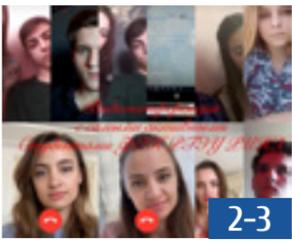


# { ЭКОНОМИСТ }



Мероприятия  
онлайн



Здоровый  
образ жизни  
РГЭУ (РИНХ)

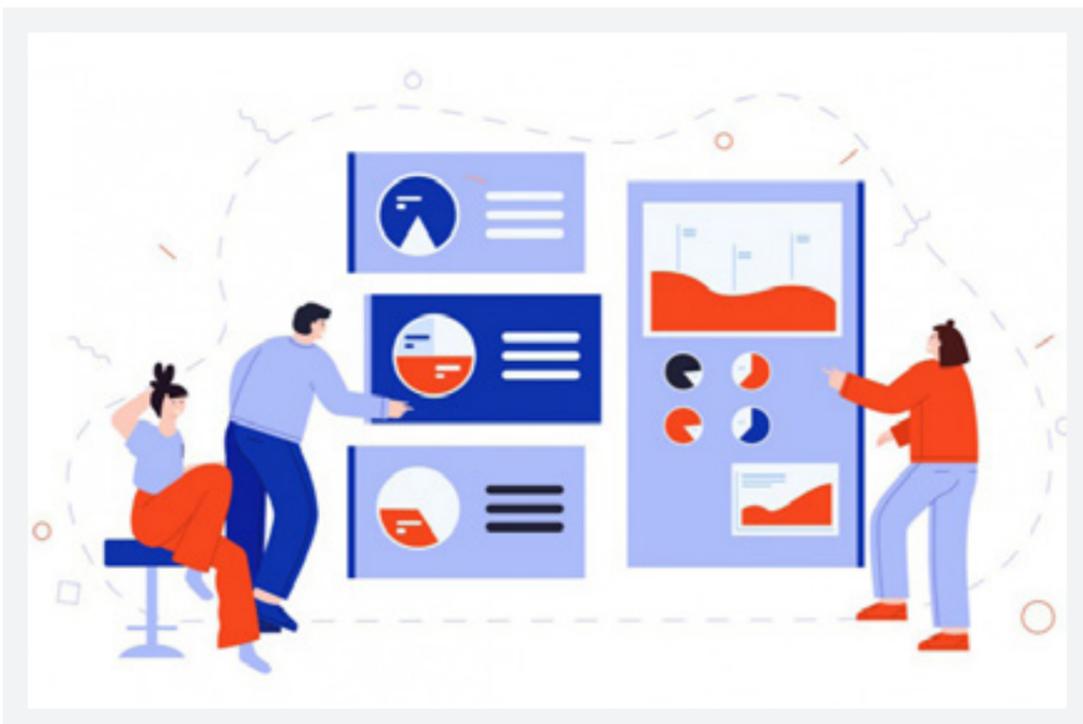


№19  
(156)

18 апреля 2020 г.

{ Тема номера }

## СТАРТОВАЛ «ПРОЕКТНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ИНТЕНСИВ РГЭУ (РИНХ) – 2020»



**16 апреля стартовал амбициозный проект Ростовского государственного экономического университета (РИНХ) совместно с Университетом 20.35 «Проектно-образовательный интенсив РГЭУ (РИНХ) – 2020».**

Университет 20.35 и Ростовский государственный экономический университет (РИНХ) предлагают уникальную возможность принять участие в проектно-образовательном интенсиве, развить навыки будущего: стратегическое мышление, системное, критическое мышление, самоопределение, свободу выбора в изучении дисциплин, получить востребованные знания – нейросети, блокчейны, виртуальная реальность, 3D-принтеры, опыт работы в команде, шанс прокачать качества, необходимые современному специалисту, руководителю.

Старт акции 16 апреля, финал 15 июня. «Это твоё время – Just

make a difference», – провозгласили организаторы.

Как отметила в своем приветственном слове ректор Ростовского государственного экономического университета (РИНХ) Елена Макаренко, диагностику на платформе Университета 20.35 прошли более 800 студентов вуза. По результатам диагностики отобрано 65 человек, ставших частью проекта будущего. Она отметила тот факт, что команды сформированы из студентов разных курсов и направлений подготовки.

Актуальность проекта заключается в формировании новых компетенций у студентов и преподавателей, что вписывается в

миссию университета.

Онлайн-тесты диагностики показали знания и психологические черты каждого участника. С помощью этих результатов определены, какие курсы и занятия понадобятся участнику проекта. Спустя три месяца с помощью похожей диагностики будет определен эффект интенсива.

С 16 апреля по 10 июня студенты во главе с квалифицированными наставниками будут работать над задачами, которые поставили индустриальные партнеры, среди которых: группа компаний «ТАВР», Областная клиническая больница, Ростовское региональное агентство поддержки пред-

принимателей, «ФИРОН», ООО «Новые технологии», ресторан «Воздушно». Вокруг идеи соберется команда из 5-7 студентов разных факультетов и курсов. Два месяца работы дадут возможность разделить роли и обязанности. Организаторы помогут – будут проведены онлайн-хакатоны, консультации экспертов, это возможность обменяться идеями и их реализацией.

– Чтобы проект получился, необходимы знания и навыки, которыми вы пока не владеете. Главное – не бояться, что вы чего-то не умеете. Превращайте дефицит знаний в образовательный запрос – четкое представление о том, чему вам надо научиться сейчас, – отметил Олег Сулименко.

Одна из особенностей интенсива в том, что он полностью пройдет в онлайн-формате: диагностика, формирование команд, экспертная труба, обучение, хакатон, финальные презентации перед экспертами.

Помимо этого, все прокачанные компетенции и созданные участниками файлы будут изображены на секторах диаграммы. С помощью них каждый участник увидит свой прогресс и получит удобную альтернативу зачеткам, дипломам и портфолио.

Координатор проектно-образовательных интенсивов Университета 20.35 Ирина Уражанова выступила с напутственным словом в адрес студентов.

– Интенсив проводится в сетевом формате, по всей стране в нем принимают участие 1800 студентов. В данном проекте существенное место занимает соревновательный аспект, бла-

годаря которому команды будут тщательнее следить за результатами всех участников, – подчеркнула Ирина Уражанова.

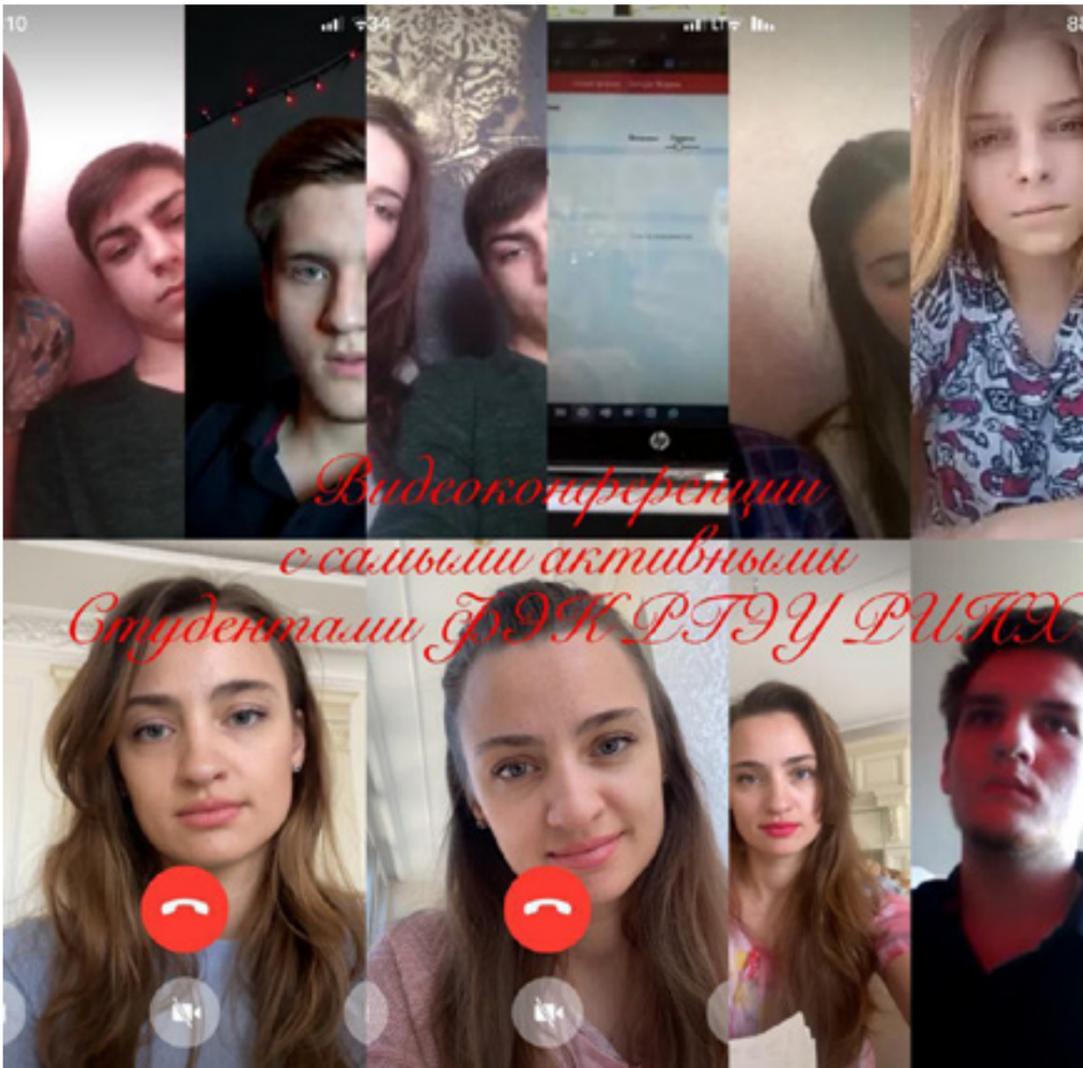
Также Ирина Сергеевна отметила, что образовательное поле формируют сами студенты, исходя из интересующих их запросов, и призвала всех участников занять активную позицию.

Проректор по учебной работе РГЭУ (РИНХ) Василий Боев, в свою очередь, отметил, что сотрудники и студенты Ростовского государственного экономического университета (РИНХ) готовы к проведению крупных мероприятий в новом формате, а также подчеркнул актуальность гибких методологий в образовательном процессе.

Со словами благодарности за предложенную образовательную модель в адрес Университета 20.35 выступила проректор по развитию образовательных программ Ростовского государственного экономического университета (РИНХ) Татьяна Торопова. С помощью такого интенсива студенты получат возможность поработать над междисциплинарными кейсами, а также сформируют личную образовательную траекторию, отметила Татьяна Торопова.

Также с напутственными словами в честь открытия «Проектно-образовательного интенсива Ростовского государственного экономического университета (РИНХ) – 2020» выступили: проректор по научной работе и инновациям РГЭУ (РИНХ) Наталья Вовченко и директор Ростовского регионального агентства поддержки предпринимательства Яна Куринова.

# ДИСТАНЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ РГЭУ (РИНХ)



студентов со спикером, рекламистом с трехлетним стажем, блогером, сотрудничающим с крупными брендами Coca-cola, Sunlight и KFC, Викторией Пьявиной.

Виктория рассказала о том, что маркетинг в социальных сетях – полноценный маркетинг, а не только продвижение через различные социальные платформы. Social Management является частью маркетинговой и коммуникационной стратегии. Она отметила важность правильного позиционирования личной страницы в социальных сетях или бренда, поделилась секретами и успешными механизмами прокачки своего инстаграма всего за неделю, как сделать его визуально привлекательным и как улучшить, на что в первую очередь смотрят рекламодатели при выборе блогера.

## ЦЕНТР ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Центр патриотического воспитания продолжает свою работу. Первое собрание в онлайн-режиме провели в программе для конференций Zoom. Проводятся мероприятия по патриотическому воспитанию, профилактике негативных явлений, здоровому образу жизни, экологии. На прошлой неделе прошли мероприятия, посвященные Дню космонавтики. В прямом эфире Instagram со студентами Ростовского государственного экономического университета (РИНХ) пообщался экс-председатель Студенческого патриотического совета Антон Черных.

Проведены круглые столы, посвященные здоровому образу жизни, профилактике коронавирусной инфекции с медиками округа.

Ведется работа поискового отряда «Будем помнить» Ростовского государственного экономического университета (РИНХ) по увековечиванию погибших в годы Великой Отечественной войны. Проведено совещание «Памятники героям Великой Отечественной войны» с поисковиками регионального отделения поискового движения России. В мероприятии приняли участие: руководитель центра Ольга Шорохова, командир поискового отряда «Будем помнить» РГЭУ

(РИНХ) Татьяна Черепанова. Всего в мероприятии приняли участие 25 человек.

## СТУДЕНЧЕСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР

Студенческий культурный центр работает, не сбавляя темпа. В аккаунте СКЦ в инстаграме проведены мастер-классы по различным направлениям: вокал и актерское мастерство, КВН, танцы, аэробика с Анастасией Мельниковой; как сделать маску дома (Беркана шоу); танцы (Милен Фирсова); балльные танцы.

Также в нашем основном аккаунте появилось 2 новые рубрики: #покавседома и #скцрекомундует. Первая содержит различного рода мастер-классы, которые помогают аудитории научиться чему-то новому, вторая – рекомендации из разных областей. Фильмы, сериалы и сайты онлайн-обучения можете найти на сайте.

СКЦ проводит онлайн-собрания активистов, цель которых – предложить что-то новое для студентов, ведь дистанционное обучение – это не только учеба и масса домашних заданий, это импульс к саморазвитию.

## КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Еженедельно кафедра физического воспитания, спорта и туризма, спортсмены университета в онлайн-режиме проводят комплексы упражнений для студентов и сотрудников, разработали комплекс упражнений для тех, кто проводит долгое время за компьютером.

24 апреля согласно плану проведения конгрессов и конференций Министерства спорта Российской Федерации Ростовский государственный экономический университет (РИНХ) при содействии Научно-методического совета по физической культуре Юга Российской Федерации проводит XXXI Всероссийскую научно-практическую конференцию студентов, аспирантов, молодых ученых «Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании», посвященную 75-летию Победы в Великой Отечествен-

**В режиме самоизоляции для студенческого сообщества дистанционно проводятся мероприятия структурой по воспитательной и спортивно-массовой работе, факультетами, Институтом магистратуры, Финансово-экономическим колледжем, кафедрой физического воспитания, спорта и туризма, органами студенческого самоуправления, Студенческим советом, Первичной профсоюзной организацией, отделом по воспитательной работе и реализации молодежных программ.**

На базе отдела по воспитательной работе и реализации молодежных программ создан оперативный штаб с целью эффективного взаимодействия со студенческим сообществом. Ежедневно старосты групп передают информацию о самочувствии, проблемах студентов заместителю декана и затем непосредственно в штаб, и в случае необходимости оперативно оказывается помощь обучающимся.

Кураторы групп держат связь со студентами, проживающими в общежитиях университета на пер. Гвардейском, 6 и на ул. 2-ой Краснодарской, 113/1, узнают об их самочувствии и нуждах.

## ВСЕРОССИЙСКИЕ ПРОГРАММЫ

Университет активно участвует во всероссийских программах. Сектор по воспитательной работе

при участии структурных подразделений подал заявки на участие во Всероссийском конкурсе молодежных проектов с грантовой поддержкой от Федерального агентства по делам молодежи Ресурсного молодежного центра: Медиашкола-2020 «Вкадре» – на 112200 руб. (от Студенческого совета); Всероссийский семинар организаторов молодежных образовательных проектов «Организатор» на 1500000 руб.; окружная школа студенческого самоуправления «Лидер 21 века» – на 3000000 руб.; окружной конкурс профессионального мастерства «Трудкрут» – на 1777050 руб.; итоговый Всероссийский форум общественных наблюдателей – на 2395000 руб. (отдел по воспитательной работе и реализации молодежных программ); фестиваль бега «Спорт для всех, спорт для здоровья» на 990000 руб. (кафедра ФВСиТ); фестиваль молодежи самодеятельного театрального

творчества «Мельница 2020» – на 1010000 руб. (СКЦ).

Актив центра патриотического воспитания подал заявки на участие в грантовом конкурсе физических лиц: «Тропами по линии фронта боевых действий в РО» (Д. Ширинян, А. Черных, О.В. Шорохова); «Центральное патриотическое вещание» (Д. Мусаев, О.В. Шорохова).

## ОТДЕЛ ПО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ И РЕАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖНЫХ ПРОГРАММ

На базе инстаграм-платформы университетской Точки кипения отдел по воспитательной работе и реализации молодежных программ организовал встречу

## ИННОВАЦИИ

## ОРГАНИЗОВАЛА СТРУКТУРА ПО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЕ УНИВЕРСИТЕТА



ной войне. Конференция будет проводиться онлайн с помощью приложения Zoom.

Направления работы конференции: проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях; влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека; актуальные аспекты развития спортивно-оздоровительного туризма; информационные технологии в физической культуре и спорте.

## СТУДСОВЕТ

Со СтудСоветом РИНХ не скучно! В современном мире мы тратим большое количество времени на социальные сети, но даже имея огромное количество возможностей в интернете, мы часто не знаем, чем себя занять. В условиях самоизоляции #СтудСовет РИНХ создал интерактив для своих студентов, было предложено поучаствовать в опросе, знают ли студенты членов СтудСовета. Игра позволила узнать о страхах, детских хобби и городах, в которых хотят побывать активисты студенческого объединения. В опросе приняли участие более 130 студентов.

Также студенты участвовали в игре «Ассоциации», где в первом раунде по двум картинкам нужно было понять название фильма, во втором – из набора эмодзи угадать песню. Игроки, ответившие быстрее остальных и набравшие

наибольшее количество правильных ответов, стали обладателями набора стикеров.

## ШТАБ СТУДЕНЧЕСКИХ ОТРЯДОВ

Весна для студенческих отрядов – время подготовки к третьему трудовому семестру. Наши бойцы не теряют времени зря. На платформах социальных сетей проходят онлайн-курс Школы вожатского мастерства и Школы сервиса и гостеприимства для студентов – будущих бойцов студенческих отрядов. Студенческий сервисный отряд «Пламенный Свет» принял участие в межрегиональном интеллектуальном интерактиве для бойцов РСО «Что? Где? Когда?».

В социальных сетях Штаба каждый день отведен для специальной рубрики. Например, знакомство с комсомом и отрядами через интервью, опросы по истории российских студенческих отрядов, мастер-классы по рукоделию, спевки, увлекательная интерактивная игра «Интуиция», в которой участники, используя догадки и логику, определяют, кого из бойцов ШСО РИНХ характеризует то или иное высказывание или факт.

Не забывают бойцы ШСО о добрых делах. Сервисный отряд «Пламенный Свет» и студенческий педагогический отряд Таганрогского института «Хамелеон» приняли участие в благотворительной акции «Пока все

дома», в которой бойцами отрядов Ростовской области были собраны денежные средства для нужд Новочеркасского приюта собак Dog Home.

Условия самоизоляции и расстояние не помешали нашим бойцам отпраздновать годовщину основания сервисного отряда «Пламенный Свет». А торт и подарки – через экран не испортили настроения и веселья отряда-именинника.

## СТУДПРОФКОМ

СтудПрофком РИНХ запустил челлендж «Начни с себя».

Вместе с активистами профкома всем студентам было предложено публиковать в истории Instagram видео, где они могли прочитать фрагмент любимых стихов, цитат из литературных произведений, интересные фразы; показать, как занимаются спортом, рисуют, поют или танцуют, занимаются любимым делом или хобби.

## ФАКУЛЬТЕТ МЕНЕДЖМЕНТА И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА

Активны и факультеты университета. Вот только некоторые мероприятия, организованные ими. В свободное от онлайн-занятий время студенты факультета МиП включаются в конкурсы, мастер-классы, челленджи и другие мероприятия, которые организует студенческий актив факультета на своей странице Instagram @rsue\_mip и «ВКонтакте» [https://vk.com/mip\\_rsue](https://vk.com/mip_rsue). В период самоизоляции проведены мероприятия: конкурс сочинений «9 мая важно для каждого...», посвященный победе в ВОВ; фотоконкурс «Чем я занимаюсь на каникулах»; в «Неделе кино вечеров» все желающие в онлайн-режиме смотрели и обсуждали фильмы; «Мы объявляем зарядку!» – комплекс домашних физических упражнений от студентов; прошли мастер-классы: кулинарный мастер-класс «Японские хлопковые панкейки» от Веры Логвиновой; «Фотошоп для чайников» от Оксаны Номинат; мастер-класс по рисованию от Валерии Каныгиной; «Мир интересной литературы» – подборка книг и краткая аннотация к ним;

челлендж «Мой руки!»; поздравительное видео к юбилею Благотворительного фонда помощи детям с онкогематологическими заболеваниями «ДАРИНА»; «Цепочка воспоминаний» – фото, видео, сделанные во время учебы.

## УЧЕТНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

25 студентов Учетно-экономического факультета приняли участие в «Весеннем навигаторе» – традиционном сетевом мероприятии экосистемы НТИ. В этом году он прошел в формате онлайн-конвента на сервисе Zoom. Студенты получили много новой и полезной информации о том, как вести бизнес в условиях неопределенности, какие его модели будут наиболее устойчивы, какие форматы мышления помогут решить задачи, какие новые рынки и инструменты для предпринимателей появятся в скором времени, как эффективно построить свой технологический бизнес вместе с НТИ.

## ИНСТИТУТ МАГИСТРАТУРЫ

Студенты первого года обучения Института магистратуры активно включены в процесс дистанционного обучения, регулярно поддерживают диалоговое окно в ватсапе на различные темы учебной и внеучебной деятельности, создано диалоговое пространство для студентов заочного обучения 1-го и 2-го курсов (группа из 73 участников), магистранты активно участвуют в заочных конференциях и онлайн-курсах.

## ФИНАНСОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

В Финансово-экономическом колледже проходят онлайн-совещания с активом, конкурсы, информационные посты на различные темы, обучающие и спортивно-оздоровительные видео, создана интерактивная площадка «Карантин в ФЭК», где можно задать вопросы.



# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ В САМОИЗОЛЯЦИИ



**Кафедра физического воспитания, спорта и туризма РГЭУ (РИНХ) предлагает студентам, профессорско-преподавательскому составу, находящимся в режиме самоизоляции, комплекс упражнений для того, чтобы оставаться в тонусе.**

Еженедельно кафедра проводит в онлайн-режиме комплексы упражнений спортсменов университета, студенческого сообщества и профессорско-преподавательского состава.

Преподаватели и студенты работают и учатся удаленно, находясь в условиях вынужденного ограничения двигательной активности, длительно проводят время за компьютером. Одним из последствий вынужденной самоизоляции является гиподинамия, которая может привести к резкому снижению физических кондиций; ухудшению подвижности суставов, зрения; увеличению веса.

Преподаватели кафедры физического воспитания, спорта и туризма под руководством зав. кафедрой Э.В. Мануйленко еженедельно проводят в онлайн-режиме комплексы упражнений для спортсменов университета, студенческого сообщества и профессорско-преподавательского состава, разработали комплекс упражнений после работы на персональном компьютере в течение часа и более. Этот комплекс мы предлагаем вам. Итак:

**1** Сцепите пальцы рук в замок, выпрямите руки прямо перед собой ладонями наружу. Почувствуйте растяжение в мышцах рук и верхней части спины в области лопаток. Удерживайте позу 20 сек. Повторите дважды.

**2** Сомкните пальцы в замок над головой, развернув ладони кверху, вытяните руки вверх и отведите слегка назад. Почувствуйте растяжение в руках, плечах и плечевом поясе. Держите 15 сек. Не задерживайте дыхание.

**3** Примите положение стоя, ноги слегка согнуты в коленях (на 2-3 см). Плавнo притяните локоть за голову, одновременно наклоняясь в сторону. Держите легкое растяжение 10 сек. Повторите для другой стороны. Не задерживайте дыхание.

**4** Повторите упражнение № 2, увеличив время растяжки до 15-20 сек.

**5** Поднимайте плечи по направлению к ушам, пока не ощутите легкого напряжения в шее и плечах. Держите 3-5 сек. Затем расслабьте плечи и опустите их вниз. Повторить 3 раза.

**6** Наклоните голову к левому плечу и одновременно левой

рукой потяните за спиной правую руку вниз и влево. Удерживайте легкую растяжку 10-15 сек. Повторите для другой стороны.

**7** Сложите ладони перед собой. Затем опускайте кисти рук вниз, ладонями вместе, пока не почувствуете умеренного растяжения. Локти рук расположите параллельно, слегка выдвинув их вперед. Держите 5-8 сек.

**8** Из такого же положения, как в предыдущем упражнении, поворачивайте кисти рук от себя, пока пальцы не будут смотреть вниз. Продолжайте, пока не почувствуете умеренного напряжения. Держите 5-8 сек.

**9** В положении сидя вытяните руки в противоположных направлениях. Держите 10 сек. Нижнюю челюсть расслабьте и дышите ритмично.

**10** Упражнение на скручивание позвоночника. В положении сидя согните левую ногу и перекиньте ее через правое колено. Затем согните правую руку в локте и упритесь ею во внешнюю поверхность левого бедра немного выше колена. Используйте локоть для удержания ноги в стабильном положении путем регулируемого давления на бедро. Упритесь левой ладонью в спинку стула за собой, сделайте медленный выдох и поверните голову, чтобы посмотреть через левое плечо; одновременно поверните верхнюю часть туловища в сторону левой ладони. Поворачивая туловище, постарайтесь повернуть в ту же сторону таз (хотя правый локоть, удерживающий вашу левую ногу, не позволит нижней части тела двигаться). Таким образом, вы сумеете растянуть поясницу и одну сторону тазового пояса. Держите 10-15 сек. Повторите для другой стороны. Упражнение полезно для верхней части спины, поясницы, бедер, таза и грудной клетки.

**11** Сидя на стуле, положите ладони рук пальцами вниз на поясницу чуть выше бедер. Плавнo подталкивайте поясницу вперед, чтобы создать растяжение в этой части тела. Держите 10 сек. Повторите дважды. Не задерживайте дыхание.

**12** Опустите руки вдоль тела и потрясите ими 8-10 сек. Когда вы стряхиваете с себя напряжение, нижняя челюсть должна быть расслаблена, а плечи опущены вниз.

## ИНВЕСТИЦИИ В ЗДОРОВЬЕ



11 апреля на площадке Инстаграмм Точки кипения студентка 2-го курса факультета Менеджмента и предпринимательства РГЭУ (РИНХ) Вера Логвинова провела онлайн-лекцию «Правильное питание без диет и забот».

Вера 3 года назад увлеклась культурой питания. К этому она пришла через диеты, поняв, что они разрушают организм. Изучив труды нутрициологов по здоровому питанию, лекции, видеокорсы, поняла, что для здоровья необходимо правильное питание.

В лекции она развенчала несколько характерных мифов. Один из них – подсчет калорий. «Считалочкой» можно заниматься недели три, чтобы потом чувствовать приблизительное их количество, считает Вера. Калорийность – величина относительная и должна рассчитываться индивидуально, исходя из роста, веса, сферы деятельности, образа жизни и многого другого.

– Я не люблю, когда навязывают культуру питания другим. Считаю, каждый выбирает то, что ест, самостоятельно. Нужно научиться слушать свой организм. Он подскажет, каких полезных веществ не хватает. Это интуитивное питание, а наш мозг – база данных, он помнит ощущения от пищи, – считает Вера.

С 15 лет она мечтала стать ресторатором, отсюда выбор направления обучения – сервис. Выполняя исследование «Концепции ресторана», убедилась, что рациональное питание – не набор полезных продуктов, это – образ жизни. – Надо максимально убрать из рациона «пищевой мусор»: чипсы, газировки, майонез, трансжиры, внимательно читать состав: в большинстве из них содержатся пальмовое масло и трансжиры, стабилизаторы, усилители вкуса, различные Е. Еда должна быть в удовольствие. Мы должны получать гастрономическое удовольствие и эстетическое: когда еда не только щекочет наши вкусовые рецепторы, но и радует глаз, – польза двойная.

Глядя на ее вкусно поданные, аппетитные рецепты, трудно поверить, что три года назад она не умела готовить. Сейчас ее рецепты – это небанальные и вкусные сочетания продуктов.

Вера научит готовить итальянскую меренгу, откроет тайны хлеба, почему моден майонез, предложит отпраздновать вместе с ней День сыра, в рубрике «Обзор продуктов» даст полезные видеосоветы, где и какие полезные продукты купить. Вот такие вкусные профили.

Лекцию просмотрели 100 человек, в видеозаписи еще 150, активно задавали вопросы.

Вера уверена, что сможет пригласить вас через 10-15 лет в собственный ресторан. Ее очередной рецепт: необходимо правильно ставить цели, находить верную мотивацию для того, чтобы новые привычки гармонично влились в жизнь.



{ ЭКОНОМИСТ }

издается с 1960 года

Учредитель и издатель:  
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»  
Главный редактор:  
Ирина Дикарева

Адрес редакции:  
344002,  
ул. Б. Садовая, 69, офис 657,  
т. (863) 261-38-39

Отпечатано:  
издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ)  
Тираж – 500 экз.  
Заказ №  
Подписано в печать 18.04.2020 г.