



ЭКОНОМИСТ



#6

12+

unecon.ru

СТОИТ ЛИ СТАНОВИТЬСЯ
СТАРОСТОЙ?

КАК ПЕРВОКУРСНИКАМ
АДАПТИРОВАТЬСЯ К ВУЗУ

КАКУЮ СТУДЕНЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ
ВЫБРАТЬ? НАШИ СОВЕТЫ

Слово редакции



Редакция газеты «Экономист» поздравляет студентов, преподавателей и сотрудников СПбГЭУ с началом нового учебного года, а первокурсников – еще и с началом нового жизненного этапа. По традиции в сентябрьском выпуске много материалов, подготовленных студентами, в которых они советуют, как адаптироваться к учебе в вузе и переезду в новый город, рассказывают о плюсах и минусах общежития, делятся университетскими активностями, дают подсказки, каких ошибок стоит избегать новичку, как распланировать свое время, чтобы его хватало не только на учебу, и многое другое. Преподаватели тоже дадут несколько советов, в особенности про важность здорового режима дня и образа жизни в целом, что может непосредственно влиять на активность и успеваемость студентов. Прислушайтесь к этим кажущимся «банальными» словам и старайтесь следовать им с первых дней учебы, тогда вашей энергии хватит не только на учебники, но и на многие интересные события, которыми богата жизнь нашего университета. Пусть ваш учебный год будет активным, ярким и очень продуктивным. Читайте газету «Экономист», вдохновляйтесь, действуйте!

КОРОТКО

Более 2000 выпускников программ бакалавриата, магистратуры и колледжа бизнеса и технологий СПбГЭУ отпраздновали свой выпускной на территории общественного пространства «Флагшток» с великолепными видами на Финский залив, Лахта-центр и стадион «Газпром Арена».

Этот выпуск стал особым для студентов: на годы учебы выпало немало испытаний – это и пандемия коронавируса, дистанционное обучение, мировые экономические и политические катаклизмы. Несмотря на все эти вызовы, Санкт-Петербургским государственным экономическим университетом были созданы все условия для поддержания высоких стандартов обучения, и выпуск 2023 года стал одним из сильнейших, многие студенты добились выдающихся результатов в учебе и общественной деятельности.

Организатором мероприятия выступила Ассоциация выпускников СПбГЭУ.



Волонтерский центр СПбГЭУ – единственный в нашем городе станет координировать работу корпуса добровольцев на Всемирном фестивале молодежи (ВФМ-2024). В заявочной кампании конкурса на определение центров привлечения и подготовки волонтеров к фестивалю участвовали 474 организации из 86 регионов страны. По итогам конкурса было выбрано 25 центров привлечения и подготовки волонтеров в 20 регионах.

Всемирный фестиваль молодежи пройдет на федеральной территории «Сириус» с 1 по 7 марта 2024 года. Региональная программа продлится с 10 по 17 марта 2024 года. В фестивале примут участие 20 тысяч молодых лидеров в сфере бизнеса, медиа, образования, науки, международного сотрудничества, культуры, спорта, различных сфер жизни. В организации и проведении фестиваля будет задействовано 5 тысяч волонтеров из всех регионов страны.



СДЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР

СПБГЭУ – УНИВЕРСИТЕТ, ГДЕ КАЖДЫЙ МОЖЕТ НАЙТИ СВОЮ ИДЕАЛЬНУЮ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ. В ЭТОЙ СТАТЬЕ СТУДЕНТЫ РАССКАЖУТ О СВОЕМ ВЫБОРЕ, ОСОБЕННОСТЯХ ОБУЧЕНИЯ И КАРЬЕРНЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ.



Екатерина Власьева
Гостиничное дело

«Мой факультет имеет партнерские связи с профильными работодателями. В процессе обучения часто проходят гостевые лекции, на которые приглашают сотрудников отелей, рестораторов. Студенты создают собственные проекты ресторанов и гостиниц, продумывая все до мелочей, снимают видеоролики, касающиеся гостиничного и ресторанного бизнеса. Также факультет характеризуется яркой и активной внеучебной деятельностью студентов: в студсовете факультета есть возможность пробовать новое, проявлять себя и развиваться. Я выбрала факультет сервиса, туризма и гостеприимства, потому что это довольно перспективное направление. Индустрия активно развивается, открываются новые гостиничные предприятия, есть шанс построить успешную карьеру, особенно если обладаешь необходимыми знаниями и навыками.»



Екатерина Кузнецова
Управление персоналом

«Я со школы интересовалась психологией, социологией, то есть науками, связанными с людьми и обществом в целом, поэтому поступила на «Управление персоналом». HR-менеджеры занимаются анализом деятельности сотрудников, разрабатывают решения по повышению эффективности труда и мотивации к нему. Выбранная мною специальность дает возможность получить множество навыков в сфере управленческих решений и успешно применять их для совершенствования деятельности организации. Работа HR-менеджера очень ответственна и важна для компании, ведь люди – ее главный ресурс. Именно поэтому такие специалисты всегда будут востребованы. Я ни разу не пожалела о сделанном выборе. Выбирайте душой и получайте удовольствие от обучения и дальнейшей работы!»



Екатерина Ильина
Реклама и связи с общественностью

«Я всегда хотела работать в творческой среде, что и учитывала при выборе

будущей специальности. «Реклама и связи с общественностью» оказалась мне идеальным направлением. Эта специальность открывает широчайший спектр возможностей и, самое главное для меня, позволяет реализовать свой творческий потенциал. Преимуществом специальности является то, что она позволяет студентам развивать навыки, необходимые для того, чтобы эффективно продвигать на рынке продукты, идеи и услуги. Студенты изучают различные методы маркетинга и рекламы, учатся создавать эффективные коммуникационные стратегии, которые помогают улучшить имидж компании и поддерживать отношения с общественностью. Кроме того, студенты получают практические навыки, работая над проектами, связанными с рекламой и PR, что дает им возможность применять свои знания на практике и готовиться к будущей карьере. Задачи в нашей профессии достаточно разнообразны, каждый может найти что-то для себя».

Алина Аликаева

КАК ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ ПОМОГАЮТ СТУДЕНТАМ



СПБГЭУ ОРГАНИЗУЕТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ В РАЗНЫХ ОТРАСЛЯХ ЭКОНОМИКИ ВМЕСТЕ С КРУПНЫМИ КОМПАНИЯМИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКИХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ. ОДИН ИЗ ПРОЕКТОВ – II ВСЕРОССИЙСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КЕЙС-ЧЕМПИОНАТ «ПРОЭНЕРГЕТИКУ» ПОД ЭГИДОЙ ЛИГИ ВУЗОВ «ГАЗПРОМ НЕФТИ».



«ПроЭнергетику» – это уникальная возможность для студентов предложить проектные решения реальных задач «Газпром нефти» и получить шанс внедрить свои разработки в области инжиниринга, экономики, IT, энергетики, менеджмента и добычи ископаемых. II Кейс-чемпионат проходил два месяца и объединил более 500 студентов из 52 регионов страны. Победителями проектного трека «Риск-менеджмент» от департамента энергетики блока разведки и добычи «Газпром нефти» стала команда СПбГЭУ под руководством студента 4 курса направления «Таможенное дело» **Глеба Чаплина**.

Мы пообщались с Глебом, задав ему вопросы про участие в кейс-чемпионате и, конечно, про победу.

«За 2 года обучения я принял участие в 8 образовательных проектах. Безусловно, было участие в проекте по таможенному делу: я стал победителем VI Молодежного научного конгресса с международным участием «Современные таможенные технологии и внешнеэкономическая деятельность».

Но особенно мне интересны проекты в области нефтегазового дела и энергетики. Так, я занял первое место в студенческом треке IT-чемпионата нефтяной отрасли, дважды участвовал в инженерном чемпионате «CASE-IN», выиграл проект ТЭК #ENERGYLAB и, кстати, был на I Кейс-чемпионате. Тогда мы представляли решение по логистике и заняли III место. В этом году результат говорит сам за себя – мы стали победителями трека!

Для меня участие в таких проектах – незаменимый источник развития и захватывающего опыта, поэтому я всегда с удовольствием подаю заявку и вкладываю силы в работу.

Самым сложным для нашей команды «Нефтяники нового поколения» было создание цифровой системы мониторинга складского оборудования «Газпром нефти», а также расчет показателей инвестиционной привлекательности проекта. Наше решение не имеет аналогов на рынке, так как оно лишь на треть состоит из данных, взятых из открытых источников информации. Большую часть проекта наша команда разработала в процессе анализа имеющихся систем на рынке нефтегазовой отрасли. Именно поэтому создание системы было таким сложным.

В процессе решения кейса были организованы чек-поинты со специалистами «Газпром нефти» и организаторами кейс-чемпионата, на которых мы обсуждали наши наработки, получали экспертную обратную связь и могли усовершенствовать свое решение. Мы с командой благодарны Ирине Александровне Пластуняк, заместителю декана нашего факультета по учебной и методической работе, за помощь в определении ключевых экономических показателей внедрения нашего проекта. Также благодарим куратора проектного трека – Дарью Александровну Степаненко, доцента кафедры менеджмента и инноваций, – за проведение консультаций.

Проектные площадки дают студентам шанс применить свои знания и навыки в реальных деловых ситуациях. Участники должны анализировать бизнес-сценарии,

искать решения проблем и разрабатывать стратегии повышения эффективности процессов в рамках кейса. Плюс к этому, во время защиты своих решений мы развиваем навыки публичных выступлений: учимся выгодно презентовать идеи, расставлять акценты, убедительно отвечать на вопросы экспертов.

Участие в подобных проектах помогает развиваться лично и профессионально. Кейс всегда предполагает погружение в неизвестную тебе тему, а значит – поиск проблемы, анализ среды, разработку комплексного решения. Ты учишься работать в команде и находить контакт со всеми ее участниками, взаимодействуешь с экспертами различных сфер. Такая интенсивная работа очень сильно тренирует навыки, необходимые в профессиональной деятельности. Студентам я хочу пожелать активно участвовать в различных образовательных проектах. Подобные соревнования дают ценный опыт решения бизнес-кейсов, учат решать комплексные задачи, а это полезно для будущей карьеры. Кроме того, кейс-чемпионат предоставляет отличную площадку для сетевого общения с профессионалами из различных отраслей».

Впечатления Глеба разделяет и его команда – «Нефтяники нового поколения».

Елизавета Каплина, дизайнер команды: «Финал кейс-чемпионата прошел на очень высоком уровне. Хочется выразить благодарность организаторам за то, сколько сил и времени они вложили в это мероприятие, думаю, все участники и эксперты остались довольны. СПбГЭУ организует проекты, которые помогают развиваться в качестве специалистов уже во время учебы. Кто-то не пользуется этими возможностями, но, опираясь на свой опыт, скажу: участие в таких проектах дает многое. В первую очередь, новый опыт и новые возможности. Для кого-то это будет большой шаг в своей специальности, а для кого-то – бонус в портфолио».

Максим Обида, технолог команды: «Для меня это был первый опыт работы над решением кейса. Особенно волнительно было во время дискуссии с экспертами на защите, зато теперь я представляю, к чему готовиться. Интересно было разобраться в новой теме – такое погружение формирует широкий кругозор, помогает понять, как развивается бизнес и отрасль в частности. Советую всем студентам участвовать в кейс-чемпионатах. Особенно тем, кто привык, изучая новое, с головой погрузиться в процесс, поскольку кейс предполагает развернутое исследование. А если говорить проще – то это новые знакомства, новые локации, новая возможность познать себя».

Софья Шалимова, аналитик команды: «Выражаю огромную благодарность организаторам мероприятия такого уровня. Мы получили возможность поделиться своим опытом и послушать выступления других участников, а также, что особенно ценно, комментарии экспертов «Газпром нефти». Считаю, что такие кейс-чемпионаты должны проводиться и по другим направлениям».

Образовательные проекты с ведущими профильными организациями Санкт-Петербурга и Северо-Западного региона вы можете найти на странице UNECON Трек на сайте университета. Проекты направлены на развитие гибких и профессиональных навыков студентов с помощью создания готовых решений на основе реальных бизнес-задач и прохождения программ дополнительного образования.

КОНТАКТЫ:



vk.com/unecon_track



obr.project@unecon.ru



Набережная канала Грибоедова, д. 30/32 А, каб. 3069



ИСПЫТАТЬ СЕБЯ

СТУДЕНТЫ-РЕКЛАМИСТЫ РАССКАЗАЛИ, ПОЧЕМУ ВАЖНО УЧАСТВОВАТЬ В КОНКУРСАХ ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ И ПОДЕЛИЛИСЬ СОБСТВЕННЫМ ОПЫТОМ.

★ Вероника Шнайдер

«Наша команда приняла участие в LETI Communication Experts Festival 2023, где за 4 дня мы успели не только подготовить и защитить проекты по кейсам компаний-партнеров конкурса, но и поучаствовать в интеллектуальной битве и квесте по Петербургу, а также познакомиться с единомышленниками со всех уголков России. В этом году работа команды оказалась очень продуктивной. Мы заняли 1 место во внекубковом кейсе для Библиотеки Гоголя и стали финалистами кубкового кейса от генерального партнера KITFORT. Одна из участниц команды принесла первое место за интеллектуальный квиз, посвященный нашей специальности. Главным результатом участия в фестивале стало полное погружение в профессиональную среду, знакомство и общение с экспертами из разных направлений, а также развитие своих навыков».

★ Нелли Болтенко

«Конкурсная деятельность закаляет, отвлекает от однообразия студенческих будней и дарит новые впечатления. Появляется возможность проверить на практике свои профессиональные навыки и улучшить их, поработать в режиме многозадачности, потренировать ораторские способности, обогатить свое портфолио. Приятным бонусом является то, что многие конкурсы включают экскурсии в известные компании и мастер-классы от ведущих специалистов. Помните, вы находитесь в комьюнити единомышленников, поэтому легко найдете знакомства, которые могут изменить вашу жизнь. В случае успешной защиты своей работы вы получите предложения от работодателей и найдете работу своей мечты».

Анастасия Шашкина

ДНЕВНИК СТАРОСТЫ



ПРИНЯТО СЧИТАТЬ, ЧТО СТАРОСТА – ЭТО ЧЕЛОВЕК, ГОТОВЫЙ БРАТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОСТАЛЬНЫЕ. ТАК ЛИ ЭТО? ПОПЫТАЕМСЯ РАЗОБРАТЬСЯ В ЭТОМ МАТЕРИАЛЕ.

«Я – Алексей Марковских, студент 2 курса направления «Реклама и связи с общественностью» и... староста. По определению, староста – это выборное или назначенное лицо с целью возглавить коллектив, в данном случае – студенческую группу. Старосту выбирают студенты и его первостепенная задача – не подвести сверстников.

Существует мнение, что лидером группы должен быть строго отличник, образцовый человек, который успевает все, всегда и везде, не позволяя себе лишнего отдыха. Однако, если разобраться в этом вопросе подробнее, картина становится яснее. Основных функций у старосты не так много, но они важны и играют значимую роль в студенческой жизни, особенно в рамках группы.

1 Во-первых, **организационная функция**. Староста отвечает за организацию некоторых процессов университетской жизни. В частности, необходимо следить за посещаемостью группы, заполнять электронную таблицу: данные предоставляются деканату. Кстати, в случае моего отсутствия на паре, я в первую очередь поставлю «Н» себе. Еще мне, как старосте, нужно отвечать

за своевременную подачу в деканат каких-либо документов от студентов (справки, заявления и т. д.), а также за общие мероприятия, где необходимо присутствие всей группы.

2 Во-вторых, **коммуникационная функция**. Я бы выделил ее как одну из самых важных. Староста – связующее звено между студентами, преподавателями и администрацией вуза (кафедра, деканат, ректорат). Важно своевременно передавать необходимую информацию, всегда быть на связи и держать одногруппников в курсе новостей. Периодически мне в этом деле помогает заместитель: не всегда получается справиться в одиночку.

3 В-третьих, **общественная деятельность**. На самом деле, этот пункт не так важен на фоне остальных, но активный староста может способствовать успеху группы. Например, принимая участие в жизни университета, помогая в организации мероприятий и различных выездов, с делами на кафедре и т.д. Подобная активность дает шанс мотивировать студентов и улучшать атмосферу в коллективе. Но тут главное не перестараться и не выгореть. Нужно

не забывать про свое личное время и отдых, я всегда стараюсь держаться в эмоциональном равновесии.

4 Далее скажу о **функции консультанта**. Большим плюсом будет готовность старосты проконсультировать одногруппников по различным вопросам: и касаемых учебы, и просто жизненных. Нужно уметь слышать людей, давать обратную связь, делиться знаниями и опытом, помогать разобраться в той или иной проблеме.

Староста – лидер. Берите на себя ответственность не только в формальных вещах или в просьбах руководства, но и в том, что определяет вас как лидера. Умейте договариваться, помогать в решениях конфликтов между одногруппниками, проявляйте инициативу в жизни вашего коллектива. В этой связи важно упомянуть стрессоустойчивость. Необходимо научиться ко всему относиться с пониманием, быть терпимым, слушать людей и отвечать им, какие бы вопросы они не задавали. Часто бывает нужно все держать под контролем, поторапливать, если необходимо, держать в тонусе и себя, и товарищей.

Для успешного исполнения этих

функций не обязательно быть «сверхчеловеком». И зачастую старостам самим нужна помощь. Поначалу у меня возникали проблемы, поскольку я не понимал, как выстраивать коммуникации, как организовать группу, но со временем трудности ушли и установился хороший уровень общения и доверия.

? Как понять, сможешь ли ты стать старостой?

Старостой нужно становиться в том случае, если есть желание проявить себя в этом направлении. Эта

деятельность дает колоссальный опыт в коммуникациях с людьми, позволяет заводить знакомства. Кроме того, роль старосты развивает навыки управления, лидерские качества, так как приходится координировать не только работу группы, но решать проблемы внутри коллектива.

Но есть и минусы. Во-первых, это дополнительные обязанности, которые потребуют времени и сил. Можно столкнуться с повышенным уровнем ответственности, и тут главное держаться в «тонусе», тратя равномерное количество

сил и на учебу, и на обязанности, и на отдых. Следующий минус – риск конфликтов. Бывают ситуации, в которых нужно улаживать ссоры между одногруппниками, находить решения и компромиссы, быть посредником, и в такие моменты важно самому не попасть «под удар». Если вы уверенный в себе человек, умеете принимать решения, готовы брать на себя ответственность и учиться новому, то вам стоит попробовать себя в роли старосты. Это действительно интересный опыт, который ничем не заменить».

ЖИТЬ ИЛИ НЕ ЖИТЬ

В ОБЩАГЕ... ▷▷▷▷▷▷▷▷▷▷

ДЛЯ МНОГИХ ЛЮДЕЙ ЖИЗНЬ В ОБЩЕЖИТИИ СВЯЗАНА С ВОСПОМИНАНИЯМИ О СТУДЕНЧЕСКИХ ГОДАХ, НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ МОЛОДОСТИ, ТО, ЧЕРЕЗ ЧТО НУЖНО ПРОЙТИ, ВЕДЬ ЧТО НИ ДЕНЬ – ТО ПРИКЛЮЧЕНИЕ.

Георгий Сайфутдинов

«Если говорить о плюсах общежития, то это – низкая стоимость проживания. Этот фактор привлекает студентов в первую очередь. Близость к метро и вузу – в большинстве случаев общежития находятся недалеко от университетов. Возможность обрести новых знакомых и в целом окунуться с головой в жизнь общинного содружества. Как следствие, получить незаменимый опыт на всю оставшуюся жизнь. Минусы при этом тоже имеются. Во-первых, не самые комфортные бытовые условия. Во-вторых, отсутствие возможности побыть наедине с собой в силу постоянного нахождения рядом твоих соседей. Для меня, например, важно спокойствие и рефлексия, но, увы, шанс уединиться предоставляется редко. В-третьих, нет возможности выбирать тех, с кем будешь жить, поэтому не всегда удается найти с соседями общий язык».

Евгений Шевелев

«Общежитие отличает высокий уровень социальной активности. Всегда есть к кому обратиться с любой просьбой, и всегда найдется тот, кто поможет. В общежитиях есть чаты и беседы в мессенджерах, в которых можно пообщаться с новыми людьми и познакомиться. Ну, и, безусловно, главный плюс – это стоимость общежития. Можно заплатить 3 тысячи рублей и наслаждаться тем, что у тебя есть жилье в Питере. Из минусов я бы выделил отсутствие личного пространства, которого всегда не хватает, даже по телефону с семьей бывает сложно пообщаться, постоянно кто-то либо слушает, либо отвлекает. Встречаются шумные соседи, которые то громко включают музыку, то разговаривают по ночам. На фоне этого периодически возникают проблемы, а то и конфликты».

Александра Улеско

«Для меня, помимо очевидных минусов в виде шума или отсутствия привычного уровня комфорта, есть более существенные недостатки жизни в общежитии. Хотя то, что я перечислю, не относится к плохим сторонам данного места, это просто его особенности. Во-первых, много запретов. Запреты на использование электроприборов в блоках и комнатах: нельзя, к примеру, пользоваться микроволновкой, хотя всегда есть потребность просто разогреть еду у себя в комнате. Запрещено вешать дополнительные крючки для верхней одежды в комнате, а также невозможно пользоваться кухней ночью из-за комендантского часа. Второй минус – окружение, у которого отлично получается отвлечь тебя от учебы. В-третьих, очереди – в душ, на утренние процедуры, на кухне... Это беда, особенно, когда твое расписание совпадает с расписанием соседей».

Алексей Марковских

▶ ОШИБКИ ▶ ПЕРВО- ▶ КУРСНИКОВ

УЧЕБА В ВУЗЕ СОВСЕМ НЕ ПОХОЖА НА ШКОЛЬНУЮ ЖИЗНЬ. САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ, НОВЫЕ ЗАДАЧИ И ОБЯЗАННОСТИ – ВСЕ ЭТО ВЫЗЫВАЕТ ВОЛНЕНИЕ И... СТАНОВИТСЯ ПРИЧИНОЙ МНОГИХ ПРОБЛЕМ.



Источник: freepik.com

Разберем основные ошибки, которые совершают первокурсники.

✘ **Откладывать на потом.** Это одна из самых распространенных ошибок студентов, которая впоследствии принесет множество проблем и стресса. У курсовой работы дедлайн через два месяца – займусь этим потом. Написать конспекты по каждой лекции – тоже потом. Это неверный подход. Так, например, подготовка курсовой не будет пугать, если в день писать хотя бы по одной странице. А если отложить все на последние 2 дня, то справиться с задачей будет действительно сложно.

✘ **Не разбираться в предмете.** Когда первокурсник попадает в вуз, у него появляется множество новых дисциплин, некоторые из которых будут даваться тяжело. Важно разобраться в них с самого начала. Если вам что-то непонятно, не стесняйтесь спрашивать у преподавателя. Это намного лучше, чем в конце семестра пытаться выучить все за неделю до экзамена или зачета. В СПбГЭУ можно обратиться в Студенческий клуб отличников, которые проводят дополнительные занятия по непонятным вам дисциплинам – «Ликвидация пробелов». Там вы

можете с самого начала еще раз пройти все, что вам не ясно, и без трудностей сдать экзамены.

✘ **Зубрить.** Многие привыкли еще в школе, что зубрить проще, чем понять предмет. Это серьезная ошибка, которая повлечет за собой проблемы. В вузе вы учитесь на определенную специальность и важно разбираться в каждой дисциплине. Когда вы это поймете, учиться дальше будет намного проще и интереснее.

✘ **Быть везде и сразу.** В СПбГЭУ огромное количество организаций по внеучебной деятельности, иными словами – активизм. Научные, спортивные, творческие сообщества, организация мероприятий и многое другое. Важно понять, какая деятельность интересует именно вас. В начале учебного года проходит представление всех организаций. Можно посмотреть и определиться. Если вы начнете заниматься всем и сразу, то скорее всего просто не сможете успевать нигде, также стоит помнить про основную деятельность – учебу.

✘ **Неправильно питаться.** Обычно после большого количества пар самым быстрым решением

является упаковка доширака или перекус всухомятку. Это неправильный подход, который может впоследствии привести к ухудшению самочувствия.

Поэтому с начала обучения важно выстроить здоровые приемы пищи. Например, можно готовить дома и брать еду с собой. Так вы сможете и сэкономить деньги, и оставить ваш желудок здоровым.

✘ **Жертвовать сном.** Студенты хотят учиться, работать и развлекаться. Все это приводит к нерегулярному сну, а то и полному его отсутствию. Через месяц или два такого режима вы начнете очень сильно уставать, все время хотеть спать и, в конечном итоге, ничего не успевать.

✘ **Не изучать город.** Как только вы въехали в общежитие или квартиру, узнайте, какой транспорт ходит до места вашей учебы, где можно купить продукты или перекусить в случае, если нет времени на готовку, где можно погулять и что интересного посмотреть. Так вы быстрее адаптируетесь к новым условиям и у вас не останется времени скучать.

Александра Подхватилина

ПОСЛЕ ПОСТУПЛЕНИЯ

**СТУДЕНТЫ СПБГЭУ
ПОДЕЛИЛИСЬ С ПЕРВОКУРСНИКАМИ
СОВЕТАМИ, КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ
К УЧЕБЕ В ВУЗЕ И ПЕРЕЕЗДУ
В САНКТ-ПЕТЕРБУРГ.**



Елизавета Паршикова

«Я поступила в СПбГЭУ из города Петропавловск-Камчатский. Санкт-Петербург для меня, как второй родной город. Я была тут огромное количество раз и изначально знала, что буду поступать именно сюда. СПбГЭУ выбрала из-за направления, на котором хотела учиться. Я всегда отличалась коммуникабельностью, интересовалась SMM и дизайном, поэтому хотела найти направление, которое объединило бы эти сферы. После года обучения могу с уверенностью сказать, что поступление на «Рекламу и связи с общественностью» было верным решением. Мне интересно учиться, а это главное.

Переезд дался мне не сложно, так как город хорошо знаком. Единственная трудность заключалась в отдалении от семьи. Первокурсникам советую не унывать, даже если поначалу приходится тяжело. Рассчитывать на себя и на своих друзей. Не забывать про родных и верить в то, что у вас все получится».

Александра Боровкова

«Я приехала в Санкт-Петербург из Барнаула. В СПбГЭУ решила поступать, потому что читала много положительных отзывов о гумани-

тарном факультете. А Санкт-Петербург выбрала, потому что это город, в который я всегда хотела попасть, и вот это свершилось. Целенаправленно поступала именно на лингвистику, так как хотела заниматься переводческой деятельностью, поэтому сомнений не возникало.

Что касается переезда и адаптации, то сначала была эйфория от нового города и нового периода жизни, но потом начала тосковать по дому. Мне помогла постоянная занятость в студенческом совете. Когда ты находишься в окружении активных и веселых людей, у тебя не остается времени грустить. Поэтому первокурсникам я советую занимать себя по максимуму, вступить в какую-нибудь организацию, погрузиться с головой в учебу или завести новое хобби. Это поможет отвлечься от тоски по дому».

Арина Трубникова

«Я из города Новосибирска. Петербург привлек меня богатой историей и культурой, а вуз – отличной репутацией, квалифицированными преподавателями и большим выбором образовательных программ. Я остановилась на международных отношениях, так как мне интересно изучить взаимодействие между различными странами, народами, организациями и группами людей на международной арене. Кроме

того, изучение международных отношений поможет лучше понимать современный мир и развивать критическое мышление, что полезно в любой профессии.

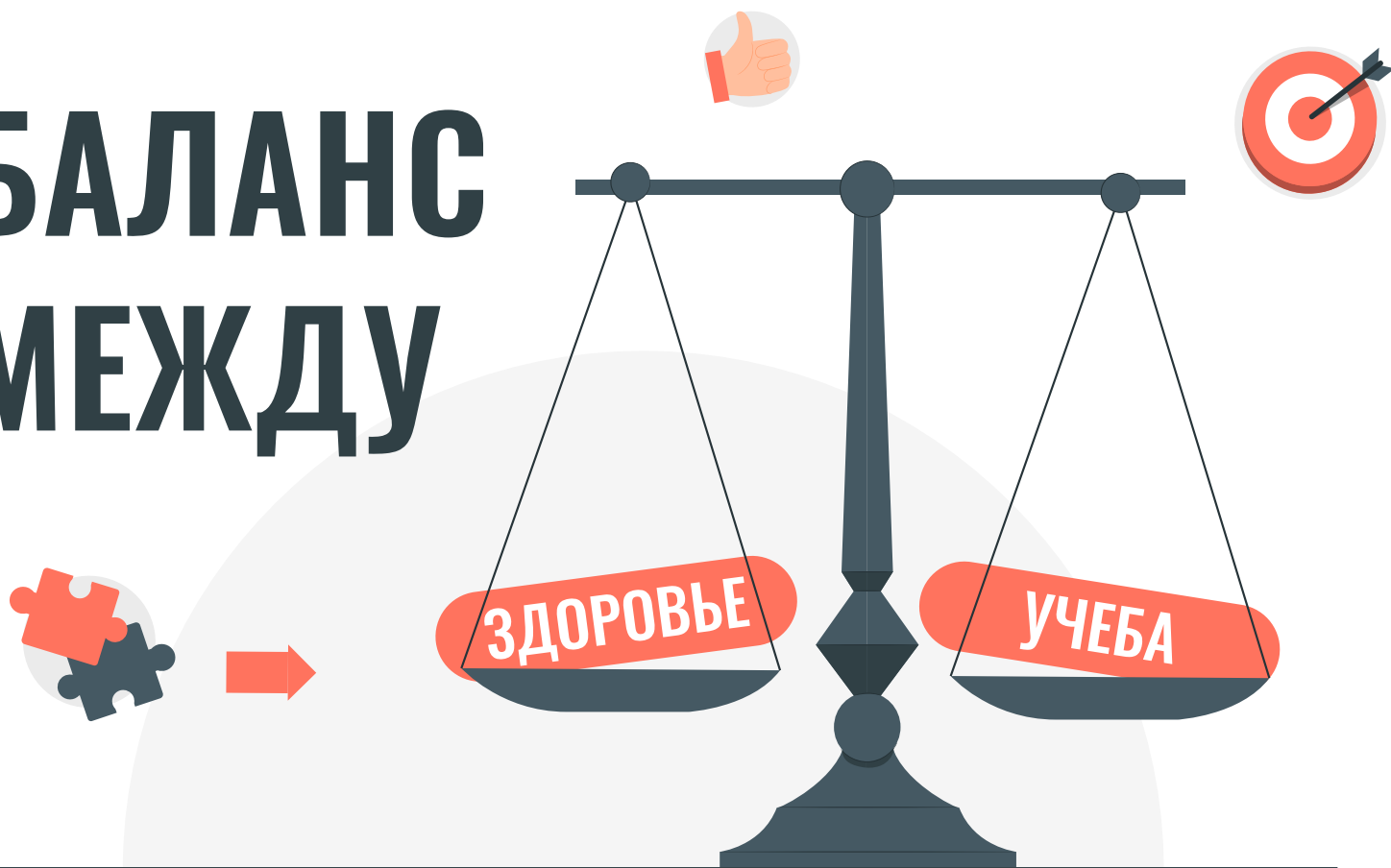
Из основных трудностей, с которыми я столкнулась при переезде, были проблемы с поиском жилья, адаптация к новой культуре и образу жизни, отсутствие знакомых людей и социальной поддержки. Кроме того, переезд потребовал значительных финансовых затрат. Ребятам, которые поступят в университет в этом году, стоит начать поиски жилья заранее, не бояться задавать вопросы и обращаться за помощью».

Альбина Степанова

«Дайте себе время. Не нужно сразу хвататься за все активности. Просто спокойно осмотритесь вокруг, поймите, чем отличается новый формат обучения от того, что был в школе. Попробуйте перестроиться под него. Чтобы легче было понимать лекции и практики, важно не пропускать занятия, проявлять активность, задавать вопросы и коммуницировать с преподавателем. Не заставляйте себя дружить со всеми одногруппниками. Выберите тех людей, которые вам интересны, и попытайтесь выстроить хорошие взаимоотношения с ними».

*Александра Подхватилина
Алина Аликаева*

БАЛАНС МЕЖДУ



СТУДЕНЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ ЧАСТО СВЯЗАНА С ИНТЕНСИВНЫМ УЧЕБНЫМ ПРОЦЕССОМ, СТРЕМИТЕЛЬНЫМ РИТМОМ И МНОЖЕСТВОМ ЗАДАЧ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ. КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ЭНЕРГИИ ХВАТИЛО НА ВСЕ, РАССКАЗАЛ ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИГОРЬ УСТИНОВ.



– Игорь Евгеньевич, что, по вашему мнению, значит здоровый образ жизни?

– Говоря экономическим языком, здоровье человека – это его основной жизненный капитал. Укрепление и поддержание здоровья на должном уровне – одна из приоритетных задач и для студента, и для любого профессионала. Самое простое, что можно для этого сделать – исключить или минимизировать вредные привычки, рационально сочетать умственную и физическую активность, полноценно отдыхать, качественно питаться. Все это в комплексе дает в плане укрепления здоровья намного больше, чем медицина.



– Физическая активность – необходимый фактор для здорового образа жизни?

– Да, физическая активность очень важна для здоровья. Особенно в наше время, когда умственный труд превышает труд физический. Старайтесь вносить физическую активность в каждый свой день. Не используйте лифт,

если позволяет возможность, добирайтесь до места работы или учебы на велосипеде или пешком, не пропускайте учебные занятия по физкультуре. Адекватная потребностям физическая нагрузка доставляет радость, позволяет снять напряжение, быстрее восстановиться после болезни, социализироваться. Если не хватает физической активности на работе и в быту, то, безусловно, необходимо заниматься физической культурой дополнительно.



– Правда ли, что без правильного питания невозможно быть здоровым?

– Питание, действительно, один из важнейших факторов здоровья человека. Первоначально считалось, что в питании важно поддерживать энергетический баланс. Белки, жиры и углеводы, получаемые с пищей, используются в нашем организме не только как пластический материал, но и для производства энергии. Важно, чтобы энергии, полученной с пищей, хватало и на учебу, и на работу, и на восстановление. Однако переедание может способствовать изменению в обмене веществ, набору

массы тела, и, в итоге, к ухудшению здоровья. Позже исследователи обратили внимание на витамины и минералы, клетчатку, воду. Их баланс тоже очень важен. И переизбыток, и недостаток вредит организму. У каждого человека свои особенности метаболизма, поэтому в питании важен индивидуальный подход. Проведенный кафедрой физической культуры опрос установил, что основные проблемы студенты испытывают не столько с энергетической и витаминной составляющей рациона, сколько с режимом приема пищи и вредными пищевыми привычками. Прием пищи часто происходит нерегулярно, с использованием больших порций и преобладанием фастфуда, содержащего излишки жиров, соли и сахара, студенты торопятся, боясь опоздать на лекцию, едят на ходу, в неподходящем месте, наедаются ближе ко сну. С этими привычками надо бороться, соблюдая режим дня.



– Важен ли полноценный сон для студентов, или молодость все простит?

– Когда мы испытываем трудности с засыпанием, часто просыпаемся ночью, встаем утром разбитыми, то это говорит о проблемах, которые надо решать. Гармонизировать свой образ жизни – один из наименее затратных механизмов решения проблемы. Во сне наш мозг отдыхает, и если мы вовремя не обратим внимание на этот фактор поддержания здоровья, то через некоторое время регулярный недосып может перерасти в болезнь и справиться с этим будет гораздо труднее.



– Какова роль преподавателя физкультуры в мотивации студентов к здоровому образу жизни?

– Преподаватель физической культуры может мотивировать студентов как с помощью аргументов и логики, так и на своем примере или на примере спортсменов, которые после окончания карьеры поддерживают себя в форме. Если студенты видят компетентного, жизнерадостного, подтя-

нутого преподавателя, который может показать упражнения на гибкость, легко бегаёт спринт, демонстрирует координационно сложные задания в игровых видах, то это хорошо стимулирует молодежь.



– Как включить здоровый образ жизни в свою студенческую рутину?

– Лучший способ избавления от рутины – разнообразие. В том числе сочетание умственного и физического труда. Поскольку я занимаюсь физической культурой много лет, позволю себе дать советы из этой области. Не зацикливайтесь на каком-то одном способе оздоровления или физической активности. Исследуйте новые виды и формы. Ходьба и бег в этом плане самые доступные и знакомые всем с детства виды физической активности. Плавание сложнее технически, но зато прекрасно снимает нагрузку с опорно-двигательного аппарата. Спортивные игры позволяют проявить умения и навыки в постоянно меняющихся ситуациях, развить ловкость и координацию. Для тех, кто хочет отдохнуть от суеты большого города, прекрасно подойдет йога, пилатес, стретчинг. Силовой фитнес представлен такими популярными в молодежной среде направлениями как упражнения с собственным весом, табата, силовая аэробика. Все эти направления студенты изучают в рамках элективной физической культуры в нашем вузе. Не стоит забывать и о таких формах физкультуры как утренняя гимнастика, водные и воздушные процедуры, прием солнечных ванн. В плане стимулирования умственной работоспособности и снятия напряжения студентам поможет физкультминутка, которую можно наполнить дыхательной или зрительной гимнастикой, упражнениями на мышцы рук или ног. Ну а в выходные или праздничные дни можно использовать так называемые «походы выходного дня». Все это в комплексе не позволит скучать и принесет пользу.



– Существуют ли в нашем вузе какие-либо программы для поддержания здорового образа жизни студентов?

– Дисциплина «Физическая культура» в нашем университете, пожалуй, единственный предмет, где студенты комплексно на лекциях и на практике получают компетенции здорового образа жизни. На лекциях студенты знакомятся с новыми технологиями в сфере ЗОЖ, а на практике совершенствуются в игровых видах спорта, плавании, фитнесе для того чтобы быть ловкими, выносливыми, сильными и умелыми, не бояться ставить перед собой сложные задачи, быть уверенными в себе и уметь планировать свою деятельность. Во внеучебное время кафедра физической культуры проводит большое количество турниров, фестивалей, мастер-классов, где можно реализовать свою физическую активность. Такие мероприятия как фестиваль фитнеса, фестиваль баскетбола, российско-китайский турнир по настольному теннису стали уже традиционными и привлекают внимание сотен участников и зрителей. В этом году кафедра физической культуры организовала фокус-группу из студентов СПбГЭУ для сдачи норм комплекса ГТО. В итоге в конце учебного года 12 студентам нашего университета вручили золотые знаки ГТО. В последние годы активно развиваются инклюзивные технологии. Кафедра физической культуры в течение двух лет организует команду студентов СПбГЭУ для участия в национальных проектах в сфере ЗОЖ. Например, проект «Спорт – норма жизни» и чемпионат России по фоновой ходьбе «Человек идущий». В каникулярное время кафедра проводит различные конкурсы, например, конкурс «Зимние забавы». Это очень важно, так как в период каникул нет обязательных занятий физической культурой, а уровень тревоги и напряжения после сессии высокий. Таким образом, кафедра физической культуры является важнейшим звеном в формировании здорового образа жизни студентов нашего университета.

Сергей Соболев



ИСТОРИИ АКТИВИСТОВ

В СПБГЭУ САМЫЙ ИНИЦИАТИВНЫЙ И ТВОРЧЕСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СОВЕТ. ПРАВДА? УЗНАЕМ У АКТИВИСТОВ.



Даниил Григорьев
председатель Совета обучающихся
СПбГЭУ

– Насколько сильно и в чем ты поменялся на посту председателя Совета обучающихся?

– Конечно, я поменялся с того момента, как стал председателем. Стал более настойчивым в отношении каких-то дел, более требовательным. Но это все связано с появившейся ответственностью.

– На каком уровне находится студенческий актив университета сегодня?

– Перед 2023 годом я побывал на форуме «Россия студенческая», куда созвали всех лидеров студенческих самоуправлений, профсоюзов, советов обучающихся и прочих студенческих организаций. Я внимательно слушал, как развиваются студенческие организации в других российских вузах, что у них есть на данный момент, какие планы. И в целом уверенно могу заявить, что в СПбГЭУ один из самых активных и продуктивных студенческих советов.

На форуме я почерпнул интересные идеи и уже пытаюсь реализовать некоторые из них.

– Как в совете защищают интересы студентов?

– Мне в течение всего года пишут вопросы, мы ищем на них ответы. Стараемся работать максимально оперативно, насколько позволяет коммуникация с администрацией вуза. Хочется отметить, что проблема питания – один из самых важных вопросов для большого количества студентов.

– Как ты справляешься с критикой?

– С критикой не надо справляться, ее надо принимать. Если это критика объективная, то классно получить фидбек о своей работе, узнать, что думает общественность о тебе, как личности. Если критика необъективная, хотя в мою сторону такой особо не поступало, не сильно ее замечу.

– Что, на твой взгляд, больше всего сблизжает коллектив?

– Коллективом можно назвать любую группу людей, объединение сообществ и иных лиц. Но действительно сплоченным коллективом можно стать только если каждый участник этого объединения имеет единую на всех мысль. Это должно быть объединение единомышленников.

Филипп Прокофьев



Никита Пушенко
глава отдела разработок и реализации
ЦВС (Центр внешних связей)

– В школьные годы занимал должность председателя детского совета Российского движения школьников по Сахалинской области, так что «варюсь» в сфере активизма достаточно давно. Поступив в СПбГЭУ на направление «Реклама и связи с общественностью», увидел много возможностей проявить себя. Из огромного количества организаций больше всего меня заинтересовал Студенческий совет гуманитарного факультета, и я решил развиваться там. На собеседовании меня спросили: «Чем ты можешь нас удивить?» Отбивая ритм на парте, я ловил недоумевающие взгляды, но, когда запел, всем стало ясно, что я делаю. Это была песня «Зеленый мой любимый цвет», этой композицией я смог покорить студенческий совет, и меня приняли. На первом курсе мне посчастливилось быть ведущим проекта Лучшая группа гуманитарного факультета 2021, и меня заметили другие активисты и студенты. Может из-за того, что

первокурсник выступает на таком крупном мероприятии или из-за того, что я пару раз забыл свои слова...

– В Центр внешних связей, где я занимаю должность главы отдела разработок и реализации, я попал неожиданно. В сентябре прошлого года мне написал тогдашний руководитель ЦВС Иван Вишникин и предложил должность главы отдела. Я решил, что это новая

отправная точка для меня. За время учебы я провел и приложил руку к достаточному количеству мероприятий в стенах вуза и не только, поэтому основной целью на новой должности я выделил развитие потенциала ребят, пришедших в организацию. Из достижений хочу особо отметить участие в Молодежном экономическом форуме. Только представьте, стоят стенды Авито, hh.ru, Zenit и ЦВС. Он был

одним из самых проходимых на этом мероприятии.

– Активизм — огромное поле для реализации себя в чем угодно, однако не советую расплываться на множество организаций, выберите одну, но по душе и развивайтесь в ней. А я пойду творить, ведь у меня осталось всего два года студенчества!

Никита Писарев



Анастасия Ходжаева
Студенческий совет
гуманитарного факультета

Анастасия является примером того, как можно преобразить свою студенческую жизнь. «Друзья всегда говорили, что активистская деятельность – это мое, и я решила попробовать. Не пожалела!» – делится впечатлениями Настя.

•• В гуще событий

Участие в студенческих мероприятиях, активная жизненная позиция – это не просто вовлеченность в различные проекты, но и шанс развить свои личные и профессиональные навыки. «Активисты должны быть общительными, целеустремленными и уметь отстаивать свои идеи, – отмечает Анастасия. – Один из моих самых запоминающихся проектов – «Мистер и Мисс СПбГЭУ 2022». Я была главным координатором

мероприятия, и это был настоящий вызов».

•• Молодежное сообщество

Активизм играет важную роль в развитии университетского сообщества. «Многие студенты после пар предпочитают проводить время вне вуза, не зная о возможностях, которые предоставляет университетская жизнь. Активизм может привлечь их обратно, стимулировать активную жизненную позицию», – говорит студентка.

•• Ставить большие цели

Как настоящий активист, Анастасия не останавливается на достигнутом. «Один из наших ярких проектов – «Квартирник» на гуманитарном факультете. Мы были первыми, кто провел это мероприятие, и теперь оно уже стало традицией, – рассказывает Настя. – Один из моих любимых – проект «Мистер и Мисс СПбГЭУ», о котором я уже говорила. На протяжении трех лет я принимала участие в его организации. Подготовка такого масштабного проекта занимала большую часть года. Это был удивительный опыт, работать с таким большим числом людей и учреждений было невероятно интересно». Свою роль в активизме Анастасия видит не только как часть команды,

но и как лидер. «Активизм позволил мне развить свои лидерские качества. Сейчас я с уверенностью могу сказать, что я настоящий лидер», – подчеркнула студентка.

Стать активистом в университете может каждый желающий, ведь Совет обучающихся СПбГЭУ объединяет десятки различных студенческих организаций.

•• К новым вершинам и возможностям

Быть активистом в университете означает не только участие в организации мероприятий, но также открывает двери к различным возможностям. За каждое мероприятие активист получает грамоту от администрации вуза. Это считается личным достижением, которое можно предъявлять при поступлении в аспирантуру, в другие вузы, при подаче заявок на различные учебные программы города или даже страны.

«Я бы выделила возможность попасть на летний отдых как одно из наиболее значимых преимуществ активистской деятельности, – сказала Анастасия Ходжаева. – Это дает студентам возможность провести лето в приятной атмосфере, отдохнуть от учебы, зарядиться энергией и мотивацией для дальнейшего участия в университетской жизни».

Евгения Горбунова

ОТКРОЙ НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ С «ИМПЕРИАЛОМ»

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ИМПЕРИАЛ» ПРОФКОМА СПбГЭУ – КЛУБ ДЛЯ КАЖДОГО СТУДЕНТА, АСПИРАНТА, ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И СОТРУДНИКА НАШЕГО ВУЗА. КАК ПОПАСТЬ В КЛУБ И НАЙТИ ЛЮБИМОЕ ЗАНЯТИЕ – РАССКАЗАЛ РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ ПАРУСНОГО СПОРТА ИВАН СОЛОГУБОВ.



Источник: vk.com/sk_imperial_unescm



Расскажи немного о себе?

– Привет! Меня зовут Иван Сологубов, я мастер спорта России по парусному спорту, в клубе «Империал» занимаю позицию руководителя направления парусного спорта. Я не так давно занял эту должность, но с помощью руководителя клуба Даниила Трифоненко освоился и буду помогать продвигать спорт в массы.

Как ты считаешь, почему вообще важно заниматься спортом?

– Прежде всего спорт разделяется на профессиональный и любительский. Профессиональный спорт –

это спорт высоких достижений, по сути он становится твоей работой. Если говорить про любительский спорт, то это приятное и полезное времяпровождение, вклад в свое здоровье, расширение кругозора. Многие виды спорта становятся не просто занятием на досуге, а образом жизни, как, например, парусный спорт. Как только ты вписался в комьюнити – множество мероприятий, соревнований входят в твою повседневную жизнь, в конечном итоге ты практически живешь под парусами, разбавляя это повседневной жизнью. Спорт «прочистает мозги», что бывает полезно для студентов. Можно, конечно, учиться целыми днями, зубрить учебники, но, приходя в спорт, получишь столько новых знаний, сколько ни один учебник не даст. Не важно студент ты или уже взрослый человек с семьей и работой, разнообразить свою жизнь любительским спортом пойдет на пользу каждому.

Как ты попал в «Империал»?

– На самом деле, случайно. Просто шел по нашему вузу и увидел

рекламный флаер, пришел в клуб, записался и начал заниматься по направлению парусный спорт.

Каждый ли может заниматься спортом в клубе «Империал»?

– Да, мы развиваем и популяризируем спорт среди студентов и сотрудников. К примеру, в этом году к нам пришли заниматься на направление парусного спорта более 150 человек, мы с ними выходим на воду, учимся управлять парусной яхтой. Помимо этого, в клубе «Империал» есть еще десять направлений: горнолыжный спорт, туризм, спортивный туризм, спортивное ориентирование, беговые лыжи, конный спорт, танцы, большой теннис, парашютный спорт, академическая гребля.

Расскажи подробнее про парусный спорт?

– Парусный спорт состоит, как и любой спорт, из соревнований – гонок, в которых яхты состязаются между собой, кто быстрее пройдет дистанцию. Они разделяются на

гонки флота – спортсмены должны пройти определенную дистанцию по заданному курсу, и маршрутные гонки – это продолжительные гонки на большие расстояния, к примеру, регата, в которой участники должны дойти на яхте до Кронштадта и вернуться обратно в Петербург. Соревнования по парусному спорту можно назвать шахматами на воде, ведь нужно уметь просчитать ходы соперника, изменение погоды. Они требуют хорошей физической подготовки: ловкости, выносливости, силы. Также необходимы знания физики, стратегии и тактики.

С 11 по 12 июня наш клуб принимал участие в регате – соревнованиях на парусных яхтах. Для кого-то она была первой в этом сезоне, для кого-то – первой в жизни. В любом случае ребята показали себя просто замечательно, экипажи нашего клуба заняли 4 и 5 места – это довольно хороший результат.

Направление парусного спорта одно из самых массовых в «Империале». К нам пришли люди, которые вообще ничего не знали о яхтах. Для них мы провели теоретические курсы, научили вязать морские узлы, и полученные знания ребята отрабатывают на практике, закрепляют и, главное, получают новые. У нас много опытных инструкторов, которые выходят вместе с учениками на воду, открывают им огромный парусный мир. Я сам выхожу с учениками, очень рад их успехам и горящим глазам.

○ Можешь поделиться планами по развитию клуба?

– Главная цель – популяризировать спорт, в том числе парусный. И, конечно, в планах совершенствовать уже открытые направления, делать их более доступными для людей, открывать новые, чтобы каждый смог найти себе занятие по душе.

○ Как попасть в клуб «Империал»?

– Мы активно ведем страницы в социальных сетях. Пишите туда, вам обязательно ответят на любые вопросы! Ссылка на группу в ВК по QR-коду. Приходите, мы ждем всех!

Филипп Прокофьев



СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, КАКИЕ ЗНАМЕНИТОСТИ ОКОНЧИЛИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ? В НАШЕЙ ПОДБОРКЕ ТРИ САМЫЕ ЯРКИЕ И АКТИВНЫЕ ЛИЧНОСТИ НА ПРОСТОРАХ ИНТЕРНЕТА И ТВ.

Первым, кто открывает подборку медийных выпускников СПбГЭУ, стал известный шоумен **Тимур Батрутдинов**. Не так давно Тимур дал интервью изданию «Петербургский дневник» и достаточно подробно рассказал о своих студенческих годах, указав на то, что мог и не поступить в СПбГЭУ, а учился бы в военно-морском училище. Поступив все-таки в экономический, Тимур проиграл спор отцу и искупался в канале Грибоедова. Также интересным фактом является то, что он пожил во многих студенческих общежитиях и часто закупался кассетами на Апраксином дворе.

Студенческая жизнь Тимура Батрутдинова, с его слов, была очень насыщенная и интересная, комик даже до сих пор поддерживает связь с некоторыми соседями по комнате.

Следующим представителем медийных выпускников СПбГЭУ является **Алексей Жидковский**. Сейчас он – блогер-миллионник и ведет достаточно светскую жизнь.

Молодой, эпатажный и экстравагантный Алексей окончил направление «Реклама и связи с общественностью» с хорошими оценками в дипломе. В интервью для YouTube канала «Пушка» парень указал, что в отличие от школьных времен, в университете он хорошо учился. Его мама даже предполагала, что Алексей кому-то платит за такую высокую успеваемость, но молодой человек это отрицает.

Как итог, Алексей Жидковский благополучно окончил СПбГЭУ и успешно начал карьеру блогера.

Третьим и далеко не последним «звездным» выпускником СПбГЭУ является известный своими скандальными проектами видеоблогер **Гусейн Гасанов**. Гусейн родился в Санкт-Петербурге и провел там же свои юношеские годы. После окончания школы поступил в СПбГЭУ на факультет экономики и финансов. На третьем курсе стал участником университетского КВН и даже был капитаном команды, а впоследствии он и его друзья стали выкладывать смешные ролики в социальные сети. «Выпустился» популярный ныне блогер в 2015 году. В 2017 году был удостоен премии LF City Awards в номинации «Мужчина-блогер года».

Подготовила Полина Бардина

КАК ВСЕ УСПЕТЬ И НЕ ПОТЕРЯТЬ МОТИВАЦИЮ



ЧАСТО СТУДЕНТЫ, КОТОРЫЕ БЕРУТ НА СЕБЯ УЧЕБУ, РАБОТУ И АКТИВИЗМ, В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ ТЕРЯЮТ СВОЮ МОТИВАЦИЮ. ЧТО ДЕЛАТЬ В ТАКИЕ МОМЕНТЫ? СВОИМ ОПЫТОМ ПОДЕЛИЛАСЬ СТУДЕНТКА 3 КУРСА, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СОВЕТА ГУМАНИТАРНОГО ФАКУЛЬТЕТА КАРИНА ПАНКРАТОВА.

Чтобы грамотно распределять свое время и все успевать, нужно придерживаться пяти правил.

1. План дня. В начале недели или же на выходных составляйте план на всю неделю, прописывайте основные дела для того, чтобы они не пересекались. Важно вести именно ежедневник, тогда утром ты можешь сразу увидеть, что у тебя запланировано на день. Для этих целей можно использовать и любой другой носитель, например, заметки в телефоне или различные приложения. Главное, чтобы было удобно.

2. Приоритетность. Обязательно составляйте приоритеты. Если ваша основная деятельность – учеба, то работу и активизм нужно подстраивать именно под учебу. Это нужно для того, чтобы вы не чувствовали дискомфорт ни в одной из сфер. Если правильно все распланировать, проблем не будет, и вы все успеете. Вам может казаться, что если уделять учебе должное количество времени, то на работу совсем его не останется, но это не так. Существует огромное количество подработок со свободным графиком.

3. Отдых. Отдых должен включать в себя не только сон, а как минимум

1/5 от вашего «рабочего» времени. Например, если вы в день заняты 14 часов, спите 6 часов, то на отдых нужно выделять минимум 3 часа, иначе произойдет выгорание. Если ваш организм требует 8 часов сна, то учитывайте это при планировании, иначе недостаток сна может сказаться на всех сферах жизни, так как у вас просто не хватит сил на выполнение намеченного.

4. Момент X. Важно понять, в какое время суток вы наиболее продуктивны. В качестве примера возьмем подготовку к экзаменам. Если вам комфортно готовиться вечером, то стоит делать это именно тогда. Если вы засядете за учебники утром, информация просто не усвоится и время на подготовку будет потрачено зря. Поэтому выявите для себя время наибольшей продуктивности и действуйте.

5. Умеренность. Другими словами, не переусердствуйте. Есть такой закон – «Парето». Он заключается в том, что 20% работы дают 80% результата. А вот 80% работы дают 20% результата. Как так выходит? Все просто. Из этих 80% вы как раз работаете ¼, все остальное время уходит на отвлечение от нужного процесса. Поэтому лучше работать 2 часа, но усердно, чем потратить 8 часов и получить точно такой же результат. Естественно, все индивидуально, но стоит подумать на эту тему и использовать информацию себе на пользу. Если вы будете следовать этим советам, то через какое-то время действительно заметите результат. Не все может получиться с первого раза, но, кто пробует, у того обязательно получится!

Александра Подхватилина

Газета «Экономист», № 6 (1152). Дата выхода: 01.09.2023. Подготовлена в Центре управления коммуникациями и рекламой СПбГЭУ. Над номером работали: главный редактор М.В. Шпилова, редакционный коллектив: И.Ю. Вострикова, Ю.Д. Симакова, дизайнер-верстальщик Д.В. Тимошицкий. Сверстано по макету редакции. Учредитель: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный экономический университет». Газета зарегистрирована: Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Западному федеральному округу 13.11.13 ПИ № ТУ 78 - 01461. Распространяется бесплатно. Мнение редакции может не совпадать с точкой зрения авторов. Адрес редакции, издателя и типографии: 191023, Санкт-Петербург, наб. канала Грибоедова, 30-32, литер А, 1-я лестница, 2 этаж. Тел.: (812) 458-97-30. Тираж: 1000 экз. E-mail: media@unecon.ru