



ЭКОНОМИСТ

8
#

12+

un econ.ru

КАК МОЛОДЕЖИ
НАЧАТЬ СВОЙ БИЗНЕС

В СПБГЭУ ЗАПУСЯТ
«УМНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УЧАСТВУЙ В НАЦИОНАЛЬНЫХ
ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЕКТАХ

КОРОТКО

Слово редакции



В ноябре «Экономист» подготовил для своих читателей много полезной информации. Расскажем о возможностях, которые предоставляет Санкт-Петербург молодежи для открытия собственного бизнеса. Поговорим с заведующим кафедрой прикладной математики и экономико-математических методов Григорием Фридманом о создании лаборатории методов оптимизации и искусственного интеллекта. Рассмотрим экологические проекты, которые набирают активистов. Став их частью, ты сможешь сделать наш мир немного чище и безопаснее. Здоровье планеты тесно связано со здоровьем каждого из нас. В этом номере мы поднимем тему борьбы с вредными привычками, в частности, коснемся такой распространенной у молодых людей привычки, как курение электронных сигарет. Не забудем и про учебу, рассказав, как без стресса подготовить курсовую работу и подтянуть английский с помощью фильмов и любимых песен. В каждом выпуске «Экономиста» мы рассказываем про студентов-активистов, и в этот раз нашей героиней стала Полина Конашенко, жизнь которой тесно связана с Индией. Читайте газету «Экономист», вдохновляйтесь, действуйте!

На кафедре логистики и управления цепями поставок торжественно открыли молодежную научную лабораторию инновационной логистики LogLab. Созданная в рамках научно-образовательного центра «Логистика» лаборатория призвана развивать научный потенциал студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов, молодых ученых кафедры – через участие в научных проектах, научно-исследовательских работах, грантовых программах под руководством ведущих ученых кафедры.

Заведующий кафедрой логистики и управления цепями поставок, директор научно-образовательного центра «Логистика» Владимир Щербаков призвал молодежь к изучению бизнес-практики и научному осмыслению актуальных прикладных задач, формированию инновационного мышления и навыков поиска оригинальных, научно обоснованных решений проблем современного бизнеса.

На сайте президентской платформы АНО «Россия – страна возможностей» стартовали образовательные онлайн-курсы «Эффективные межкультурные коммуникации» и «Трендвотчинг», подготовленные преподавателями нашего университета.

СПбГЭУ стал победителем конкурса президентской платформы АНО «Россия – страна возможностей» по созданию авторских образовательных онлайн-курсов для приобретения студентами гибких компетенций в целях профессионального роста и развития. Предложения по созданию образовательных курсов представили более 120 университетов со всей России. В результате тщательного отбора СПбГЭУ вошел в число 7 вузов, которые реализуют проект.

До конца 2023 года на президентской платформе АНО «Россия – страна возможностей» появятся 11 образовательных онлайн-курсов. Студенты научатся креативному и предпринимательскому мышлению, эффективной коммуникации, эмоциональному интеллекту, лидерству и т.д. Сейчас на платформе открыты два образовательных онлайн-курса:

«Эффективные межкультурные коммуникации»

Курс об эффективных межкультурных коммуникациях и специфике межкультурных взаимоотношений, развитии эмоционального интеллекта и навыков эмпатии в процессе профессионального и межличностного общения.

→ Пройти курс можно по ссылке:



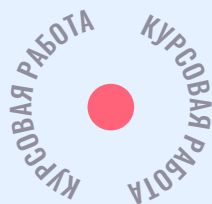
«Трендвотчинг: работа с трендами»

Курс о методиках генерации идей, выявлении и применении трендов, создании новых решений для развития и продвижения продукта.

→ Пройти курс можно по ссылке:



КАК НАПИСАТЬ КУРСОВУЮ



ПОМИМО ЭКЗАМЕНОВ, ВОЛНУЮЩИМ ЭТАПОМ ПРАКТИЧЕСКИ ДЛЯ КАЖДОГО СТУДЕНТА ЯВЛЯЕТСЯ ПОДГОТОВКА КУРСОВОЙ РАБОТЫ. МНОГИЕ ЗАДАЮТСЯ ВОПРОСОМ, КАК БЫСТРО И КАЧЕСТВЕННО ЕЕ НАПИСАТЬ. ПРЕДЛАГАЕМ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ НАШИМИ СОВЕТАМИ.

Курсовая работа является одним из основных элементов системы контроля и оценки знаний студента, в которой он должен продемонстрировать умение самостоятельно проводить научное исследование, систематизировать информацию, выбирать наиболее подходящие методы и показатели для анализа, оформлять результаты работы в соответствии с научным стилем.

Написание курсовой требует времени и тщательной подготовки. Вот несколько советов, которые помогут студентам:

1 Если есть возможность выбрать тему курсовой самостоятельно, воспользуйтесь ей. Выбрав интересную и понятную тему, вы сэкономите время, которое придется потратить на изучение темы «с нуля».

2 Начинайте работу над курсовой как можно раньше, чтобы у вас было достаточно времени для ее завершения. Это даст вам возможность более тщательно изучить тему, понять, в каком направлении вы будете развивать свои мысли.

3 Если вам сложно разобраться, о чем именно писать в курсовой, постарайтесь найти работы с похожей темой. Так вам будет легче структурировать свою работу.

4 Разделите подготовку курсовой на несколько этапов и составьте план работ каждому из них. Это поможет вам сохранять рабочий ритм и не откладывать все на последний момент.

5 Постарайтесь найти качественные источники. Именно источники являются ключом к успеху.

6 Проверьте свою работу на наличие грамматических и стилистических ошибок. Существует множество сайтов, которые сделают это быстро и бесплатно.

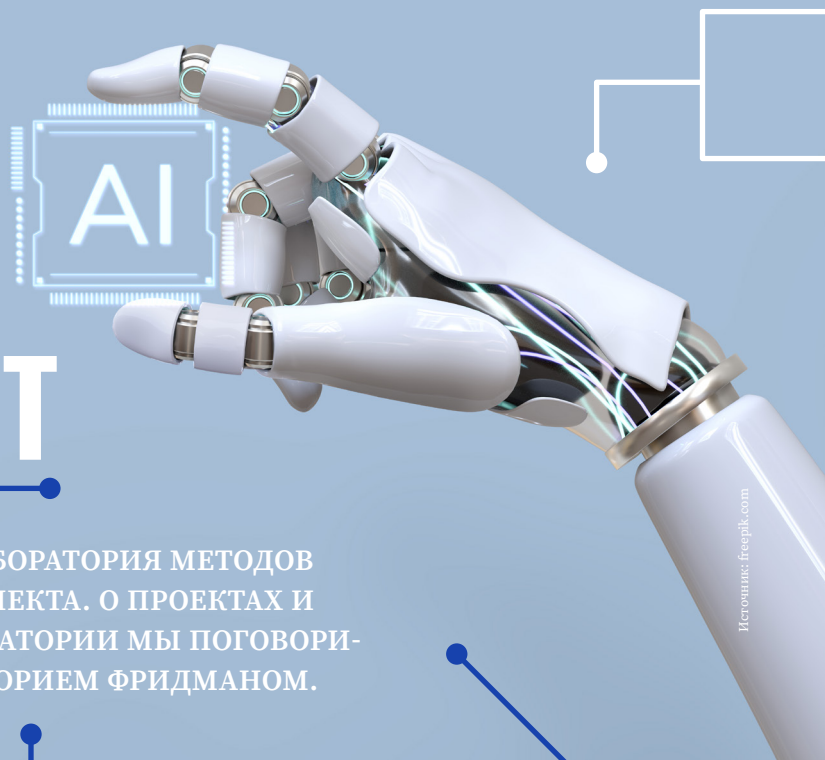
7 Проведите финальную проверку работы, чтобы убедиться, что вы ничего не пропустили и все пункты плана выполнены.

8 Не забывайте, что для успешного завершения курсовой работы необходимо еще и качественно подготовиться к защите. Проверьте презентацию и подготовьте ответы на возможные вопросы.

«Самое важное – это понять тему. Как только поймешь, что конкретно от тебя требуется, в голове появится «макет» курсовой, то есть план того, как ты раскроешь тему. А дальше уже и какую литературу искать, и как проводить исследование станет ясно, – советует студентка Дарья Сафиуллина. – Лично я не придерживаюсь принципа «чем раньше – тем лучше», но нужно, чтобы было время на «понять тему», «проконсультироваться с научруком», «написать первый вариант курсовой», «отправить и дожидаться правок». В ином случае может случиться так, что ты отправишь финальную версию, не поняв темы, что равно незачету, даже если работа проделана масштабная».

Татьяна Курбанова

«УМНЫЙ» УНИВЕРСИТЕТ



В ЭТОМ ГОДУ В НАШЕМ ВУЗЕ ПОЯВИЛАСЬ ЛАБОРАТОРИЯ МЕТОДОВ ОПТИМИЗАЦИИ И ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА. О ПРОЕКТАХ И ПЕРВЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛАБОРАТОРИИ МЫ ПОГОВОРИЛИ С ЕЕ ЗАВЕДУЮЩИМ – ПРОФЕССОРОМ ГРИГОРИЕМ ФРИДМАНОМ.



Когда и с какими целями возникла лаборатория методов оптимизации и искусственного интеллекта?

– Переговоры с руководством университета об открытии лаборатории начались года два назад. Надо было понять, какую пользу она может принести вузу. Искренним сторонником создания лаборатории был Алексей Петров, который на протяжении долгого времени возглавлял центр информационных технологий СПбГЭУ. Наконец, в апреле 2023 года лаборатория методов оптимизации и искусственного интеллекта была официально открыта, чему все мы очень рады. И официально, и по сути целью создания и функционирования лаборатории является проведение прикладных научных исследований в области решения задач, связанных:

- с планированием расписаний и управлением доходами;
- с математической транспортной логистикой;
- с прогнозированием, анализом данных, временных рядов;
- с машинным обучением и нейронными сетями;
- с имитационным моделированием;

а также деятельность, направленная на повышение эффективности учебного процесса университета. Как видите, прикладная математика «in action». Заведующим и научным руководителем лаборатории стал я – профессор Фридман. Сотрудниками лаборато-

рии – преподаватели и аспиранты университета. Все они имеют высокую профессиональную квалификацию, которая дает возможность небольшим пока еще коллективом решать большие и сложные задачи.



С какими организациями сотрудничает лаборатория?

– Партнерами лаборатории являются такие компании, как торговый дом «Эра» (это всем известная сеть магазинов бытовой химии и парфюмерии «Улыбка радуги»), АО «Евросиб СПб – Транспортные системы», которое предоставляет комплексное транспортно-логистическое обслуживание ключевых отраслей экономики, один из самых известных в России разработчиков программного обеспечения для нужд РЖД ООО «ИТЛ Консалтинг», а также крупный российский системный интегратор ООО «ТекФорс Инжиниринг». С этими компаниями мы тесно сотрудничаем и, в частности, выполняем совместные проекты и научно-исследовательские работы. Например, за последние несколько месяцев сотрудники лаборатории участвовали:

- в НИР «Решение задачи о размещении контейнеров на платформах при минимизации пробега погрузочной техники»;
- в НИР «Разработка методологии централизованного управления рыночными рисками Группы Газпром на уровне ПАО «Газпром» с применением методов количественной оценки».

Перспективным представляется то, что лаборатория, как представитель СПбГЭУ, попала в список доверен-

РАСШИРЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ «УМНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Генератор расписания занятий на семестр

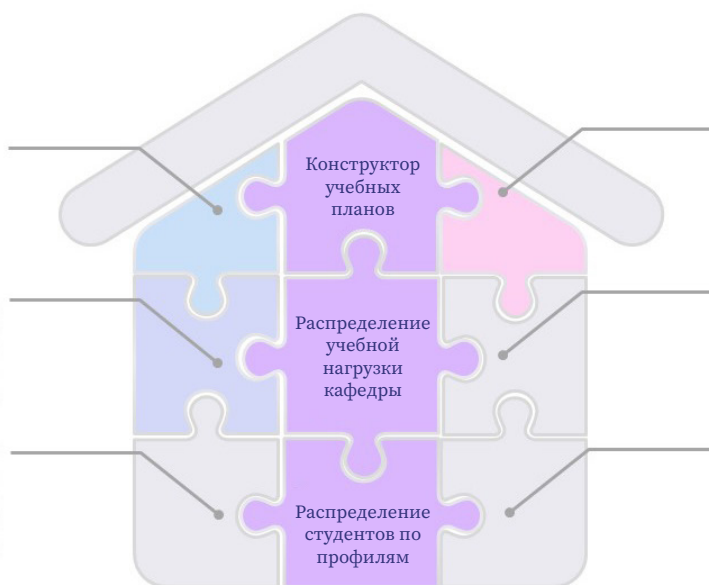
- учет пожеланий преподавателей
- снижение временных затрат на составление расписания

Предиктивная аналитика

- выдача рекомендаций дополнительных курсов для ликвидации пробелов по прогнозам успеваемости

Анализ успеваемости студентов

- сравнение качества обучения в разных группах
- выявление студентов с кризисом в обучении



Анализ приемной кампании

- прогнозирование успеваемости по ЕГЭ, поступивших в первый год обучения

Автопроверка домашних заданий

- автоматическая проверка заданий на составление программ
- проведение соревнований на быстродействие решений
- формирование отчета с анализом типичных ошибок

Интеллектуальный антиплагиат кода

- автоматическое выявление студентов, использующих неоригинальный код в своих работах

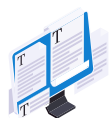
ных поставщиков консультационных услуг для Группы НЛМК, крупнейшего металлургического комбината, который активно применяет оптимизационные подходы для решения различных бизнес-задач. В стране таких поставщиков, как мы, немного. Чтобы попасть в их число, сотрудникам лаборатории пришлось пройти серьезный отбор. В рамках сотрудничества комбинат планирует обращаться к университету с запросами на решение задач математической логистики. Ведутся переговоры о совместных исследованиях с АО Авиакомпания «Ямал» по задачам планирования расписаний и управления доходами. Кроме исследовательских проектов с внешними партнерами, сотрудники лаборатории включены и в учебный процесс университета. Основное в этом направлении – предложенный нами проект «Умный университет», который предполагает автоматизацию процессов работы вуза.



Расскажите о проекте «Умный университет» подробнее.

– Мы разработали оптимизационные модели, которые помогают распределять студентов учебного направления на профили (ежегодно этот процесс проходит на факультете управления и на факультете экономики и финансов

СПбГЭУ, в нем участвуют более десяти кафедр и около шестисот студентов), дают возможность автоматизировать распределение учебной нагрузки кафедр университета с учетом предпочтений преподавателей, помогают формировать учебные планы в соответствии со всеми требованиями. Схематично проект «Умный университет» мы представляем себе так, как показано на рисунке, где выделены блоки, которые нам предстоит разработать и реализовать. Для продвижения проекта лаборатория приняла участие в Международной университетской премии в области искусственного интеллекта и больших данных «Гравитация». Премия «Гравитация» – крупнейшее в России ежегодное мероприятие, посвященное популяризации наиболее значимых вузовских проектов в области искусственного интеллекта и внедрению прорывных технологий в ведущие отрасли экономики РФ. Мы представили свое видение тех этапов, которые нужны для реализации этого проекта, и рассказали о том, что уже сделано.



Лаборатория также проводила курс лекций. Для кого они предназначались?

– Сотрудники лаборатории совместно с кафедрой прикладной матема-

тики и экономико-математических методов СПбГЭУ провели занятия в рамках двухнедельной учебной практики для трех физико-математических лицеев города. Надеемся, что в следующем году выпускники этих школ окажутся в числе наших студентов.

Весной этого года лаборатория приняла участие в подготовке и запуске онлайн-курса для обучения преподавателей СПбГЭУ основам работы в ОС «Альт-Образование». Был также проведен мини-курс лекций «Математические модели микро- и макроэкономики», который посещали студенты направления «Экономика» и «Прикладная математика и информатика». Сотрудники лаборатории в мае-июне проводили интенсивные консультации для дипломников, помогая им глубже понять исследуемые проблемы, найти их эффективное математическое и программное решение.

Как видите, лаборатория ведет активный образ жизни. Надеемся, что в этом учебном году нас ждет множество интересных научно-исследовательских задач и проектов.

Подготовила Мария Шипилова

ИНДИЯ В МОЕМ СЕРДЦЕ

ЖИЗНЬ СТУДЕНТКИ КАФЕДРЫ МЕЖДУНАРОДНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ПОЛИТОЛОГИИ ПОЛИНЫ КОНАШЕНКО ТЕСНО СВЯЗАНА С ИНДИЕЙ. ОНА НЕ ТОЛЬКО ВЛАДЕЕТ ХИНДИ, ИСПОЛНЯЕТ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕСНИ И ТАНЦЫ, НО ГЛУБОКО ПОГРУЖЕНА В КУЛЬТУРУ ЭТОЙ УДИВИТЕЛЬНОЙ СТРАНЫ.

В сентябре этого года Полина участвовала в презентации индийской танцевальной группы «Прасиддха» в Мариинском театре в рамках фестиваля индийской культуры в России. Активно сотрудничает с индийской диаспорой, Генеральным консульством Индии в Санкт-Петербурге, продолжает изучать хинди, писать рефераты и курсовые работы, посвященные различным аспектам индийского государства. Сейчас студентка готовит дипломную работу на тему «Россия и Индия: векторы сотрудничества».

Мы побеседовали с Полиной, узнали про ее увлечение этой страной, учебу и творчество.

В настоящее время я учусь на 4 курсе. В СПбГЭУ поступила по рекомендациям знакомых. Направление «Международные отношения» выбрала из-за его универсальности и актуальности. Думаю, это одно из немногих направлений, где можно изучить и географию, и экономику, политику, историю, психологию, два иностранных языка. Разносторонняя эрудированность очень помогает при общении с людьми, да и учебе в целом. Что касается моего интереса к Индии, с пятого класса я училась в

школе № 653 имени Рабиндраната Тагора. В школе было углубленное изучение английского языка и хинди. Помимо языков, мы изучали индийскую культуру: основы индийской музыки, историю индийского классического танца, живопись и архитектуру. В школе поддерживалась атмосфера, усиливающая интерес к Индии: отмечались традиционные праздники Дивали и Холи, проводились дни памяти поэта Рабиндраната Тагора, династии художников Рерихов, празднование дня Республики Индии и т.д. К тому же, какое-то время я была участницей студий «Сварнакамалам» и «Ратна», где познакомилась с разными стилями индийских танцев – от «катхака» до «болливуда». В сентябре 2019 года я даже приняла участие в танцевальном конгрессе «World Indian Dance Congress», куда съезжаются люди со всей России. Этот конгресс – долгожданное и очень значимое событие для всех танцоров. Оно масштабное, ведь помимо самих соревнований, на мероприятии проводятся и мастер-классы, которые ведут хореографы Болливудского кино и по совместительству члены жюри. Это неповторимые эмоции и невероятный опыт.



Подобная обстановка в школе послужила хорошей мотивацией для изучения языка. Когда есть тяга и некий «запал», язык изучать намного легче. Конечно, сначала мне казалось, что я никогда и ни за что не выучу даже алфавит. Помню, как проходили первые диктанты со шпалками на линейке, которые оказывались совершенно бесполезными. Потом буквы превращались в матрицы (сочетание согласных букв), лигатуры (слоги с гласными буквами), а затем слова и целые тексты. С каждым годом уроки хинди проходили все веселее и интереснее. Мы смотрели фильмы, пели песни, обсуждали различные любопытные случаи в контексте языка и быта индийского народа. Помимо этого, мы часто посещали Генеральное консульство Индии, принимали участие во Всероссийской олимпиаде школьников, онлайн-сессиях с индийскими студентами – с этого и началось мое более глубокое и увлеченное познание индийской культуры. Жизнь в школе была очень активная, а успехи в учебе и творческой сфере никогда не оставались незамеченными. За время учебы в школе мне посчастливилось побывать в Индии целых три раза, хотя когда-то это казалось мне несбыточной мечтой. Каждая поездка имела свою цель. Первый визит в Ин-



дию был осуществлен по программе обмена с Delhi Public School в городе Дварка. Вторая поездка ознаменовалась участием в международной конференции AIMUN, которая является точной имитацией заседаний ООН. Третье путешествие – участие в международном фестивале «Harmony». Про все прожитые приключения можно рассказывать очень долго, но их объединяет одно – колоссальный опыт и невероятные впечатления.

 Мне кажется, что Индия далеко не для всех. Это страна невероятных контрастов, где неподготовленному морально человеку может быть непросто. Я люблю Индию такой, какая она есть: разноликой, но искренней; суетной, но никогда не торопящейся; традиционной и современной. В этой стране мне комфортно. Иногда, выходя летним вечером на улицу, меня окутывает ностальгия. Накопивший уличную пыль и машинные газы воздух становится неподвижным, прохладным и будто бы зависает на одном месте. Этот запах напоминает мне аромат вечернего Дели, который стихает и постепенно зажигает свои огни.

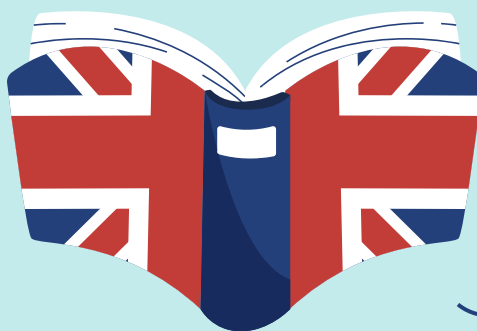
Воспоминаний, связанных с Индией, у меня много, но был один забавный случай, который навсегда останется в моей памяти. Была осень 2019 года, время нашего последнего творческого тура на международный фестиваль. Каждый наш день был наполнен многочасовыми репе-

тициями и мероприятиями. Как только появилось свободное время нас повезли в Курукшетру, соседний город от Карнала, где мы жили. В Курукшетре находилась ярмарка, куда съезжались продавцы со всех штатов. Мы ходили по ней сначала всей нашей группой, затем начали разделяться из-за большого количества людей вокруг и ограниченного времени. Я осталась со своим другом Димой, который собирался купить в подарок несколько чаш Ом, это такие железные глубокие тарелки, издающие умиротворяющий звук, если ударить их специальной палочкой. Эти чаши продавали везде, но Дима искал определенного цвета и размера. Наконец, мы нашли то, что надо, но цена для туристов была завышена, что, в принципе, объяснимо. Недолго думая, Дима говорит мне: «Полин, давай ты споешь продавцу, а он сделает нам скидку». Я откинула все свои сомнения и запела песню «Jiua Re» из знаменитого болливудского фильма. На середине куплета, повернув голову, я увидела перед собой огромную стену из смуглых лиц индийцев, которые нас буквально окружили. Откуда взялись все эти люди я до сих пор не могу понять, ведь, когда мы подходили к лавке, было относительно свободно. Следующий эпизод: мы идем с Димой по периметру, уже полностью игнорируя яркие ларьки, чуть ли не бежим. Все потому, что за нами идут все эти люди. Не просто идут. Бегут, догоняют, кричат вслед кто что. Один смельчак

даже крикнул вдогонку: «Будь моей женой, я ради тебя выучу английский». Шли мы так до тех пор, пока не вмешались наши кураторы-индийцы и не спугнули местных, кружащих вокруг нас. Было и смешно, и страшно, адреналин зашкаливал. Вот такой он – индийский народ. Заинтересованные, эмоциональные, удивляющие и удивляющиеся туристам с европейской внешностью.

 На сегодняшний день я все еще, так или иначе, связана с Индией, и мое желание развиваться в направлении сотрудничества нашей страны и Индийской Республики не угасает. Периодически я занимаюсь языком, посещаю различные мероприятия, проходящие при поддержке индийского консульства в Петербурге и посольства в Москве. Помимо этого, я подрабатываю в индийском ресторане, где общаюсь с большим количеством индийцев и просто с теми людьми, которые так же, как я, любят индийскую культуру и, конечно, еду. На будущее планы у меня грандиозные. Возможно, это будет деятельность в сфере моей дипломатической специальности. Поскольку я окончила военную кафедру, есть и желание пойти на военную службу, но опять же в рамках сотрудничества РФ и Индии. Моя мечта сейчас – выучить хинди так, чтобы без труда разговаривать на нем, а потом постепенно идти к своим целям. Верю, что все получится.

УЧИМ АНГЛИЙСКИЙ И ПОЕМ



ДЛЯ МНОГИХ ИЗУЧЕНИЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА СВЯЗАНО С ЗАУЧИВАНИЕМ ПРАВИЛ И ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ В МЕТОДИЧЕСКИХ ТЕТРАДЯХ. ХОТЯ УЧЕБНИКИ ВАЖНЫ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ЯЗЫКА, ПРАКТИКОВАТЬСЯ В АНГЛИЙСКОМ МОЖНО, ЗАНИМАЯСЬ ЛЮБИМЫМИ ДЕЛАМИ.

Многим из нас нравится слушать музыку и смотреть фильмы. Давайте разберемся, как эти занятия помогут подтянуть английский.



Как песни и фильмы помогают выучить английский

Прослушивание и повторение текстов ваших любимых английских песен улучшит:

✦ **Словарный запас.** Это один из эффективных способов выучить новые слова и фразы, устойчивые выражения, сленг, особенно в песнях, где используется много слов.

✦ **Граматику.** Хотя существует множество способов научиться структурированно использовать грамматику, прослушивание английских песен и просмотр сериалов на языке оригинала поможет вам правильно использовать определенные грамматические модели в повседневном разговоре.

✦ Произношение и акцент.

Подпевая вашим любимым английским исполнителям, вы улучшите свой акцент и узнаете больше о том, как соединять слова во время разговора. Это значительно улучшит ваше произношение.



Как улучшить навыки английского языка, слушая музыку

Во время прослушивания песни следует выписывать незнакомые слова и стараться их заучить, вникнув в смысл всей песни. Попробуйте сами использовать новое слово или выражение в речи. Практика — один из лучших способов заговорить на английском. Письмо часто может быть проблемой для изучающих язык, так как большинство слов в английском читаются не так, как пишутся. Прослушивание песен помогает улучшить навыки аудирования и научить произношению слов. Однако песни для обучения нужно выбирать «с умом». Не следует

брать все, что беспорядочно крутится по радио. Важно, чтобы слова песни были разборчивы и произносились одно за другим. Так вы сможете слышать и понимать слова более четко. Если сталкиваетесь с незнакомыми словами или не понимаете значение некоторых предложений из контекста, полезно читать текст одновременно с прослушиванием песни.

Практики советуют следующий алгоритм изучения английского по песням: возьмите текст песни, запись звучания и художественный перевод. Сначала слушайте композицию, пытайтесь узнать знакомые слова. Далее слушайте второй раз, уже с текстом (следите, какие слова не узнали на слух, а какие просто не знали). Потом выделите незнакомые слова и выучите. Далее слушайте песню еще раз и пытайтесь понять смысл. Только после этого перейдите к художественному переводу (сравните, где и что правильно/неправильно поняли).

Кстати, готовясь к определенным темам по экзамену, вы можете тексты с важной лексикой читать, как слова песни под мелодию, так вы лучше их запомните.



Смотрим сериалы и учим язык

Песни – не единственное, что может «прокачать» английский. Популярные зарубежные ситкомы богаты разнообразием лексики и устойчивых выражений. Вы также можете подбирать сериал в соответствии с вашими топиками: маркетинг – сериал «Офис», политика – «Карточный домик», «Парки и зоны отдыха», юриспруденция – «Как избежать наказания за убийство», «Наследники» и так далее.

Плюс сериалов – это их продолжительность, потому что у вас есть время привыкнуть к героям, их голосу, произношению, словарному запасу. В первой серии будет колоссальное количество незнакомых вам слов, но не отчаивайтесь. Во второй серии их будет уже меньше, потому что самые употребимые вы выучите. С каждой серией количество таких слов будет уменьшаться. Таким образом, через 5-10 серий вы сможете наслаждаться сериалом без перевода.

Итак, первым делом скачайте субтитры своего сериала и изучите все незнакомые слова. Потом начинайте смотреть (без субтитров) и пытайтесь понять, что происходит. Мозг будет ориентирован на понимание, потому что все слова он знает (это психологически проще).

Старайтесь переводить не по словам, а семантически, учитывая смысл целой фразы. Если не выходит, вернитесь назад на 10-15 секунд, включите английские субтитры и читайте (что не услышали/ не поняли /пропустили /выучили с другим значением). Такой способ намного эффективнее простого просматривания.

Если одну серию вы проработаете несколько раз, то будете легко ее понимать, и все слова закрепятся в памяти. Это скучно, но с первыми сериями стоит это проделать. Таким образом фильмы и песни станут мощным подспорьем в изучении английского языка, помогут лучше воспринимать иностранную речь на слух, освоить распространенные разговорные конструкции, значительно пополнят ваш словарный запас и, в целом, помогут более уверенно говорить на английском.

Подготовила Александра Прохорова



Варвара Коротенко

«Вот уже несколько месяцев я смотрю американский сериал «Офис» на английском. Не думала, что так будет, но у меня действительно улучшились показатели в аудировании на парах по английскому. Я стала лучше воспринимать речь на слух. Здесь еще, наверное, сказалось то, что я слушаю много музыки. В любом случае, я стала хорошо различать слова на слух, также у меня увеличился словарный запас. Мы проходим английский в бизнесе, и, благодаря «Офису», я выучила много новых слов и конструкций. Я начинала смотреть сериал с русскими субтитрами, потом перешла на английские, теперь и вовсе обхожусь без них».

КАК «ПРОКАЧАТЬ» СВОЙ АНГЛИЙСКИЙ

ДАВАЙТЕ РАССМОТРИМ, КАКИЕ ЕЩЕ СПОСОБЫ ПОМОГУТ УЛУЧШИТЬ ЗНАНИЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА И ПОМОЧЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНУ.

А **Практикуйте 4 основных навыка:** чтение, письмо, говорение и аудирование. Каждый из них должен быть тщательно отработан.

В **Заведите свой англоязычный блог.** Это отличный способ практиковать написание текстов на английском языке. Да и словарный запас пополнится.

С **Используйте бесплатные языковые приложения.** С их помощью можно заниматься языком где и когда угодно. Выдалась свободная минутка в метро, во время обеда, в очереди — запускайте приложение и учитесь. Это проще, чем сесть за стол, открыть рабочую тетрадь и найти нужную страницу в учебнике.

Д **Прочитайте книгу,** которую вы уже читали, или посмотрите фильм, который вы уже видели на родном языке. Достаточно легко читать книгу, сюжет которой вам уже знаком.

Е Если вы не совсем уверены в своих силах, отдавайте предпочтение книгам с **адаптированными текстами для чтения.** Не нравится такой вариант? Читайте детские книги! В них более простые слова и фразы, и они являются хорошей альтернативой адаптированной литературе.

Г **Включите англоязычное радио,** пока занимаетесь домашними делами. Даже если вы слушаете невнимательно, радио поможет вам прочувствовать ритм и интонацию английского языка.

Г **Говорите или думайте о том, что вы делаете, на английском.** Когда вы занимаетесь рутинными делами, пробуйте проговаривать про себя предложения, описывающие ваши действия, на английском. Например: «Я открываю кетчуп». Это позволит вам думать на английском без перевода. Также это поможет вам осознать, как много простых вещей вокруг, названий которых вы не знаете.

И **Поменяйте настройки своего смартфона,** ноутбука и социальных сетей на английский язык. Тогда английский всегда будет перед вашими глазами. Сначала будет непривычно и даже неудобно, но вы быстро привыкните.

И **Ищите необходимую информацию** в поисковиках на английском языке.



БИЗНЕС ← ДЛ МОЛОДЕЖИ

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ – ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ НАЧАТЬ СВОЙ БИЗНЕС, РЕАЛИЗОВАТЬ ТВОРЧЕСКИЕ ИДЕИ И ПОЛУЧИТЬ ОПЫТ В УПРАВЛЕНИИ КОМПАНИЕЙ.

Источник: freepik.com



Город на Неве является центром бизнеса и инновационных технологий, а также культурной и туристической жизни России, что делает его привлекательным местом для предпринимателей. В нашем университете есть студенты, которые уже попробовали себя в сфере предпринимательства. Например, Алина Антропова открыла собственный онлайн секонд-хенд «Barakholka». «Предпринимательство в Санкт-Петербурге сегодня активно развивается, несмотря на риски. Появляется все больше шоурумов, услуг из абсолютных разных сфер, — говорит Алина. — Конкуренция высокая, но, безусловно, качественный, грамотно представленный продукт имеет шансы окупиться, несмотря на все трудности. Особенно простыми и популярными, на мой взгляд, остаются бьюти-услуги, хенд-мейд товары, выпечка, инфопродукты. Так как эти отрасли предпринимательства можно назвать малым бизнесом, они требуют меньше затрат, чем более крупный бизнес. Главное, что следует делать при выходе на рынок – это не бояться ошибиться и иметь точную бизнес-стратегию».

Какие возможности есть у молодых предпринимателей в Санкт-Петербурге:



→ Центр «Мой бизнес» Санкт-Петербург

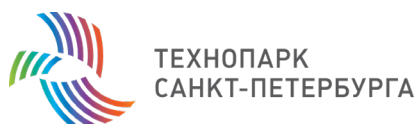
Многопрофильная организация, обратившись в которую, предприниматели могут не только получить консультации о мерах государственной поддержки бизнеса в регионе, но также найти партнеров, заказчиков, пройти обучение и воспользоваться бесплатными услугами и онлайн-сервисами. Поддержка малого и среднего предпринимательства осуществляется в рамках реализации национального проекта «Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы», а также государственной программы Санкт-Петербурга «Развитие предпринимательства и потребительского рынка в Санкт-Петербурге до 2024 года».

→ crpp.ru/about

→ Технопарк «Ленполиграфмаш»

Общественное пространство предназначено для тех, кто заинтересован в технологическом предпринимательстве и образовании. Среда в технопарке позволяет попробовать себя в разных сферах, обеспечивая связь науки, новых технологий, промышленности с творческими индустриями: дизайном, архитектурой, живописью. На базе технопарка действует бизнес-инкубатор LPM.PRO.Venture, фонд Сколково в Санкт-Петербурге, Фонд содействия развитию малых форм предприятий в научно-технической сфере (Фонд содействия инновациям) — некоммерческая организация, оказывающая поддержку малым инновационным предприятиям и молодым инноваторам. Здесь ежедневно проходят мероприятия городской Точки кипения, где любой желающий может попасть на масштабные деловые форумы, образовательные программы, дискуссии по всем направлениям развития города.

→ lpmtech.ru



→ «Технопарк Санкт-Петербурга»

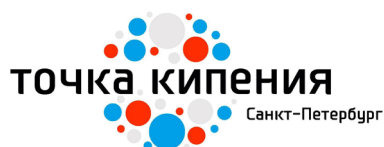
Один из основных инструментов пополнения городской экономики новыми технологическими проектами.

Технопарк — это региональная платформа инновационных инструментов и сервисов для промышленности, бизнеса и профессиональных сообществ. Основные заказчики услуг технопарка — субъ-екты малого и среднего предпринимательства, кластерные проекты, компании высокотехнологичных отраслей промышленности.

Деятельность технопарка ведется при поддержке Правительства Санкт-Петербурга и Комитета по промышленной политике, инновациям и торговле.

Сейчас в технопарке действуют 6 структурных подразделений: Бизнес-инкубатор «Ингрия», Центр прототипирования, Центр кластерного развития и Региональные инжиниринговые центры в областях радиоэлектроники, синтеза фармацевтических субстанций, информационной безопасности и ИТ-технологий.

→ spbtech.ru



→ Точка кипения – Санкт-Петербург

Место, где встречаются, развиваются и совершенствуются лидеры проектов в сфере инноваций, бизнеса, промышленности и социального предпринимательства.

Цель открытия «Точки кипения» в Санкт-Петербурге – объединение на одной площадке лучших интеллектуальных ресурсов региона, в частности, представителей бизнеса, власти, инженеров, ученых, педагогов, студентов и аспирантов

– всех, кто формирует современное общество и развивает его.

Регистрируйтесь на мероприятия, проводимые в Точке кипения — Санкт-Петербург, на сайте tboil.spb.ru, следите за расписанием, будьте в курсе событий, посещайте лекции, а также создавайте свои собственные события.

→ Всероссийские проекты в области поддержки предпринимательства

Помимо питерских, существует большое количество общероссийских проектов, направленных на развитие молодежного предпринимательства.



Под эгидой федерального проекта «Росмолодѣжь.бизнес» реализуется **Всероссийская программа по развитию молодежного предпринимательства** (сайт бизнесмолодых.рф). Участие в программе – это возможность найти бизнес-партнеров и наставников, развить свое дело и интегрировать его в массы, объединиться с существующими федеральными и региональными сообществами предпринимателей. Участником может стать гражданин России от 14 до 35 лет. В рамках программы действует **Клуб молодых предпринимателей** (rosmolbizclub.ru), проводится конкурс «Твое дело» (tvoedelompr.ru) и многое другое.

Современная молодежь уже осознала, что предпринимательство – это выгодно, а Санкт-Петербург – это не только красивый туристический город, но и место, где можно получить востребованные знания, опыт и запустить свой бизнес.

Алина Матлашова,
Мария Шипилова

СПБГЭУ МОЛОДЫМ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯМ



С СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА В НАШЕМ ВУЗЕ ФУНКЦИОНИРУЕТ ЦЕНТР МОЛОДЕЖНОГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА.



При поддержке центра организованы регулярные индивидуальные консультации по студенческим проектам, любой желающий может записаться на персональную встречу и получить ответы на все интересующие вопросы по созданию и развитию стартапа. Также проводятся гостевые лекции и мастер-классы ведущих предпринимателей – выпускников СПбГЭУ.

Центр молодежного предпринимательства оказывает организационную поддержку и сопровождение проектов, участвующих в акселераторе СПбГЭУ. Более 500 участников проходят обучение в акселераторе с сентября по декабрь 2023 года, более 100 проектов подано в акселератор. Представители центра выступают в качестве экспертов и трекеров проектов, проводят тематические мастер-классы.

Работа Центра молодежного предпринимательства является частью создаваемой в СПбГЭУ экосистемы поддержки предпринимательства, нацелена на систематическое вовлечение студентов в предпринимательское сообщество университета. В рамках центра работает Клуб предпринимателей. Студенты, проявившие себя и заинтересованные в подготовке собственных проектов, участвуют в совместных мероприятиях по развитию профильных компетенций.

При Центре молодежного предпринимательства организовываются практики студентов, которые планируют защищать выпускную квалификационную работу в формате «Стартап как диплом».

Связаться с нами и стать частью предпринимательского сообщества можно:

✉ ppi@unecon.ru

VK vk.com/entrepreneurship_un

▶ t.me/entrepreneurship_UNECON

ЗАЩИТНИКИ ПРИРОДЫ



ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ НОВОСТНОЙ ПОВЕСТКИ АКТУАЛЬНЫМИ ДЛЯ ВСЕГО ЧЕЛОВЕЧЕСТВА ОСТАЮТСЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ. СЕГОДНЯ ВСЕ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ ОСОЗНАЮТ ВАЖНОСТЬ ОХРАНЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И СТРЕМЯТСЯ ВНЕСТИ СВОЙ ВКЛАД В СОХРАНЕНИЕ ЭКОЛОГИИ.



Загрязнение природы, атмосферы, Мирового океана, нерациональное использование вещей и еды оказывают негативное влияние на окружающую нас среду. Причиной такой ситуации зачастую является неосведомленность людей о состоянии экологии и незнание того, как они могут помочь в ее сохранении.

Мы опросили 60 студентов СПбГЭУ в возрасте от 18 до 23 лет и выяснили, что 45% опрошенных (27 человек) знают, чем могут помочь природе, но не находят сил и времени на это, так как, по их мнению, это долго и сложно. 30% респондентов (18 человек) ответили, что не знают, что могут сделать для решения экологических проблем, обосновав это тем, что преодолеть глобальные проблемы им не под силу. И только 25% (15 человек) заявили, что активно помогают экологии и следуют экопривычкам. Результаты опроса подтверждают мысль о том, что люди не задумываются, что могут помочь окружающей среде, выполняя несложные действия каждый день. Например:

1. Сортировать мусор. Рядом с вашим домом наверняка есть специальные контейнеры.



2. Сдавать использованные батарейки на переработку.



3. Ходить за покупками со своей сумкой, желательно многоразовой.



4. Осознанно относиться к покупке еды, не приобретая лишнего, и хранить ее так, чтобы ничего не испортилось.



5. Посещать кофейню со своим многоразовым стаканом. В некоторых заведениях бариста поддержат ваш экологичный настрой скидкой.



6. Экономить воду и выключать кран, когда чистите зубы. Гасить свет, выходя из комнаты.



Все перечисленные привычки несложно ввести в свою жизнь. Это поможет не только природе, но и сэкономит ваши траты.

Помимо полезных экопривычек существуют целые экодвижения для неравнодушных к проблемам природы людей.

«Мусора. Больше. Нет»

Общественная экологическая организация, действующая на территории Санкт-Петербурга и Ленинградской области с 2004 года. Волонтеры экодвижения не только проводят тематические акции и праздники, но устраивают лекции и семинары, экоуроки, квесты, ведут онлайн-курсы, корпоративное обучение. Стать участником экодвижения может каждый. На официальном сайте «Мусора. Больше. Нет» можно оставить заявку и присоединиться к движению.

Помощь студента понадобится в продвижении акций, написании текстов для социальных сетей, видео- и фотосъемке, создании графических материалов. Деятельность экодвижения разнообразна. Каждый найдет что-то для себя.

«ЭКА»

Российская экологическая организация, основанная в 2010 году. Занимается просветительской деятельностью в сфере экологии. Миссия «ЭКА»: вовлечь как можно больше людей в снижение своего экоследа и заботу о сохранении природы. Движение имеет не одно направление и постоянно расширяет географию работы: экологическое просвещение школьников, студентов и взрослых, развитие «зеленого» волонтерства, ответственное обращение с отходами и другие. Движение «ЭКА» является официальным членом Ассоциации волонтерских центров. За ним следует уже более 80 000 активистов. Стать участником можно на официальном сайте «ЭКА».

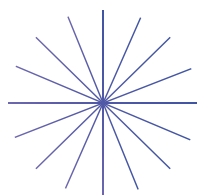
«Раздельный Сбор»

Некоторые экодвижения, например, «Раздельный Сбор», имеют «Карты экологических инициативных групп России», на которых обозначена область деятельности и районы местонахождения волонтерских групп. Вы можете найти такую группу недалеко от своего места жительства, чтобы помогать было легче.

Экодвижения могут оказать весомую помощь в сохранении окружающей среды, но специальные природоохранные организации, экологические фонды являются важным звеном в экологической повестке.

Экологический фонд имени В.И. Вернадского

Одним из примеров активной деятельности с целью сохранения окружающей среды выступает неправительственный экологический фонд имени В.И. Вернадского, созданный еще в 1995 году при поддержке ПАО «Газпром». Фонд стал инициатором развития экологической политики и культуры в различных секторах экономики России и первой организацией на государственном уровне, занимающейся проблемами экологии и устойчивого развития страны через сотрудничество государства,



Источник: freepik.com



бизнеса и общества. Организация получила имя В.И. Вернадского в честь известного ученого, который заложил основы устойчивого развития. Фонд осуществляет проекты по охране окружающей среды, экологическому образованию, формированию экологической культуры и промышленной экологии, имеет важные международные статусы, участвует в конференциях по изменению климата.

Национальный фонд поддержки и развития экологических инициатив «Компас»

Фонд занимается разработкой научно-технологических проектов, посвященных экологии, поддержкой общественных организаций и экологическим просвещением. Организация начала работу с июня 2023 года. Планируется, что «Компас» станет единым центром для всех существующих в России проектов в области экологии, объединит всех неравнодушных к природе — от каждого жителя нашей страны до общественных или коммерческих организаций. «Компас» также будет проводить конкурс грантов на экологические проекты.

Нацпроект «Экология»

Пожалуй, один из главных проектов, заботящийся о сохранении окружающей среды — это нацпроект «Экология», срок реализации которого — до 31 декабря 2024 года. Главная цель проекта — улучшить экологическую обстановку и положительно повлиять на оздоровление россиян. На сайте ecologyofrussia.ru можно ознакомиться с приоритетными направлениями деятельности проекта, изучить уже достигнутые результаты и быть в

курсе последних экологических новостей со всей страны.

Кстати, современное общество все активнее интересуется положением дел в отношении экологии. Согласно обзору ВЦИОМ от 9 марта 2023 года, каждый второй опрошенный заметил ухудшение экологической обстановки в мире за последние 2-3 года (53%). А главным фактором, который препятствует улучшению этой обстановки в России, респонденты считают низкий уровень экологической ответственности граждан (42%).

Для СПбГЭУ тема экологии также является актуальной. О том, как она внедряется в жизнь университета, рассказал Данила Зубов, заместитель начальника отдела по молодежной политике, представитель Управления по воспитательной и внеучебной работе со студентами: «При реализации мероприятий и проектов, которые организуются студентами при поддержке УВБВР, мы стараемся активно продвигать экологическую повестку. В 2022 году СПбГЭУ стал членом Ассоциации «зеленых» вузов России. В рамках Совета обучающихся также функционирует эко-клуб «GreenEcon». За время деятельности клуба активисты провели исследование на тему раздельного сбора отходов среди студентов, поучаствовали в VII Форуме по устойчивому развитию в МГИМО и в I Межвузовском слете городской ассоциации молодежных экологических объединений Санкт-Петербурга. На данный момент студенты проводят эколлекции и мастер-классы, а также активно продвигают проект по введению раздельного сбора отходов на территории университета».

Марина Господарец,
Дарья Сафиуллина

ЭЛЕКТРОННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



Источник: iStock.com

В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ СТАЛИ ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНЫМИ. МНОГИЕ ВОСПРИНИМАЮТ ИХ КАК БЕЗОПАСНУЮ АЛЬТЕРНАТИВУ ОБЫЧНЫМ ТАБАЧНЫМ ИЗДЕЛИЯМ. ОДНАКО НОВОМОДНЫЕ ГАДЖЕТЫ НЕ ТАК БЕЗОБИДНЫ, КАК О НИХ ДУМАЮТ.

Электронная сигарета или по-другому вейп представляет собой электронное устройство, которое имитирует процесс курения настоящей сигареты, только вместо табака использует жидкость с никотином и ароматизаторами. Основным отличием является то, что обычная сигарета содержит табак, который горит, выделяя дым, а в электронной сигарете нагревается жидкость и выделяется пар, который также содержит никотин.

Существует миф, что электронная сигарета менее вредна для здоровья, чем обычная, и зависимости от нее не возникает. Однако это не так. Зависимость от электронных сигарет, как и от обычных табачных изделий, возникает из-за содержания в них никотина – вещества, стимулирующего нервную систему и вызывающего приятные ощущения. Это приводит к желанию курить все чаще и, в конечном итоге, к зависимости. «Причина привыкания – психоактивное вещество, в нашем случае никотин, воздействуя на мозг человека, высвобождает дофамин – гормон, который не только вызывает удовольствие, но и участвует в форми-

ровании различных зависимостей. Это фармакологическая или медико-биологическая основа. С точки зрения психологии, интересно то, что человек этот процесс не осознает и не контролирует. Если спросить курильщика, почему он курит, то в большинстве случаев мы услышим, что сигарета помогает справиться со стрессовыми ситуациями», – комментирует директор Центра социально-психологической поддержки СПбГЭУ Ирина Марневская. На возникновение зависимости от электронной сигареты могут влиять и другие причины:

Поведенческие привычки. Многие люди привыкают к определенному поведению, связанному с курением – например, курение после еды или во время перерыва на работе. Поскольку электронная сигарета является заменителем традиционной сигареты, курящие могут продолжать эту привычку в любом удобном им месте.

Эстетика. «Для некоторых курильщиков важен эстетический аспект курения, связанный с наличием множества аксессуаров, например,

оригинальных зажигалок, пепельниц. Электронная сигарета в этом смысле представляет собой красивый атрибут», – говорит Ирина Марневская.

Социальный аспект. Курение и электронные сигареты могут быть связаны с определенной культурой, статусом или сообществом. Поэтому некоторые люди могут продолжать курить только для того, чтобы оставаться частью группы.

Последствия потребления никотина могут быть крайне негативными. Токсичные вещества, которые содержат никотиновые изделия, способны вызвать различные заболевания, приводящие к летальному исходу. В целом, использование электронных сигарет несет в себе значительные риски, которые следует учитывать. Лучшим решением для здоровья станет полный отказ от курения. Как же избавиться от зависимости? «Если мы говорим о зависимости от никотина как о химической реакции, то фармакологическая промышленность давно придумала множество препаратов, которые

помогают курильщику облегчить процесс избавления от тяги к табаку. Некоторые люди используют гипноз, а также различные поведенческие и дыхательные методики. Кстати, существует мнение, что переход с обычных сигарет на электронные способствует в дальнейшем полному отказу от курения. К сожалению, это не так. Одним из основных аспектов отказа от курения, с точки зрения психологии, является наша собственная мотивация. За мотивом всегда стоит потребность. Например, потребность не курить, потребность вести здоровый образ жизни, потребность не быть зависимым от вредной привычки и т.д. И если мы осознаем свою потребность, то ресурсы ее удовлетворить обязательно найдутся», – считает Ирина Марневская.

Татьяна Курбанова



Исследователи определили, что в парах вейпа содержится 31 химическое соединение, приносящее вред организму. Наиболее канцерогенными являются пропиленгликоль и глицерин. При их нагревании высвобождаются акролеин и формальдегид – токсины. Акролеин раздражающе воздействует на слизистые оболочки дыхательных путей и глаз, провоцирует развитие функциональных нарушений, таких как слезотечение, скопление слизи в гортани, трахее и носовых ходах. При периодическом парении развивается воспаление и отек слизистых оболочек, повышается риск мутации клеток и образования опухолей.

У вейперов часто диагностируется бронхиальная астма, эмфизема легких, расстройства пищеварения, сердечно-сосудистые патологии. Отсутствует контроль технической безопасности вейпов, поэтому существует риск взрыва устройства во время парения (известно несколько случаев получения ран лицевой части черепа).

КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВЕЙПА



Установи цель бросить вейпинг и постоянно держи ее в голове.



Избегай искушения. Убери из поля зрения все, что связано с электронными сигаретами.



Разработай план действий, опиши каждый шаг на пути к освобождению от вейпа.



Изучи информацию о негативном влиянии вейпинга на здоровье, чтобы усилить мотивацию.



Поделись своим решением с друзьями и близким, чтобы получить поддержку и понимание.



Замени привычку. Вместо вейпа, носи с собой жевательную резинку или занимай руки чем-то другим.



Укажи точную дату, когда ты намерен полностью отказаться от электронных сигарет.



Записывай прогресс. Веди дневник и пиши о том, как проходит твой путь к освобождению от вейпа.



Будь настойчивым. Помни, что каждый шаг приближает тебя к победе над зависимостью.



Займись спортом. Физическая активность поможет уменьшить желание курить и улучшит твою физическую форму.



Найди новое хобби, чтобы отвлечься от мыслей о вейпинге.



Награждай себя за каждую пройденную неделю без вейпа, например, купи что-то приятное или сходи в кино.



РЕАЛЬНОСТЬ ТАКОВА – БЕЗ КОМПЬЮТЕРОВ НИКУДА

УСТАЛОСТЬ ГЛАЗ ИЗ-ЗА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ МОЖЕТ НАСТИГНУТЬ ЛЮБОГО, КТО ПРОВОДИТ ЗА МОНИТОРОМ БОЛЕЕ ДВУХ ЧАСОВ В ДЕНЬ. ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ? КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ И ТРУДОСПОСОБНОСТЬ? ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ В ЭТОМ МАТЕРИАЛЕ.

При напряженной трудовой жизни время, проведенное за компьютером, может достигать 7-8 часов, у студентов иногда и вовсе увеличивается до 12-14 часов. Многие уже сталкивались с такими проблемами, как нечеткость зрения, жжение, слезотечение, двоение в глазах. Эти симптомы являются предвестниками заболеваний глаз, вызванных длительной работой за компьютером. Еще одна проблема – головная боль, боль в шее и плечах, возникающая при ухудшении состояния зрения. Эти боли снижают качество жизни, негативно сказываются на работоспособности и энергии человека.



Что сделать для защиты глаз при работе за компьютером?

- Намеренно моргайте за монитором (чтобы исключить сухость в глазах) либо используйте глазные капли.
- Проветривайте рабочее место.
- Периодически посещайте врача для проверки зрения.

- Устраивайте регулярные перерывы во время работы (10 минут каждый час) и не используйте во время них телефон.
- Подберите очки для работы за компьютером, это уменьшит негативное воздействие экрана на глаза.
- Контролируйте осанку во время работы за компьютером.
- Следите за освещением в помещении. Оно не должно быть тусклее вашего экрана, но и не допускайте того, чтобы экран вашего компьютера был очень ярким, так как глаза начинают напрягаться и болеть.

Защитить здоровье глаз можно с помощью упражнений. Например, **правило 20-20-20** представляет собой метод, специально разработанный для людей, которые постоянно работают у экрана, чтобы дать отдых глазам. Каждые 20 минут необходимо устраивать перерыв на 20 секунд и смотреть на объекты, расположенные на расстоянии 6 метров (20

футов). Эта техника поддерживает глазные мышцы. Позволяет регулярно отрывать взгляд от экрана и, таким образом, дает глазам возможность отдохнуть.

Также вы можете устраивать небольшую разминку с наклонами головы, вращениями рук, задействуя плечевые суставы. Открывайте и закрывайте глаза, попробуйте посмотреть вверх, затем вниз, нарисуйте круг глазами, постарайтесь коснуться пальцем кончика носа. Закройте глаза и массируйте веки круговыми движениями, но будьте осторожны, не нажимайте слишком сильно. Сфокусируйте взгляд на предмете на расстоянии 20-30 см. Затем попытайтесь рассмотреть этот объект в деталях.

К сожалению, реальность такова, что без компьютеров никуда. Они стали частью жизни каждого. Короткая разминка для глаз и небольшой перерыв не отнимут много времени, зато дадут глазам возможность расслабиться и поддержат здоровье.

Подготовила Александра Прохорова