убор, закрытая кофта с плотно прилегающими манжетами на рукавах, брюки с резинками внизу или заправленные в сапоги.



### ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ КЛЕЩЕЙ

Средства для защиты от клеща нужно наносить на одежду перед выходом в лес. Они могут выпускаться в разных формах: аэрозоли, крема.

### САМООБСЛЕДОВАНИЕ

После посещения потенциальных мест обитания клещей следует внимательно осмотреть кожные покровы, волосы, чтобы предотвратить укус насекомого.

### ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ УКУСЕ КЛЕЩА?

Если при осмотре вы обнаружили насекомое, нужно незамедлительно обратиться в медицинское учреждение, где специалист удалит насекомое и пропишет вам профилактическое лечение.

Следует иметь в виду, что вероятность заболевания инфекциями, передаваемыми клещами, зависит от количества инфекции, проникшей при «укусе» клеща (то есть времени, в течение которого клещ находился в присосавшемся состоянии) – чем раньше вы удалите впившегося паразита, тем лучше.

Даже если укус клеща был кратковременным, риск заражения клещевыми инфекциями не исключается, поэтому, удалив клеща, его необходимо отправить для исследования на зараженность клещевыми инфекциями.

Нужно понимать, что наличие инфекции у клеща еще не значит, что заболеет человек. Анализ клеща нужен для спокойствия в случае отрицательного результата и бдительности - в случае положительного.

С 5 августа 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 06.02.2020 № 16-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон от 25.07.2002 № 115-ФЗ «О правовом положении иностранных граждан в РФ» в части упрощения порядка трудоустройства в Российской Федерации обучающихся в российских профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования иностранных граждан и лиц без гражданства.



Иностранные граждане могут легально работать **в свободное от учебы время без необходимости оформлять разрешение на работу или патент**, если они обучаются **по очной форме обучения** в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, имеющих государственную аккредитацию.

Это позволяет иностранным студентам, обучающимся в России, получить практические навыки в выбранной профессии. Кроме того, имея практический опыт, иностранным студентам будет проще устроиться на работу по окончании образовательного учреждения.

Упрощенная процедура также коснулась и работодателей - с 5 августа 2020 года для привлечения иностранных студентов к трудовой деятельности не нужно дополнительно получать разрешение на привлечение иностранных работников.



В случае, если иностранный студент завершит или прекратит обучение, договор с ним должен быть расторгнут.

Таким образом, в настоящее время:

- ⇒ Подтверждение владения русским языком и знание истории России не требуется.
- ⇒ Иностранный студент может привлекаться к любому виду деятельности без каких-либо санкций.
- ⇒ Срок трудового договора будет ограничен только сроком обучения студента в образовательной организации.
- ⇒ Работодатель, желающий принять на работу иностранного студента или заключить с ним гражданско-правовой договор, согласно пп.3, пп.5 п. 8 ст. 18 ФЗ «О правовом положении иностранных граждан в РФ» обязан представить в органы МВД документы, необходимые для регистрации иностранного гражданина по месту пребывания.

