

ПОЛИГИД

Испекла тот самый банановый хлеб и научилась мастерски обращаться с ms teams!



Каждый день – завтрак с ароматным кофе, вкусный обед из рубрики «эксперименты», а на ужин – новый фильм. Такой карантин, учимся быть с собой один на один и тратить время с удовольствием!



Танцы перед зеркалом вперемешку с утренней зарядкой, ночные марафоны просмотра видео на ютубе, крутые книги и кулинарные шоу на собственной кухне!



Вот-вот и зарядка с растяжкой станет моей утренней привычкой. Спасибо iBooks – порадовал достижением «Наиболее продолжительный период чтения». То ли еще будет, я вам скажу:P



В ЭТОМ НОМЕРЕ:

ПИСЬМО РЕДАКТОРА....1
НА СВЯЗИ ПРЕПОДАВАТЕЛИ!....3
КАРАНТИНОМ ЕДИНЫ....5
ГУМАНИТАРНЫЙ LOOK....7
ФИЛЬМЫ НА СЛУЧАЙ....8

ЛИЦА С ОБЛОЖКИ:
КОМАНДА «ПОЛИГИД»

СДЕЛАНО ГУМАНИТАРИЯМИ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО

КАРАНТИННЫЙ ВЫПУСК

ПИСЬМО

Здравствуй, гуманитарий!

Надеюсь, новый формат жизни не заставил тебя впасть в уныние, и ты держишься молодцом: посещаешь все лекции, выполняешь домашние задания и находишь время для приятных мелочей. Лично я открыла для себя массу плюсов в самоизоляции! Занимаюсь балетом по скайпу и читаю книги, на которые раньше не хватало времени. Одним словом, продуктивно провожу дни. А какие новые привычки появились у тебя?

В новом специальном выпуске Полигида мы собрали полезные рекомендации от одногруппников и преподавателей, выяснили, как обстоит дело с модной составляющей карантинных будней, а также подготовили список интересных фильмов (которые не только расширят твой кругозор, но и помогут приятно провести вечер после онлайн занятий).

Приятного путешествия по страницам журнала!

Думай о хорошем и помни: закончилась зима, пройдет и карантин, стоит только немножко подождать.

Скоро лето, а там, глядишь, и наверстаем все прогулки на свежем воздухе.

КУЗНЕЦОВА ИРИНА

РЕДАКТОРА

НА СВЯЗИ ПРЕПОДАВАТЕЛИ!

Как проходит карантин у преподавателей Гуманитарного?

Теперь мы видим их только через экран компьютера. Признайся, гуманитарий, ведь сейчас ты точно ощутил, как здорово ходить на лекции и видеть любимых преподавателей и одногруппников в режиме офлайн.

Сегодня мы выяснили, как проходят будни преподавателей ГИ (в перерывах между экраном компьютера и проверкой домашних работ).

– Какие новые привычки выработались благодаря карантину?

– Во время карантина развивается самодисциплина. Не все привыкли работать/учиться из дома, поэтому в первую неделю была небольшая суматоха. Теперь же процессы наладились и с организацией эффективной дистанционной работы проблем не возникает.

– Какие плюсы вынесли из новой ситуации?

– В первую очередь мы все стали больше времени проводить с семьей. Если говорить об университетской жизни – обновился формат взаимодействия преподавателей и студентов. Речь не только о переходе к дистанционному обучению, но и об изменении каналов и форм общения. Мы со студентами, как ни странно, «сблизились на расстоянии»: стали чаще созваниваться, переписываться в мессенджерах и соц. сетях, интересоваться жизнью друг друга. Сейчас решили организовать вечер онлайн просмотра и обсуждения кино на английском – делимся позитивом, одним словом.

– Ваш совет, как сделать карантинные будни лучше и интереснее?

– Попробовать что-то новое: посетить онлайн мастер-класс, завести penfriend'a для практики иностранного языка, послушать оперу на итальянском, написать картину (пусть даже не самую красивую, главное – попробовать) или просто заняться «творческой ерундой» – чем-то, до чего раньше не доходили руки, на что не хватало времени, но при этом ужас, как хотелось сделать.



В прямом эфире
Гришина Анна Сергеевна
(Высшая школа инженерной педагогики,
психологии и прикладной лингвистики)



В прямом эфире
Таболина Анастасия Владимировна
(Высшая школа инженерной педагогики,
психологии и прикладной лингвистики)

«...ВЫБРАСЫВАТЬ НЕРАДОСТНОЕ,
ОСВОБОЖДАТЬ МЕСТО ДЛЯ НОВОГО!»

– Какие новые привычки выработались благодаря карантину?

– Стала регулярно пить воду с лимоном, освоила кулинарные рецепты домашней пасты, макаронс, тирамису. Просыпаюсь рано, стараюсь быть осознанно позитивной и включённой в дистанционную программу обучения по психотерапии. С удовольствием смотрю обучающие лекции и фильмы на Ted. Запустила дистанционный психологический проект digital Psy tech, осваиваю программы для видеомонтажа.

– Какие плюсы вынесли из новой ситуации?

– Поняла, как важно быть размеренно сдержанной в потребностях, перестать насыщать свою жизнь материальными вещами и обогащать её духовными. Мне нравится получать удовольствие от размеренности и приземленности. Открыла для себя качественно другое общение со студентами. Поняла насколько они трудолюбивые и глубокие, со своим необыкновенным внутренним миром. Получаю удовольствие от практической помощи студентам и сотрудникам Политеха. Провела 42 консультации и осознала, как ценно быть рядом с другим, быть поддержкой и плечом. Многим не повезло быть на карантине в нересурсном состоянии, и я счастлива, что помогаю находить опоры в ситуации неопределенного «выбора без выбора».

– Ваш совет, как сделать карантинные будни лучше и интереснее?

– Читать книги экзистенциальных терапевтов. Они помогают смотреть в сторону Жизни, находить смысл в тяжелом и опоры в зыбком и ускользающем. Очень рекомендую все книги И. Ялома и книгу «Сказать жизни «Да!» В. Франкла. Слушать аудиокниги, обучаться на платформе TED. Разбирать вещи и выбрасывать нерадостное, освобождать место для нового. Постепенно и поэтапно формировать здоровые привычки, развивать внутреннюю психологическую культуру.

3

– Какие новые привычки выработались благодаря карантину?

– В связи со сложной эпидемиологической ситуацией всем приходится приспосабливаться к новым условиям. У меня это получается с переменным успехом.

Из позитивных привычек можно назвать заблаговременное распределение обязанностей и четкий график работы с учетом дистанционной занятости домочадцев. И, конечно, тщательное длительное мытье рук.

– Какие плюсы вынесли из новой ситуации?

– Плюсы есть: можно подольше понежиться в кровати, не нужно тратить время на дорогу до работы, деньги на бензин, на обеды в столовой. Но, когда сообщили, что карантин продлевают на месяц, а дистанционное образование до конца года, все «плюсы» нивелировались.

Хочу на работу! В аудиторию! Видеть, выступить и получать фидбэк от студентов офлайн – это счастье! Кстати, это еще один плюс – я поняла, какое счастливое время было в университете и, верю, скоро будет снова!

**«...ПОНЯЛА, КАКОЕ СЧАСТЛИВОЕ ВРЕМЯ
БЫЛО В УНИВЕРСИТЕТЕ И, ВЕРЮ,
СКОРО БУДЕТ СНОВА!»**

– Ваш совет, как сделать карантинные будни лучше и интереснее?

– Использовать представившуюся возможность больше времени проводить с родными и близкими вам людьми, посещать открытые онлайн-экскурсии в музеи, зоопарки, заняться тем, что давно откладывали или же увеличить продолжительность сна – все это может помочь интересно провести время карантина.



В прямом эфире
Тараканова Тамара Сергеевна
(Высшая школа медиакоммуникаций
и связей с общественностью)

КАРАНТИНОМ ЕДИНЫ

ЕЛИЗАВЕТА ЛУШНИКОВА

Месяц карантина подходит к концу и пора подводить итоги! Да, самоизоляция внесла в нашу жизнь коррективы, но и дала возможность, наконец, заняться тем, о чём давно мечтали. Сейчас доступны онлайн-курсы, киносеансы, театральные постановки, спортивные тренировки, книги и ещё так много всего!

Интересно, чем, помимо дистанционного обучения, занимаются студенты ГИ?



с вами Полина Бармина,
Лингвистика 3 курс

– На карантине я каждый день делаю зарядку и готовлю себе завтрак. У меня появилась возможность проводить время с семьёй. Я стала изучать экономику на онлайн-платформе, что давно хотела сделать.

5 Появилась возможность встретиться один на один с собой и своими чувствами, проанализировать распорядок дня и понять, на что я трачу время. Ещё это возможность высыпаться и больше времени уделять чтению книг и правильному питанию! В целом, время, которое мы обычно затрачиваем на дорогу, сейчас можно пустить на саморазвитие!



с вами Алина Шурдук,
Лингвистика 3 курс

– Карантин – момент, когда нужно остановить привычный образ жизни и замедлиться. Для меня – это время саморазвития. Занимаюсь спортом, слежу за питанием, провожу вечера с близкими. Учусь находить общий язык с теми, кто рядом, слушать и слышать их.

Я полюбила свой дом и стала больше вкладывать сил в творчество. Работала по скайпу, хотя раньше считала это невозможным. Сейчас изучение психологии приносит мне удовольствие! Ситуация, в которой оказалась наша страна, дала человеку шанс не потерять себя в жизненной суете. Какой бы страшной не была пандемия, плюсы нахождения дома невероятно велики для каждого из нас. Давайте беречь себя и близких, оставаться дома и не бояться быть в обществе самого себя.

с вами Юлия Окунцева,
Лингвистика 4 курс

– Во время карантина я сделала упор на самосовершенствование, считаю это лучшей инвестицией в себя. Стала читать книги, начала учить новый иностранный язык.

Привычка поздно ложиться спать была и до карантина, так что во время него в плане распорядка сна ничего не изменилось. Из полезных привычек появилось желание готовить красивую еду, получать удовольствие от процесса приготовления и сервировки. Стала пить больше воды. Навела порядок в информационном пространстве (до чего обычно не доходили руки). Стала больше разговаривать со своими друзьями и близкими. Унывать особо некогда, но на улицу и тусовки всё равно очень хочется!



«...НАЧИНАЕШЬ ЗАМЕЧАТЬ КАЖДУЮ
ПРИЯТНУЮ МЕЛОЧЬ: ПЕНИЕ ПТИЦ ЗА ОК-
НОМ, ЗАПАХ ДОЖДЯ, КРАСИВЫЙ ЗАКАТ.
ЗАДУМЫВАЕШЬСЯ, КАК ПРЕКРАСЕН
НАШ МИР!»

с вами Ольга Лофинченко,
Зарубежное регионоведение, 4 курс

– Комплексная забота о себе – привычка, которая у меня выработалась, благодаря свободному времени. Раньше, чтобы справиться с делами, приходилось забывать о себе. Сейчас это можно восполнить: высыпаться, полноценно питаться, баловать себя всякими уходовыми штучками. Спорт и учёба были в моей жизни всегда, поэтому тут без изменений – продолжаю поддерживать форму и учиться дома.

Появились новые знания, которые в основном связаны с ВКР. Ещё мне придется научиться монтировать видео для блога: родители решили вести кулинарный аккаунт, но это стало и моей заботой. Во время самоизоляции начинаешь замечать каждую приятную мелочь: пение птиц за окном, запах дождя, красивый закат. Задумываешься, как прекрасен наш мир.

6

ГУМАНИТАРНЫЙ LOOK

Настоящие гуманитарии не забывают о модных образах даже на карантине. Сегодня мы выяснили, чей карантинный лук самый стильный!

Кристина Фещук,
Издательское дело 3 курс



@mywildwind

«Дома для меня важно чувствовать себя свободно и комфортно, поэтому я выбираю одежду из хлопка. Я стараюсь покупать стильные комплекты нежных, пастельных тонов. Завершающие элементы моего домашнего лука – это милые носочки и мягкие тапочки».

Елизавета Корякина,
Реклама и связи с общественностью 2 курс



@lizeeka

«Я обожаю заниматься дома спортом. Мой домашний лук всегда будет спортивным, но обязательно с каким-то красивым дополнением. Сейчас на мне клетчатая кофточка, которая напоминает мне беззаботные летние дни и ночи. Но бывает, когда мне нравится натягивать на себя худи и свободные шорты. Все зависит от настроения!»

Елизавета Бердичевская,
Издательское дело 2 курс



@innokentiy_matveev

«Считается, что характер человека отражается в его внешнем виде. Говоря обо мне, стоит признать, что комнату я украшаю собой не реже, чем улицу, а говорю, пожалуй, так же громко, как молчу. Именно поэтому одной из моих любимых домашних вещей является халат-мышь, в котором я тихонько шуршу книгами и ночами ворую из холодильника сыр».

ЕЛИЗАВЕТА РЯЗАНЦЕВА

7

ФИЛЬМЫ НА СЛУЧАЙ: COVID-19

Привет, друг!

Весна проходит мимо, а ты днём маешься с дистанционкой, а каждый вечер не знаешь, что посмотреть. Помочь тебе с заданиями мы не можем, но список для следующего кино-вечера мы тебе составили! Итак, наш топ атмосферных и уютных фильмов/сериалов. Никаких надоевших «Я-легенда» и «Ходячие мертвецы», только настоящий кинематограф!

ДЕНЬ СУРКА

Да-да, ты наверняка слышал про этот фильм, но не смотрел. Пора вливаться в культурный контекст! Фильм о человеке, который вдруг застрял в одном дне и переживает его целую сотню раз. Хм, кажется, нам это что-то напоминает.

ДРУЗЬЯ

Если уж мы говорим о классике, стиле 90-х и атмосфере далёкой (особенно сейчас) Америки, то тут не обойтись без культового сериала! Шестеро друзей пьют кофе, покоряют Нью-Йорк и учатся жить «по-взрослому». Да, это просто жизнь, но что ещё нужно?

ОТЕЛЬ ГРАНД БУДАПЕШТ

Уэс Андерсон. Если тебе о чем-то говорит это имя, то носи зачётку – тебе «отлично»! Если озадачено пожимаешь плечами, то срочно нагоняй материал. Тайны, отрубленные пальцы, побег из тюрьмы, Клер де Банаш, остроумные шутки и нацистская Германия, и всё это в фильме, который похож на кремовый торт!

ОЧЕНЬ СТРАННЫЕ ДЕЛА

Самое время вспомнить о своём детстве, гонках на велосипедах с друзьями и вечерних посиделках. А потом посмотреть, как это могло быть, если бы ты родился в одноэтажной Америке, а сценарист твоей жизни вдохновлялся книгами Стивена Кинга.

АМЕЛИ


Да, это Франция. Да, это Монмартр. Да, это снова не боевик, а всего лишь самый атмосферный фильм. Все мы немного наивная Амели Пулен. Это фильм не о том, что нужно поменять себя и всё вокруг в корне, но о том, как видеть красоту во всех мелочах каждого дня.

1+1


Выходим за рамки типичного Голливудского кино и изучаем французские фильмы! Не будем устрашать тебя пересказом сюжета. Главный урок фильма – если ситуацию нельзя изменить, можно поменять своё отношение к ней.

ЛЮДМИЛА ФЕДотова

8



Гуманитарный институт,
Ул. Политехническая 19,
6-й учебный корпус

 spbstu.ru
 [hum_spbru](https://vk.com/hum_spbru)

Учредитель: ФГБОУ ВО СПбПУ ГИ

Выпускающий редактор:
Ирина Кузнецова

Корректор: Елизавета Рязанцева

Верстка: Людмила Федотова

Специальный корреспондент:
Елизавета Лушникова

Отпечатано в Издательско-полиграфическом центре СПбПУ.

Тираж: 30 штук

Распространяется бесплатно

#ГуманитарииПолитеха