



БЕЗ КУПЮР

donpol.donnfu.ru



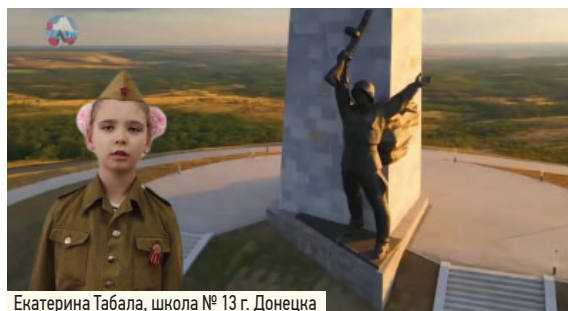
№ 19, май 2024 г.

Выходит с февраля 2022 г.

Студенческая газета Донецкого национального технического университета

НАШ МИР ПРЕКРАСЕН БЕЗ ВОЙНЫ

15 мая кафедра русского языка подвела итоги онлайн-конкурса чтцов «Строки, опалённые войной», который был посвящён Победе нашего народа в Великой Отечественной войне. **85 участников** прислали на почту оргкомитета видео с выразительным чтением стихотворений на военную тематику. Среди участников конкурса – студенты ДонНТУ, ДонГУ, ДонАУиГС, Донецкого педагогического колледжа, а также воспитанники и воспитатели детских садов, учащиеся школ Донецка, Ростова-на-Дону, Краснодарского края, Луганска, Макеевки, Шахтёрска, Снежного, Горловки, Енакиева и Новоазовска.



Екатерина Табала, школа № 13 г. Донецка

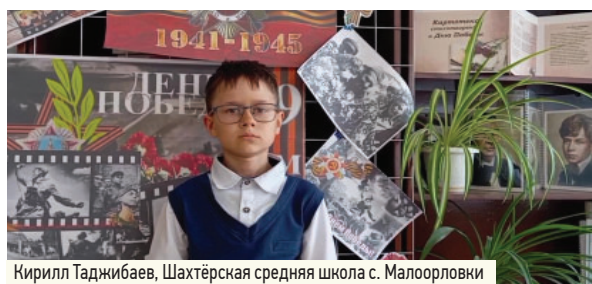
Жюри конкурса отметило лучшие работы в трёх возрастных категориях:

5–9 лет

I место – Екатерина Табала, школа № 13 г. Донецка («День Победы 9 Мая», Н. Томилин).

II место – Мария Чхан, школа № 125 г. Донецка («Дети войны», И. Резник); **Станислав Викторов**, гимназия № 6 г. Донецка («Война», Т. Овчинникова).

III место – Михаил Моруженко, Селезневская СШ № 18 имени Героя Советского Союза А. В. Дубенко, ЛНР («Баллада о матери», А. Деметьев); **Есения Мотовилова**, детский сад № 1 г. Горячий Ключ,



Кирилл Таджибаев, Шахтёрская средняя школа с. Малоорловки

Краснодарский край («Вовкина бабушка», Л. Преображенская).

4–8 классы

I место – Алёна Гапич, школа № 88 г. Донецка («У могилы неизвестного солдата», Ю. Милов).

II место – Глеб Постоенко, школа № 115 г. Донецка («Как надели войны на свете!», О. Маслова); **Арина Верник**, школа № 1 г. Снежного («Девять страничек, страшные строчки», И. Малышев).

III место – Максим Завгородний, школа № 58 г. Горловки («Я был когда-то ротным заповалой», Н. Старшинов); **Кирилл Таджибаев**, Шахтёрская средняя школа села Малоорловки («Майор привёз мальчишку на лафете», К. Симонов).

9 класс – студенты и взрослые

I место – Мария Поворознюк, Донецкий педагогический колледж, («Крайний случай», И. Туричин); **Кирилл Москвин**, школа № 13 г. Донецка («День Победы 9 Мая», Н. Томилин).

II место – Ангелина Рыбина, ДонАУиГС («Чулочки», Муса Джалиль); **Анна Шилина**, лицей «Интеллект» г. Донецка («Жди меня, и я вернусь», К. Симонов).

III место – Наталья Вирченко, лицей «Интеллект» г. Донецка («Бинты», Ю. Друнина); **Ирина Омельченко**, Технический лицей г. Донецка («Леночка», Е. Пономаренко).

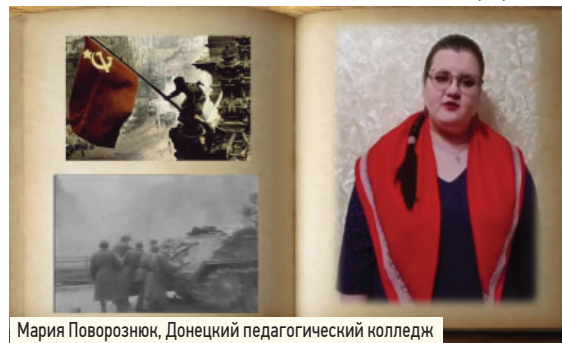
Своими впечатлениями о конкурсе поделилась **Елена Александровна Вергелес**, преподаватель кафедры русского языка ДонНТУ: «В этом году география конкурсных работ стала значительно шире. Хочется отметить активную работу учителей школы № 68 г. Донецка (14 работ), а также учителей Шахтёрской



Алёна Гапич, школа № 88 г. Донецка

средней школы с. Малоорловки (12 работ). Удивительны работы участников, представивших прозу и даже песни! В этом году участниками стали и воспитатели детских садов. Лариса Владимировна Селюткина и Виктория Владимировна Костикова (ясли-сад № 382 г. Донецка) представили замечательные работы на конкурс! Многие участники отправили видео в военных образах, сопроводили свои выступления выразительными презентациями.

Стоит также отметить активную работу студентов ДонАУиГС (12) и ДонГУ. Очень хотелось бы в будущем



Мария Поворознюк, Донецкий педагогический колледж

году увидеть среди участников больше студентов нашего вуза.

Чувствуется, что каждый чтец вложил в работу частичку своей души, в каждом прочтении – гордость за подвиги наших предков, их героизм и самоотверженность в борьбе за мир на родной земле.

ГЛЕБ ЛЫСЕНКО, студент факультета ИСТ, группа АСУ-22

«Во имя мира на Земле» мы наше шлём посланье

25 апреля завершился приём работ творческого конкурса плакатной графики «Во имя мира на Земле», который провели ко Дню Победы студенческий патриотический клуб нашего вуза «Я горжусь. Донбасс Непокорённый» и редакция студенческой газеты «Без купюр». В нём приняли участие студенты Донецкого национального технического университета и Донецкой академии управления и государственной службы. По условиям конкурса необходимо было создать плакаты при помощи любого графического редактора в следующих номинациях:

– «Память народа вечно жива» – плакаты, художественно отражающие восприятие автором известных цитат, фраз, лозунгов, строк из песен и стихотворений, связанных с Великой Отечественной войной;

– «Этих дней не меркнет слава» – плакаты, прославляющие подвиг советского народа в Великой Отечественной войне, в том числе при освобождении Донбасса;

– «Миру – мир» – плакаты, призывающие к миру, осуждающие войну, фашизм, терроризм, экстремизм, иллюстрирующие войну как тяжёлое испытание и потрясение для людей, а также призыв к мировой общественности остановить войны на планете.

По мнению строгого жюри, победителями в этом непростом состязании стали:

«Память народа вечно жива»

I место – Вадим Борисов, ДонНТУ, гр. МИД-22 а;

II место – Елизавета Голомах, ДонАУиГС, гр. УПОиГС-23; Матвей Клевцов, ДонНТУ, гр. Мом-23.

«Этих дней не меркнет слава»

I место – Даниил Медвед, ДонНТУ, гр. ПТТ-23;

II место – Юлия Моисеенко, ДонАУиГС, гр. МВД-22; Глеб Бобров, ДонНТУ, гр. КМД-23.

«Миру – мир»

I место – Анастасия Крылова, ДонНТУ, гр. ВЭДПП-22;

II место – Анастасия Олиферчук, ДонАУиГС, гр. МВД-22; Кристина Брюханова, ДонНТУ, гр. ЭПР-23.

Все участники конкурса получают сертификаты, а победители – грамоты. А в сообществе медиашколы «Политехник» (https://vk.com/media_politehnic) вы сможете увидеть все 24 работы конкурса.

Своими впечатлениями о конкурсе поделилась руководитель студклуба «Я горжусь. Донбасс Непокорённый» Алла Олеговна Пенькова-Приходько: «Каждый участник вложил в работу конкурса частичку

своей души и творчески подошёл к заданию. Проведение подобных мероприятий чрезвычайно важно для воспитания наших студентов. У них формируется чувство гордости за свою Родину».

Конкурс плакатной графики «Во имя мира на Земле» свидетельствует о том, что память о Великой Отечественной войне и нашей победе с течением лет не меркнет и не обесценивается, а современная молодёжь продолжает чтить память наших предков, хранит в сердцах нашу историю.

От всей души поздравляем победителей и желаем им дальнейших творческих успехов!

АНАСТАСИЯ КРЫЛОВА,
студентка ИЭФ,
группа ВЭДПП-22

Елизавета Голомах, гр. УПОиГС-23, ДонАУиГС



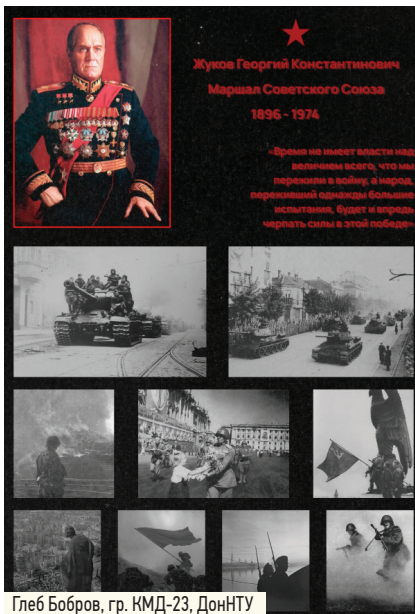
Анастасия Олиферчук, гр. МВД-22, ДонАУиГС



Максим Чабанов, гр. ПИ-236, ДонНТУ



Анастасия Максакова, гр. УПОиГС-23, ДонАУиГС



Глеб Бобров, гр. КМД-23, ДонНТУ



Борисов Вадим, гр. МИД-22 а, ДонНТУ



Алексей Белых, гр. ЭИм-23, ДонНТУ

Представляем вашему вниманию ряд работ конкурса плакатной графики «Во имя мира на Земле»



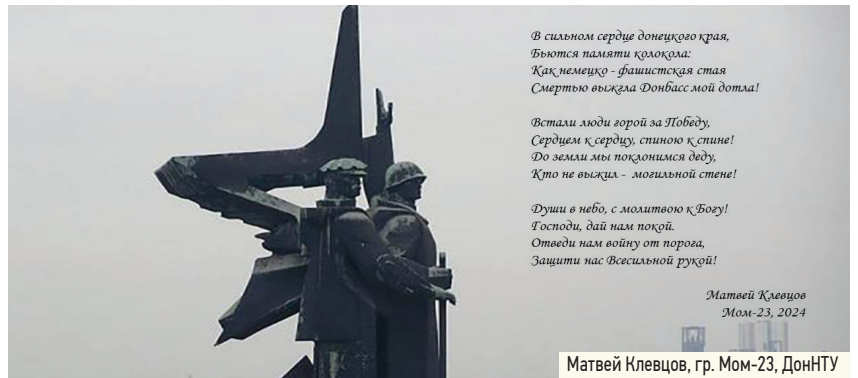
Екатерина Тарасенко, гр. УПОИГС-23, ДонАУИГС



Ирина Лещенко, гр. ВЭДПП-22, ДонНТУ



Даниил Медведев, гр. ПТТ-23, ДонНТУ



Матвей Клевцов, гр. Мом-23, ДонНТУ



Юлия Моисеенко, гр. МВД-22, ДонАУИГС



Анастасия Крылова, гр. ВЭДПП-22, ДонНТУ



Виктория Соколова, гр. КМД-23, ДонНТУ



Анастасия Крылова, гр. ВЭДПП-22, ДонНТУ

Крылова Анастасия, ВЭДПП-22



Дарья Черкашина, гр. ГМС-23, ДонНТУ

ТАНЦУЮЩИЙ РОБОТ, ХОРОВОДЫ И ВЕЧЕРНИЕ ОГНИ МОСКВЫ



Валерия Демьянкова

С 29 апреля по 5 мая студенты ДонНТУ посетили Международную выставку-форум «Россия» в Москве. Это увлекательное мероприятие состоялось в рамках образовательной программы Российского общества «Знание». Своими впечатлениями о поездке поделилась наш студкор Валерия Демьянкова, студентка ИЭФ группы МЭм-23.

29 апреля. Дорога в столицу заняла всего 17 часов и пролетела на удивление незаметно. Комфортабельный отель AZIMUT, в который нас поселили, находился прямо в центре Москвы. Мы не захотели отсиживаться в номере и сразу пошли исследовать знаковые достопримечательности. Уже в первый день нам удалось отведать традиционное мороженое в ГУМе, полюбоваться редкими растениями в «Зарядье»

и насладиться вечерними огнями на Никольской улице. Там мы зашли в магазин исконно русских сувениров, где обнаружили старинный самовар на дровах, авторские матрёшки, невероятно красивые расписные шкатулки и тарелки с видами Москвы.

30 апреля. Этот день начался с намерения покорить столицу и невероятного завтрака. За шведским столом нас ожидали не только вкусные традиционные для мая блюда, но даже дыни и арбузы.

До ВДНХ мы добрались на автобусе. Первый гид поразил нас голосом диктора



Роза Адамовна в павильоне Еврейской автономной республики

новостного канала, а ещё интересными подробностями из истории выставочного комплекса. Я наконец поняла, почему республик в Советском Союзе было 15, а статуй у фонтана «Дружба народов» – 16. Оказалось,

шестнадцатой была Карело-Финская, но уже через 2 года после открытия фонтана её включили в состав другой республики. Разумеется, что-либо менять в конструкции было поздно.

Оставшуюся часть дневной программы мы посвятили экспозиции «Регионы России», посвящённой важнейшим достижениям каждого субъекта страны. В павильоне Еврейской автономной республики нас встретила радужная хозяйка-робот Роза Адамовна, которая даже станцевала для гостей. А уже в павильоне Бурятии мы и сами стали частью задорного хоровода, где нас обучили азам хореографического искусства. Далее внимание женской половины группы привлекла последняя коллекция Валентина Юдашкина. Так и хотелось подолгу рассматривать каждый шов и страз восхитительных платьев – жаль, время поджимало. Затем мы прошли несколько игр на знание истории России. Особенно запомнилась викторина павильона Хакасии, где нам рассказали о значении космичек в республике. Например, девушки там плетут множество кос, взрослые незамужние женщины – только три, а замужние – две. Напоследок собрав миниатюрную копию Выборгского замка, мы, уставшие, но довольные, направилась слушать лекции в павильон «Космос».

1 мая. Невероятное количество гостей на ВДНХ! Нас ожидала уже новая образовательная программа и другие площадки выставоч-



Вечерние огни Никольской улицы

ного комплекса. Мне больше всего запомнились матрёшки из металла и прозрачного материала, который позволил увидеть сияющую разными цветами сердцевину. Очень современная подача традиционной русской игрушки! Мы узнали, что матрёшка – не настолько древнее изобретение, как многие думают, она появилась всего лишь в начале 20 века. Налюбовавшись фигурками, мы отправились на экскурсию в «Сбер», где в режиме 3D посмотрели фильм о пути



Модель водо-водяного реактора в павильоне «Атом»

банка со времён Российской империи до наших дней. Там же нас обучили распоряжаться деньгами в финансовой игре. А затем – павильон «Космос» – здесь нам рассказали об озеленении городов и мерах поддержки юных предпринимателей. Проникшись звёздной атмосферой павильона, мы и



«Знание. Лекторий» – место, где проходили почти все наши лекции



Платье от Валентина Юдашкина на экспозиции «Регионы России»

сами на миг почувствовали себя космонавтами, поэтому завершили свой день на ВДНХ настоящим космическим обедом – борщом и банановым пудингом в тубиках.

2 мая. Последняя экскурсия. Нам рассказали о тайных «фишках» ВДНХ. Например, по программе Министерства сельского хозяйства мы можем всего за 200 рублей отведать лучшие сорта сыра и колбас в экспозиции «Есть своё!». Мы, однако, решили посетить кафе на территории Белорусского павильона. Там гостей угощают национальной белорусской кухней,



Мои подарки за пройденные на ВДНХ квесты

включая борщ, овощные оладьи и даже бургер, где вместо буюк используются привычные драники. Сытые и довольные, мы пошли в павильон «Росмолодёжь», где нас ожидала лекция о профайлинге. Там мы смогли немножко побыть детективами, изучая человека по

его жестам и мимике. Конечно, мы немного расстроились, когда наши мифы развенчали, но зато теперь точно избавились от предрассудков. Например, мы узнали, что закрытая поза не говорит о том, что человек такой же закрытый и недружелюбный. Но если собеседник всегда любил махать руками во все стороны, а теперь сложил их в замок, следует приглядеться к его поведению. Нужно

оценивать людей не по конкретной позе, а по тому, насколько их мимика и жестикация отличаются от привычных.

3 мая. Павильон «Атом» – мой любимый павильон. Модель водо-водяного реактора, зрелищный макет Атомграда с имитацией реального освещения и светомузыкальное шоу поразили не только воображение, но и все органы чувств. А после мы направились на лекцию о влиянии интернет-сленга на русский язык. Вопреки стереотипам, лектор с пониманием отнеслась к новым словам и даже сказала, что они прекрасно отображают особенности нашего поколения, среди которых: большое внимание к психическому здоровью (менталка, вьетнамские флешбеки), желание рефлексировать своё и чужое поведение (абьюз, комфорт) и пр.

4 мая. Мы установили приложение

«ВДНХ Россия», в котором прошли квесты и заработали баллы, потратив их на эксклюзивный мерч крупнейшей компании России. Например, я обзавелась карточкой «Банк России» и почётным значком Российского общества «Знание». В этот день актёры комедийного проекта Prosecco Show поделились с нами секретами



Тренировка ахалтекинской породы

крепостились в играх на парные ассоциации и придумывание самой смешной истории.

5 мая. С сожалением о предстоящем отъезде, но не меньшей тоской по дому, отправились на последние лекции. А после побывали на размеренной тренировке в Центре национальных конных традиций. Видели даже лошадь ахалтекинской породы – одну из древнейших и редчайших чистокровных пород. Угостившись домашними куличами от отеля, в светлый день Пасхи мы возвращались в Донецк.

Столица покорила нас своей гостеприимностью, многогранностью и бурным ритмом жизни, и я безмерно благодарна Российскому обществу «Знание» за эту неделю. Надеюсь, что наши студенты смогут ещё не раз погрузиться в историю родного края в таком же насыщенном и полном формате.



Виды павильона «Космос»

импровизации, после чего провели интерактивный мастер-класс. Там мы научились быстро адаптироваться к новым условиям, познакомились друг с другом поближе, а в завершение рас-



Студенты ДонНТУ с гидом

О самом лучшем месте отдыха, познания и развития



Даниил Цугуля на главной площадке фестиваля «Душа России»

С 1 по 7 марта на федеральной территории «Сириус» (Краснодарский край) проходил Всемирный фестиваль молодёжи (ВФМ), который объединил более 20 тысяч человек из 188 стран. Наш специальный корреспондент Даниил Ткачёв (студент факультета ИМП, гр. ИТМ-22) побеседовал с участником этого масштабного мероприятия – Даниилом Цугулей, студентом факультета ИСП ДонНТУ, гр. ПМКИ-22, который на ВФМ выполнял почётные обязанности амбассадора.

– Данил, кто был инициатором твоей поездки на Всемирный фестиваль молодёжи?

– О возможности поездки я узнал на фестивале «Таврида. АРТ-2023» в Крыму, вечером обсудил подачу заявки с друзьями, а затем в ближайшее время подал заявку. То есть инициатором был я сам.

– С чего начался фестиваль? Какие мероприятия были в него включены?

– Для всех делегаций фестиваль начался с аккредитации и заселения. После все участники ознакомились

с территорией фестиваля и получили мерч на специальном пункте. Я попал на предпоказ 1 марта. Уже 2 марта были доступны основные мероприятия на всей территории фестиваля, которые разбивались на культурные, образовательные и выставочные программы.

– Что было самым интересным из образовательной части программ?

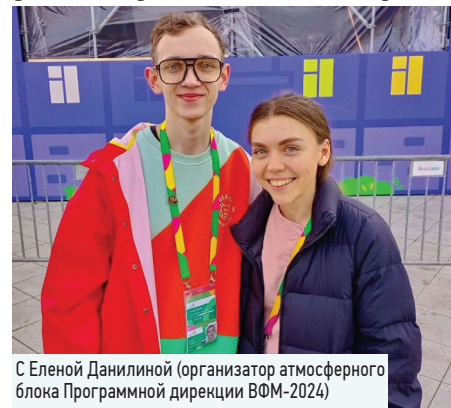
– Очень большой интерес (как у меня, так и у всех присутствующих) вызвала образовательная часть марафона «Знание.Первые». Наверное, именно там я провёл большую часть времени. В образовательную программу входили дискуссии, встречи со спикерами, участие в различных игровых событийных мероприятиях.

Больше всего из образовательных мероприятий мне запомнилась лекция Сергея Кириенко, первого замглавы Администрации Президента, «Десять принципов жизни». Его было невероятно комфортно слушать, поскольку было видно, что он абсолютно вовлечён в то, что сам рассказывает. Это подтверждалось и его словами, и углублённым рассказом каждой подтемы. Сергей Кириенко – прекрасный спикер.

Было ещё множество других невероятных спикеров. Например, Дмитрий Медведев и Дмитрий Песков – на их выступления был безумный ажиотаж, а я так и не смог попасть, хотя стоял в очереди около 5 часов. А когда выступал Милош Бикович, сербский и российский актёр театра и кино, было такое количество слушателей, что в кампусе не хватило мест – многие смотрели его выступление просто на улице через стекло. Ещё запомнилась речь патриарха Кирилла и огромное количество вопросов, задаваемых ему иностранными участниками.

– Чем впечатлили культурные программы фестиваля?

– В культурную часть входили различные кинопоказы, презентации фильмов, флешмобы, VKконцерты и



С Еленой Данилиной (организатор атмосферного блока Программной дирекции ВФМ-2024)

утренние шоу Wake up city с музыкальными хедлайнерами и розыгрышами призов. Отдельно хочется отметить спортивные программы, например, утренние зарядки со звёздами спорта. В культурной программе непревзойдённым ежедневным шоу фестиваля

для меня останется Wake up city. Я с нетерпением ждал выступления моей любимой группы The Hatters. И в этом желании я был не один. Те, кто их не знал, текст учили на ходу и подпевали. Лично я в итоге сорвал голос.

Очень запомнилось выступление Станислава Васильева (блогер, Стас

Ай Как Просто) на тему «СВО: два года, которые изменили мир». Хотя я и не большой его фанат, но как только узнал о приезде Стаса, сразу переместился на площадку, где он выступал. И не пожалел! Было чрезвычайно интересно его слушать.

Два раза я присутствовал на выступлениях Дмитрия Пучкова (российский блогер, писатель, член Общественного совета при Министерстве культуры РФ). Услышать его вживую было моей целью. Каждое его выступление – это огромный сборник ярких цитат.

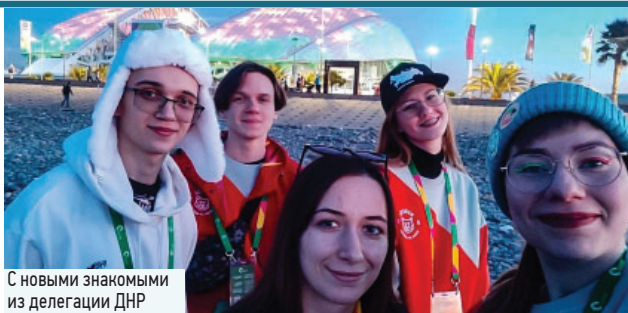
Чрезвычайно понравилось выступление Орнеллы Мути, итальянской киноактрисы. Очень открытая и позитивная женщина, с теплотой относится к России.



Даниил с друзьями на площадке «Душа России» (Ярослав из Донецка, Михаил из Сочи, Яна из Москвы)



Ребята из Свердловской области, ДНР и девушка из Южной Кореи перед Шествием молодёжи мира



С новыми знакомыми из делегации ДНР

На выступлении сербского кинорежиссёра Эмира Кустурицы я не был, а вот российского режиссёра Юрия Хмельницкого (фильм «Лёд-3») я слушал. Он очень интересно рассказывал о процессе съёмок. Всех перечислить невозможно.

– Что предполагали выставочные программы ВФМ, какие тебе понравились больше всего?

– Выставочных программ было очень много и масштаб их – прямо невероятный, лично я посетил «Технологический хаб», выставки «Арт. Молодость» от Тавриды и «НАТО: История обмана». Выбор именно этих выставок не случаен. Технологии – это часть моей жизни, моей будущей профессии, будущего нашей страны. Выставки от Тавриды всегда очень разнообразные и красивые, а главное, её создатели – такие же молодые люди, как и я, мы разделяем общие ценности



ВФМ-2024

и интересы. Выставка о НАТО – исторический аспект, который интересен мне как человеку, живущему в период военных действий; это отображение факторов, повлиявших на формирование нынешней политической обстановки.

– Какие задачи и обязанности были у тебя на фестивале? С какими трудностями столкнулся?

– У участников не было каких-то обязанностей – это же фестиваль! Нас переполняли идеи дружбы, сохранения традиционных ценностей, многонациональности, ответственности, развития, которые каждый из нас транслировал в ходе знакомств и общения. У амбассадора задачи были также несложные и направленные на развитие каждого из нас: создание атмосферы фестиваля, трансляция смыслов и цен-

ностей, привлечение к участию в мероприятиях друзей/знакомых/аудитории. Трудностей на таких мероприятиях быть не может. Это место отдыха, познания и развития.

– Расскажи о знакомствах во время фестиваля.

– На фестивале было очень много интересных знакомств. Например, с девушкой из Южной Кореи. Она учитель русского языка в школе, и была очень рада пообщаться с ребятами из ДНР. Также познакомился с парнем из Бразилии. Он преподаватель истории и также отлично знает русский язык. Ещё я много общался с ребятами из Китая и Сербии, а также других регионов России. Общались на различные темы, начиная от профессии и карьеры, развития личных проектов, общественной деятельности, заканчивая политикой и внешними взаимодействиями.

– А что за награду ты получил?

– Всех амбассадоров наградили грамотами и индивидуальными приглашениями на Фестиваль молодого многонационального искусства «Таврида.АРТ-2024».

– Удалось ли сходиться на море?

– Да, море находилось сразу рядом со входом/выходом на территорию мероприятий. Но мы только гуляли по набережной. Да и гулять много не получалось из-за множества мероприятий. Никто не купался, потому что мартовская погода ещё очень холодная. Весмерч, который нам выдавали, тоже

был рассчитан на холодную и дождливую погоду. Но тем не менее нам повезло: дождь шёл только в вечер закрытия фестиваля.

– Что было самым главным на фестивале?

– Дружба, возможность общаться, узнавать новых людей. Фестиваль для меня был бы менее ярким без моих друзей и знакомых. Всё это – проводить время рано утром на зарядке в полусонном состоянии, танцевать и петь на Wake up city, посещать лекции, стоять в очереди к лекториям марафона «Знание. Первые», ходить вечером по красивейшей территории и пляжу, кататься ночью на самокатах, за чаем обсуждать проведённый день, – куда



Команда амбассадоров после финальной встречи

приятнее вместе, в большой и дружной компании.

– Будешь ли ты участвовать в подобных мероприятиях в будущем?

– Опыт посещения фестиваля чрезвычайно ценен, потому что это возможность познакомиться с людьми со всего мира, узнать о разных культурах, традициях, обменяться опытом, улучшить знание английского на практике. Встреча с таким количеством людей и взгляд на массив идей может значительно расширить кругозор и помочь лучше понимать мир в целом. Я безусловно буду участвовать в подобных мероприятиях в будущем.



Делегация ДНР во время Шествия молодёжи мира

Как не стать зомбоящиком?



В том, что дистанционное обучение у наших студентов стало нормой жизни, нет сомнений. Однако за кулисами удобства и доступности знаний таится тёмная сторона, влияющая на физическое и эмоциональное благополучие студентов. Разрывая покров мифа об идеальности онлайн-образования, мы обнаруживаем три синдрома, которые подтачивают его фундамент.

Сидячий образ жизни. Это тихий убийца, который нашёл своего верного спутника в дистанционном обучении. Долгие часы, проведённые перед экраном, приводят к атрофии мышц, нарушению осанки и множеству других проблем со здоровьем. Со-

гласно Американской кардиологической ассоциации, сидячий образ жизни ассоциируется с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний и даже смертельным исходом: приводит к развитию ожирения, сахарного диабета, повышенному уровню холестерина и даже некоторым видам рака. Отсутствие физической активности ухудшает качество сна.

Плохое настроение. Оказавшись заключённым в четырёх стенах, студент сталкивается с отсутствием социального взаимодействия, что может привести к ухудшению психического состояния. Ограниченность в общении с однокурсниками и преподавателями увеличивает риск развития депрессии и тревожных расстройств. По данным исследования, проведённого в Пенсильванском университете, более 80 % студентов испытывают ухудшение настроения во время дистанционного обучения, что отрицательно сказывается на их учебных достижениях. До-

казано, что от большого объёма срочной работы возникает стрессовое состояние.

Ухудшение здоровья и самочувствия. Экраны, свет, неудобные стулья – всё это факторы, способствующие развитию физических недугов, что связано с продолжительным пребыванием перед экраном. Более половины студентов испытывают хотя бы один из симптомов плохого самочувствия из-за дистанционного обучения: боли в спине, сухость глаз, снижение остроты зрения. Всё это сказывается и на качестве знаний.

Как же в этой ситуации не стать зомбоящиком? Несколько советов:

1. *Структурируйте своё время таким образом, чтобы оно включало не только занятия, но и время для отдыха и релаксации.*

2. *Физические упражнения или прогулки на свежем воздухе должны стать для вас обязательными.*

3. *Не перегружайте себя слишком объёмными заданиями.* Разбивайте свою работу на

более мелкие и управляемые части. Планируйте свои задачи таким образом, чтобы они были выполнимыми и не вызывали чрезмерного стресса.

4. *Включите в свою ежедневную рутину разнообразные упражнения для поддержания физического и психического здоровья.* Делайте регулярные упражнения для глаз и тела, а также упражнения для ума, такие как медитация или глубокое дыхание. Используйте специальные очки для защиты глаз при длительном пребывании перед экраном.

Дистанционное обучение, несомненно, расширяет доступ к образованию, но мы не должны забывать и о его негативных аспектах. Синдромы, связанные с сидячим образом жизни, плохим настроением и плохим самочувствием, требуют нашего внимания и действий. Ведь наше здоровое будущее – в наших руках.

ВЛАДИСЛАВ ЛИТВИНЕНКО,
студент факультета КИТА,
группа АУП-21

Всемирный день без табака: вырвитесь из оков зависимости!

31 мая отмечается Всемирный день без табака. Курение – это не просто вредная привычка, это зависимость, которая ежегодно уносит жизни 8 миллионов человек, из них 1 миллион – жертвы пассивного курения.

Курение – это тихий убийца, который медленно, но верно подрывает ваше здоровье. Оно приводит к развитию множества заболеваний, включая рак, сердечно-сосудистые заболевания, ХОБЛ, инсульт, диабет и ожирение. Курение также негативно влияет на репродуктивную функцию, здоровье зубов и полости рта, кожу, волосы и психическое здоровье.

Но есть и хорошие новости: бросить курить никогда не поздно! Даже если вы курили много лет, отказ от этой

вредной привычки принесёт пользу вашему здоровью.

Несколько причин, по которым стоит бросить курить:

- **Улучшится ваше здоровье.** Риск развития многих заболеваний, связанных с курением, значительно снижается.

- **У вас появится больше энергии.**

- **Вы будете лучше выглядеть.** Ваша кожа и волосы станут более здоровыми, а зубы – белее.

- **Вы сэкономите деньги.** Курение – дорогая привычка.

- **Вы подадите хороший пример своим детям и близким.**

- **Вы станете свободным от зависимости.**

Бросить курить – это не легко, но возможно. С помощью поддержки и мотивации вы сможете победить эту за-

висимость и сделать шаг к свободе от дыма.

Несколько советов, которые помогут вам бросить курить:

- **Найдите свою причину.** Почему вы хотите бросить курить? Запишите свои причины и держите их перед глазами, когда вам захочется закурить.

- **Расскажите о своем решении друзьям и семье.** Они могут поддержать вас в вашем стремлении бросить курить.

- **Избавьтесь от всех сигарет, зажигалок и пепельниц.**

- **Избегайте мест, где курят.**

- **Поговорите с врачом.** Он может помочь вам разработать план отказа от курения и назначить лекарства, которые помогут вам справиться с зависимостью.

Бросить курить – это не просто отказ от вредной привычки, это шаг к тому, чтобы вырваться из оков зависимости, которая держит вас в плену.

МИХАИЛ ПАРШКОВ,
студент факультета ИСТ,
группа АСУ-22

