№ 8 (189) сентябрь 2026
E-mail: sushka-gstu@gstu.by

Сушка

Ежемесячная газета
учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого»



ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

День знаний в Политехе – с. 2

С Днем города, Гомель! – с. 8

Обелиски великого подвига – с. 12

Как вернуться к учебе после каникул? – с. 14



День знаний в Политехе: старт новой студенческой жизни

1 сентября 2026 года главный корпус Гомельского государственного технического университета имени П.О. Сухого вновь распахнул свои двери для студентов. Сотни первокурсников, еще вчера бывших абитуриентами, сделали первый шаг в большую студенческую жизнь, став частью сплоченной семьи Политеха. Торжественная линейка, посвященная Дню знаний, по традиции объединила руководство вуза, преподавателей, родителей и, конечно, самих виновников торжества.



Мероприятие началось с торжественного выноса знамен факультетов и поднятия Государственного флага Республики Беларусь, флага Министерства образования и флага университета. Символично, что право поднять флаги было предоставлено лучшим студентам – активистам и отличникам учебы.

Ключевым моментом линейки стала традиционная церемония рапорта. Студенты первого курса отрапортовали о готовности к новому учебному году ректору университета, доктору технических наук, профессору Артуру Владимировичу Путято.

В ответ ректор произнес напутственную речь и подчеркнул, что студенты сделали правильный выбор, поступив в университет, носящий имя выдающегося авиаконструктора Павла Осиповича Сухого. Он напомнил, что на жизненном пути их ждет много дверей: одни открыты, другие приоткрыты, а третьи потребуют больших усилий. «Вы уже неплохо потрудились и выбрали правильные двери», – отметил он. Артур Владимирович пожелал ребятам удачи и успехов, но предупредил, что успех зависит только от них самих. Он заверил, что каждый преподаватель и сотрудник заинтересован в том, чтобы студенты получили качественное образование и стали квалифицированными специалистами. «Главное – не лениться. Занимайтесь делом. Идите вперед. В добрый путь!» – завершил ректор свое выступление.





По сложившейся в вузе доброй традиции Артур Владимирович вручил символические студенческий билет и зачетную книжку. В торжественной обстановке свои первые студенческие документы получили и те первокурсники, кто поступил в университет с наибольшим количеством баллов.

День знаний в ГГТУ им. П.О. Сухого в этом году запомнился не только традиционными ритуалами, но и теплыми, искренними напутствиями от руководства университета. С приветственным словом к первокурсникам обратились проректоры, каждый из которых пожелал новым студентам удачи на их пути и поделился важными советами.

Проректор по идеологической и воспитательной работе Александр Валерьевич Шаповалов, открывая линейку, подчеркнул, что с этого дня первокурсники становятся частью большой и дружной семьи Политеха. Он отметил, что университет ждет от них не только хорошей учебы, но и активного участия в жизни вуза, ведь именно так формируется настоящая студенческая общность.

Первый проректор Дмитрий Григорьевич Кроль в своем выступлении сделал акцент на качестве образования. Он напомнил, что фундаментальные знания и дисциплина – это та база, без которой невозможно стать востребованным специалистом, и пожелал ребятам с самого начала ответственно подойти к учебному процессу.





Проректор по научной работе Андрей Андреевич Бойко обратился к первокурсникам со словами о том, что университет – это не только лекции и семинары. Он пригласил их с первых курсов включаться в научную деятельность, участвовать в конкурсах и совместных проектах, ведь именно в стенах Политеха рождаются новые идеи и открытия.

Проректор по учебной работе Григорий Валентинович Петришин пожелал студентам вдохновения и упорства в освоении выбранной профессии. Он отметил, что преподаватели всегда готовы прийти на помощь, но главный драйвер развития – это собственная целеустремленность и желание учиться.

Проректор Сергей Степанович Прищепов в своем наставлении сделал акцент на безопасности и комфортной студенческой жизни. Он пожелал ребятам не только успешной учебы, но и бережного отношения к себе и к университету, который теперь стал их вторым домом.

Каждое выступление было пронизано верой в то, что новые студенты достойно продолжат славные традиции Политеха. Атмосфера праздника, добрая поддержка старших товарищей и искренние пожелания от руководства настроили первокурсников на серьезную работу и яркую студенческую жизнь.



С напутственными словами к первокурсникам также обратились деканы факультетов и лидеры общественных организаций. Председатель профкома студентов Екатерина Геннадьевна Конкина поздравила ребят с началом студенческого пути и вручила им символические профсоюзные билеты.

Она подчеркнула, что профком всегда готов поддержать студентов в любых начинаниях – помочь с организацией досуга, защитить их права и стать надежным плечом в трудной ситуации, и пожелала первокурсникам быть активными, не бояться задавать вопросы и смело обращаться за помощью.

#СУШКОФАКТ: Первокурсники Политеха встретились с лидером областного БРСМ Игорем Назарчуком.

Секретарь первичной организации ОО «БРСМ» Анастасия Исайчикова также присоединилась к поздравлениям, пожелав новым студентам быть инициативными, находить единомышленников и смело реализовывать свои идеи в общественных проектах университета.





Одним из самых трогательных мгновений праздника стала церемония передачи первокурсникам символического «Огня Знаний». Этот огонь был зажжен от Вечного огня у Кургана Славы в память о погибших воинах. Право доставить его к месту проведения линейки было возложено на спортсмена, победителя республиканских соревнований Максима Новака. Передали огонь новому поколению студентов стипендиаты Президента Республики Беларусь – Виталина Гришкова и Алексей Богданов. Ритуал прошел под вечный студенческий гимн «Gaudeamus».



В завершение официальной части студенты, преподаватели и гости возложили цветы к памятнику выдающегося авиаконструктора Павла Осиповича Сухого, чье имя носит университет, и к мемориальной доске первого ректора Альберта Семеновича Шагиняна. Эта традиция – символ преемственности поколений и уважения к истории вуза.

Финальным аккордом праздника стало выступление солистов вокальной студии «Стиль», которые исполнили Гимн университета. Букеты цветов, улыбки и теплые пожелания создали по-настоящему праздничную атмосферу.

Позади остались волнения и официальные церемонии. Впереди у первокурсников – годы учебы, новые открытия, друзья и, возможно, даже «вторая половинка», как когда-то пошутил ректор. Политех ждет своих героев. С новым учебным годом!





#СУШКОФАКТ: Единый урок для первокурсников «Знания сегодня – сила и процветание Беларуси завтра» прошел в Политехе.

Укрепляем международное сотрудничество!

В рамках развития международного сотрудничества делегация Гомельского государственного технического университета имени П.О. Сухого совершила рабочий визит в Университет науки и технологий Внутренней Монголии (IMUST).

В ходе визита представители ГГТУ им. П.О. Сухого посетили Школу машиностроения и Школу химической инженерии (School of Mechanical Engineering и School of Chemical Engineering), а также ознакомились с работой химических лабораторий университета. Гостям продемонстрировали современное лабораторное оборудование и научно-исследовательскую базу, используемую для подготовки специалистов и проведения прикладных исследований.



Основной целью визита стало обсуждение перспектив двустороннего взаимодействия по ключевым направлениям образовательной и научной деятельности. На переговорах стороны подробно рассмотрели вопросы реализации совместных образовательных программ, включая совместное обучение студентов и академический обмен.

Особое внимание было уделено развитию научно-исследовательского сотрудничества: обсуждались возможности проведения совместных научных проектов, обмена опытом между преподавателями и исследователями, а также организации стажировок для молодых ученых.

Отдельным блоком переговоров стали вопросы приема иностранных граждан на обучение в ГГТУ им. П.О. Сухого. Стороны обсудили требования, предъявляемые к абитуриентам из КНР, необходимые документы и процедуру зачисления. Представители ГГТУ им. П.О. Сухого разъяснили китайским коллегам механизм трудоустройства выпускников в Беларуси после завершения обучения: порядок получения разрешения на трудовую деятельность, а также возможности, которые открываются перед иностранными специалистами на белорусском рынке труда.

По результатам переговоров была достигнута договоренность о стажировке заведующего кафедрой прикладной химии IMUST в нашем университете. Планируется, что стажировка позволит китайскому коллеге глубоко ознакомиться с научно-исследовательской базой и образовательными технологиями Политеха, а также станет практическим шагом к углублению академического обмена между университетами.



Участники встречи отметили высокий потенциал партнерства в области инженерного образования и прикладной науки. Достигнутые договоренности станут основой для дальнейшей проработки конкретных шагов по интеграции учебных процессов и реализации совместных инициатив.

Визит делегации ГГТУ им. П.О. Сухого в Университет науки и технологий Внутренней Монголии стал важным этапом укрепления межвузовских связей и расширения географии международного сотрудничества университета.

Отдел международных связей

Делегация Политеха приняла участие в конференции по металлургии редкоземельных металлов

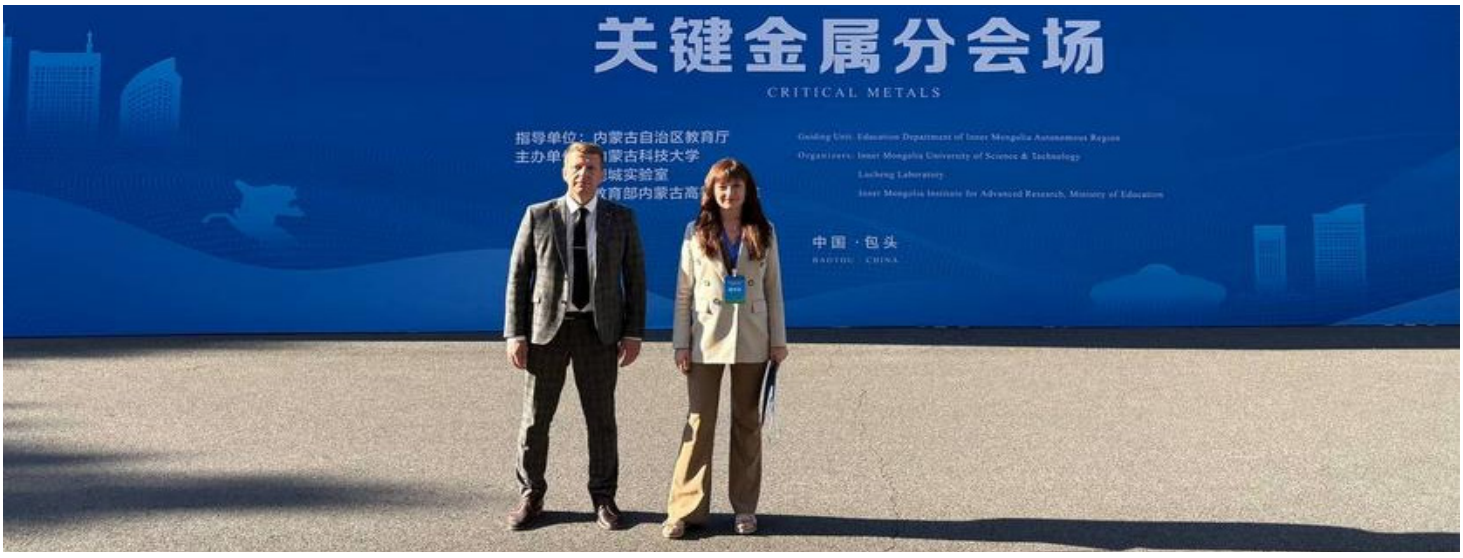
13 сентября состоялась торжественная церемония открытия Международной конференции по сотрудничеству и интеграции промышленности, образования, исследований и применения в области критических металлов (International Conference on the Cooperation And Integration of Industry, Education, Research and Application – Critical Metals).





Особым признанием для Гомельского государственного технического университета имени П.О. Сухого стало то, что почетную миссию выступить первым после организаторов мероприятия (Университет науки и технологий Внутренней Монголии, IMUST) получил проректор по учебной работе Григорий Петришин. Его выступление задало тон всей дальнейшей работе конференции, подчеркнув важность объединения усилий ученых разных стран для решения глобальных задач.

Масштаб и география участников форума по-настоящему впечатляет: в мероприятии приняли участие представители Беларуси, Великобритании, Германии, Казахстана, Канады, Китая, Монголии, Новой Зеландии, России, США, Таджикистана и Таиланда.



Стоит отметить, что участие ГГТУ им. П.О. Сухого в этом престижном научном событии – не случайность, а результат многолетней и плодотворной работы. На протяжении нескольких лет наш университет успешно развивает партнерские отношения с IMUST, что открывает новые горизонты для совместных исследований и академического обмена.

Торжественная часть церемонии открытия этого важного научного события стала ярким подтверждением того, что международное научное сотрудничество продолжает активно развиваться, объединяя лучшие умы и ведущие университеты разных стран для решения глобальных задач в области критических металлов.

Фестиваль науки в Минске: инновационные разработки ГГТУ им. П.О. Сухого получили высокую оценку и престижную награду

5–6 сентября Центральный ботанический сад Национальной академии наук Беларуси в Минске стал центром притяжения для научного сообщества страны. Крупнейший научно-популярный фестиваль под открытым небом объединил ведущих исследователей, молодых ученых, студентов и популяризаторов науки со всей республики. Программа фестиваля включала в себя разноплановые интерактивные форматы для гостей: работали специализированные тематические зоны, масштабные экспозиции и лектории под открытым небом.





Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого продемонстрировал высокий уровень прикладных исследований и инженерных решений, презентовав свои разработки сразу на двух ключевых площадках мероприятия – «Университет будущего» и «100 инноваций молодых ученых».

Представили научно-исследовательский потенциал ГГТУ им. П.О. Сухого молодые исследователи университета: Андрей Запольский – аспирант и ассистент кафедры «Промышленная электроника», член Молодежного совета при Гомельском городском Совете депутатов и Салах Эльшербини – аспирант кафедры «Материаловедение в машиностроении».

Продемонстрированные разработки вызвали живой интерес как со стороны экспертного сообщества и представителей промышленных предприятий, так и среди учащейся молодежи.





В рамках фестиваля прошла торжественная церемония подведения итогов республиканского конкурса «100 инноваций молодых ученых». В номинации «Цифровые технологии и искусственный интеллект» победу одержала работа «Система удаленного контроля и регулирования защитных потенциалов подземных магистральных трубопроводов», автором которой является Андрей Запольский. Данный результат подтверждает значимость и перспективность проводимых на базе ГГТУ им. П.О. Сухого исследований в сфере автоматизации и электронной техники.

С Днем города, Гомель!

12 сентября город над Сожем отметил День города, и Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого стал активным участником праздничных мероприятий, организовав сразу несколько ярких площадок.



В Сквере Дружбы было по-настоящему жарко, даже несмотря на осеннюю погоду! Студенты Политеха устроили здесь настоящий праздник. Творческие коллективы, в составе которых были и белорусские, и иностранные студенты, показали, что музыка и танец – это язык, понятный каждому без перевода.

Концертная программа ГГТУ им. П.О. Сухого стала эффектным акцентом фестиваля национальных культур, доказав, что Политех – это не только про формулы и чертежи, но и про талант, драйв и дружбу народов.

Праздник продолжился и на площадке перед главным корпусом университета, которая превратилась в эпицентр незабываемого и душевного события – «ЯблочныйФЕСТ».

Осень в городе над Сожем наполнилась ароматом яблок и отличным настроением. Фестиваль пригласил всех студентов, жителей и гостей города отложить конспекты и домашние дела, чтобы вместе насладиться атмосферой праздника и вкусом осени.





В рамках празднования Политех также представил выставку «Мой любимый уголок города Гомеля», посвятив свою экспозицию Парку Фестивальному. За праздничное настроение отвечали талантливые студенческие коллективы, которые подготовили зажигательные вокальные номера, динамичные хореографические постановки и море позитивной энергии для всех возрастов.





Политех звучит звонко, ярко и современно! Спасибо всем, кто пришел поддержать нас и разделил с нами этот праздник. С Днем города, любимый Гомель!

Два дня энергии и единства: «Варушынак» в ГГТУ им. П.О. Сухого объединил весь Гомель

14 и 15 сентября 2026 года площадка у главного корпуса Гомельского государственного технического университета имени П.О. Сухого стала эпицентром энергии, молодости и отличного настроения. Здесь с размахом прошла традиционная танцевально-развлекательная зарядка «Варушынак», приуроченная ко Дню народного единства и Дню города.



«Варушынак» – не просто зарядка, а настоящий символ сплочения. История проекта началась в 2013 году, когда родилось само слово из студенческого слогана «Варушыся на перапынку». Уже в 2014-м прошла первая зарядка под лозунгом «Варушыся з Палітэхам» по инициативе самих студентов – и сразу полюбилась всем. Вот уже 13 лет главная идея остаЕтся прежней: «разварушыць» каждого, зарядить бодростью на весь учебный год и показать, что вместе мы – сила. Доброй традицией стало проведение зарядки в преддверии Дня народного единства.

14 сентября на большом студенческом перерыве сама атмосфера буквально искрилась весельем. Студенческие активы всех факультетов и студенческий совет вуза задавали тон, вовлекая в зажигательный флешмоб не только политеховцев, но и гостей. Настраивались на волну позитива и синхронно повторяли движения представители предприятий, других университетов и средних специальных учебных заведений Гомеля. К участникам присоединились ребята из всех вузов любимого города.

Энергичные танцевальные движения, ростовые куклы и возможность найти новых друзей сделали праздник веселым и запоминающимся. Под любимую музыку студенты танцевали, смеялись и заряжали друг друга эмоциями, создавая ту самую неповторимую энергетику большой студенческой семьи.

Ребята уходили с улыбками и чувством сплоченности, что особенно важно в дату, которая подарила миллионам белорусов осознание национальной общности.





#СУШКОФАКТ: В ГГТУ им. П.О. Сухого прошел семинар с идеологическим активом Гомеля.

15 сентября крыльцо и площадь перед главным корпусом буквально вибрировали от энергии, музыки и стука сотен танцующих сердец! К политеховцам присоединились студенты всех университетов Гомеля, учащиеся колледжей и даже случайные прохожие, которые просто не смогли пройти мимо мощной волны позитива.





Звездная зарядка ждала участников: мастер-класс и горячую разминку провел выпускник МТФ, чемпион Европы, участник чемпионата мира по кикбоксингу и победитель международных турниров по тайскому боксу Сергей Чернецкий.

Студия танца «Велес» подарила чувство ритма и грации, а тон всему танцполу задавали председатель профкома студентов Екатерина Конкина, секретарь БРСМ Анастасия Исайчикова и неутомимый актив гуманитарно-экономического факультета. Кульминацией праздника стал эффектный выход активистов с государственными флагами, огромный студенческий хоровод дружбы, объединивший весь город, и памятная общая фотография!



«Варушынак» в очередной раз доказал: когда мы вместе двигаемся, поем и улыбаемся, – мы едины и непобедимы! Организаторы уверены, что полученных эмоций ребятам хватит на несколько недель вперед, а дух единства и согласия продолжит вдохновлять их на новые свершения и достижения. Спасибо всем за этот колоссальный заряд бодрости! Движение – это жизнь, а движение вместе – это единство!

#СУШКОФАКТ: День библиотек Беларуси отметили в библиотеке ГГТУ им. П.О. Сухого.

«Давайте познакомимся» в общежитии № 1!

Каждый год в ГГТУ им. П.О. Сухого приходит множество новых и целеустремленных студентов, общим домом для которых становится общежитие. В первый месяц обучения традиционно проводится конкурсная программа «Давайте познакомимся», и 16 сентября это событие вновь объединило первокурсников механико-технологического факультета.



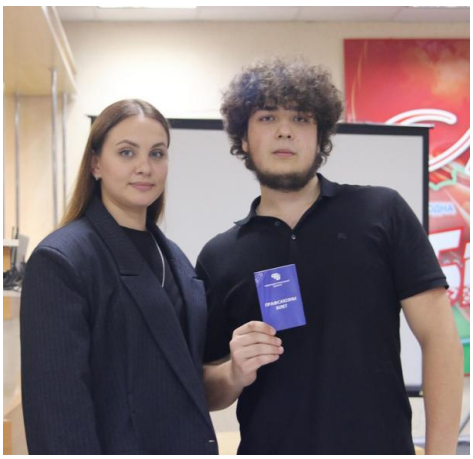
В студенческом кафе общежития № 1 царила атмосфера дружбы и веселья, где новоиспеченные студенты могли отвлечься от учебных забот, поближе узнать друг друга и настроиться на позитивный лад. Ведущие программы подготовили увлекательные конкурсы, позволившие участникам проявить свои творческие способности и стать единой командой с одногруппниками, с которыми они будут идти рука об руку на протяжении всего обучения.

Каждый год в ГГТУ им. П.О. Сухого приходит множество новых и целеустремленных студентов, общим домом для которых становится общежитие. В первый месяц обучения традиционно проводится развлекательная программа «Давайте познакомимся», и 16 сентября это событие вновь объединило первокурсников!

Праздник прошел на одном дыхании и завершился финальным гимном факультета, став вдохновляющим началом нового пути первокурсников!







Традиционная программа «Давайте познакомимся» в общежитии № 1 запомнится первокурсникам не только конкурсами и смехом, но и началом важной главы в их студенческой жизни!



В праздничной обстановке председатель профкома студентов ГГТУ им. П.О. Сухого Екатерина Геннадьевна Конкина торжественно вручила ребятам их профсоюзные билеты. «Профсоюзный билет – это не просто документ. Это персональный ключ к поддержке, защите прав, ярким путешествиям, скидкам и масштабным студенческим проектам. Профком – это семья внутри университета, где тебя всегда выслушают, поддержат и помогут реализовать любую идею!» – подчеркнула Екатерина Геннадьевна.

Ребята с гордостью приняли свои новенькие билеты, подтвердив готовность стать активной частью университетского братства. Поздравляем новобранцев с вступлением в самую дружную команду Политеха!

В добрый путь, первокурсники!

«Обелиски великого подвига»

Во всех областях Республики Беларусь есть свои знаковые памятники, о которых рассказывает выставка «Обелиски великого подвига», ставшая частью одноименного проекта. Ее 10-ю юбилейную презентацию 18 сентября провели в Гомельском государственном техническом университете имени П.О. Сухого. «Брестская крепость-герой», «Хатынь», мемориальный комплекс «Прорыв» в Ушачском районе, монумент «Мать-патриотка» в Жодино... Издательский дом «Беларусь сегодня» при поддержке ОАО «АСБ Беларусбанк» в июне запустил новый мультиформатный патриотический проект. С 20 июня 2024 года передвижная экспозиция посещает города страны.





По традиции перед открытием выставки «Обелиски великого подвига» состоялось торжественное возложение цветов к мемориалу выдающегося авиаконструктора Павла Осиповича Сухого. Это событие стало живым воплощением нашего уважения и памяти о великих подвигах, совершенных в годы войны.



Участники церемонии, среди которых были студенты, преподаватели и руководство университета, с глубоким почтением подошли к памятнику. В руках у них были цветы – символы любви и благодарности тем, кто отдал свои жизни в борьбе за свободу и независимость своей Родины.

Возлагая цветы, присутствующие вспоминали о героизме и самоотверженности солдат, которые сражались на фронтах Великой Отечественной войны. Этот жест – не только дань уважения, но и напоминание о том, как важно беречь историческую память, передавать ее из поколения в поколение.

На мероприятии, посвященном открытию выставки «Обелиски великого подвига», ведущий выразил искреннее почтение гостям и участникам, подчеркивая значимость этого события.

С приветствием к собравшимся обратился начальник управления рекламы Администрации Президента Республики Беларусь «Издательский дом «Беларусь сегодня» Павел Яковлевич Сухоруков. В своем выступлении он подробно рассказал о целях и задачах проекта, акцентируя внимание на важности сохранения исторической памяти в современных условиях.

#СУШКОФАКТ: В студенческом общежитии № 2 прошла встреча с инспектором по делам несовершеннолетних.

Павел Яковлевич отметил, что попытки в западных странах переписывать историю и уничтожение памятников советским воинам делают особенно важным сохранение истинных фактов и уважение к подвигам предков.





Проректор по идеологической и воспитательной работе ГГТУ им. П.О. Сухого Александр Валерьевич Шаповалов также выступил с приветственной речью, в которой подчеркнул значимость выставки и ее образовательную ценность для студентов и преподавателей.

Он отметил, что проект реализуется при поддержке Министерства образования Республики Беларусь и охватывает более 100 локаций на карте страны, включая учебные заведения и трудовые коллективы. Это позволяет не только привлечь внимание к важным историческим событиям, но и активно вовлечь молодежь в процесс изучения истории своей страны.



Выставка «Обелиски великого подвига» стала важным шагом в сохранении исторической памяти и воспитании патриотизма среди молодежи. Она предоставляет уникальную возможность для студентов и всех жителей Беларуси глубже узнать о героических страницах истории нашей страны.

Мы выражаем благодарность всем участникам и организаторам за их вклад в это значимое событие и надеемся, что выставка вдохновит будущие поколения на сохранение и уважение к историческому наследию Беларуси!





#СУШКОФАКТ: Заведующий кафедрой ГГТУ им. П.О. Сухого Юрий Мартьянов удостоен почетного звания «Гомельчанин года».

Как вернуться к учебе после каникул?

Ох уж эти каникулы! Можно позволить себе ничего не делать, валяться на диване, смотреть сериалы, гулять с друзьями, или, наоборот, успеть помочь родителям и навестить всех тех, с кем не успеваешь встретиться во время учебы. Даже сложно поверить, что снова будут пары – наши любимые занятия (мы верим в это :)), преподаватели и, конечно, конспекты, лекции, долгие часы в библиотеке (или в Интернете).

Студенту настроиться на рабочий лад даже сложнее, чем взрослому после отпуска: ведь на работу возвращаешься на старое место, а на учебе всегда есть новые преподаватели, предметы, «хвосты» за прошлый семестр и еще куча других дел.



Конечно, универсального способа к возвращению рабочего режима не существует. Но есть несколько рабочих способов. Расскажем подробнее о них.

Вспомните школу

Помните, как вы радовались новеньким тетрадкам, наборам ручек и карандашей, альбомам и краскам, чистенькому пеналу и рюкзаку? Самое время – повторить опыт! Отложите старые конспекты в сторону, выбросьте в мусорное ведро старые ручки и маркеры. Зайдите в магазин канцтоваров – и купите новое. Пусть хотя бы несколько новых вещей поднимают вам настроение.

Создайте деловой look

Недаром ввели школьную форму. Надев официальный костюм или платье, мы начинаем чувствовать себя по-другому: более серьезно и ответственно. Поэтому перед началом занятий загляните в магазин, подберите новые вещи, сделайте другую прическу или просто подровняйте волосы. Стиль может быть любым, но лучше всего дисциплинирует официальный – костюм с юбкой или брюками. Casual стоит оставить для прогулок с друзьями… хотя бы на первое время.

Обустройте рабочее место

Первокурсникам одновременно и сложнее, и проще. Сложнее – потому что очень уж сильно отличается учеба в вузе от школы. Проще – потому что новое место, новый коллектив, новый вид деятельности позволяют быстрее забыть про каникулы и влиться в учебный процесс. Студентам постарше чуть труднее: их ждет все та же общага или комната в квартире родителей, все тот же вуз, все те же аудитории. Обновить окружение, чтобы настроиться на учебу после каникул, не так просто. Среди доступных вариантов: разобрать конфетные фантики с рабочего стола, расставить книги и тетради на полке, переставить мебель (да, в том числе, по фен-шую), купить новую вещь, как-то связанную с учебой (набор книг, настольную лампу).

Составьте расписание



По расписанию жить, возможно, и скучно, но без него настроиться на учебу не получится. Подготовьтесь к первому учебному дню и распишите приблизительный план на предстоящую неделю/семестр, тогда у вас перед глазами будет список того, что нужно сделать. Заранее составленное расписание недели заново приучит вас к четкому распорядку. Рекомендуется поставить перед собой определенные цели: чего вы хотите добиться. Это может быть повышенная стипендия, успехи в научной деятельности и т. д. Но окончательное расписание лучше подготовить через неделю-другую после начала занятий, когда «устаканится» учебное расписание, и вы сможете уточнить количество пар и их время. Тут лишь одна загвоздка – неравномерное распределение занятий. В один день, возможно, придется отсидеть пять пар, а в другой – посетить всего два занятия. Впрочем, и это можно использовать себе на пользу.



При составлении личного расписания придерживайтесь нескольких правил:

- всегда вставайте в одно и то же время (сбитый режим сна – серьезная проблема, попортившая жизнь многим людям, даже далеким от студенчества);
- выделяйте время для прогулки, чтения книг или другого любимого занятия (пусть это будет хоть 30 минут, но они должны быть только вашими);
- определите часы самостоятельных занятий (семинаров еще нет, и «ничего не задали»? возьмите книгу по своей специализации, почитайте – это будет полезно);
- распределите нагрузку равномерно, даже если график в вузе тому не способствует (две пары в день можно дополнить несколькими часами в библиотеке, а в день с пятью парами просто отдохнуть после учебы).

Возвращайтесь постепенно

Не требуйте от себя слишком многого в первые дни. После каникул сложно втянуться в учебу, поэтому в учебный ритм нужно входить постепенно. Не нужно в первый день «убиваться» на 150 %. Некоторые загружают себя в первые дни так сильно, что выдыхаются уже через пару месяцев. Результат удручает: такой студент хватается за голову на зачетной неделе и начинает быстро закрывать хвосты.

Не повторяйте ошибок. Учеба – не спринтерский забег. Сохраняйте баланс – и к концу марафона вы будете полны сил, чтобы без труда сдать экзамены. Но в то же время, не откладывайте на завтра то, что уже задали. Сообщили о предстоящей контрольной? Определили тему курсовой? Начните прямо сейчас – не завтра, не через неделю, не за два дня до сдачи. Так вы окажете себе огромную услугу и настроитесь на рабочий лад.

Поделитесь эмоциями от каникул

Эксперты предлагают встретиться с однокурсниками, чтобы обсудить, кто как провел каникулы и поговорить об учебе, обменяться впечатлениями. Адаптация к учебному процессу пройдет лучше. Поделитесь, чем запомнились каникулы. Пролистайте фотографии на ваших смартфонах – что-то уже наверняка забылось. К тому же хорошие воспоминания также помогут снизить уровень стресса. Общий сбор и обсуждение идей хорошо взбодрит вас, а еще командные встречи помогают сбросить лишнее напряжение.



Побалуйте себя

Как известно, мотивация всегда важна. Наличие определенных целей человека вдохновит и не будет ощущения бесцельности учебных будней. Запланируйте выходные – катайтесь на лыжах или читайте книги, сходите в гости или уединитесь за любимыми занятиями, а может парк развлечений или любимое кафе, поход в кино. Согласитесь, что будет легче вернуться к учебе, если вы будете знать, что после занятий или в выходные вас ждет какое-то приятное событие.

Питайтесь правильно

Эмоции улеглись, мозг снова готов обрабатывать большие объемы информации, остается позаботиться о самых простых вещах. Здоровое питание снизит нагрузку на организм, поможет улучшить сон и вернуть бодрость. Поэтому включаем в свой рацион так называемые «сладкие антидепрессанты»: шоколад, апельсины и бананы. Самой необходимой «пищей для мозга» в период активной умственной деятельности считается холин и лецитин, которые есть в молоке, яйцах, рыбе и печени. Еще одним бесценным элементом для работы головного мозга считается магний, который содержится в орехах, гречке, какао, бананах, семечках, печеном картофеле.

Надеемся, наши советы отлично помогут вам вернуться в рабочий режим! Желаем вам, чтобы этот семестр стал для вас незабываемым и полным новых свершений и открытий!



№ 8 (189) сентябрь 2026
Гомельская Сушка

Учредитель: учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого»

АДРЕС РЕДАКЦИИ

Пр. Октября, 48, 246746, г. Гомель, каб. 420-а. Редакция может не разделять мнение авторов статей и не несет ответственности за высказывания интервьюируемых лиц (Закона РБ «О средствах массовой информации» №427-3 от 17.07.2008 г).

Главный редактор: Шаповалов А.В.

Газета печатается в ГГТУ им. П.О. Сухого
пр. Октября, 48, 246746, г. Гомель
ЛП № 02330/480 от 20.12.2016.
Подписано в печать 30.09.2025.
Тираж 100 экз. Усл. печ. л. 1,86.
Заказ № 549.
Реализуется бесплатно.