ЗАЧЕТКА

№27

УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

www.usue.ru

Издание Уральского государственного экономического университета
Адрес редакции: ул. 8 Марта, 62, каб.224
Телефон редакции: 283-11-42,
Подписано в печать 10.11.2021, №27

Автор идеи и куратор проекта	**Роман Краснов**
Главный редактор	**Андрей Перевалов**
Редактор	**Ксения Огородникова**
Корректор	**Евгения Грудзинская**
Дизайнер	**Павел Рыхлов**

Уральский государственный экономический университет

ЗАЧЕТНАЯ КНИЖКА №27

Перевалов Андрей Михайлович

(фамилия, имя, отчество студента)

Институт экономики

Специальность: главный редактор студенческого журнала «Зачетка»

Поступил: 08.08.2019

Дата выдачи зачетной книжки: 01.09.2019

М.П.

Подпись студента_____

COVID-19

ФАКТЫ О ВАКЦИНАЦИИ

ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ COVID-19 ТРЕБУЮТСЯ ДВЕ ДОЗЫ ВАКЦИНЫ

- ПЕРВОЕ ВВЕДЕНИЕ
- ВТОРОЕ ВВЕДЕНИЕ ЧЕРЕЗ 2 ИЛИ 3 НЕДЕЛИ (В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВАКЦИНЫ)

ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ ОТ COVID-19 МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ — ЭТО НОРМАЛЬНО

- КРАТКОВРЕМЕННОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- СЛАБОСТЬ
- БОЛЬ В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
- ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА
- ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ
- СЫПЬ
- АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ
- ПРИПУХЛОСТЬ В МЕСТЕ ВВЕДЕНИЯ ВАКЦИНЫ

ТАКИЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ПОСЛЕ ПЕРВОГО ВВЕДЕНИЯ ПРЕПАРАТА НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ К ПРОВЕДЕНИЮ ВТОРОГО ЭТАПА ВАКЦИНАЦИИ

ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ COVID-19 НАДО ПРОДОЛЖАТЬ СОБЛЮДАТЬ ВСЕ МЕРЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

НОСИТЬ МАСКИ, ПЕРЧАТКИ, ЧАЩЕ МЫТЬ РУКИ И СОБЛЮДАТЬ СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ

ВАЖНО!

ОТ ВАКЦИНЫ НЕВОЗМОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ COVID-19

НИ В ОДНОЙ ВАКЦИНЕ ПРОТИВ COVID-19, РАЗРАБОТАННОЙ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ, НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ЖИВОЙ ВИРУС, ВЫЗЫВАЮЩИЙ ЗАБОЛЕВАНИЕ

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВАКЦИНАЦИИ:

- ОСТРОЕ ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ
- ОБОСТРЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОЙ СОМАТИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ
- АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ К КОМПОНЕНТАМ ВАКЦИНЫ
- БЕРЕМЕННОСТЬ
- ЛАКТАЦИЯ
- ТЯЖЁЛЫЕ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ В ПРОШЛОМ

ВАКЦИНАЦИЯ НЕ МЕНЕЕ 70% НАСЕЛЕНИЯ ПОЗВОЛИТ СОЗДАТЬ КОЛЛЕКТИВНЫЙ ИММУНИТЕТ И ПРЕКРАТИТЬ ПАНДЕМИЮ COVID-19

РОССИЙСКИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ВАКЦИНЫ ПРОТИВ КОРОНАВИРУСА

	СПУТНИК V («ГАМ-КОВИД-ВАК»)	«ЭПИВАККОРОНА»	ВАКЦИНА ИМ. М.П. ЧУМАКОВА
КТО РАЗРАБОТАЛ	НИЦ ИМ. Н.Ф. ГАМАЛЕИ	ГНЦ ВИРУСОЛОГИИ И БИОТЕХНОЛОГИИ «ВЕКТОР»	ФГБНУ "ФНЦИРИП ИМ. М.П. ЧУМАКОВА РАН"
КАК ДЕЙСТВУЕТ	НА ОСНОВЕ АДЕНОВИРУСА И ГЕНА БЕЛКА SARS-COV-2 ВИРУС ДОСТАВЛЯЕТ В КЛЕТКУ ГЕНЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ, НО НЕ МОЖЕТ РАЗМНОЖАТЬСЯ. ПОСЛЕ ВВЕДЕНИЯ ОРГАНИЗМ НАЧИНАЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬ АНТИТЕЛА	НА ОСНОВЕ ПЕПТИДОВ – ФРАГМЕНТОВ БЕЛКА S SARS-COV-2 ПЕПТИДЫ ЗАКРЕПЛЕНЫ НА БЕЛКЕ-НОСИТЕЛЕ, КОТОРЫЙ ВМЕСТЕ С ГИДРОКСИДОМ АЛЮМИНИЯ ПОМОГАЕТ УСИЛИТЬ ИММУННЫЙ ОТВЕТ. ВАКЦИНА СТИМУЛИРУЕТ ВЫРАБОТКУ АНТИТЕЛ	НА ОСНОВЕ ИНАКТИВИРОВАННОГО ВИРУСА ВМЕСТЕ С НИМ И ВСПОМОГАТЕЛЬНЫМ ВЕЩЕСТВОМ, ГИДРООКСИДОМ АЛЮМИНИЯ, В ОРГАНИЗМЕ ЗАПУСКАЕТСЯ ИММУННЫЙ ОТВЕТ
КАК ВВОДИТЬ	ДВУКРАТНО, С ИНТЕРВАЛОМ В 3 НЕДЕЛИ	ДВУКРАТНО, С ИНТЕРВАЛОМ В 2-3 НЕДЕЛИ	ДВУКРАТНО, С ИНТЕРВАЛОМ В 2 НЕДЕЛИ
КОГДА СФОРМИРУЕТСЯ УСТОЙЧИВЫЙ ИММУНИТЕТ	ЧЕРЕЗ 21 ДЕНЬ ПОСЛЕ ВТОРОЙ ВАКЦИНАЦИИ	ЧЕРЕЗ 30 ДНЕЙ ПОСЛЕ ВТОРОЙ ВАКЦИНАЦИИ	НА 14 ДЕНЬ ПОСЛЕ ВТОРОЙ ВАКЦИНАЦИИ

ПРОГНОЗНЫЙ ИММУНИТЕТ – НЕ МЕНЕЕ ГОДА
НО ТОЧНО БУДЕТ ИЗВЕСТНО ПОСЛЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ НАБЛЮДЕНИЙ ЗА ПРИВИТЫМИ И ПЕРЕБОЛЕВШИМИ

ЗАРАЗИТЬСЯ COVID-19 НЕПОСРЕДСТВЕННО ОТ ВАКЦИН НЕВОЗМОЖНО!

XII ЕЭФМ: НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ И МАСШТАБЫ

В апреле 2022 года состоится XII Евразийский экономический форум молодежи, и список партнеров растет и расширяет географию на глазах. Только представьте: к проведению форума уже присоединились Чехия, Перу, Колумбия, Чили, Габон, ЮАР, Индия, Таиланд и Иран. Возможно, свое участие подтвердит Египет. В ближайшее время наш университет примет гостей из Евразийской Творческой Гильдии (ECG) — британской некоммерческой организации, объединяющей творческих людей со всех уголков Евразии с 2015 года. Исполнительный директор Гильдии Тайна Каунис прибудет лично, чтобы обсудить возможные направления взаимодействия на XII ЕЭФМ.

Традиционно партнерами УрГЭУ по организации форума выступят ведущие высшие учебные заведения нашей страны — МГИМО, РУДН, Государственный институт русского языка им. А.С. Пушкина, Дипломатическая академия МИД России и — впервые — Санкт-Петербургский экономический университет.

Еще одна отличная новость: форум освоит новые площадки! Вузы из стран-соорганизаторов проведут программу для местных участников. На данный момент заявлены 5 зарубежных площадок: Азербайджанский государственный экономический университет, Евразийский Национальный университет им. Л.Н. Гумилева (Казахстан), Белорусский государственный экономический университет, Кыргызский экономический университет имени М. Рыскулбекова, Таджикский национальный университет. Это значит, участников ждут новые конкурсы и другие мероприятия от вузов-партнеров.

Напомним, в прошлом году школьники, студенты и молодые ученые России и стран мира поделились своими инновационными идеями в рамках 42 конкурсов научно-исследовательских работ на 6 тематических конгрессах: экономистов, инноваторов, финансистов, сервисных технологий, школьников и стратегов.

Тема форума, как всегда, актуальна: «Россия и мир в новых реалиях: изменение мирохозяйственных связей». Участники смогут представить исследовательские проекты в сферах менеджмента, маркетинга, экономики, IT, логистики и в множестве других. А еще послушать полезные лекции, поучаствовать в интерактивах, посетить выставки и обсудить интересующие вопросы по темам ЕЭМФ и научно-проектной деятельности в целом. Еще один бонус от участия в форуме — возможность показать себя потенциальным работодателям, которые, как и всегда, будут внимательно следить за успехами прогрессивных юных умов.

по материалам сайта
www.eurasia-forum.ru

eurasia-forum.ru
XI
ЕВРАЗИЙСКИЙ
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ФОРУМ

ИСКУССТВО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

Привет! Меня зовут Андрей, и я учусь на интернет-маркетолога в УрГЭУ. У меня очень насыщенная жизнь, в которую с сентября снова вклинилась учеба…

Иногда кажется, что всё валится из рук. Те дела, которые хотелось сделать, остались невыполненными по разным причинам. Знакомая ситуация?

На помощь приходит тайм-менеджмент – техника организации времени. Он помогает минимизировать риски что-то не успеть или забыть об очень важном для тебя деле.

Как же планировать правильно? Не могу дать однозначного ответа, потому что все советы здесь достаточно условные.

Можно прочитать сколько угодно умных книжек про всякие системы организации рабочего и учебного процесса и всё равно ничего полезного для себя не вынести. Каждому своё!

В любом случае, начать стоит… с простого списка задач! Со временем он «эволюционирует» в нечто большее: появятся подзадачи, дополнительные заметки и многие другое. Тематическая литература (в меру) также откроет тебе новые горизонты! Теперь давай разберёмся со средствами для планирования.

Если тебе удобно записывать всё в бумажный блокнот — записывай. Письмо от руки здорово тренирует память. Если ты привык работать с информацией на электронных устройствах, то могу посоветовать несколько полезных программ для тайм-менеджмента.

— Microsoft To Do

Детище известной корпорации. Полностью бесплатный сервис. Поддерживает множество платформ (Windows 10, MacOS, iOS, Android + браузерная версия).

В To Do можно создавать собственные списки и пользоваться «умными» — адаптированными под твои нужды списками. Например, «Мой день», «Запланировано», «Важное», «Выполненные задачи». Их можно менять местами или скрывать в настройках платформы.

Внешний вид всех списков (и собственных, и «смарт») можно менять на свой вкус: есть возможность установить изображение или выбрать цветовое оформление всего представления (так называются рабочие области в To Do).

Поддерживаются напоминания о событиях, и привязка каждого из них ко времени. Также можно прикрепить к задаче документ весом до 30 мб и текстовую заметку.

Сам пользуюсь MS To Do. Меня более чем устраивает этот планировщик задач. Попробуй и ты!

Если ты работаешь с большим объёмом данных, то для тебя человечество изобрело ещё два отличных бесплатных сервиса. О них расскажу не так подробно: здесь проще понять на практике, чем на словах!

XII
I
II
III
IV
V
VI
VII
VIII
IX
X
XI

— Trello

Более серьёзный мультиплатформенный сервис для планирования. Он даже предназначен скорее для командной работы, чем для организации времени. По сути, это интерактивная доска со списками задач, которые можно перемещать между собой, создавая различные удобные для себя комбинации и сценарии работы.

Можно маркировать задачи разными цветами, создавать чек-поинты (как и в To Do) — подзадачи. Trello поддерживает множество расширений. Например, можно привязать календарь и закреплять планы за датами.

Эту программу используют в основном в бизнесе. Чаще всего, в крупных IT-компаниях. Но попробовать стоит уже сейчас. Как минимум из-за больших возможностей работы в ней после обучения в университете!

— Notion

Очень крутая программа от зарубежных разработчиков. К сожалению, русский язык не поддерживается. Это хороший стимул выучить английский... Но сейчас не об этом.

Возможности Notion почти безграничны! Программа позволяет создать свою базу данных (мини-Википедию), сохранять видео и фильмы для просмотра, писать заметки и, конечно же, составлять списки дел. И всё это в удобной блочной структуре и с разграничением на рабочие страницы. Мощный инструмент для многих студентов!

Все эти приложения, безусловно, расширяют и упрощают процесс планирования в сравнении с обычным блокнотом. Но кому-то (я ещё раз повторю) важен контакт с бумагой, сам процесс ведения ежедневника.

В таком случае, купи красивый блокнот, стикеры поярче, цветные маркеры, гелевые ручки и приступай к структуризации своих планов!

Здесь ещё очень важно добавить, что планирование не должно превращаться в фанатизм. Вряд ли человек, у которого каждая минута расписана, будет получать истинный кайф от жизни.

И помни: мы не роботы, и что-то не успевать — вполне нормальное явление. Планы всегда можно скорректировать. Главное — выполнять всё своевременно, не кормить себя «завтраками». Тогда и обучение в вузе будет в радость! Успехов в тайм-менеджменте!

Текст: Андрей Неганов
Фото: Полина Горячевских

ШПА: ПОГРУЖЕННОСТЬ В «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС» МАКСИМА

Теплые осенние деньки продолжают согревать своим светом. Яркая листва наполняет красками студенческие дни. Ребята — первокурсники, уже в предвкушении предстоящей поездки, которая пройдет вне дома — на базе отдыха Хрустальная, в **Школе Профсоюзного Актива**.

«Интересно, что же там будет? Что мы будем делать? Как пройдут дни?» — не унимаются заинтригованные студенты, пытаясь выведать хоть что-то у своих кураторов. Но последние непоколебимо и старательно оставляют подготовленные с любовью к первокурсникам мероприятия в тайне.

Наступает день Х. Многие ребята привезли с собой вещи. Кто в чемоданах, кто в пакетах, кто в больших шопперах. От каждого института и колледжа взяли примерно одинаковое количество первокурсников — около пятнадцати человек. Студенты весело знакомятся в самом начале, совершенно не подозревая о том, какое значение это мероприятие будет иметь для них в будущем: сплочённая команда — это огромная сила. Вот парни и девушки уже играют в ручеёк на площадке перед вузом, а теперь пора отправляться в дорогу — навстречу неизвестным приключениям!

Первый день встречает ребят своими дружескими объятиями. Квест дается довольно легко, и командный дух внутри усиливает своё влияние. Атмосфера во время представления своей команды заставляет студентов прочувствовать причастность к Профсоюзу, проникнуться его светом, почувствовать себя частью одного большого целого. Заряженные и активные, ребята весело аплодируют и кричат слова поддержки.

АЛЬНАЯ

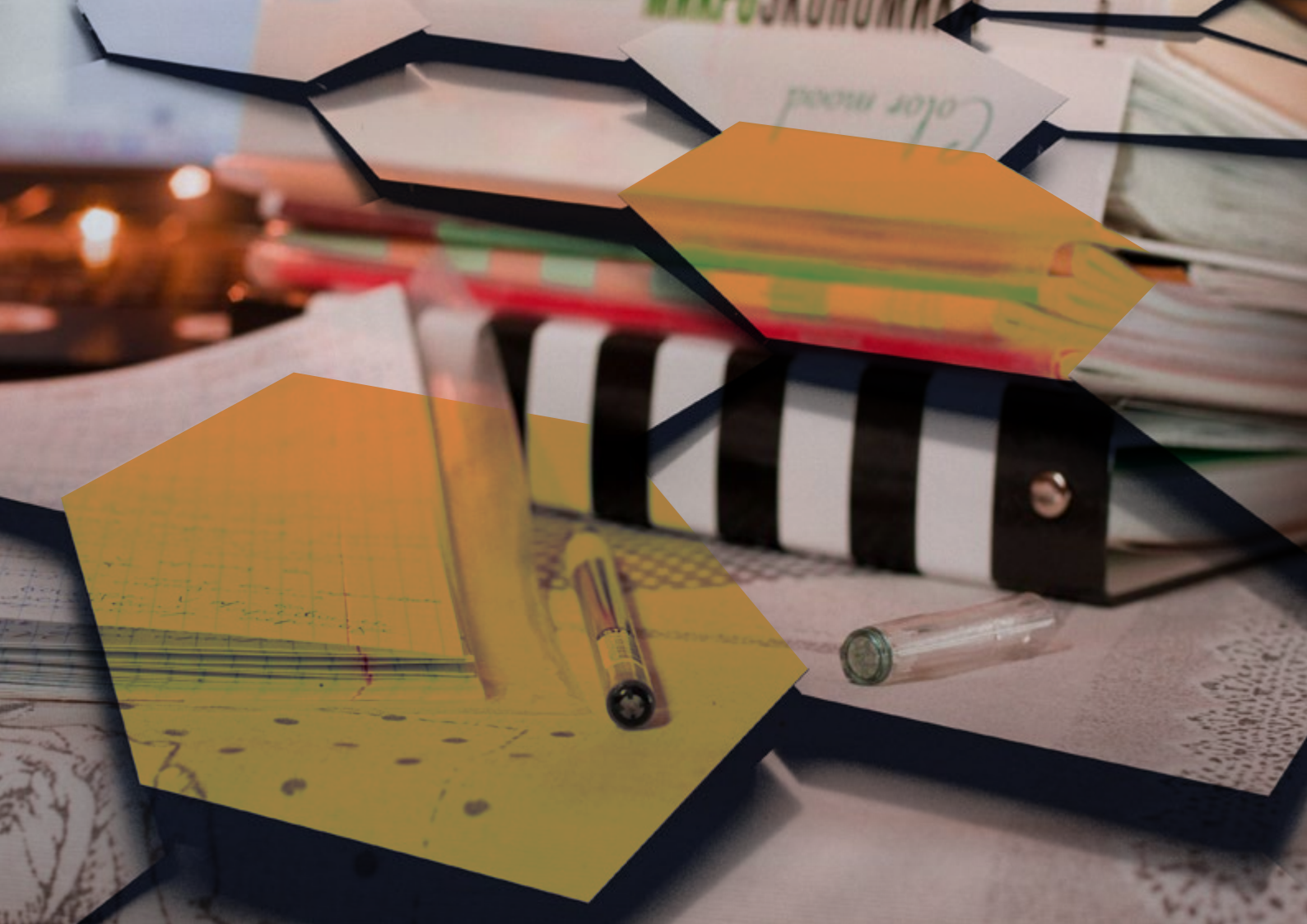
Студенты-первокурсники ощущают сплоченность как команды, так и всех участников ШПА. Образовательная программа, подготовленная заранее, им тоже даётся легко. А свечка в конце дня оказывается очень ценной для всех: каждый из участников извлекает из этого дня что-то для себя.

Второй день проходит еще интереснее. Полные сил и вдохновения, ребята окунаются в невероятную атмосферу творчества и полёта. Они проявляют себя, создавая на ткани понравившиеся им рисунки, картинки, фразы, слова. Погруженность в момент «здесь и сейчас» максимальная! Но это лишь начало их насыщенного дня. Далее они знакомятся с внутренней частью Профкома: узнают о нём больше, вступают в комиссии, которые для них интересны. Проходят новый квест и готовят подобный другим институтам и колледжу. К вечеру студенты, уставшие от переполненного мероприятиями графика, поют песни у костра в общем кругу всех участников.

В третий день первокурсники проходят тестирование по образовательной программе Школы Профсоюзного Актива. Задания оказываются несложными, и студенты раньше времени сдают свои работы. Позднее парни и девушки встречают новых гостей, с которыми проводят полдня, пока те выполняют приготовленные для них испытания. Ближе к вечеру участники приходят на феерично закрытие, на котором происходят признания, слёзы счастья, накрывает приятная усталость, радость. Атмосфера тепла и уюта. Так не хочется уезжать из этого невероятного места…

Незабываемые впечатления! Хотелось бы повторить это еще сто тысяч раз, хотелось бы, чтобы это длилось дольше!

Текст: Полина Горячевских
Фото: Анастасия Попова


Color mood

ПОЧЕМУ БЫТЬ НЕПРОДУКТИВНЫМ — ЭТО НОРМАЛЬНО?

Как часто вы ругали себя за недостаточно полезный день? Или недоумевали, откуда взялась усталость, если вы почти ничего не делали? Сегодня продуктивность и успешность возведены в культ. Бесцельный отдых часто осуждается, а отсутствие хобби воспринимается как патология. В соцсетях можно найти множество гайдов о том, как повысить свою эффективность. И естественным образом возникает вопрос: быть непродуктивным — вообще нормально? Предлагаем разобраться.

Откуда взялся культ продуктивности?

Мы живем в эпоху быстрого развития — и такой же скорости требуют от нас. Знакомые в соцсетях рассказывают, что к обеду уже прошли 10 000 шагов, прочитали книгу и успешно закрыли рабочие задачи. Мы сравниваем их результаты с нашими и зачастую проигрываем. Такое положение дел заставляет чувствовать себя неудачником, даже если вы не сидите на месте.

Считается, что чем больше разнообразной активности, тем правильнее. Отчасти так и есть: смена деятельности — лучший отдых. Но важно понимать, что это не должно быть насильственно. Вспомните сами: как часто мы беремся за задачи, потому что «так надо» и «столько нужно успеть»?

Сегодняшний темп подходит далеко не всем, а жители мегаполисов все чаще обращаются за помощью к психологам или психотерапевтам. Наша нервная система — не вечный двигатель. В погоне за успехом и заработком многие забывают про отдых, выгорают и ощущают тревогу.

Попытка спрятаться от проблем

Вы знали, что чрезмерная активность — это признак психического неблагополучия и дисбаланса? Такая форма поведения социально одобряема: нам кажется, будто здоровый человек — целеустремленный, он энергичен и постоянно переключается между разными формами деятельности. Однако часто активность — своеобразная защита: таким образом мы пытаемся отвлечься от проблем, которые нас беспокоят, и избегаем того, чтобы остаться наедине с самими собой.

Вы наверняка встречали людей, которые постоянно куда-то бегут, без остановки узнают что-то новое и не могут провести в кровати лишний час. Они подолгу задерживаются в офисе и не понимают, как можно заниматься чем-то «недостаточно полезным». Однако в таком режиме люди плохо выполняют задачи, а проблемы, от которых они спасаются, никуда не исчезают.

Чрезмерное доверие соцсетям

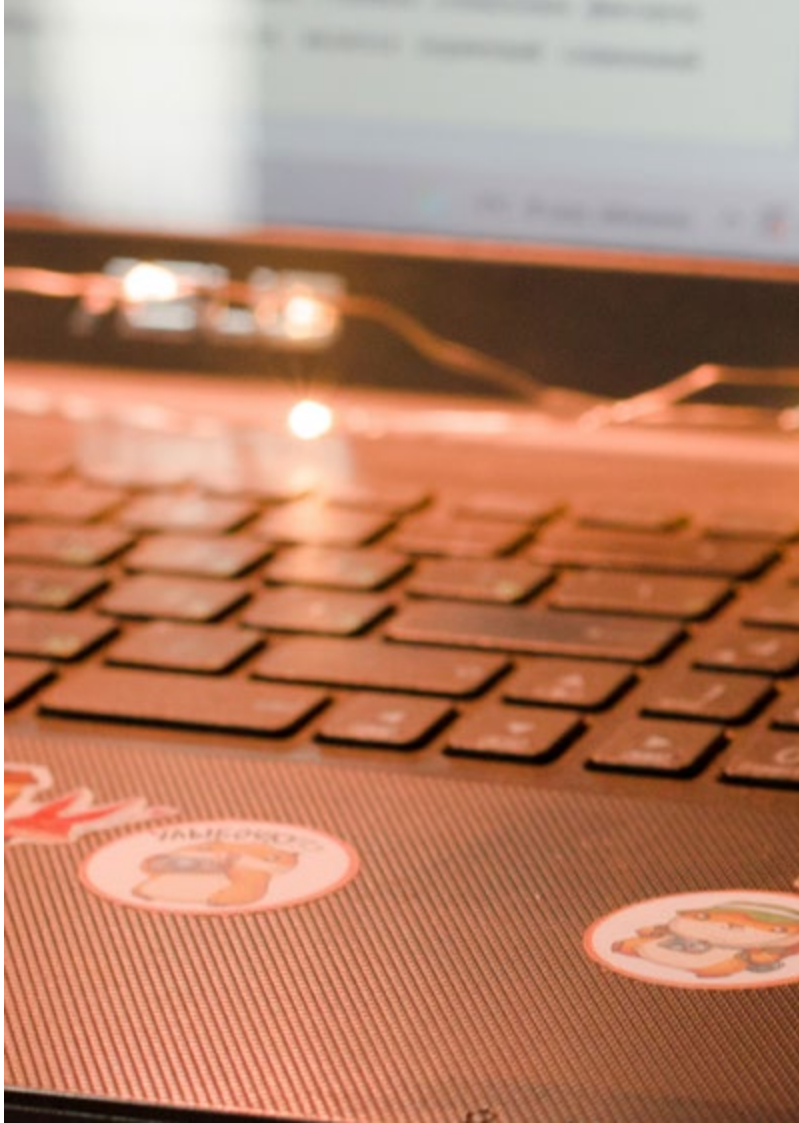
В соцсетях, как правило, люди показывают только приятные достижения, умалчивая о проблемах. Поэтому кажется, что у всех дела идут хорошо — кроме нас самих.

Так появился эффект FOMO (Fear Of Missing Out) — синдром упущенной выгоды, который во многом провоцируют соцсети. Он ярко проявляется на фоне насыщенной жизни друзей и знакомых. Возникает чувство, что время проходит зря, пока остальные читают книги, уезжают в отпуск или покупают квартиру, а вы не можете заставить себя выключить сериал и встать с постели.

Тут важно помнить, что соцсети — не самое достоверное и полное отражение реальности. Попробуйте посмотреть на свою страницу глазами постороннего человека: наверняка у вас сложится представление, что у владельца этого аккаунта точно все хорошо. Но только вы знаете, что происходит в вашей жизни на самом деле.

Игнорирование своих желаний

Повышать продуктивность сейчас стремятся практически все. Совсем недавно одной из самых популярных тем был биохакинг, цель которого — использовать возможности мозга и тела по максимуму. Кажется, что если делать все по правилам, то вполне реально спать меньше и успевать больше.



Проблема в том, что погоня за продуктивностью происходит без ориентации на свои силы и потребности. Многие из нас не смогут ответить на вопрос «Чего ты сейчас хочешь?» или назвать хотя бы несколько собственных желаний. Но почему мы не умеем слышать себя?

Еще в детстве нас приучали, что есть слово «надо», и мы ели кашу через «не хочу». Подобный механизм закрепляется, и во взрослом возрасте мы проецируем его на все сферы жизни. Придумываем задачи, которые нам не слишком интересны, выбираем востребованные обществом профессии, не прислушиваемся к внутренним желаниям. А потому нередко страдаем от тревоги и чувствуем себя несчастными.

Однако не всем нужно повышать эффективность. Кто-то хочет отдохнуть, полежать на диване и не строить планы по завоеванию мира.

Непродуктивность — это норма

Правда в том, что не стоит ориентироваться на общество, соцсети и моду. Если вы действительно хотите просыпаться в 5:00, наслаждаться атмосферой раннего утра и ежедневно ходить в спортзал — это ваш выбор. Но отсутствие подобных потребностей не делает вас хуже. Зачастую ничегонеделание — лучший способ восстановить силы.

От нереалистичного количества задач мы не станем работать быстрее и продуктивнее. Это выбьет нас из колеи и запустит развитие тревоги, которая не прибавит энтузиазма. Порочный круг можно остановить, только если каждый из нас будет обращать внимание на свои желания и потребности.

В худшем случае чрезмерная продуктивность приводит к серьезным последствиям, вплоть до психосоматических заболеваний. Главным ориентиром должны быть вы сами и ваш личный комфорт. В конце концов, в высказывании «кто плохо отдыхает, тот плохо работает» много правды: нашему мозгу нужна смена деятельности, и, отдохнув, вы будете лучше справляться со своими задачами.

Если вы не справляетесь, а находиться на плаву жизненно необходимо, попробуйте техники медитации и релаксации. А если самостоятельно исправить ситуацию не получается, то не бойтесь обратиться за квалифицированной помощью. Позволяйте себе останавливаться и ничего не делать!

Текст: Андрей Перевалов
Фото: Полина Горячевских

СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ И ЕЁ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ОБЩЕСТВОМ

СТУДЕНТКА УРГЭУ ЗАНЯЛА 3 МЕСТО В ВИКТОРИНЕ HUAWEI CUP 2021

20 октября студенты Уральского государственного экономического университета приняли участие в Евразийских соревнованиях в сфере информационно-коммуникационных технологий от компании Huawei — региональном фестивале Huawei Cup 2021 в стенах Уральского федерального университета.

Участники прослушали лекции от экспертов Huawei о самых современных и популярных направлениях информационно-коммуникационных технологий, смогли проявить себя в викторине Huawei Cup 2021 по направлениям 5G, AI, Storage, IPи APP, а также получить фирменные наборы и ценные призы от компании Huawei.

Наши студенты достойно проявили себя в викторине, а студентка направления «Бизнес-информатика» Ирина Лямина забрала с собой диплом за 3 место.

Маргарита Летанина

HUAWEI
CUP 20
Региональный фестивал
Евразийских соревнова
в сфере ИКТ Huawei Cup
5G
AI
ICT Observer

1-й семестр 20 / учебного года

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС

	Наименование дисциплин		Фамилия преподавателя	Отметка	Дата сда-чи заче-та	Подпись препо-да-вателя
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						

_____

(фамилия и инициалы студента)

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

	Наименование дисциплин		Фамилия преподавателя	Отметка	Дата сда-чи заче-та	Подпись препо-да-вателя
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						

ПОЧЕМУ РАБОТА В ОФИСЕ ЗВУЧИТ КАК ПРИГОВОР?

Удаленка — слово, которое за последние два года стало для нас привычным. Однако тренд на работу вне офиса возник уже давно — пандемия лишь ускорила его распространение.

Трансформируется весь рынок труда: современные технологии предоставляют полную свободу в выборе места работы, появляются новые профессии и новые способы получения дохода. Люди все меньше работают в том смысле, как это понималось в индустриальном обществе: по звонку начинать смену и потом по звонку идти домой.

Сегодня границы между домом и работой размываются: многие выбирают свой бизнес, удаленку или фриланс. В такой культурной ситуации офис кажется едва ли не рабством. Кто-то даже гордится, что не работает в офисе. Как так вышло?

Минусы офиса

Работа в офисе обладает рядом формальных ограничений. Во-первых, она привязывает к определенному месту. Человек становится фактически прикован к конкретному стулу, который определяет его место в обществе. А ведь до этого стула еще нужно добраться. Сама дорога до работы в крупных городах отнимает по 2–3 часа в день, а иногда и больше. По статистике, москвичи проводят в пробках не менее 165 часов в год.

Во-вторых, работа в офисе — это дополнительные расходы: на проезд, перекусы вне дома, подарки другим сотрудникам. А еще это общение с коллегами (хочется того или нет), строгий начальник, некомфортные условия. Кажется, достаточно исключить эти неудобства, отказаться от необходимости каждый день приходить в офис — и настанет счастливая трудовая жизнь. Но практика показывает: это не совсем так.

Уйти на удаленку

В прошлом году многие стали работать из дома. Казалось бы, какие тут могут быть минусы? Можно не вылезать из пижамы, работать лежа и даже включать на фоне любимый сериал. На деле же удаленка закончилась для многих эмоциональным выгоранием.

Работа из дома дает ощущение мнимой свободы, ведь можно организовать день так, как удобно. Опасность кроется в том, что границы рабочего графика в этом случае размываются. Теперь вы всегда на работе, и переключаться на отдых становится все сложнее.

Человек все равно остается офисным работником и подчиняется строгим регламентам, пусть и общается с коллегами через видеосвязь и сообщения.

На удаленке многие столкнулись с проблемами самоорганизации и тайм-менеджмента. Довольно сложно входить в рабочий процесс, если вы просыпаетесь за 5 минут до начала работы. А еще вокруг столько соблазнов: кровать, питомцы, сериалы.

Парадоксально, но многие люди, которые раньше ходили в офис с неохотой, были рады окончанию пандемийных ограничений. Опыт локдауна показал, что офис — это не просто место, где нужно находиться каждый день. Это способ организации рабочего процесса.

Офис — это тюрьма?

В своей знаменитой книге «Надзирать и наказывать. Рождение тюрьмы» французский философ Мишель Фуко объясняет, что школы, заводы, армия, больницы и тюрьмы похожи друг на друга. Фуко не застал повсеместного распространения опенспейсов, но любая работа, в которой задействовано много людей, организована так же. Что их объединяет?

Дисциплина и контроль

Во-первых, это отдельная замкнутая территория, чаще всего с проходной и охраной. Во-вторых, любое учреждение разделено на более мелкие пространства: классы, кабинеты, палаты. Все они имеют свое назначение и должны эффективно использоваться. Чтобы организовать работников должным образом, надо в первую очередь организовать пространство. Положение в нем определяет и положение в иерархии. Помещения распределяются по рангам: сотрудники сидят по отделам, а для руководства есть специальные кабинеты.

В-третьих, для обеспечения дисциплины требуется ритмичность. Для этого нужны постоянные временные циклы: начало работы, обед, спринты на неделю и квартальные планы. В офисе они выполняют роль звонка в школе, строевой в армии или сирены в тюрьме.

Что же нас на самом деле не устраивает?

Офисный работник часто выполняет свои функции, потому что того требует дисциплина, а не по собственному желанию. Это состояние тотальной несвободы: он чувствует себя деталью в странном механизме, которую легко заменить.

Например, человек работает сверх меры, выполняет важные проекты в срок, жертвует личным временем. Однако в его профессиональной жизни ничего не меняется: повышения не предвидится, да и зарплата остается прежней. Получается, раз перспектив нет, то и стараться не нужно. Главное — изображать бурную деятельность.

Причем вся работа строго регламентирована режимом: вы не можете отложить задачу, если у вас вдруг нет вдохновения или не пришло озарение. Таймер тикает, все поручения должны быть выполнены.

Рано или поздно всё это превращается в бесконечную череду одинаковых дел, а работа – в бессмыслицу. Конечно, сейчас мы утрируем, но именно так часто рассуждают те, кто мечтает вырваться из «офисного рабства».

Мама, я фрилансер

Может сложиться мнение: раз у офисной работы столько минусов, понятно, почему все хотят уйти во фриланс.

Прежде всего, люди стремятся к самовыражению. Показать свою уникальность — важная потребность.

Какими словами чаще всего описывают работников офиса? Офисный планктон, офисная мышь. Что-то абсолютно безликое. Но не всегда работа в офисе — это театр абсурда или бесчеловечная система. Есть много отличных компаний. Есть множество творческих и интересных проектов, которые существуют в рамках офисной организации.

Кроме самореализации, людей мотивируют деньги. Вакансии для офисных работников всегда предполагают зарплатный потолок, как бы вы ни старались. По этой причине многие и хотят быть блогерами. Они становятся новыми миллионерами, а их имена значатся на первых строчках в списках Forbes. Может показаться, что это очень легко, но работа на себя всегда связана с большими рисками, в том числе и финансовыми.

Когда блогер говорит, что его успех — результат тяжелого труда, ему часто отвечают: «Расскажи это шахтеру». Но, перефразируя строки известного детского стихотворения, подчеркнем: люди разные нужны, люди разные важны. Не стоит обесценивать труд других. А найти любимое дело, которое будет приносить доход, можно и в офисе, и на фрилансе.

Текст: Андрей Перевалов
Фото: Полина Горячевских

4700 КНИГ ИЗ КОЛЛЕКЦИИ «ЭКОНОМИКА ДОСТУПНЫ СТУДЕНТАМ УРГЭУ

И МЕНЕДЖМЕНТ»

Студентам и сотрудникам УрГЭУ предоставлен доступ к тематической коллекции «Экономика и менеджмент» электронно-библиотечной системы **BOOK.ru** издательства «Кнорус». Коллекция содержит более 4700 современных учебников, подготовленных ведущими учеными страны, в том числе преподавателями УрГЭУ.

Здесь можно подобрать литературу для курсовой работы, реферата, диплома или другого научно-исследовательского проекта и, сформировав, скачать библиографический список, создать конспект по выбранной теме, пройти онлайн-тестирование, прослушать аудиокнигу.

В разделе «Читать бесплатно» представлены монографии различной тематики, художественные произведения русских и зарубежных писателей.

У вас есть возможность поучаствовать в конкурсе ЗВЕЗДНЫЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ BOOK.RU и получить призы от электронно-библиотечной системы BOOK.RU и издательской группы «КНОРУС».

Для доступа к полным текстам необходимо самостоятельно зарегистрироваться. Если регистрация происходит в стенах вуза, дополнительный код доступа не нужен.

Если вы регистрируетесь удаленно, необходимо запросить код доступа.

Доступ по ссылке: **https://www.book.ru**.

С возникшими вопросами, а также за получением кода доступа для удаленной регистрации в ЭБС, обращаться непосредственно в справочно-библиографический отдел (ауд. 403) по адресам электронной почты **Smirnovama@usue.ru**, **sbo8@usue.ru** или написать в социальных сетях на страницу библиотеки: **https://vk.com/public66407978**.

Маргарита Летанина

«ЛУЧШИЙ ТИР ИЗ ТЕХ, ЧТО Я ВИДЕЛА!»

В обновленном тире УрГЭУ состоялись соревнования по пулевой стрельбе. В тактике прицеливания сразились порядка 10 команд — среди них студенты колледжей, техникумов и вузов Ленинского района Екатеринбурга.

Командам из пяти человек предстояло за 15 минут выполнить восемь выстрелов: три тренировочных и пять зачетных. Первое место среди университетских команд заняли студенты УрГЭУ. Несмотря на минимум времени, ребята показали отличный результат и обошли такие вузы, как Екатеринбургский институт физической культуры, Уральский государственный горный университет и Уральский институт управления (РАНХиГС). Среди учащихся колледжей и техникумов победили команды Екатеринбургского торгово-экономического техникума и Екатеринбургского экономико-технологического колледжа.

Капитан сборной УрГЭУ по пулевой стрельбе, студентка второго курса Анастасия Бочкарева отметила сплоченность своей команды и высокий уровень организации спортивного мероприятия.

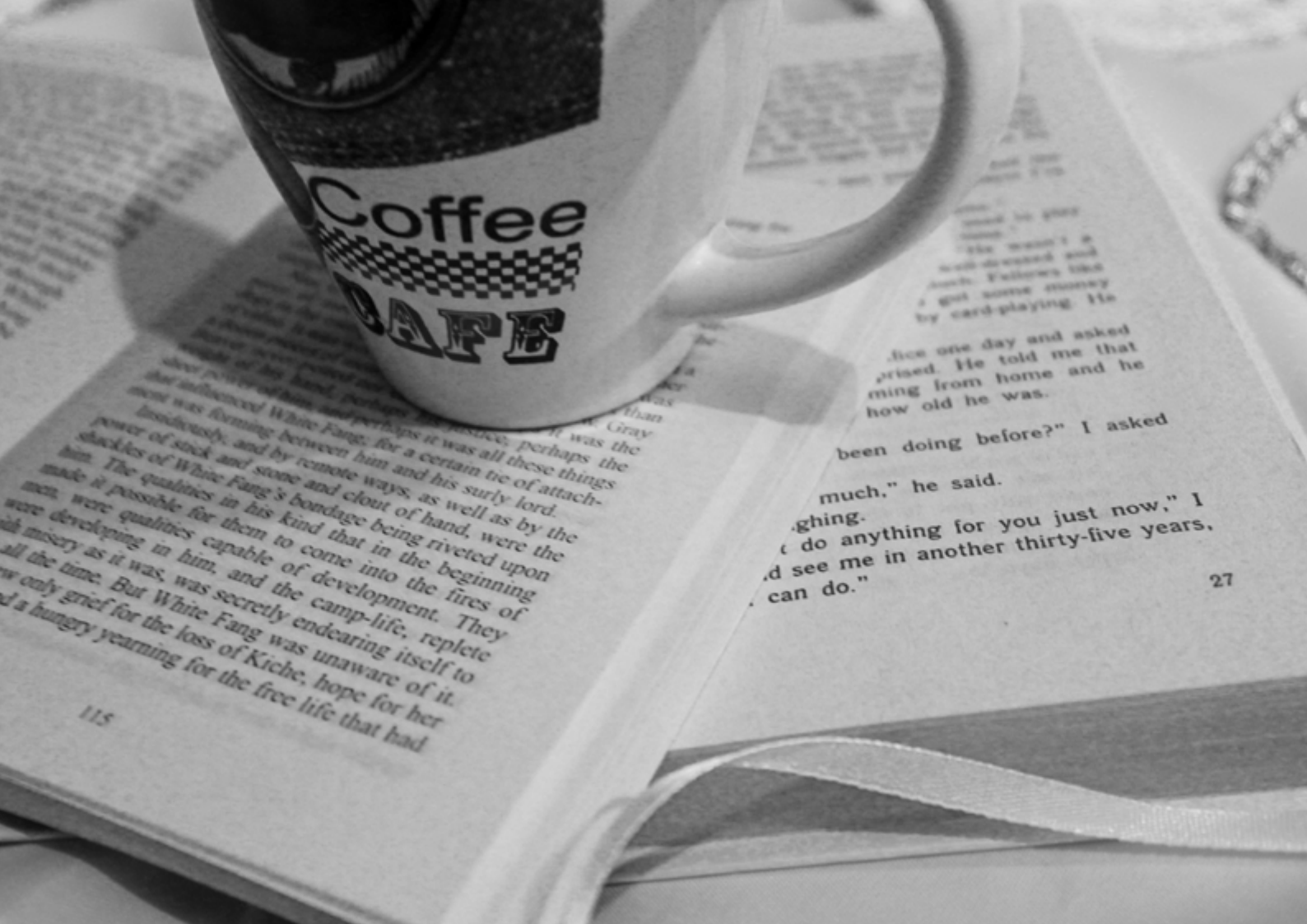
THREE-SIXTY
DOUBLE SET
DROP-IN

«Я занимаюсь стрельбой еще со школы, поэтому, как только поступила в университет, сразу же записалась в тир. Теперь, спустя время, мне особенно приятно представлять родной вуз. У нас собралась дружная и сильная команда, у некоторых ребят даже есть спортивные разряды и звания. Еще я бы отметила новое помещение тира. В нем уютно, много свободного места и не холодно, как бывает подобных местах. Я была во многих тирах, но этот — лучший из тех, что я видела!», — рассказала Анастасия Бочкарева.

Соревнования являются одним из этапов Спартакиады Ленинского района среди учреждений среднего и высшего профессионального образования. К участию в Спартакиаде допускаются студенты очной формы обучения и работники образовательных учреждений. Мероприятия направлены на привлечение молодежи к занятию спортом, повышение уровня физподготовки студентов и выявление сильнейших спортсменов среди учащихся.

Анастасия Муравьева

ГЭУ
Безуков Н.М.


Coffee
CAFE
115
been doing before?" I asked
much," he said.
do anything for you just now," I
see me in another thirty-five years,
can do."
27

ТРУДОГОЛИЗМ: ПОЧЕМУ ОДЕРЖИМОСТЬ РАБОТОЙ — ЭТО БОЛЕЗНЬ?

На работе мы проводим значительную часть жизни. Часто нам приходится уделять ей больше положенных 40 часов в неделю. Бывает, что виной тому неожиданные, но важные задачи и горящие дедлайны.

Но некоторые люди по-настоящему одержимы работой. Настолько, что пренебрегают общением с близкими и даже игнорируют сон, обед и другие потребности.

Общество поощряет такое поведение, блогеры мотивируют на развитие 24/7, но, наконец, люди заговорили и о том, какова обратная сторона медали.

Что такое трудоголизм? Почему это действительно заболевание? Чем оно грозит и как это предотвратить?

Зависимость от работы

Трудоголизм — это социально одобряемая зависимость, последствия которой могут быть такими же тяжелыми, как и от любой другой поведенческой зависимости вроде игромании.

Одержимый работой человек, как правило, не умеет устанавливать границы и регулировать свою деятельность. Он работает и ночью, и в выходные. Берет на себя слишком много и игнорирует другие сферы жизни.

Такое поведение кажется логичным, если профессиональная деятельность приносит удовольствие и помогает по-настоящему самореализоваться. Но и в этом случае чрезмерная нагрузка вредна для здоровья. Недосып, хронический стресс и переутомление приводят к развитию психосоматических и психических расстройств.

Кто такой трудоголик?

Это человек, чье стремление работать выходит за рамки естественного трудолюбия и приобретает характер зависимости. Профессиональная деятельность для него уже не хобби или источник удовольствия, а щит от тревоги, неуверенности в себе и проблем в личной жизни.

Например, трудоголик прилагает максимальные усилия, чтобы не доделывать ремонт в квартире или не решать конфликты с партнером, посвящая всего себя профессии. Он будет оправдываться решением важнейших рабочих задач. Люди с работоголизмом ищут в объекте зависимости успокоение. Но это создает лишь иллюзию спокойствия и даже становится причиной дополнительных проблем.

Как распознать в себе трудоголизм?

Удовлетворение приходит только в процессе работы.

Трудоголик считает, что другие сферы жизни не столь значимы. Встречи с друзьями и общение с семьей не приносят такое же удовольствие, как работа. Он ощущает, что самоутвердиться и добиться уважения можно только на работе.

Не получается переключиться на другую деятельность.

Все мысли трудоголика только о работе и предстоящих проектах. Круг интересов и темы для обсуждения также связаны исключительно с объектом зависимости. Он не уделяет внимания себе и хобби, засиживается на работе допоздна, до последнего откладывает все прочие дела.

Развлечения, отдых и личная жизнь воспринимаются как пустая трата времени.

Трудоголик не может позволить себе отдохнуть. Романтические отношения или время, проведенное за просмотром сериала, для него равноценны безделью. Перерыв в работе он воспринимает как лень, поэтому панически боится отсутствия задач. Свободное время он предпочитает тратить на развитие своих профессиональных знаний и навыков.

Высокая самооценка снаружи, низкая — внутри.

Трудоголик будет хвастаться своими успехами на работе, подчеркивать, что он важный кадр, поэтому так много трудится. Однако это всего лишь оболочка. Истинная самооценка трудоголика низкая. Он боится обесценивания и возможных неудач.

Да здравствует эмоциональное выгорание!

Эмоциональное выгорание — это синдром, который возникает в результате хронического стресса на рабочем месте, который не удалось успешно преодолеть. Несложно догадаться, что это расстройство нередко возникает у трудоголиков.

Развитие эмоционального выгорания — процесс многоступенчатый. Рассмотрим стадии, предложенные психологом Джеррольдом Гринбергом.

Первая стадия: повышенная вовлеченность в работу, энтузиазм, жажда признания, зависть к более успешным людям.

Вторая стадия: усталость и апатия, сниженный интерес к работе, дистанцирование от профессиональных обязанностей.

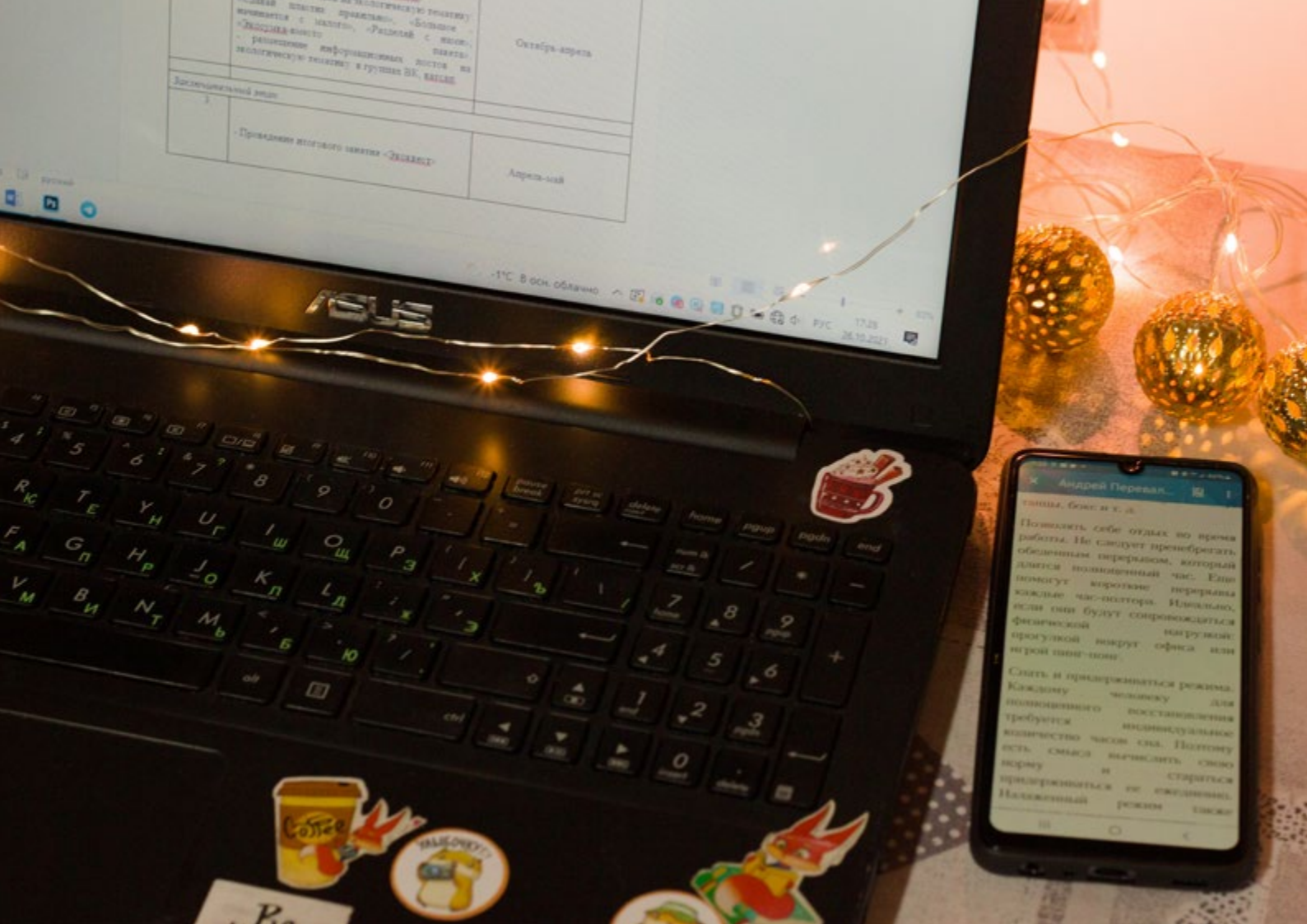
Третья стадия: раздражительность, нетерпимость, озлобленность на других, чувство подавленности.

Четвертая стадия: обострение хронических заболеваний, появление психогенных болей (головные и спинные боли), неудовлетворенность качеством своей жизни.

Пятая стадия: депрессия, суицидальные мысли.

Вопреки мнению, будто это состояние развивается постепенно, у людей профессии «человек-человек» оно может наступить быстро и незаметно — всего за несколько месяцев работы. Поэтому важно четко разграничивать работу и личную жизнь и соблюдать основные правила профилактики эмоционального выгорания.

Color mood
МИКРОЭКОНОМИКА
Высшая математика
для экономистов


Заключительный этап:
Проведении итогового занятия «Экспедиц»
Апрель-май
Октябрь-апрель
ASUS
Andrey Perevala...

Что делать? Простые, но очень важные правила

Соблюдать баланс в работе и отдыхе. Важно четко разделять рабочий день, не брать работу на выходные или вечер и не забывать про отпуск раз в полгода.

Не пренебрегать физическими нагрузками. Спорт помогает бороться с накопившимся стрессом и стимулирует выработку гормонов счастья. Главное, найти то, что окажется действительно по душе: йогу, танцы, бокс и т. д.

Позволять себе отдых во время работы. Не следует пренебрегать обеденным перерывом, который длится полноценный час. Еще помогут короткие перерывы каждые час–полтора. Идеально, если они будут сопровождаться физической нагрузкой: прогулкой вокруг офиса или игрой пинг-понг.

Спать и придерживаться режима. Каждому человеку для полноценного восстановления требуется индивидуальное количество часов сна. Поэтому есть смысл вычислить свою норму и стараться придерживаться ее ежедневно. Налаженный режим также помогает сохранить энергию.

Выделять время на хобби. Отдых должен быть разнообразным, но главное — интересным.

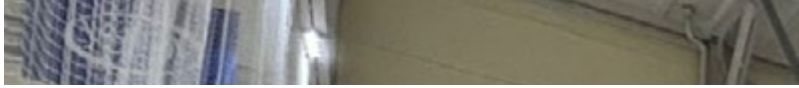
Учиться отказывать и делегировать. Нельзя взваливать все задачи на себя. А вот учиться адекватно оценивать свою нагрузку и возможности не только можно, но и нужно.

И еще раз повторим: трудоголизм — это один из видов нехимической зависимости. Да, вы не найдете его в перечне психических расстройств, но его последствие — выгорание — уже включили в международную классификацию болезней. Проблема трудоголизма в том, что его часто расценивают как что-то позитивное, ведь человек получает истинное удовольствие от работы и с наибольшей вероятностью преуспеет в ней.

Однако на самом деле все не так. Работая с такой самоотдачей и интенсивностью, мы накапливаем усталость, и традиционный 2-недельный отпуск раз в полгода уже не поможет восстановить силы. К тому же трудоголики в принципе не умеют расслабляться и отдыхать. А отсюда — один шаг к хроническому стрессу, депрессии и другим проблемам.

Поэтому, если вы чувствуете, что все вышесказанное — это про вас, то это повод задуматься и поменять свой подход к работе. А вы замечали за собой признаки трудоголизма? Насколько страстно вы относитесь к своей работе?

Текст: Андрей Перевалов
Фото: Полина Горячевских



В УРГЭУ СОСТОЯЛСЯ ТУРНИР ПО ВОЛЕЙБОЛУ СРЕДИ

Поздравляем студентов 1-го курса Института информационных технологий, управления и информационной безопасности УрГЭУ, которые набрали наибольшее количество очков на волейбольном турнире Уральского государственного экономического университета.

В традиционном сезонном турнире участвовали первокурсники 4 Институтов и колледжа УрГЭУ. Команды-миксты, парни и девушки играли 1 партию до 21 очка, с разрывом в 2 очка.

Итоги турнирной таблицы:

Институт информационных технологий, управления и информационной безопасности (ИЦТУиИБ) — 12 очков;

Институт экономики и финансов (ИЭиФ) — 9 очков;

Институт государственного, муниципального управления и права (ИГМУиП) — 6 очков;

Институт менеджмента, предпринимательства и инжиниринга (ИМПиИ) — 3 очка;

Колледж — 0 очков.

Маргарита Летанина

ПЕРВОКУРСНИКОВ

Ты уже видел ЭТО?

ЭМИ!

ПРИСОЕДИНИТЬСЯ