

Республиканский ежемесячный журнал для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ

январь 2023

№ 1



Элеонора ЕСМАНОВИЧ:
«Архитектурное образование дает широкое пространство для реализации.»

Представляем агроэнергетический факультет УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»

Знакомим с профессиями архитектора, аналитика, штукатура

Рубрика **«Профориентир»** расскажет о современных профессиях fashion-индустрии и beauty-сферы

Из материалов рубрики **«Страничка психолога»** узнаем, как развить в себе активную жизненную позицию и научиться мыслить позитивно

Рубрика **«Эффективное поведение на рынке труда»** расскажет о ключевых причинах отказа в трудоустройстве

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Н. А. Афанасьева,
директор Института интегрированных
форм обучения и мониторинга
образования БНТУ, кандидат
технических наук, доцент;

Н. Н. Захожая,
начальник управления координации
повышения квалификации
специалистов воспитательной,
социально-педагогической и
психологической служб МГИРО,
доцент кафедры психологии и
предметных методик;

Н. А. Зальгина,
зав. кафедрой содержания и методов
воспитания АПО Республики
Беларусь, кандидат социологических
наук, доцент;

В. Д. Старичёнок,
декан филологического факультета
БГПУ имени М. Танка, доктор
филологических наук, профессор;

Г. Л. Шкляр,
зав. сектором организации
образовательной деятельности
Минского государственного дворца
детей и молодежи.

На обложке слева направо:
Сергей СЕРГАЧЕВ, доктор
архитектуры, профессор кафедры
«Архитектура жилых и общественных
зданий» БНТУ,
Элеонора ЕСМАНОВИЧ, выпускница
архитектурного факультета БНТУ,
обладатель гран-при за проект
«Многофункциональный жилой
комплекс по проспекту Жукова в
г. Минске»,
Олег БЫКОВСКИЙ, председатель
Белорусского Союза Архитекторов,
директор ОАО «Институт
«Минскгражданпроект», профессор
Международной Академии
архитектуры (Московское отделение).
Читайте материал на стр. 3-4.
Фото из архива героини публикации.

Республиканский ежемесячный журнал
для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ

январь 2023

№ 1

Знакомим с профессией

Новый взгляд на архитектуру 3

Профориентир

Профессиональный подход к красоте. Профессии beauty-сферы..... 5

Профпригодность и ее составляющие 22

Профессии fashion-индустрии..... 25

Страничка психолога

Насколько активна ваша жизненная позиция? 9

Мысли материальны. Учимся позитивному мышлению 12

Ассоциативные тесты как инструмент работы с подсознанием... 19

Это интересно

«Земные» профессии известных писателей 14

Философские притчи о жизни и мудрости 42

Представляем факультет

Агроэнергетический факультет УО «Белорусский
государственный аграрный технический университет» 17

Родителям на заметку

Философский календарь для родителей..... 20

Эффективное поведение на рынке труда

Ключевые причины отказа в трудоустройстве 28

Почтовый ящик

Ответы на вопросы читателей 31

Актуально

Здоровый образ жизни и его составляющие 34

В помощь специалисту

Эдьютейнмент: обучение или/и развлечение? 37

Специалист рекомендует

Закаливание – путь к здоровой и качественной жизни 40

Творческая мастерская

Мастер-класс по изготовлению абажура для настольной лампы из
пряжи..... 44

Наш калейдоскоп

Стихи о профессиях 47

Адрес для писем:

220012, г. Минск, ул. К. Чорного, 4, для журнала «КЕМ БЫТЬ?»

Телефоны: 8 (029) 662-05-06, 619-57-59, 362-51-79 (А1).

E-mail: kem1@tut.by

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА АРХИТЕКТУРУ

Ежегодно в Беларуси проводится республиканский конкурс дипломных проектов выпускников высших и средних специальных архитектурных школ. В конце прошлого года творческое состязание прошло в 16-й раз. Гран-при международное жюри присудило выпускнице архитектурного факультета БНТУ Элеоноре ЕСМАНОВИЧ за проект «Многофункциональный жилой комплекс по проспекту Жукова в г. Минске». Руководитель диплома – доктор архитектуры, профессор кафедры «Архитектура жилых и общественных зданий» БНТУ Сергей СЕРГАЧЕВ. Также оценили градостроительную находку Элеоноры и вручили ей специальный приз представители компании Saparol.

Элеонора показала, что современные города – это уже не заводы или крупная энергетика. Главным становится человек, поэтому на первый план нужно выдвигать проектирование общественных пространств, комфортных жилых комплексов. Именно в этом особенность современных мегаполисов.

Они – про коммуникацию и экологию. Если раньше можно было построить дом «в поле», без инфраструктуры, то теперь, работая над жилым комплексом, архитекторы думают о том, чтобы заложить в него дополнительные функции, которые будут востребованы жителями и локальным сообществом. Важно создавать по-настоящему ценные комплексные предложения.

Подробно об архитектуре, особенностях в застройке городов, планах на будущее и многом другом Элеонора рассказала корреспонденту нашего издания.

– Элеонора, расскажите нашим читателям о себе. Как вы пришли в профессию?

– Я всегда много рисовала. В свободное от учебы время постоянно перерисовывала мультяшных персонажей, иллюстрации из детских книжек. Конечно, как и все девчонки-модницы, мечтала стать дизайнером одежды. А из забавного – планировала работать директором фирмы. Правда, не определилась, в какой отрасли. (Смеется. – Прим. авт.) Да и родители не давали скучать, записывали меня в различные секции. Занималась танцами, вокалом, сольфеджио. Получила музыкальное образование по классу фортепиано. Но четко понимала, что музыка – это для меня, скорее, любимое занятие, а не профессиональный ориентир. Над вопросом «Кем быть?» задумалась ближе к выпускному классу. Загорелась профессией дизайнера интерьеров. Родители



Элеонора ЕСМАНОВИЧ с Сергеем СЕРГАЧЕВЫМ и Олегом БЫКОВСКИМ

меня поддержали. В частной студии, где я обучалась академическому рисунку, педагоги порекомендовали обратить внимание на архитектурный факультет. Архитектурное образование дает широкое пространство для реализации. Ты получаешь такой спектр знаний, что можешь заниматься чем угодно: графическим дизайном, художественным творчеством, скульптурой, мультипликацией. Так начался мой путь к профессии.

– Как на вас повлиял университет? Не разочаровались в выборе, когда ожидания сменились реальностью?

– Первое время, честно скажу, не было восторга от профессии. Я не понимала, что происходит. Большинство дисциплин были общеобразовательными. Со второго курса мы уже начали проектировать, изучать узкие предметы. Первый мой объект – остановка общественного транспорта. После мы проектировали общественные здания, промышленные объекты, жилье. Я поняла, что не ошиблась с выбором факультета. Архитектура затягивала. Больше всего мне нравится создавать жилые комплексы. Скажу так: если бы была возможность начать все сначала, то я бы снова выбрала эту специальность.

– Элеонора, расскажите о своем проекте. Как считаете, что покорило членов жюри?

– Благодарна жюри за столь высокую оценку моего труда. Главная цель, которую я поставила перед собой, – создать среду, в которой было бы комфортно находиться, решать бытовые вопросы, совершать необходимые покупки, заниматься любимым видом спорта и т. п. Жить в таком комплексе – моя мечта. Это не просто типовые высотки, а мини-город с детским садом, арендными помещениями, фитнес-центром, торговыми точками. Предусмотрены зеленые террасы. Комплекс призван улучшить инфраструктуру и выровнять функциональный дисбаланс района, где много жилья, но не хватает общественных зон, социальных объектов. Фишка проекта – закрытое общественное пространство для жильцов, где они могли бы проводить собрания, детские праздники или просто общаться. По сути, это жилой двор под крышей. Для нашего климата отличный вариант.

– Как вы считаете, каких объектов не хватает Минску и другим городам Беларуси?

– Один из первых ответов, который приходит в голову, – это нехватка не столько зданий, сколько сомасштабных человеку пространств и пешеходных улиц. Пребывание на больших площадях и среди плотной многоэтажной застройки зачастую не вызывает положительных эмоций. Хотелось бы видеть больше камерных пространств со своими индивидуальными чертами. Основным фактором развития современных городов является благоустройство и озеленение. Именно это во многом определяет удобство использования городской среды, ее безопасность и создает условия для повышения качества жизни населения. К тому же, согласитесь, не важно, насколько хороша архитектура отдельного здания, если окружение мешает ее восприятию. Огромные заборы или разношерстная реклама,

перекрывающая фасады, уж точно не будут добавлять положительных баллов зданиям. Моему родному городу Минску не хватает разнообразия в застройке спальных районов. Хочется видеть больше интересных жилых домов с продуманной организацией дворовых территорий. Работая над дипломным проектом, я стремилась привлечь внимание к проблемам конкретного места в городской среде и предложить возможности его осмысления. Надеюсь, что мои идеи послужат альтернативой сложившейся практике строительства ЖК в городских микрорайонах.

– Элеонора, а у вас есть кумиры в архитектуре?

– Вы удивитесь, но я никогда не была фанаткой конкретного архитектора или школы. Меня может впечатлить как работа мэтров, так и начинающих специалистов. На мой взгляд, нужно создавать проекты для конкретной среды, учитывать экономику региона, возможности реализации. Бесспорно, работы специалистов бюро Zaha Hadid Architects впечатляют и вдохновляют. Но для наших городов такая архитектурная пластика – неоправданная роскошь. Важно найти баланс. Сложная, но решаемая задача. Есть знаменитая триада Витрувия (древнеримский архитектор и инженер. – *Прим. ред.*), согласно которой архитектура должна обладать тремя качествами: прочностью, пользой, красотой. Польза – это как раз об этом.

– Как вы считаете, какими качествами необходимо обладать архитектору, чтобы успешно реализовывать себя сегодня?

– Помимо хорошего образования, архитектору важно быть предельно внимательным к контексту, клиентам, выбору материалов, ко всему, что может повлиять на жизнь построенного пространства в будущем. В 21-м веке появляются дополнительные факторы, которые нам нужно учитывать в своей работе, в частности экологический аспект.

Один из базовых скилов – быть талантливым коммуникатором. В силу широких задач, которые решает архитектор, нужно уметь находить общий язык с заказчиком, большим количеством подрядчиков, конечным потребителем. Коммуникабельность крайне важна. Архитектору необходимо не идти на поводу, а убеждать и вести за собой всех участников проекта. И еще одно: нужно уметь продавать свою работу. Иначе будешь проектировать в стол.

– Элеонора, как вы видите свое профессиональное будущее?

– Хороший вопрос... Я пока не понимаю, вижу ли себя архитектором в будущем. Есть мысли заняться дизайном. Знаю, что с проблемой профессиональной неопределенности сталкиваются и другие выпускники архитектурного факультета. Понимаю, что если сейчас уйду из архитектуры, то уже сложно будет вернуться в профессию. Да и мысль о том, что шесть лет посвятила учебе, вложила много сил, труда в свое образование, постоянно присутствует. Я на распутье, в поисках профессионального пути.

Татьяна САВИЧ

Профессиональный подход к красоте. Профессии beauty-сферы

Индустрия красоты – одна из самых развивающихся в настоящее время сфер деятельности. Услуги beauty-сферы настолько востребованы, что парикмахерские и салоны красоты открываются почти повсеместно. Растет и количество образовательных центров, которые готовят профессионалов парикмахерского искусства, маникюра и педикюра, визажа, массажа, косметологии. Большинство профессий beauty-сферы не требует многолетнего обучения в вузе и овладеть их азами можно, окончив, например, учреждение профессионального образования или специализированные курсы. Но есть среди них и те, для которых наличие диплома об окончании медицинского вуза просто обязательно.

Внешняя привлекательность человека играет важную роль как в построении личных отношений, так и в развитии и укреплении профессиональных контактов, именно поэтому нам так важно хорошо выглядеть. Сегодня выглядеть ухоженно не только модно, но и просто необходимо. В этом нам помогает **beauty-индустрия** – сфера услуг, объединяющая такие направления, как косметология, парикмахерское искусство, ногтевой сервис, визаж, перманентный макияж и т.д. Рассмотрим подробнее, чем занимаются самые востребованные специалисты индустрии красоты.

Парикмахер

Парикмахер – одна из самых распространенных профессий в beauty-индустрии. Как известно, человек, который умеет стричь, никогда не останется без работы.

Парикмахер – это мастер парикмахерского искусства, специалист, который в соответствии с направлением моды и особенностями лица клиента осуществляет стрижку, окрашивание и другие виды парикмахерских работ.

Мастер может изменить внешность клиента при помощи прически и цвета волос, визуально устранить недостатки лица, выгодно подчеркнуть достоинства. Специалист выполняет различные виды стрижек, осуществляет укладку волос с использованием различных электроинструментов и косметических средств. Владеет техникой окраски волос в различные цвета и оттенки



(мелирование, колорирование и пр.). Оформляет свадебные, вечерние, классические прически.

При работе мастер учитывает тип и строение волос клиента, форму и особенности его лица, направления моды. Но главными и основными его «инструментами» являются фантазия, чувство стиля и умелые руки.

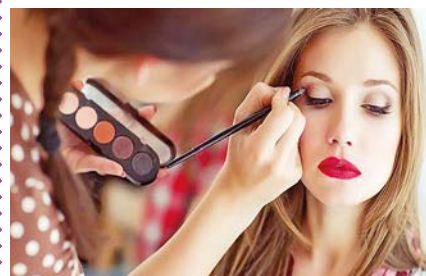
Визажист

Не всех природа одарила выдающимися внешними данными, однако, умелое использование макияжа может решить данную проблему. Грамотно сделанный визаж, подчеркивающий индивидуальные достоинства и искусно скрывающий недостатки, – это настоящее искусство и обязательный атрибут важных

событий нашей жизни (выпускной вечер, свадьба и т.д.).

Визажист выполняет различные виды макияжа при помощи методов нанесения декоративной косметики. Работая с клиентами, визажист ставит перед собой задачу – выявить уникальность и неповторимость каждого лица, показать его красоту – не усредненную, а свойственную именно данному человеку. Специалист корректирует пропорции

лица, косметические дефекты средствами декоративной косметики, выделяет, подчеркивает отдельные черты лица с помощью косметических средств. Он создает неповторимый образ, эстетически привлекательный внешний облик человека. При этом мастер не забывает, что декоративная косметика должна обязательно соответствовать времени дня, событию, ради которого



накладывается макияж.

Профессия визажиста творческая и позволяет постоянно совершенствовать свои познания о моде и красоте, создавать новые индивидуальные образы. Визаж – довольно емкое понятие, которое включает в себя не только различные техники выполнения макияжа, но и более глубокие понятия, такие как работа с цветом, умение чувствовать стиль. Визажисты проводят консультации, рекомендуют, как правильно наносить макияж, использовать средства декоративной косметики, корректировать недостатки кожи и других особенностей лица.

Косметолог, косметик

Чтобы разобраться в разделении функциональных обязанностей косметиков и косметологов, необходимо четко понимать, где проходит грань между медицинской и бытовой услугой.

Врач-косметолог – это специалист с высшим медицинским образованием и специализацией на курсах БелМАПО (Белорусская медицинская академия последипломного образования), оказывающий медицинскую помощь пациентам с целью коррекции или профилактики косметических дефектов и возрастных изменений кожи. Он проводит профилактику косметических и возрастных дефектов кожи; диагностику дефектов кожи с помощью клинических и лабораторно-инструментальных методов исследования; осуществляет общее и местное лечение косметических дефектов кожи и их осложнений. Занимается врачебной косметологией. Это направление включает инвазивные



процедуры: инъекции, срединный химический пилинг и т.д.

Косметик (эстетист) – специалист, который не имеет медицинского образования, но прошел профессиональную подготовку по своей специальности в центрах обучения или на курсах. Основная цель деятельности косметика – косметический или профилактический уход за здоровой кожей шеи, лица и головы. Косметику разрешено выполнять процедуры, не нарушающие целостность покрова кожи: маски, массажи, косметические комплексы с применением косметических средств. Он проводит косметический массаж, обертывания, чистки и поверхностные пилинги, различные SPA-процедуры, т.е. все возможные виды ухода за здоровой кожей лица и тела.

Косметологи и косметики – это специалисты, работающие над красотой и здоровьем человека при помощи специальных препаратов, косметических средств или профессионального оборудования. С дипломом о высшем медицинском образовании или без него, но обязанность любого специалиста – быть честным перед пациентом, не навредить жизни и здоровью человека. Задача любого специалиста в сфере косметологии – добиться здорового и ухоженного внешнего вида пациента.

Мастер по маникюру, нейл-дизайну

Маникюр является неотъемлемой частью образа каждой уважающей себя девушки, а ногтевой сервис – одним из самых востребованных и доходных направлений в beauty-индустрии.

Мастер по маникюру выполняет косметические процедуры по обработке ногтей на пальцах рук и самих пальцев. Главная цель мастера – обеспечить рукам клиента красивый и ухоженный вид. Специалист придает правильную форму ногтям, удаляет или отодвигает кутикулу, полирует поверхность ногтя, обрабатывает защитными средствами. Предлагает клиентам различные ванночки для рук, массаж, затем по форме ногтей определяет, какой вид маникюра больше подойдет в том или ином случае.

Обычным классическим мани-



кюром заказчиков уже не удивить, широко востребован аппаратный маникюр и педикюр, моделирование ногтей, нейл-дизайн и т.д.

Нейл-мастер (мастер по ногтевому сервису, нейл-дизайну) – это специалист, профессионально занимающийся дизайном и моделированием ногтей. Мастер владеет разными техниками выполнения гигиенического маникюра (аппаратной, европейской, обрезной, бразильской и др.), методами декоративно-гигиенического ухода за ногтями, выполняет моделирование, выравнивание ногтевой пластины, покрытие гелем, дизайн разной сложности. Мастер должен не просто предложить дизайн, но и понимать, сочетаются ли цвета, подходит ли оформление по форме ногтей и т.д.

Специалист должен знать все основные виды маникюра и процедуры ухаживания за руками и ногтями, владеть современными техниками покрытия и моделирования ногтей, а также художественной росписью (nail-art). В профессии ценится творчество.

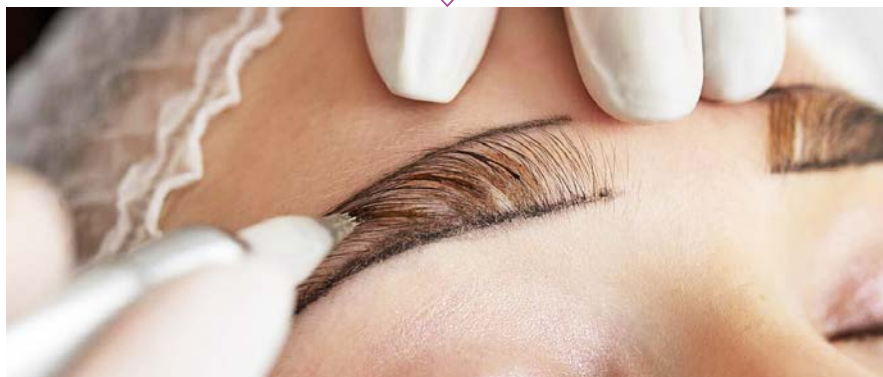
Мастер по наращиванию ресниц

Лешмейкер (от англ. lashes – ресницы и maker – производитель) – это специалист по наращиванию ресниц. Также данного специалиста еще называют просто мастером по наращиванию ресниц или, более экзотично, мастером моделирования взгляда, дизайнера взгляда. Леш-



мейкер может не только сделать ресницы объемными, а глаза выразительными, но и скрыть некоторые природные недостатки: опущенное веко, выпуклые глаза, редкие и тонкие ресницы и т.п.

Профессия лешмейкера достаточно непростая. Для успешной работы в lash-индустрии необходимо обладать определенными качествами и в первую очередь склонностью к кропотливой и монотонной работе, усидчивостью и терпением (процесс наращивания ресниц длительный, не терпит спешки и торопливости).



Мастер по коррекции бровей

Бровист (brow maker) – мастер, который занимается моделированием и коррекцией формы бровей, а также комплексным уходом за ними, включая окраску и обработку питательными составами. Brow maker учитывает форму лица, его анатомические особенности и подбирает правильную форму бровей, которая бы подчеркивала достоинства и корректировала недостатки лица клиента.

Мастер перманентного макияжа

Перманентный макияж – это популярная косметическая услуга, суть которой заключается во введении особых красителей в верхние слои кожи лица, что обеспечивает стойкость нанесенного рисунка к внешним воздействиям, длительность его существования.

При помощи перманентного макияжа можно придать определенную форму губам, подчеркнуть линии бровей и глаз. Хорошо выполненный перманент выглядит естественно. С помощью перманентного макияжа

можно не только подчеркнуть достоинства, сделать черты лица более выразительными, но и скрыть некоторые недостатки внешности.

Мастер татуажа (контурного макияжа) – специалист по нанесению стойкого, перманентного макияжа. Он досконально изучает образ клиента, подбирает цвет красителей и оптимальную технику нанесения. Затем рисует эскиз будущего макияжа. Если предложенный вариант клиента устраивает, то мастер приступает к работе.

Перманентный макияж – это медицинская процедура, которую име-

ет право проводить только специалист, имеющий медицинское образование. Она связана с нарушением целостности кожного покрова, и относиться к ней надо соответственно. Мастер обязан не только знать, но и тщательно соблюдать все нормы асептики и антисептики, в совершенстве владеть различными методами анестезии. В работе мастера татуажа важны такие качества, как аккуратность, ответственность, хороший глазомер, чувство формы и пропорций, хорошие вкус и цветовосприятие.

На плечах специалиста лежит большая ответственность. Во-первых, мастер отвечает не только за эстетический результат, но и за здоровье клиента. Во-вторых, выполнить работу необходимо максимально качественно и аккуратно, поскольку перманентный макияж удалить гораздо сложнее, чем нанести.

Массажист

Массажист – специалист, владеющий приемами механического воздействия на тело человека в профилактических или лечебных целях.

Главная задача массажиста – дозировать, осторожно и профессионально оказать воздействие на кожу и мягкие ткани без затрагивания суставов и позвоночника. Цель такого воздействия – улучшение состояния тканей и мышц, кровоснабжения, общего самочувствия. После курса массажа мышцы приходят в тонус, тело приобретает более стройный, спортивный силуэт.

Видов массажа существует невероятное количество, однако условно они делятся на косметический, спортивный и лечебный. Кроме того, массаж может быть контактным, бесконтактным и точечным. Чаще всего массажисты специализируются на конкретных видах массажа.

Массажист может работать руками или использовать дополнительные инструменты: камни, банки, щетки – все зависит от целей. В процессе массажа специалистом используются различные техники и приемы – поглаживание, разминание, пиление, растирание, поколачивание и др., которые проводятся по определенным правилам.

Хороший специалист по массажу – лучший помощник врачей-физиотерапевтов, неврологов, ортопедов, реабилитологов, тренеров. Специалисты по массажу востребованы в учреждениях здравоохранения, частных медицинских центрах, салонах красоты и косметических кабинетах, санаториях и профилакториях, клиниках, специализирующихся на оздоровительных процедурах и коррекции фигуры.



Опыт массажиста, безусловно, приходит с месяцами и годами практики. Каждый массажист обязан хорошо знать анатомию и физиологию, основные признаки клинического течения заболеваний, показания и противопоказания к проведению массажа. Массаж проводится только по методике, которая составлена на основании диагноза. Необходимо знать все о физиологическом действии отдельных приемов и техник, иметь четкое представление о действии одного и того же приема, который выполняется с различной силой или темпом. Массажист должен уметь подобрать технику массажа, подходящую для конкретного клиента, в доступной форме ответить пациенту на все вопросы, убедить его в возможности выздоровления.

Профессия массажиста подразумевает наличие таких качеств, как высокий уровень ответственности, внимательность, доброжелательность, коммуникабельность, физическая выносливость, хорошая моторика и сильные чувствительные руки, уверенность, уравновешенность и тактичность.

Какая профессия beauty-сферы подойдет вам?

Если вы решили, что интересно было бы получить знания и практический опыт деятельности в сфере красоты, необходимо разобраться, какое направление подходит именно вам.

Выбор профессии в индустрии красоты зависит от нескольких параметров. Так, например, если вы достаточно организованы и при этом способны координировать работу других людей, умеете работать в команде и четко следовать рабочему графику, то вы без труда справитесь с задачей **администратора салона красоты**.

Задача администратора – организовать качественное обслуживание клиентов. Это не только координатор работы специалистов салона – косметологов, парикмахеров, массажистов, но, прежде всего, «лицо фирмы». Именно с администратора начинается визит в центр красоты. Он встречает посетителей, помогает выбрать подходящие процедуры,

презентует дополнительные услуги, производит денежные расчеты. Профессиональный, организованный, ответственный, пунктуальный администратор приятной внешности ценится на вес золота. Очень ценятся администраторы с такими личностными качествами как терпение, неконфликтность, коммуникабельность, стрессоустойчивость. Если вы обладаете всеми перечисленными качествами и способностями – рассмотрите вариант образовательных курсов, где можно освоить данную профессию.

Если вы стремитесь подчеркнуть достоинства человека с помощью красивой стрижки или укладки, дайте советы подругам по этому вопросу, любите экспериментировать с окраской волос – все это говорит о склонности к профессии **парикмахера**. Это профессия для креативных людей, предполагающая свободу творчества и ответственность за ожидания клиентов.

Если вам нравится работать с декоративной косметикой, вы обладаете художественным вкусом, тонко чувствуете цвета и оттенки, игру света и теней, любите экспериментировать, имеете развитое пространственное и образное мышление, аккуратны и доброжелательны то возможно вам стоит задуматься о профессии **визажиста**. Для того чтобы стать успешным визажистом, необходимо не только знать техники макияжа. Особенно важна внешность. Визажист должен быть ухоженным и аккуратным. Навыки общения с людьми и знание психологии станут дополнительным плюсом. Для получения профессии визажиста достаточно окончить специальные курсы визажистов или школу (студию) макияжа.

Людам, уже имеющим базовое медицинское образование, идеально подойдет направление, связанное со здоровьем – это **косметологи, массажисты, мастера перманентного макияжа, маникюра и педикюра**.

Если вас интересует уход за здоровой кожей, профилактические мероприятия по уходу за волосами и ногтями, эстетический массаж лица и тела то, безусловно, можно рассмотреть профессию **косметика**. Кроме вышеперечисленного, косметики могут выполнять коррек-

цию бровей и их окраску, депиляцию и другие уходовые процедуры. Помимо широких профессиональных знаний и трудолюбия, чтобы преуспеть в данной профессии необходимо быть доброжелательным и коммуникабельным человеком, уметь расположить к себе клиента, понять его запрос, желания, предпочтения, выявить проблемы. Ведь зачастую многие приходят в салоны красоты чтобы расслабиться, отвлечься от домашних забот, почувствовать себя ухоженным и красивым. Поэтому если вы – некоммуникабельный, стеснительный и замкнутый человек, – вряд ли эта сфера для вас.

Если ваша цель заключается в том, чтобы стать **врачом-косметологом**, вам необходимо получить высшее медицинское образование.

Если вы решили освоить **массаж**, необходимо помнить: профессионально заниматься массажем имеют право только лица со средним специальным медицинским образованием и окончившие специальные курсы по массажу. Массажист обязан не только обладать необходимыми знаниями и умениями, но и быть внимательным, терпеливым, доброжелательным, спокойным и объективным по отношению к пациенту. Кроме этого, от массажиста требуется обладание значительной физической силой, т.к. массаж – процедура нелегкая и требует от массирующего больших физических усилий. Поэтому массажист должен обладать хорошей физической формой.

Как видим, выбор профессии даже в столь динамичной индустрии, как красота, целиком и полностью зависит от способностей и склонностей. Однако следует помнить, что выбирая профессию подобного рода, каждому молодому специалисту предстоит длительный процесс обучения и профессионального развития на протяжении всей трудовой деятельности.

Прислушайтесь к своим желаниям, оцените свои возможности и найдите для себя любимое занятие или новую профессию.

Мария ОГОЛЕВА

Насколько активна ваша жизненная позиция?

Часто ли вам приходится слышать или самим говорить фразы «Мне все равно», «Не знаю», «Мне без разницы»? То, что мы говорим – это не просто слова. Наши слова, действия, жесты в большинстве своем – это отражение нашего внутреннего мира. Излишне частое употребление фраз безразличности может говорить о неумении добиваться исполнения своих желаний. Мы говорим: «Все равно...» и за нас решают те, кому не все равно. Мы говорим: «Без разницы» и за нас решают те, для кого эта разница существует.



Относиться к жизни, к собственному будущему можно по-разному: работать с энтузиазмом или вполсилы, заботиться о пользе дела или только о себе, идти навстречу трудностям или прятаться в кусты, занимать позицию активную или просто удобную. Один из секретов самореализации и успеха – это активная жизненная позиция, смелость инициативы и готовность действовать.

Динамика современных общественных отношений требует от выпускника школы наличия определенного набора качеств. Если изучить требования работодателей по объявлениям в рубрике «Вакансии», то можно составить примерный психологический портрет идеального

кандидата на должность. Помимо деловых и профессиональных качеств, работодатели хотят видеть такие, как активность и коммуникабельность, умение преодолевать трудности и инициативность, стремление к творчеству и мобильность, дисциплинированность и ответственность. Следовательно, активная жизненная позиция нужна выпускнику, в том числе и для того, чтобы он был конкурентоспособен на рынке труда.

Что же мы подразумеваем под термином «активная жизненная позиция»?

Активная жизненная позиция означает действия во имя достижения цели, подбор способов преодоления проблем, путем поиска кон-

структивных решений. В основе активной жизненной позиции личности лежит мотив достижения успеха.

В школьные годы активная жизненная позиция проявляется в умении реализовать себя в различных видах деятельности: и в общественной жизни, и в спортивных мероприятиях, и в школьном самоуправлении. Жизнь школьника становится намного ярче и интереснее, если он реализует себя не только в учении, но и во внеклассной или внешкольной работе.

Для активных людей очень важно хорошо учиться, эффективно работать, достигать высокого качества в любом виде деятельности. Они стремятся улучшить уже имеющийся результат или получить принципиально новый; способны получать удовольствие от своей трудовой или учебной деятельности; радоваться успеху в мелочах; заинтересованы в том, чтобы довести начатое дело до конца, т.к. четко знают, для чего им это необходимо. Они более настойчивы в преодолении препятствий. Как правило, такие люди успешны уже на стадии выбора профессии, т.к. заинтересованы в дальнейших перспективах и способны заранее спланировать свой профессиональный рост.

Наличие активной жизненной позиции дает человеку возможность быстрого продвижения по службе, ведь руководство замечает такие кадры еще в начале их профессионального пути. Иногда уже на стадии прохождения учебной практики таким студентам могут поступать заманчивые предложения о приеме на работу. Помимо карьерного роста и материальной стабильности, активная позиция дает признание среди коллег, престиж и определенную долю независимости, связанную со способностью самостоятельно принимать решения. В свою очередь, такой специалист получает моральное удовлетворение от работы, возможность собственного развития в процессе деятельности.



Как развить в себе активную жизненную позицию? С чего начать?

1. Научитесь ставить цели. С чего следует начинать любую деятельность в первую очередь? С формулировки цели. Размытость ожидаемых результатов, нежелание разбираться в себе провоцируют сложности в постановке адекватных целей. Обратите внимание на правила формулировки цели.

Цель должна быть:

- конкретной;
- измеримой;
- мотивирующей;
- реалистичной;
- ограниченной по сроку достижения.

2. Избавьтесь от вредных привычек. Под вредными привычками здесь подразумевается не только злоупотребление алкоголем и курение, речь идет о том, что способно отнять у вас много времени без какой-либо пользы. Например, бесцельное времяпровождение в социальных сетях, многочасовое «зависание» в online-играх. Это вовсе не значит, что вам следует полностью перестать появляться в социальных сетях или любимой игре, просто знайте меру, ведь сэкономленное время можно потратить еще на что-то.

3. Расширьте свой кругозор. Читайте книги, научно-популярные журналы, интернет-блоги успешных людей и т.д. Получайте полезную

информацию в различных сферах: экономике, политике, социологии, психологии и др. Проводите с толком каждые выходные. Основная цель выходных не в том, чтобы выспаться и «ничего не делать». Отдыхайте активно: посещайте музеи, выставки, театры, общайтесь с интересными людьми, заводите новые знакомства. Чем больше вы получите впечатлений, тем лучше начнете разбираться во многих вещах.

4. Овладейте тайм менеджментом. Тайм менеджмент – это технология организации времени и повышения эффективности его использования. В некотором роде это не столько набор техник, сколько стиль жизни и философия ценности времени в быстром потоке информации и постоянно меняющемся мире. Научитесь планировать свое время, это будет очень полезно на разных этапах профессионального роста.

5. Привнесите новизну в свою жизнь. Рискните изменить имидж, сделайте в своей комнате перестановку. Проявите интерес к тем видам искусства, о которых пока мало знаете. Поиск чего-то нового позволит вам развить в себе творческий потенциал.

6. Инвестируйте в себя. В настоящее время получить только одно образование недостаточно. В современном мире требуются знания во многих областях. Подумайте о получении дополнительного образования. Вы можете посещать всевозможные тренинги, семинары, курсы. И помните о том, что обучаться по дополнительным образовательным

программам можно еще будучи студентом.

7. Не бойтесь неудач. Постарайтесь преодолеть страх того, что из ваших идей может ничего не получиться. Успешные люди всегда рискуют. Невозможно узнать, удачная ли была идея, не попробовав. Оставьте негативные переживания в прошлом. Живите в настоящем и задумывайтесь о будущем. Из прошлого возьмите только ценный опыт, а все негативные переживания следует отпустить. Иначе вместо того, чтобы идти вперед, вы будете постоянно оглядываться назад.

8. Окружайте себя успешными людьми. Учитесь на примерах успешных людей. Просите у них совета. Общайтесь с ними, насколько это возможно. Приобретайте знания, которые в дальнейшем могут очень пригодиться.

Тест «Энергичны ли вы?»

Инструкция. Если вам хочется узнать, насколько активна ваша жизненная позиция, предлагаем оценить ряд утверждений. Если вы согласны с соответствующим утверждением, то поставьте знак «+» рядом с его номером.

1. Хорошо знаю свои цели и желания.
2. Изучил себя, знаю, на что способен.
3. Умею ориентироваться в потоке информации и самостоятельно добывать необходимые сведения.
4. Верю в себя, в возможность достижения успеха и намеченных дел.
5. Считаю, что имею право на выбор в любой конкурсной ситуации – не только меня выбирают, но и я выбираю.
6. Умею обращаться за помощью к другим людям, делать их союзниками при реализации своих планов.
7. Умею извлекать пользу из ошибок, учиться на своем опыте и на опыте других людей.
8. Сталкиваясь с препятствием, ищу новые способы разрешения возникшего затруднения.
9. Ощущаю достаточно сил и энергии для реализации своих целей.

10. Выстраивая способы достижения основного варианта, обязательно продумываю запасной.
11. Стремлюсь к получению опыта, пробуя себя в разных областях.
12. Непрерывно анализирую и корректирую свои действия в зависимости от полученных результатов.
13. Умею учитывать мнения других людей при выработке и реализации своих планов, не теряя своей позиции.
14. Владею навыками поведения в деловых ситуациях: умею договариваться о встрече с нужными людьми, представить себя, рассказать о своих возможностях.

Ключ. Подсчитайте количество плюсов, которое получилось в итоге:

12-14. – Ваша позиция очень активна, вы хорошо знаете свои цели и желания и с уверенностью идете им навстречу. Вы энергичны и деятельны, превосходите окружающих активностью и быстротой принятия решений, умеете брать на себя ответственность. В своем окружении вы желаемы и любимы, прежде всего за свою динамичность и необычайную активность.

8-11. – Ваша позиция достаточно активна, но вам не всегда хватает решительности добиваться исполнения своих желаний. Ваша способность к действиям довольно часто зависит от вашего желания, настроения.

Менее 8 плюсов. – К сожалению, ваша энергия не является наиболее сильным вашим качеством. Вы быстро устаете, неохотно берете на себя ответственность. Свое мнение держите при себе и предпочитаете оставаться в стороне. Слишком много в вас равнодушия и осторожности в отношениях с окружающими. Вы с большим трудом принимаете решения. Ваша энергия, а также способность к действиям зависят от вашего воображения и не всегда обоснованного страха. Имеет смысл серьезно задуматься и, возможно, обратиться на консультацию к психологу.

Успех чаще выпадает на долю того, кто смело действует, но его редко добиваются те, кто проявляет робость и постоянно опасается последствий.

Джавахарлал Неру

Процветание приходит благодаря действиям, а не благодаря молитвам.

Далай-лама

Усилия не всегда способны приносить счастье, но невозможно счастье без усилий. **Бенджамин Дизраэли**

Даже глупец, который хоть что-то делает, без особых усилий обойдет пассивного гения. **Роб Тейлор**

Будьте заняты. Это самое дешевое лекарство на Земле – и одно из самых эффективных. **Дейл Карнеги**

Как только вы соберетесь сделать что-то по-настоящему, способ проявится сам собой. **Энтони Роббинс**

Все в наших руках, поэтому их нельзя опускать. **Коко Шанель**

Действуй сейчас! Будущее никому не обещали. **Уэйн Дайер**

Действуешь, следовательно, действителен. **Рокс Юксби**

Работать нужно не 12 часов, а головой! **Стив Джобс**

Ваше время ограничено, поэтому не тратьте его впустую, проживая чужую жизнь. Не попадайтесь в ловушку догмы – жизнь с результатами мышления других людей. Не позволяйте шуму чужих мнений заглушить ваш внутренний голос. И самое главное, имейте смелость следовать своему сердцу и интуиции.

Стив Джобс

Когда чего-нибудь сильно захочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы желание твое сбылось. **Пауло Коэльо**

И если у тебя нет больше ни одной лестницы, ты должен научиться взбираться на собственную голову: как же иначе хотел бы ты подняться выше?

Фридрих Ницше

Вне зависимости от того, о чем вы мечтаете – начинайте над этим работать! И тогда в вашей жизни начнут происходить самые настоящие чудеса!

Иоганн Вольфганг Гёте

Независимо от того, сколько ошибок вы совершаете или как медленно вы прогрессируете в чем-то, вы все-равно опережаете всех тех, кто бездействует.

Энтони Роббинс

Желание есть движущая сила души; душа, лишённая желаний, застаивается. Нужно желать, чтобы действовать, и действовать, чтобы быть счастливым.

Клод Адриан

Если вы не измените то, что делаете сегодня, тогда все ваши завтрашние дни будут выглядеть так же, как и вчерашние. **Джим Рон**

Мы живем лишь для того, чтобы действовать. **Иоганн Готлиб Фихте**

К тому, на чем вы сосредоточены, поступает энергия. А там, куда поступает энергия, растет то, на чем вы концентрируетесь. Иными словами, ваша жизнь контролируется тем, на чем вы сосредоточены. Вот почему вам нужно бросать силы на то, чего вы хотите добиться, а не на то, чего вы боитесь. Когда в следующий раз вы окажетесь в состоянии неопределенности, сопротивляйтесь своему страху. Сместите фокус на то, в чем хотите прогрессировать, и ваши действия приведут вас в этом направлении. **Энтони Роббинс**

Постарайтесь получить то, что любите, иначе придется полюбить то, что получили. **Джордж Бернард Шоу**

Показатели сформированности активной жизненной позиции:

- положительное отношение к делам и начинаниям, готовность их выполнять;
- наличие опыта участия в общественной жизни, что связано с выполнением конкретных обязанностей, поручений;
- наличие определенного уровня организаторских умений;
- переживание ответственности за свою работу;

- благоприятное положение в межличностном общении.

Активная позиция предполагает самостоятельное, творческое, гибкое поведение. А активность позиции и успех зависят только от вас! Следуйте приведенным выше рекомендациям, проявляйте больше инициативы в разных сферах деятельности и помните, что под лежачий камень вода не течет.

Александр СОКОЛОВСКИЙ

Мысли материальны.

Учимся позитивному мышлению

«Мысли материальны» – фраза вовсе не про магию. Она про объяснимые и естественные механизмы работы нашего мозга. Про то, что мир – это отражение наших идей и установок. Мысли, которые мы ежедневно прокручиваем в голове, становятся частью нашей жизни. Мы видим то, что хотим видеть. Замечаем то, на чем держит фокус наш мозг.

Современная наука экспериментально подтвердила предположение о том, что существует связь между разумом, чувствами и телом. Выделяющиеся под влиянием негативных мыслей и эмоций (раздражения, злости, обиды) химические вещества угнетают иммунную систему. Когда же мысли и чувства полны любви, спокойствия, мира и счастья, эти химические вещества усиливают сопротивляемость организма. Узнаем подробнее, как побороть негативное мышление и начать мыслить позитивно.

Каждое мгновение, каждую секунду мы делаем выбор между мыслями, действующими на нас либо позитивно, либо негативно. Одна мысль, конечно, не имеет большого значения, однако в течение дня в нашем сознании «прокручивается» несколько десятков тысяч мыслей. Их воздействие имеет суммарный эффект. Отрицательные мысли и эмоции буквально отравляют людей. Они разрушают нервную систему, отвечающую за регуляцию эмоций, чувств и памяти. Если посмотреть на людей негативно мыслящих, можно увидеть, что они чаще болеют, а процесс восстановления их здоровья занимает более продолжительное время, чем у тех, кто мыслит позитивно. Кроме того, негатив влияет и на душевное состояние человека. Он начинает винить себя во всех бедах, постоянно недоволен чем-то, теряет способность радоваться положительным мелочам, у него уходит ощущение счастья, а также снижается самооценка. Таковы признаки негативного мышления.

Избавиться от этого могут только те, кто выработал специально или неосознанно в себе способность видеть мир не в черно-белом спектре, а в ярких красках. Для этого необходимо приложить много усилий, нужно

работать над собой, учиться концентрироваться на позитиве.

Конечно, нужно думать, как победить негативное мышление, и понимать необходимость этого. Но также нужно учесть, что отрицательные эмоции могут сыграть на руку. В критической жизненной ситуации, когда не от кого ждать совета или определенного решения, открыто смотря в глаза страху и фобиям, можно активизировать скрытый потенциал.

Воздействие мыслей и убеждений влияет не только на состояние нашего здоровья, но и на все сферы нашей жизни. Мы живем по закону собственного мышления: то, во что верим, воплощается в действительность. Мысли, которые мы выбираем, создают все наши жизненные ситуации.

В наших мыслях и в словах (слово – это озвученная мысль) заключена невероятная сила. Как известно, словесное выражение любви, симпатии и восхищения усиливает жизненную энергию того, к кому оно обращено. А злые и недобрые слова уменьшают энергию слушателя.

Когда мы научимся контролировать свои мысли, мы будем в гармонии с этой силой. И точно так же, как она активно работала против нас (по нашему же приказанию, хоть и неосознанному), она будет работать на нас, что намного повысит уровень счастья в нашей жизни.

Как побороть негативное мышление?

Что можно сделать, чтобы стать в жизни, учебе, работе или бизнесе более эффективным? Для борьбы с негативными эмоциями необходимо начинать в себе развивать спокойствие, адекватное и осознанное отношение к окружающему и внутренне-

му миру. Необходимо уделять внимание своим мыслям, не отпускать их на самотек. Если душевное состояние будет позитивным, и жизнь будет бить иным ключом. Только от человека зависит, насколько гармоничной и счастливой будет его жизнь.

Если вы заметили у себя признаки негативного мышления, как можно скорее нужно приступить к исправлению ситуации. Постарайтесь воспринимать негатив как временные трудности, которые рано или поздно пройдут, фокусируйте внимание на хорошем. И, конечно, не забывайте развивать мозг, например, полезными тренировками для развития когнитивных функций. Чем больше занят ваш мозг полезными задачами и мыслями, тем меньше времени останется на то, чтобы думать о плохом.

Следующее упражнение поможет вам изменить мышление.

Выберите тихое, спокойное место, чтобы вам никто не мешал, удобно расположитесь, и спросите себя «Что бы я хотел иметь в своей жизни, но пока не имею?». Возьмите лист бумаги и составьте список своих желаний.

Затем задайте себе следующий вопрос: «Что я имею, но не желал бы иметь?». Возьмите новый лист бумаги и составьте список того, от чего вы хотели бы отказаться.

Сравните оба этих списка. Какой из них в большей степени притягивает ваше внимание? Если список «Не хочу, но имею» занимает первое место по своему размеру и актуальности, то это упражнение станет для вас еще более важным.

Еще раз перечитайте все, чего вы «не хотите, но имеете», и придумайте позитивную фразу, имеющую такое же значение, но называющую что-то, чего вы «не имеете, но хотите». Например, если вы не хотите, но имеете лишний вес, то тем, чего вы хотите, но не имеете, является стройная фигура. Каждое «не хочу, но имею» замените на «хочу, но не имею».

Запишите все измененные фразы в единый список своих желаний



и держите их в уме. Регулярно подкрепляйте позитивные мысли, и вы достигнете своих целей.

Иногда наши мысли ведут себя очень произвольно, и никакая сила воли не в состоянии избавить нас от нежелательных размышлений. В таких случаях обращайтесь за помощью к своему воображению. Помните, что воображение сильнее воли, т.к. своими корнями уходит в бессознательное. Наше бессознательное подобно ребенку – у него ничего нельзя отнимать, можно только заменять. Не пытайтесь усилием воли бороться с приходящими к вам негативными мыслями. Просто заменяйте их на позитивные через замену соответствующих им образов.

Используем силу позитивного мышления

Позитивное мышление человека – основа разумной, осознанной деятельности, хорошего самочувствия, здоровья и процветания. Какие реальные преимущества есть у позитивного мышления:

- увеличивается стрессоустойчивость;
- снижается риск наступления депрессии;
- помогает быстрее справляться с различными негативными состояниями;
- увеличивает продолжительность жизни;
- способствует развитию уверенности в себе, силы воли, мотивации;
- способствует лучшей концентрации на задачах.

Рекомендации по развитию позитивного мышления

Осознайте то, что своими мыслями вы создаете свое настоящее и будущее. Вы и только вы несете полную ответственность за свое отношение к собственной жизни. Если вы просыпаетесь с негативными мыслями, весь день думаете о плохом и засыпаете с мыслями о том, что завтра будет хуже, чем вчера, то вы сами виноваты в том, что ваша жизнь превратилась в серую и скучную череду одинаковых дней.

Перепрограммируйте негативные «мысли-программы» на позитивные. Позитивные программы-убеждения должны произноситься в настоящем времени. Как будто то, чего мы хотим, желаем в действительности уже есть в нашей жизни: «Я полон здоровья, сил и энергии», «У меня прекрасная работа».

Находите позитивные моменты в любой ситуации. «Стакан всегда наполовину полон» – такой принцип – ключ к позитивному мышлению. Идет дождь? Отлично, у вас есть возможность надеть новые сапоги/новое пальто для работы, и вы наверняка услышите много комплиментов от ваших друзей. Друг не пришел на встречу? Это хорошая возможность для прогулки в одиночку, заканчивающейся посещением нового кафе.

Исключите из своих жизненных установок частицу «не». Она не воспринимается бессознательно и получается программа, которая

работает наоборот. Программа «Я не хочу плохой работы» воспринимается как «Я хочу плохую работу». И будет работать так, чтобы мы получили именно нежелаемое. Поэтому думайте и говорите о том, что вы хотите, а не о том, чего не хотите.

Будьте оптимистом. Верьте в людей, в себя, в то, что все будет хорошо. Оптимизм позволяет нам видеть положительные стороны в каждой ситуации, мягче реагировать на провалы. Оптимисты гораздо лучше справляются со своими проблемами, легче переносят их и не объясняют их появление своими недостатками, как это часто делают пессимисты.

Окружите себя позитивными людьми. Если вы хотите смотреть на мир через розовые очки и мыслить позитивно, постарайтесь окружить себя людьми, которые будут мотивировать вас на хорошие мысли и поступки.

Не сравнивайте себя с другими людьми и откажитесь от перфекционизма. Не пытайтесь быть кем-то другим. Да, вы не идеальны, но вы – особенны и уникальны. Не пытайтесь делать невозможное, чтобы измениться – в этом нет необходимости. Наслаждайтесь своими несовершенствами и воспринимайте себя естественно с позитивным намерением.

Улыбайтесь себе и другим. Улыбка – очень сильный инструмент в общении с другими людьми. Улыбайтесь себе и окружающим как можно чаще, сделайте улыбку своей визитной карточкой. Вы увидите – улыбка вернется к вам, и вы сразу почувствуете себя лучше, независимо от обстоятельств.

Позитивное мышление позволяет нам жить в благополучии и меньше болеть. Здоровье, жизнь и судьба человека напрямую зависят от его мыслей: **думаешь о хорошем – жди хорошего, думаешь о плохом – плохое и получишь.**

Чтобы позитивное мышление стало неотъемлемой и результативной частью нашей жизни, все, что необходимо – это просто выработать привычку мыслить в позитивном ключе. Нужно научиться наслаждаться каждым мгновением настоящего и ценить все то, что мы имеем уже сейчас.

Александр СОКОЛОВСКИЙ

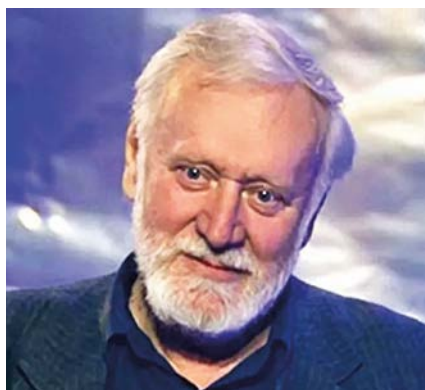
«Земные» профессии известных писателей

У каждого из нас есть любимые книги. Как справедливо заметил знаменитый итальянский поэт четырнадцатого века Франческо Петрарка, «они разговаривают с нами, дают нам добрый совет, становятся живыми друзьями для нас». Но часто ли мы задумываемся над тем, что за каждой книгой стоит человек, который, говоря словами Рэя Брэдбери, автора научно-фантастического романа «451 градус по Фаренгейту», «думал, вынашивал в себе мысли, тратил бездну времени, чтобы записать их на бумаге»? И этот человек – писатель.

Если заглянуть в толковый словарь, можно прочесть, что писатель – это человек, который занимается литературным трудом, пишет художественные произведения. Несмотря на то, что писательство уходит корнями во времена античности, до сих пор не утихают споры: писатель – это профессия или хобби? Одни считают, что писатель – профессия, не отличающаяся от остальных, разве что творческого подхода требует. Другие полагают, что это призвание, предназначение, нечто большее, чем просто профессия. Ведь вам никогда и нигде не выдадут диплом, в котором будет указано: «Писатель». Да и обучиться писательской деятельности невозможно – нужно обладать талантом, дарованием. Об этом весьма красноречиво говорится в романе Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита»: «Так вот, чтобы убедиться в том, что Достоевский – писатель, неужели же нужно спрашивать у него удостоверение? Да возьмите вы любых пять страниц из любого его романа, и без всякого удостоверения вы убедитесь, что имеете дело с писателем». С этим трудно не согласиться.

Однако, как показывает практика, далеко не многие художники слова, даже обретя свое призвание, могут полностью посвятить себя искусству писательства. Чаще всего у них есть другая, «земная», профессия, которая помогает им сформировать собственное отношение к окружающему миру, выступая своего рода способом «погружения в жизнь».

Не зря Лев Толстой говорил: «Не нужно писательство делать себе ремеслом. Можно пахать, или сапоги шить, или еще каким-нибудь трудом кормиться, но писать нужно только тогда, когда не можешь не писать».



Кир БУЛЫЧЕВ

Интересен факт, что желание скрыть свое основное занятие от читателя или свое литературное творчество от коллег нередко становится причиной появления у писателя псевдонима. Так, всем нам известен писатель-фантаст **Кир Булычев**, по произведению которого снят один из самых популярных детских фильмов «Гостья из будущего». Оказывается, что Кир Булычев – это составленный из имени жены и девичьей фамилии матери псевдоним, за которое долгое время скрывался ученый-историк и переводчик Игорь Всеволодович Можейко. Работая в Институте востоковедения Академии наук, он опасался, что руководство может посчитать его увлечение фанта-

стикой «несерьезным» занятием и уволить. Поэтому он вынужден был хранить свое настоящее имя в тайне. Рассекретился Кир Булычев только тогда, когда стал лауреатом Государственной премии и о нем появилась заметка в газете.



Ирина ГРЕКОВА

По профессиональным причинам под псевдонимом творила писательница **Ирина Грекова**, автор всем известных экранизированных повестей «Кафедра» и «Хозяйка гостиницы». Настоящее имя писательницы – Елена Сергеевна Вентцель. Это доктор технических наук, автор многочисленных трудов по проблемам прикладной математики, учебника по теории вероятностей. Любопытно, что ее литературный псевдоним **И.Грекова** тоже имеет «математическое» происхождение: он образован от названия латинской буквы «игрек», являющейся в математике обозначением неизвестной величины. Второе имя позволило Вентцель разграничить творческое и научное направления ее жизни: художественные произведения она публиковала под псевдонимом, а научные работы – под настоящим именем. Тем не менее научная и педагогическая деятельность Ирины Грековой не могли не найти отражения в ее литературном творчестве. Например, в повести «Кафедра» все

выглядит так достоверно именно потому, что преподавательская «кухня» известна писательнице не понаслышке: она сама много лет преподавала, заведовала кафедрой.

Подобное «слияние» творческой деятельности и реального профессионального опыта наблюдается во все не редко. Оригинальные мысли на этот счет высказывает литературовед, критик и сценарист Виктор Шкловский: «Писатель должен иметь вторую профессию не для того, чтобы не умирать с голода, а для того, чтобы писать литературные вещи. И эту профессию нельзя забывать в прихожей, как галоши, когдаходишь в литературу».

Кем же были по профессии в привычном понимании этого слова писатели с мировым именем? Как «земная» профессия повлияла на их творческое становление? Вспомним наиболее увлекательные истории.



Антон ЧЕХОВ

Например, великий русский писатель **Антон Чехов**, автор всем известных рассказов «Каштанка», «Дама с собачкой», «Человек в футляре», «Лошадиная фамилия» и пьес «Дядя Ваня», «Три сестры», «Вишневый сад», по образованию был медиком. В 1879 году он поступил на медицинский факультет Московского университета и уже с третьего курса начал ассистировать врачам в больницах. В студенческое время публикуются и первые рассказы Чехова. В 1884 году, завершив обучение, стал работать уездным врачом в подмосковной больнице, позже принимал пациентов на дому. Символично, что в этом же году вышел первый сборник его рассказов.

Литературное творчество и врачебная деятельность шли в жиз-

ни Чехова «рука об руку». Многие его произведения, в числе которых «Случай из практики», «Попрыгунья», «Ионыч», «Хирургия», «Палата №6», посвящены медицинской теме, а главными персонажами в них нередко становятся доктора и студенты-медики. В одних рассказах и повестях врачи изображены невежественными и самодовольными, в других, наоборот, – честными, добросовестными и самоотверженными. При этом в канву повествования искусно вплетаются собственные медицинские знания и наблюдения. Особое внимание писатель уделяет душевному состоянию своих героев, миру их чувств и переживаний: недаром он всегда интересовался психиатрией, считая, что ее должен изучать каждый настоящий писатель, чтобы понимать людей.

Профессия врача наложила отпечаток не только на тематику чеховских произведений, но и на их язык. Даже если речь и не идет напрямую о врачах и болезнях, «медицинский фон» все равно присутствует. Часто встречается профессиональная лексика, в том числе узкоспециальные медицинские термины и даже латинизмы: «Благодаря антисептике, делают операции, какие великий Пирогов считал невозможными даже *in spe*», ««Под вечер Андрей Ефимович умер от апоплексического удара» («Палата №6»). Подобная лексика, являясь средством речевой характеристики, выдает профессию героя, круг его интересов, формирует у читателя более яркое представление о нем. Специальные слова создают определенный колорит описываемой среды, а иногда служат и средством создания комического эффекта, присущего многим произведениям писателя.

Кроме того, «лекарскими» по своему происхождению являются многочисленные чеховские тропы – слова или выражения, употребляемые в переносном значении для создания художественной выразительности речи. Например, в рассказе «Справка» персонаж сидит «за зеленым, пятнистым, как тиф, столом», в рассказе «У знакомых» Лосев «шел, как подагрик, мелкими шагами, не сгибая колен». В письмах Чехова с болезнями сравнивается погода: «Погода ужасная, дифтеритная», «Тифозно!»

Профессиональная принадлежность Чехова проявилась также в псевдонимах («Врач без пациентов», «Человек без селезенки»), которых у него было более пятидесяти. Одно из самых необычных вымышленных имен – «Человек без селезенки». Странное прозвище, как поясняет интернет-портал «Культура. РФ», могло быть связано с популярной медицинской теорией восемнадцатого века, согласно которой селезенка в человеческом организме отвечает за меланхолию и ипохондрию. Предполагают, что этот псевдоним возник во время учебы на медицинском факультете, где самым сложным считался курс анатомии.

Чехов умер в 1904 году, выпив перед смертью бокал шампанского. В интернете есть информация, что у врачебного сообщества существовала своя система тайных кодов: один врач, чтобы сообщить другому врачу (своему пациенту) о приближающейся кончине, подносил ему бокал шампанского. Именно врач и подал умирающему Чехову бокал.

Как видим, Антон Павлович Чехов до последних дней своей жизни оставался врачом и в жизни, и в литературе. В письме к издателю мастер пера недоумевал: «Вы советуете мне не гоняться за двумя зайцами и не помышлять о занятиях медициной. Я не знаю, почему нельзя гнаться за двумя зайцами даже в буквальном значении этих слов? Были бы гончие, а гнаться можно». Как показало время, Чехову вполне удавалось преследовать две, на первый взгляд, абсолютно несовместимые цели – литературу и медицину, причем весьма успешно.

Еще один выдающийся русский писатель с медицинским образованием, сказавшимся на его литературной деятельности, – **Михаил Булгаков**, автор знаменитых повестей «Роковые яйца», «Собачье сердце», романов «Белая гвардия», «Мастер и Маргарита». В 1916 году он окончил медицинский факультет Киевского университета. Получив «степень лекаря», работал в военном госпитале Красного Креста, затем стал доктором Никольской земской больницы. Работа была трудной, приходилось делать все, даже роды принимать. В это время Булгаков начал писать рассказы, составившие позд-



Михаил БУЛГАКОВ

нее цикл «Записки юного врача». В основу этих рассказов легли реальные случаи из практики молодого врача. В них выразились подлинные чувства и переживания, мировоззрение и отношение к работе самого автора. Главный герой рассказов – вчерашний выпускник университета Бомгард, решивший всецело посвятить себя борьбе с болезнями. Он готов в любое время суток и в любую погоду прийти на помощь пациентам, для него врачебный долг превышает всего.

Герои-врачи появляются и в других произведениях писателя: Алексей Турбин («Белая гвардия»), профессор Филипп Филиппович Преображенский и его ассистент Иван Арнольдович Борменталь («Собачье сердце»). Булгаковские врачи отличаются верностью своему делу, чувством долга, благородством, чуткостью и любовью к людям. Профессор Преображенский говорит своему ученику Борменталю: «На преступление не идите никогда, против кого бы оно ни было направлено. Доживите до старости с чистыми руками». Именно этой заповеди «чистых рук» следовал Михаил Булгаков и как врач, и как писатель.

Любопытно, что, по одной из версий, прототипом профессора Преображенского стал дядя писателя по материнской линии, практикующий врач Николай Михайлович Покровский, повлиявший в свое время на выбор профессии Михаила.

Профессиональное занятие медициной никоим образом не помешало Михаилу Булгакову, как, впрочем, и Антону Чехову, достичь небывалых высот в литературе. Наоборот, медицина привнесла особые черты в творчество обоих писателей, сделав

сюжеты их произведений незабываемыми, а стиль – неповторимым.

Известный каждому школьнику по повести «Кладовая солнца» писатель **Михаил Пришвин**, которого справедливо называют «певцом русской природы», был дипломированным агрономом, даже написал несколько книг и статей по агрономии. Он работал и помощником ученого-лесоведа, и земским агрономом, и в вегетационной лаборатории, и на опытной сельскохозяйственной станции. Михаил Пришвин любил природу и всесторонне изучал ее. Все свои уникальные наблюдения и мысли, яркие впечатления от встреч с природой он отражал в дневнике, который вел около пятидесяти лет. Эти дневниковые записи легли в основу его творческого наследия.

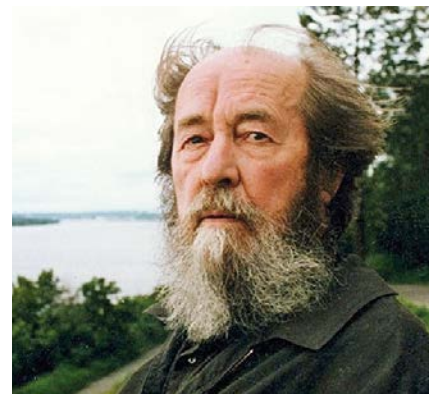


Михаил ПРИШВИН

Природа в изображении Пришвина одухотворяется (например, деревья у него стонут, ручей бормочет), отражает настроения и мысли героев, становится не просто фоном, но и героем произведения. Писатель стремится донести до каждого читателя мысль о красоте и богатстве окружающего мира, тесной взаимосвязи человека и природы.

Бесспорно, именно профессиональная агрономическая деятельность помогла Пришвину развить в себе чувство природы, умение глубоко проникать в сущность природных явлений, способность подмечать даже самые мелкие детали, что нашло отражение в его творчестве.

Выдающийся русский писатель, лауреат Нобелевской премии по литературе **Александр Солженицын**, автор рассказа «Один день Ивана Денисовича», принесшего ему ми-



Александр СОЛЖЕНИЦЫН

ровую славу, имел педагогическое образование. В 1941 году он окончил физико-математический факультет Ростовского университета. Его педагогическая карьера началась в средней школе города Морозовска Ростовской области сразу после окончания учебы. Однако долго простоять у школьной доски ему не удалось, далее были война, арест, заключение. Учительскую деятельность Солженицын продолжил лишь в ссылке, куда его отправили после освобождения, а затем, будучи реабилитированным, – в Мезиновской средней школе. Воспоминания об этом времени легли в основу известного произведения «Матренин двор». Повествование здесь ведется от лица Игнатьича, судьба которого схожа с судьбой самого автора: герой, вернувшись издалека после долгих лет, решил пожить в деревне, устроился в школу учителем и снял комнату у одинокой пожилой женщины Матрены.

В одном из своих произведений писатель утверждает: «Педагогом надо родиться. Надо, чтоб учителю урок никогда не был в тягость, никогда не утомлял». Этот дар был присущ самому Солженицыну как учителю, каковым он был и в жизни, и в творчестве.

Как видим, многие русские писатели, подарившие нам шедевры мировой литературы, имели вполне «земные профессии», порой далеко не творческие. Опираясь на личный профессиональный опыт, умело сочетая его со страстью к искусству и вплетая в свои литературные произведения, они создали увлекательные сюжеты, яркие художественные образы, индивидуальный стиль.

Виктория ОСИПОВИЧ,
преподаватель БНТУ

АГРОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ УО «БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Агроэнергетический факультет университета – единственный в республике, обеспечивающий подготовку квалифицированных кадров в сфере энергетики АПК. Свою историю он ведет с 1957 года. Первый выпуск студентов состоялся в 1959 году, а на сегодняшний день факультетом подготовлено более 20 тысяч инженеров.



История факультета

В октябре 1954 г. в Минске был открыт Белорусский институт механизации сельского хозяйства, который начал готовить кадры по специальностям «Механизация сельского хозяйства» и «Электрификация сельского хозяйства». На обучение по специальности «Электрификация сельского хозяйства» было принято 50 человек.

15 ноября 1954 г. был создан факультет «Электрификации сельского хозяйства». Возглавил факультет Дойников Борис Дмитриевич.

В 1963 году на факультете была введена новая специальность «Автоматизация сельскохозяйственного производства», а в 1970 году – «Электроснабжение сельского хозяйства».

В 1978 году на базе специальности «Автоматизация сельскохозяйственного производства» был создан факультет с одноименным названием. В 1987 году факультет автоматизации был объединен с факультетом электрификации и получил название электрификации и автоматизации сельского хозяйства.

15 июля 1997 года факультет был переименован в агроэнергетический (АЭФ). В настоящее время факультетом руководит кандидат технических наук, доцент Протосовицкий Иван Васильевич.

Кафедры

В состав факультета входят 5 кафедр:

- кафедра электрооборудования сельскохозяйственных предприятий;
- кафедра энергетики;

- кафедра электроснабжения и электротехники;
- кафедра практической подготовки студентов;
- кафедра автоматизированных систем управления производством.

Кафедры обеспечивают образовательный процесс по 12 общенаучным и общеобразовательным дисциплинам, 42 специальным дисциплинам, осуществляют руководство курсовым и дипломным проектированием.

На факультете находятся 3 научные и 44 учебные лаборатории.

В учебном процессе широко используются результаты исследований по актуальным направлениям электрификации и автоматизации сельского хозяйства, повышению надежности энергоснабжения сельских потребителей, оптимизации режимов работы электротехнического оборудования, по применению нетрадиционных источников энергии, совершенствованию и созданию новых энергосберегающих технологий.

Перспективы

Перспективы развития агроэнергетического факультета связаны:

- с внедрением электрифицированных и автоматизированных стационарных и мобильных установок в технологические процессы растениеводства и животноводства;
- с совершенствованием электрооборудования и средств автоматизации, развитием новых экологически чистых технологий;
- с контролем параметров и управлением биологическими объектами сельскохозяйственного производства.

На факультете активно ведется работа по внедрению в учебный процесс инновационных образовательных технологий, в том числе технологий дистанционного обучения. Налажены тесные интеграционные связи учебного процесса с производством, где студенты проходят производственную практику, совершенствуя свое профессиональное мастерство. Отдельные кафедры имеют свои филиалы на производственных предприятиях и в научно-исследовательских институтах.

Специальности

1-53 01 01-09 «Автоматизация технологических процессов и производств» (сельское хозяйство)

Квалификация: «инженер по автоматизации».

Объекты профессиональной деятельности. Выпускник подготовлен к решению следующих профессиональных задач:

- проектирование и внедрение систем автоматического и автоматизированного управления технологическими процессами и производствами сельскохозяйственного назначения;
- монтаж, наладка, испытание, ремонт и техническое обслуживание систем автоматического и автоматизированного управления технологическими процессами и производствами сельскохозяйственного назначения;
- исследование, разработка и освоение новых средств систем автоматического и автоматизированного управления технологическими процессами и производствами сельскохозяйственного назначения;

ного управления технологическими процессами и производством сельскохозяйственного назначения;

- управление технологическими процессами, подразделениями сельскохозяйственного производства;
 - обучение и повышение квалификации персонала;
 - оценка результатов, в том числе технико-экономический анализ технологических процессов и производственной деятельности.
- Сфера деятельности:**
- сервисные и монтажно-наладочные службы;
 - проектно-конструкторские и научно-исследовательские организации;
 - учебные заведения агропромышленного комплекса.

1-74 06 05 «Энергетическое обеспечение сельского хозяйства»

Квалификация: «инженер».

Специализация: 1-74 06 05-01 «Энергетическое обеспечение сельского хозяйства (электроэнергетика)».

Объекты профессиональной деятельности. Выпускник подготовлен к решению следующих профессиональных задач:

- проектирование энергетических объектов и установок сельскохозяйственного назначения;
- монтаж, наладка, испытание, ремонт и техническое обслуживание энергетического сельскохозяйственного оборудования;
- управление технологическими процессами, подразделениями сельскохозяйственного производства;
- разработка и освоение нового энергооборудования и технологических процессов;
- обучение и повышение квалификации персонала;
- оценка результатов, в том числе технико-экономический анализ технологических процессов и производственной деятельности.

Сфера деятельности:

- электротехнические и энергетические службы предприятий сельского хозяйства различных форм собственности, ремонтно-технологических, по переработке и хранению сельскохозяйственной продукции;

- сервисные, монтажно-строительные, наладочные, проектно-конструкторские и научно-исследовательские организации;
- учреждения системы сельскохозяйственного производства и энергоснабжения сельскохозяйственного назначения.

1-74 06 05 «Энергетическое обеспечение сельского хозяйства»

Квалификация: «инженер».

Специализация: 1-74 06 05-02 «Энергетическое обеспечение сельского хозяйства (теплоэнергетика)».

Объекты профессиональной деятельности. Выпускник подготовлен к решению следующих профессиональных задач:

- проектирование энергетических объектов и установок сельскохозяйственного назначения;
- монтаж, наладка, испытание, ремонт и техническое обслуживание энергетического сельскохозяйственного оборудования;
- управление технологическими процессами, подразделениями сельскохозяйственного производства;
- разработка и освоение нового энергооборудования и технологических процессов;
- обучение и повышение квалификации персонала;
- оценка результатов, в том числе технико-экономический анализ технологических процессов и производственной деятельности.

Сфера деятельности:

- электротехнические и энергетические службы предприятий сельского хозяйства различных форм собственности, ремонтно-технологических, по переработке и хранению сельскохозяйственной продукции;
- сервисные, монтажно-строительные, наладочные, проектно-конструкторские и научно-исследовательские организации;
- учреждения системы сельскохозяйственного производства и энергоснабжения сельскохозяйственного назначения.

1-74 80 06 «Энергетическое обеспечение сельского хозяйства»

II ступень высшего образования
Магистр подготовлен к решению следующих задач профессиональной деятельности:

- подготовка и проведение занятий с обучающимися, разработка научно-методического обеспечения, руководство научно-исследовательской работой студентов;
- использование достижений науки и передовых технологий в области систем электрообеспечения сельского хозяйства, автоматизации технологических процессов, разработка практических рекомендаций по использованию научных исследований;
- планирование и проведение экспериментальных исследований, исследование патентоспособности и показателей технического уровня разработок, разработка научно-технической документации;
- применение современных методов проектирования систем электрообеспечения сельского хозяйства, использование средств автоматизации проектирования, оформление проектной документации;
- разработка планов и программ организации инновационной деятельности, технико-экономическое обоснование инновационных проектов в профессиональной деятельности.

Объекты профессиональной деятельности:

- системы электроснабжения, теплоснабжения сельскохозяйственных производственных предприятий;
 - машины, оборудование, технологические комплексы и системы автоматизации, используемые при производстве сельскохозяйственной продукции;
 - учебно-методическое обеспечение, образовательные инновации.
- Сфера деятельности**
- Педагогическая деятельность в вузе.
 - Научные исследования и разработки.

Руслан ЕРМАК,
ведущий инженер
«Республиканского учебно-производственного центра
практического обучения
новым технологиям и освоения
комплексов машин»
УО БГАТУ

Использована информация
официального сайта БГАТУ

Ассоциативные тесты как инструмент работы с подсознанием

Ассоциативные тесты – это такой вид тестов, где с помощью ассоциаций проводится анализ вашей личности и взглядов на мир. Каждый предмет что-то символизирует, а когда вы детально его представляете и описываете, то из глубин подсознания на поверхность достается то, что скрыто в вашем внутреннем мире.

Тем, кто любит в тестах «подгонять» свои ответы под «правильные», нужно знать, что здесь не получится себя обмануть, так как ассоциативные тесты рассчитаны исключительно на работу с подсознанием, а оно, как известно, лукавить не умеет. Даже если какие-то выводы показались вам необоснованными, постарайтесь сразу все не отрицать, а прислушаться к голосу подсознания, в нем скрыто огромное количество полезной нам информации.



Тест «Кто вы в саду жизни?»

Инструкция: представьте, что ваша жизнь – это сад, а кем же тогда являетесь вы в этом саду жизни? Старайтесь дать тот ответ, который первый пришел вам в голову:

- дерево (куст);
- цветок;
- сорняк;
- садовник (огородник);
- бабочка (стрекоза, пчела, птица).

Интерпретация результатов:

Дерево (куст)

Если вы выбрали дерево или куст, вы – прямой и честный человек. Вы всегда знаете, чего хотите от жизни и дорогу к цели, как правило, выбираете самую прямую. Основательность, рациональность, трезвый расчет – ваши основные качества. Вы устойчивы и самостоятельны. Трудолюбие, упорность, реализм, логика и спокойствие – вот ваши характерные черты, которые приведут вас к достатку и благосостоянию. Вы живете в этой жизни без розовых очков и без излишнего драматизма, знаете свои слабые и сильные стороны, а если хотя бы иногда привлечете к делу свою интуицию, тогда все будет просто в руках гореть.

Цветок

Вы эстетически развитый человек и чувство прекрасного преобладает в вашей жизни. Для вас очень важно иметь великолепно обустроенный быт, ухоженных детей, модную машину и прекрасно выглядеть. Работа для вас никогда не станет самоцелью, она должна быть связана с прекрасным (искусство, литература, дизайн) или хотя бы включать в себя творчество. Вы весьма нежны и чувствительны, вплоть до ранимости и обидчивости. И если женщине такие качества легко прощаются, то сильному полу стоит стать немного мужественнее.

Сорняк

Жизнелюбие и стойкость к невзгодам жизни – вот ваш жизненный стиль и тонкое чувство юмора в нем главный помощник. Вы прекрасно себя осознаете в этом мире, но

и любите посмеяться над собой и другими, смех придает «перчинку», помогает справляться с трудностями, приспособиться к обстоятельствам, найти выход из безвыходного положения. Вам нравится смущать, эпатировать других людей неожиданными и оригинальными высказываниями, поступками. То, что все взгляды обращены на вас, заводит и добавляет полноты ощущения жизни. А вот близко к себе вам подпустить кого-то трудно, есть недоверие, напряжение и множество блоков-защит от постороннего вмешательства. Если бы жизнь состояла только из соперничества и войны, то такое поведение было бы весьма рационально, но вы же, скорее всего, живете немного в других условиях.

Садовник (огородник)

Вы чувствуете себя хозяином и распорядителем своей жизни. Ответственность и забота – ваши сильные качества. На вас можно положиться, вы всегда поможете и никогда не подведете. Порядок, уют, достаток сопутствуют вам в жизни. Вы сделали себя и жизнь вокруг себя сами и вряд ли так просто согласитесь выпустить штурвал из своих рук. Из вас получится хороший руководитель, вы легко сможете организовать большой коллектив, когда надо проявить власть, а когда – заботу. Но и сами никогда не будете стоять в стороне от большого дела, вам важно чувствовать, как работа кипит в ваших руках.

Бабочка (стрекоза, пчела, птица)

Вы человек эмоциональный, ваше настроение меняется несколько раз за день, при этом, без видимых на то причин. Вы легко сходите с людьми, можете начать общаться на волне эмоций даже с самым нелюбимым человеком из ваших знакомых, а также из совсем незнакомых людей. Вы стремитесь разнообразить общение и новыми впечатлениями свою жизнь, работа для вас годится любая, главное, чтобы она не была однообразна, была в команде и связана с постоянным общением. Иногда ваша большая чувствительность и подверженность влияниям может привести к проблемам самоопределения, из-за того, что вы склонны смешивать личное и общественное.

Екатерина ДАВИДОВСКАЯ,
психолог



ФИЛОСОФСКИЙ КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Что представляет собой философский календарь и как им пользоваться

Философский календарь – это сборник лучших цитат великих людей, которые направят вектор мышления родителей в иное, непривычное для них русло. Каждый день начинайте с прочтения той цитаты, которая соответствует текущей дате. Просто ознакомьтесь с ней и не торопитесь делать какие-то выводы. Не принимайте ее как инструкцию к немедленному действию, потому что главная цель философского календаря – дать пищу для размышлений, а не готовую инструкцию к действию.

Дайте себе время на размышления о том:

- Каков смысл этой цитаты?
 - Есть ли какой-то подтекст в мысли автора?
 - Согласны ли вы с тем, что транслирует автор высказывания и почему?
 - Каким образом это может повлиять на ваши отношения в семье?
 - Приемлемо ли для вас то, что говорит автор?
 - Вызывает ли у вас мысль автора когнитивный диссонанс? Если да, то почему?
 - Как вы думаете, почему автор цитаты пришел именно к такому мнению? Что на это могло повлиять? Актуально ли его мнение сейчас?
 - Оказалась ли полезной для вас данная цитата? Если да, то выделите ее любым удобным для себя способом, чтобы потом составить свой индивидуальный философский список цитат, который будет всегда с вами.
- Если знакомство с календарем началось не с первого числа текущего месяца, то можно просмотреть все пропущенные цитаты в любое время и провести с каждой такой же анализ.

ЯНВАРЬ



- 1** Лучший способ сделать детей счастливыми – это сделать их счастливыми. *О.Уайльд*
- 2** Лучшая школа дисциплины есть семья. *С.Смайлс*
- 3** У ребенка свое особое умение видеть, думать и чувствовать и нет ничего глупее, чем пытаться подменить это его умение нашим. *Ж.Ж.Руссо*
- 4** Знаете ли, какой самый верный способ сделать вашего ребенка несчастным, – это приучить его не встречать ни в чем отказа. *Ж.Ж.Руссо*
- 5** Вам никогда не удастся создать мудрецов, если будете убивать в детях шалунов. *Ж.Ж.Руссо*

- 6** Я родился и вырос среди крокодилов, с ними у меня не было никаких проблем. А вот дети... такие непредсказуемые. *С.Ирвин*
- 7** Каждый ребенок – художник. Трудность в том, чтобы остаться художником, выйдя из детского возраста. *П.Пикассо*
- 8** Лаской почти всегда добьешься больше, чем грубой силой. *Эзоп*
- 9** Воспитывать... самая трудная вещь. Думаешь: ну, все теперь кончилось! Не тут-то было: только начинается! *М.Лермонтов*
- 10** Для воспитания юных умов полезнее всего бесполезное. *Ж.Дюамель*
- 11** Рано или поздно мы все начинаем цитировать наших матерей. *Б.Уильямс*

- 12** Родители уже не воспитывают детей – они финансируют их. *Пшекруй*
- 13** Семейное воспитание для родителей есть прежде всего самовоспитание. *Н.Крупская*
- 14** Воспитание – это наука, научающая наших детей обходиться без нас. *Э.Легуве*
- 15** Правдивость везде, а особенно в воспитании, есть главное условие. *Л.Толстой*
- 16** Вина и заслуга детей в огромной степени ложится на головы и совести их родителей. *Ф.Дзержинский*
- 17** Не диво, что знаем богаты сыны, которые мудрым отцом возвращены. *А.Фирдоуси*
- 18** Воспитание – хлеб души. *Д.Мадзини*
- 19** То, что забыли сыновья, стараются вспомнить внуки. *Э.Росси*
- 20** От правильного воспитания детей зависит благосостояние всего народа. *Д.Локк*
- 21** Один отец значит больше, чем сто учителей. *Д.Герберт*
- 22** Самая лучшая мать та, которая может заменить детям отца, когда его не станет. *И.Гете*
- 23** Детям нужны не поучения, а примеры. *Ж.Жубер*
- 24** Благоразумие отца есть самое действительное наставление для детей. *Демокрит*
- 25** Хорошо поддаются воспитанию как раз те, кто не нуждается в воспитании. *Ф.Искандер*
- 26** Воспитывая ребенка, нужно думать о предстоящей ему старости. *Ж.Жубер*

27 Упрямый ребенок – результат неразумного поведения матери. **Я.Корчак**

28 Воспитание детей родителями – работа над ошибками. **А.Ким**

29 Растят скотину на убой, а детей нужно воспитывать. **Дарий**

30 Достояна презрения женщина, которая, имея детей, способна испытывать скуку. **Ж.Поль**

31 Для воспитания ребенка требуется более проникновенное мышление, более глубокая мудрость, чем для управления государством. **У.Чэннинг**

ФЕВРАЛЬ



1 Жизнь – это борьба, и готовиться к ней нужно с детства. Товарищи воспитывают гораздо лучше, чем родители, ибо им не свойственна жалость. **А.Моруа**

2 Наши дети – это наша старость. Правильное воспитание – это наша счастливая старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, это наши слезы, это наша вина перед другими людьми, перед всей страной. **А.Макаренко**

3 Детство не должно быть постоянным праздником – если нет трудового напряжения, посильного для детей, для ребенка останется недоступным и счастье труда. **В.Сухомлинский**

4 Обращайте ваше внимание не столько на истребление недостатков и пороков в детях, сколько на наполнение их животворящей любовью: будет любовь – не будет пороков. Истребление плохого без наполнения хорошим – бесплодно: это производит пустоту, а пустота беспрестанно наполняется – пустою же; выгоните одну, явится другая. **В.Белинский**

5 Тот является отцом, кто воспитывает, а не тот, кто родит. **Менандр**

6 Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает. **Э.Бомбек**

7 Дети, которых не любят, становятся взрослыми, которые не могут любить. **П.Бак**

8 Лучший подарок, который мы можем сделать ребенку, – это не столько любить его, сколько научить его любить самого себя. **Ж.Саломе**

9 Воспитание детей – рискованное дело. Ибо в случае удачной последней приобретена ценою большого труда и заботы, в случае же неудачи горе несравнимо ни с каким другим. **Демокрит**

10 Нам кажется недостаточным оставить тело и душу детей в таком состоянии, в каком они даны природой, – мы заботимся об их воспитании и обучении, чтобы хорошее стало много лучшим, а плохое изменилось и стало хорошим. **Лукиан**

11 Сладкими, печеньями и конфетами нельзя вырастить из детей здоровых людей. Подобно телесной пище, духовная тоже должна быть простой и питательной. **Р.Шуман**

12 Дети охотно всегда чем-нибудь занимаются. Это весьма полезно, а потому не только не следует этому мешать, но нужно принимать меры к тому, чтобы всегда у них было что делать. **Я.Коменский**

13 Избалованные и изнеженные дети, любые прихоти которых удовлетворяются родителями, вырастают выродившимися, слабосильными эгоистами. **Ф.Дзержинский**

14 Концентрация родительской любви на одном ребенке – страшное заблуждение. **А.Макаренко**

15 Детей не отпугнешь суровостью, они не переносят только лжи. **Л.Толстой**

16 Рост и воспитание детей – это большое, серьезное и страшно ответственное дело. **А.Макаренко**

17 Дети – это завтрашние судьбы наши, это критики наших воззрений, деяний, это люди, которые идут в мир на великую работу строительства новых форм жизни. **М.Горький**

18 Когда ребенка пугают, порют и всячески огорчают, тогда он с самых малых лет начинает чувствовать себя одиноким. **Д.Писарев**

19 Хорошее воспитание надежнее всего защищает человека от тех, кто плохо воспитан. **Ф.Честерфилд**

20 Воспитателем, как и художником, нужно родиться. **К.Вебер**

21 Главнейшая дорога человеческого воспитания есть убеждение. **К.Ушинский**

22 Только живой пример воспитывает ребенка, а не слова, пусть самые хорошие, но не подкрепленные делом. **А.Макаренко**

23 Не говорите плохо о ребенке – ни при нем, ни без него. **М.Монтессори**

24 Воспитывать – не значит говорить детям хорошие слова, наставлять и назидать их, а, прежде всего, самому жить по-человечески. Кто хочет исполнить свой долг относительно детей, тот должен начать воспитание с самого себя. **А.Острогорский**

25 Родительская помощь не должна быть навязчива, надоедлива, утомительна. В некоторых случаях совершенно необходимо предоставить ребенку самому выбраться из затруднения, нужно, чтобы он привыкал преодолевать препятствия и разрешать более сложные вопросы. Но нужно всегда видеть, как ребенок совершает эту операцию, нельзя допускать, чтобы он запутался и пришел в отчаяние. Иногда даже нужно, чтобы ребенок видел вашу осторожность, внимание и доверие к его силам. **А.Макаренко**

26 Растите детей ваших в добродетели: только она одна и может дать счастье. **Л.Бетховен**

27 Привычка всего прочнее, когда берет начало в юных годах; это называем мы воспитанием, которое есть, в сущности, не что иное, как рано сложившиеся привычки. **Ф.Бэкон**

28 Главный смысл и цель семейной жизни – воспитание детей. Главная школа воспитания детей – это взаимоотношения мужа и жены, отца и матери. **В.Сухомлинский**

Алла ЕРМАК,
заместитель директора по УВР
ГУО «Горковская средняя школа»

ПРОФПРИГОДНОСТЬ И ЕЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Для каждой профессии можно составить список профессионально важных качеств. Так, например, для водителя важны внимательность, собранность и быстрая реакция, учитель должен обладать склонностью к работе с детьми, развитыми коммуникативными и вербальными способностями, а хирург должен быть аккуратным и точным при проведении различных манипуляций.

Любая профессиональная деятельность выдвигает определенные условия, т.е. требования с точки зрения необходимого уровня пригодности к ней, что накладывает ряд ограничений на выбор той или иной профессии. Если требования, предъявляемые профессией к человеку, совпадают с его индивидуально-личностными особенностями, способностями и возможностями, то говорят о профессиональной пригодности.

Профессиональная пригодность – совокупность психологических и психофизических свойств, а также специальных знаний, умений и навыков, необходимых для достижения приемлемой эффективности труда. Специалисты определяют профессиональную пригодность как взаимное соответствие человека и его профессии. Это степень соответствия профессиональных возможностей человека требованиям профессии, отношение уровня развития профессионально важного качества к уровню требований профессии.

Проявляется профессиональная пригодность в том, что специалист способен успешно освоить комплекс знаний, навыков и умений, творчески выполнять профессиональные задачи, проявляя при этом самостоятельность, активность и инициативу, испытывая чувство морального удовлетворения не только от результатов, но и от самого процесса деятельности.

Сущность категории профессиональной пригодности человека заключается в том, что она отражает:

- выбор рода деятельности (профессии), наиболее полно соответствующей склонностям и способностям конкретного человека;
- удовлетворение интереса к выбранной профессии и удовлетворенность процессом и результатами конкретного труда;
- меру оценки способности и готовности к труду, эффективности, надежности, безопасности выполнения тру-



довых функций, индивидуальную меру результативности труда;

- одно из проявлений социального (профессионального) самоопределения личности, ее самоутверждения, самореализации, самосовершенствования в труде;
- развитие «Я-концепции», зарождение и становление образа «Я – профессионал» и стремление субъекта деятельности к достижению эталонной модели профессионала.

Современный взгляд на профессиональную пригодность заключается в том, что она формируется в трудовой деятельности, в ходе овладения профессией, а не дана человеку изначально, как некое врожденное качество. Для овладения профессиональным мастерством необходимы соответствующие способности, на основе которых формируются знания, навыки и компетенции, а также склонность к работе, т.е. положительная профессиональная мотивация. На каждом этапе профессии предъявляет определенные требования к мышлению, памяти, вниманию, моторике, другим психическим функциям и качествам личности. Под влиянием этих требований и в ходе овладения профессией формируются профессионально важные качества, способности человека, которые и обеспечивают развитие необходимых навыков, знаний, умений и компетенций, определяющих квалификацию, мастерство.

Разные профессии предъявляют различные требования к человеку – одни к типологическим и психофизиологическим его особенностям, другие – к психическим процессам, третьи – к чертам личности. Таким образом, каждая профессия «адресует» требования к разным структурам личности человека.

Так, профессионально важными качествами врача являются высокая ответственность, эмпатия, умение устанавливать контакт с пациентами, низкий уровень тревожности, собранность, умение сосредоточиться и при-

нимать решения, быстро и адекватно ориентироваться в сложных ситуациях.

Любой человек пригоден к какой-либо профессии, если он обладает профессионально важными качествами, которые являются залогом успешности в конкретной избранной профессии или типе профессий. Но определенные ограничения при выборе профессий все же существуют и их надо учитывать. Особую роль здесь играют такие природные предпосылки, как здоровье и свойства нервной системы человека. Не зря человек, прежде чем устроиться на какую-нибудь определенную работу, должен пройти медицинское освидетельствование, чтобы выяснить, нет ли у него каких-либо медицинских противопоказаний, которые помешают ему эффективно осуществлять трудовую деятельность в выбранной профессии.

Профпригодность человека нужно понимать как взаимное соответствие конкретного человека в конкретной области, применения его сил в конкретное время. Вопросы профпригодности всегда нужно рассматривать сугубо индивидуально и конкретно.

Степени профессиональной пригодности

Непригодность. Об этой характеристике говорят при отклонениях в состоянии здоровья, не совместимых с работой. Это значит, что деятельность в данной области может ухудшить состояние здоровья человека. Однако противопоказания могут быть не только медицинскими, но и психологическими – это те или иные стойкие личные качества, которые могут выступать помехой для работы в определенной профессии.

Кроме того, есть целая группа профессий, для которой необходимы специальные способности. Например, если у человека нет способностей к изобразительному искусству, он вряд ли станет хорошим художником, архитектором, скульптором.

Прямая профнепригодность видна невооруженным глазом – с такими примерами мы, к сожалению, сталкиваемся постоянно.

Скрытая профнепригодность не так очевидна – специалист может удерживаться на требуемом профессиональном уровне ценой большого нервно-психического напряжения, компенсируя отсутствие одних необходимых качеств другими. Степень напряженности зависит от характера профессиональных функций, индивидуальных особенностей человека, мотивов его поведения, опыта, знаний, навыков и умений.

Пригодность. Пригодность характеризуется отсутствием противопоказаний к труду в той или иной области, однако она не означает наличия явно выраженных склонностей. Иначе говоря, противопоказаний нет, но и очевидные показания отсутствуют. «Можешь выбирать эту профессию, не исключено, что станешь хорошим специалистом» – примерно так можно охарактеризовать данную степень профессиональной пригодности.

Соответствие. Это понятие означает, что нет противопоказаний, и есть некоторые личные качества, соответствующие требованиям профессии. Например, есть выраженный интерес к определенным объектам труда (технике, природе, людям, искусству) или успешный

опыт работы в данной области. При этом не исключено соответствие другим профессиям.

Призвание. Это высший уровень профессиональной пригодности. Он характеризуется наличием явных признаков соответствия человека требованиям выбранной профессии. Речь идет о признаках, которыми человек выделяется среди своих сверстников и коллег, находящихся в равных условиях обучения и развития. Эта степень выявляется чаще всего в процессе работы.

Профессиональное призвание – это не только абсолютное совпадение требований профессии и личностных, физиологических, интеллектуальных особенностей человека, но и ярко выраженный интерес к определенному виду деятельности, граничащий с любовью.

Не каждому дано найти свое призвание. И вовсе не потому, что одни умеют искать, а другие нет. Творцы, профессионалы своего дела во все времена ценились на весь золота. Если кому-то кажется, что этот уровень для него недоступен, не стоит опускать руки: во-первых, вы только в самом начале профессионального пути, во-вторых, вы еще не знаете, на что способны, а в-третьих, выдающихся успехов профессионалы добивались благодаря трудовой мотивации, то есть побуждению к действию.

Следует отметить, что определение степени пригодности основывается на учете ряда индивидуальных характеристик человека (психологических, образовательных, профессиональных, медицинских и др.), неудовлетворительное состояние каждой из которых может быть причиной недостаточной пригодности и противопоказанием для определенной профессиональной деятельности.

Типы профессиональной пригодности

Профпригодность определяет уровень требований профессии к исполнителям. Эти требования могут быть абсолютными и относительными. Выделяют **два типа профессиональной пригодности:**

- **абсолютную** (к профессиям такого типа, где требуются специальные способности и безупречное здоровье: здоровая нервная система, хорошие зрение и слух, хорошая функция опорно-двигательного, вестибулярного аппарата и т.д.);
- **относительную** (к профессиям, овладение которыми доступно практически для любого здорового человека).

Абсолютная профпригодность характеризуется некоторыми природными особенностями, которые с трудом поддаются формированию. Эти особенности зависят, прежде всего, от особенностей нервной системы (основных свойств нервной системы, таких как сила и подвижность процессов возбуждения и торможения, их сбалансированности).

Относительная профпригодность включает качества, которые поддаются формированию при соответствующих условиях и желании (мотивации) человека.

Есть профессии, где относительная профпригодность допустима, хотя и нежелательна, но в некоторых видах деятельности она недопустима – там требуется именно абсолютная профпригодность. При абсолютной профпригодности человек должен соответствовать жестким

требованиям профессии, относительная же профпригодность характерна для большинства профессий.

Иногда профпригодность определяют как отсутствие противопоказаний (соматических или психологических к данной профессии).

Так, в некоторых профессиях требования к профпригодности велики, если имеют место некоторые абсолютные противопоказания к профессии. Например, абсолютно противопоказана профессия пилота людям с повышенной утомляемостью в условиях монотонии. Профессии, требующие самообладания, противопоказаны людям неуравновешенным, импульсивным, испытывающим трудности с самодисциплиной и самоконтролем. Для таких лиц не рекомендуются профессии спасателя МЧС, милиционера, военнослужащего, водителя и др. Абсолютные противопоказания чаще присутствуют в тех профессиях, где могут возникнуть неожиданные ситуации, требующие срочных решений, связанных с ответственностью за жизнь и безопасность людей, материальные ценности. Для определения соответствия человека требованиям подобных профессий используется профессиональный отбор. Большинство же видов профессионального труда может осуществляться при относительной профессиональной пригодности, т.е. при менее жестком перечне необходимых психологических качеств и свойств.

Пять структурных компонентов пригодности человека к работе

Гражданские качества (отношения к обществу, идейный, моральный облик человека). В некоторых профессиях недостаточная выраженность именно этих качеств делает человека профессионально непригодным (учитель, воспитатель, врач, судья, следователь и т.д.).

Отношение к труду, к профессии, интересы, склонности к данной области труда (профессионально-трудовая направленность личности). Например, профессия такова, что требуется постоянная работа в одиночку, без внешнего контроля за исполнением. В данном случае такие черты характера, как добросовестность и ответственность выступают в роли важного звена профпригодности. Недобросовестный, безответственный – непригоден.

Деееспособность общая (физическая и умственная). Включает интеллектуальные способности, гибкость психики, самоконтроль, инициативность. А также физические характеристики: состояние здоровья, силу, выносливость и т.д.

Единичные, частные, специальные способности, т.е. качества, необходимые в каких-либо определенных видах деятельности. Это свойства личности, которые помогают достигнуть высоких результатов в какой-либо определенной области профессиональной деятельности. Например, развитый глазомер необходим кройщику, а высокая обонятельная чувствительность – парфюмеру и т.д. Хореографическая память (запоминание и воспроизведение движений) необходима танцорам, артистам балета. Если человек хорошо различает запахи и помнит их – это способности, необходимые химику, повару и др.



Однако отдельные способности человека еще не гарантируют успешного выполнения им сложной деятельности. Развитое тонкое восприятие формы и цвета еще не делает человека художником. Отличный музыкальный слух сам по себе еще не создает музыканта. Для успешного овладения любой деятельностью необходимо определенное сочетание отдельных, частных, специальных способностей, образующих единство.

Навыки, знания, опыт, компетенции, характеризующие профессионально-квалификационные показатели, т.е. «что должен знать» и «что должен уметь» специалист. У человека не может быть полностью сформированной профессиональной пригодности до того, как он включился в профессиональную подготовку и соответствующую трудовую деятельность. Навыки и знания формируются в процессе профессиональной деятельности на основе приобретенного опыта.

Профессиональная пригодность во многом зависит от отношения человека к труду вообще и, в особенности, к определенной профессии. Идеальная профпригодность достигается при совпадении трех компонентов:

- «надо» – осознание общественной необходимости;
- «хочу» – притязания (желание и интересы) человека;
- «могу» – собственный потенциал (наличие необходимых способностей).

Профессиональная пригодность – не врожденное качество человека. Она формируется в ходе длительного профессионального труда, протекающего в определенных трудовых условиях.

Формирование профессиональной пригодности всегда является процессом индивидуальным. На формирование пригодности к профессии оказывает влияние большое число факторов, и определенный уровень развития способностей далеко не всегда является среди них главным. Профессиональное становление зависит от таких особенностей, как профессиональная мотивация, интерес к профессии, увлеченность ею, первые достижения и их оценка и др.

Доменика БАРАНОВА

Профессии fashion-индустрии

Работа в сфере моды – это калейдоскоп fashion-показов, деловых встреч, общения с креативными людьми, командировок по свету, приправленный рутинными обязанностями, насыщенным расписанием и постоянно горящими сроками. Если вы интересуетесь модными тенденциями, читаете fashion-блоги и мечтаете о карьере в fashion-индустрии, превратите хобби в профессию.

Модная индустрия настолько обширна и многогранна, что трудно представить все карьерные возможности, но тем не менее, есть профессии, без которых невозможно развитие этой сферы. Давайте узнаем о них подробнее.

Кутюрье и Высокая мода



Главные профессионалы в мире моды – это кутюрье, дизайнеры и модельеры, именно они определяют развитие fashion-индустрии, формируют тренды и предсказывают fashion-будущее.

В чем отличие кутюрье от обычного модельера или дизайнера одежды? Для начала следует разобраться в понятиях, поскольку существует некоторая разница в работе представителей перечисленных профессий.

Модная справка

Кутюрье (фр. «couturiere» – портниха, от couture – шитье, шивание) – это художник, работающий в индустрии Haute couture (Высокая мода, мода «от кутюр»), ведущий модельер модного дома и по совместительству главный дизайнер или креативный директор, создающий высокохудожественные модели одежды и аксессуаров. Он генерирует идеи, руководит и задает тон новым кутюрным коллекциям.

Термин «кутюрье» появился в середине XIX века. Первым в истории кутюрье традиционно счита-

ется модельер Чарльз Фредерик Уорт – британский дизайнер, который впервые самостоятельно стал решать, как будет выглядеть сам наряд, а не клиент в нем. В далеком 1858 году Уорт основал первый модный дом на улице Rue de la Paix в Париже. Не случайно именно Франция считается родиной моды, а самого Уорта называют первым кутюрье в истории и отцом современной моды.

Спустя десять лет был создан **Парижский Синдикат Высокой моды**. В январе 1945 года Синдикат зарегистрировал обозначение «от кутюр», как юридический термин, указывающий на происхождение вещи и особенности ее производства. Это значит, что термин «от кутюр» могут применять только те дизайнеры, модные дома и компании, которые были утверждены Синдикатом моды, как члены их организации.

С 1973 года Синдикат является частью более крупной организации – Французской федерации высокой моды, prêt-à-porter и модных дизайнеров.

По сути, Синдикат, а позднее и Федерация высокой моды стали первым регуляционным механизмом fashion-индустрии – таким аналогом ООН в мире моды. И именно они определяют, какие коллекции брендов можно отнести к категории Haute couture.

Кутюрье создают коллекции уникальных моделей одежды Haute couture, которые выполняются в домах высокой моды. Это высший сегмент одежды и аксессуаров fashion-рынка, обладать званием «от кутюр» могут лишь модели, сшитые самими именитыми дизайнерами и модны-

ми домами, имеющими сертификат Парижского Синдиката Высокой моды.

Одежда, созданная в домах высокой моды, – это настоящий эксклюзив, вершина искусства и мастерства, которое могут продемонстрировать именитые дизайнеры и модельеры. Вещи «от кутюр» создаются ручным способом в единственном экземпляре, для их изготовления используются дорогие материалы, уникальная фурнитура и самые современные технологии. Изделия Haute couture не предназначены для массового потребителя. Это эксклюзивные экземпляры одежды из материалов высочайшего качества и с максимальным вниманием ко всем деталям.

Модная справка

Мода «от кутюр» – это:

- преимущественно ручная работа – высокое ручное шитье на уровне искусства (отделка, вышивка, кружево выполнены только вручную; не более 30 % строчек и креплений может быть выполнено на машинке);
- уникальность (платье, костюмы, рубашки «от кутюр» отшиваются в единственном экземпляре, у каждой модели есть свой порядковый номер);
- оригинальность – каждая вещь от кутюр призвана приковывать внимание и демонстрировать творческие способности кутюрье;
- эталон, на который впредь будут ориентироваться создатели моды (ткани, их фактура, цвет, длина одежды, ее силуэт, аксессуары и макияж).

Кутюрье могут называться только члены Парижского Синдиката высокой моды. Они имеют собственные дома моды с постоянным штатом рабочих не менее 20 человек и обязательством два раза в год показывать новую коллекцию (не менее 50 моделей). Кутюрье можно называть модельеров Жана Пату, Люсьена Лелонга, Коко Шанель, Ива Сен-Лорана, Джанни Версаче, Кристиана Диора и других.

Таким образом, кутюрье – это статус, который получают мастера моды высшего класса.

Дизайнеры и модельеры



Создание одежды – процесс коллективный, в нем участвуют разные специалисты: дизайнеры, модельеры, закройщики, швеи и др.

Между дизайнером и модельером многие по-прежнему пытаются поставить знак равенства. Однако эти профессии имеют различия в функциях, которые возлагаются на работника. Попробуем разобраться в этих особенностях.

Модная справка

Слово «дизайн» появилось в XVI веке, стало популярным в середине XIX века в Европе с развитием промышленного производства.

Дизайн (от англ. «design» – проектировать, чертить, замысел, узор) – вид деятельности, который связан с проектированием предметного мира. Причем в некоторых источниках дизайн определяется как художественное проектирование, а в некоторых – как художественное конструирование.

В Советском Союзе профессия дизайнера была введена в 60-х годах, но так как понятие «дизайн» было иностранным, его заменили термином «художественное проектирование». Социалистическая идеология ставила дизайн на службу обществу. Профессия была связана с проектированием одежды, производимой массовым тиражом. Одежда массового производства должна была быть модной, красивой, экономичной, эргономичной и в то же время подходящей для широкого круга потребителей. Таким образом, дизайнер одежды во времена СССР – это специалист по разработке одежды для массового

серийного производства промышленным путем. Специалист должен был хорошо представлять условия промышленного производства: только так созданный им опытный образец мог получить дальнейшее тиражирование.

В современной индустрии моды **дизайнер** – это специалист, который, используя в работе творческий подход, занимается проектированием изделий. При этом планируемый результат должен соответствовать эстетическим, функциональным и технологическим требованиям.

Дизайнер проектирует принципиально новые образцы одежды. Он, опираясь на свое воображение, разрабатывает оригинальный стиль, придумывает неожиданный силуэт вещи или снабжает предмет гардероба дополнительными функциональными деталями. В процессе сотворения образа дизайнер делает наброски, подыскивая наиболее эффективное сочетание тканей и оттенков, а также намечает, каким будет декор изделия.

Главной здесь оказывается авторская идея. Дизайнер стремится уловить настроение и желания потенциального потребителя и дать толчок созданию такого продукта, который будет приносить пользу и отвечать витающим в обществе модным тенденциям.

Модельером называют того, кто работает с уже имеющимися формами одежды, изменяя или дополняя их, и доводит всю задумку до ее непосредственного воплощения в жизнь.

Модельер выполняет более прикладную функцию. Он ищет решения для воплощения замысла дизайнера. И внимание здесь акцентируется именно на модели: на том, как довести ее до совершенства. Деятельность разбивается на отдельные направления, каждому из которых на крупных предприятиях соответствует свой специалист. Модельер-художник изображает на бумаге подробный эскиз. Он прорисовывает детали, обозначая их размеры и форму, подбирает варианты отделки. Модельер-конструктор разрабатывает выкройку, соответствующую задуманному образцу. А поиском наиболее доступных способов непосредственно изготовления вещи занимается модельер-технолог.

Итак, в чем разница между дизайнером и модельером? В том, что первый подает идею, а второй дарит ей жизнь. Дизайнер одежду проектирует, а модельер ее моделирует. Как видим, эти две популярные профессии решают разные задачи. Но иногда оба этих мастерства совмещаются в одном лице. Именно в таких случаях в чарующем мире моды появляются великие имена.

Поговорим о показах, в которых могут участвовать модельеры и дизайнеры.

Самый престижный показ одежды, как уже упоминалось, это Haute couture. Как правило, показы Haute couture проходят два раза в год, зимой и летом, и самой шумной по-прежнему остается Неделя высокой моды в Париже.

Существуют еще показы *prêt-à-porter* («готовое платье») – это одежда, которую модельеры разрабатывают для известных Домов моды и фирм-производителей одежды. К этой категории относят как раз ту одежду, которая разработана для повседневного использования. Показы *prêt-à-porter* проходят весной и осенью в мировых центрах моды: Милане, Лондоне, Париже, Нью-Йорке, Токио. Одежда, демонстрируемая во время недель *prêt-à-porter*, рассчитана на следующий сезон и появляется через полгода в магазинах. Главная задача показов *prêt-à-porter* – обозначить тенденции будущего сезона: цветовую гамму, силуэты, ткани и аксессуары. Традиционно это называется «неделя моды», но на самом деле этот период может длиться от 4 до 10 дней, и все эти дни распланы по минутам.

Авангардная мода, или альтернативная мода – эти показы относятся не столько к сфере моды, сколько к сфере шоу-бизнеса. Как правило, такие коллекции показывают в ночных клубах, а авторами являются начинающие модельеры, студенты художественных академий и институтов легкой промышленности.

Модели, манекенщицы, демонстраторы одежды

Художественная часть деятельности дизайнеров и модельеров воплощается в жизнь, когда на подиумы выходят девушки в нарядах нового сезона.



Модная справка

Еще в XIX веке общество не знало профессии «**модель**». Первых ее представительниц называли манекенщицами или демонстраторами одежды. Развитие фотоискусства подарило нам слово «**фотомодель**», но лишь в середине XX века на Западе закрепился термин, которым теперь мы регулярно пользуемся – «**модель**».

Сегодня эта профессия находится на вершине популярности среди прекрасной половины человечества. Знаменитые супермодели по своим гонорарам, вниманию прессы и способности влиять на общественное мнение обогнали «звезд» эстрады и кино.

Подиумная модель (манекенщица) – профессиональный демонстратор одежды, представляющий дизайнерскую одежду на модных показах, просмотрах, презентациях. Имеет определенные модельные параметры (рост, вес, объем груди/талии/бедер, размер одежды и обуви), знает приемы дефиле.

Профессиональной задачей подиумной модели является демонстрация дизайнерской вещи (модели одежды, обуви, аксессуаров) и определенного образа, созданного модельером с целью подчеркнуть преимущества демонстрируемой одежды.

Фотомодель специализируется на фото и видеосъемках. Может представлять коллекции одежды, обуви, аксессуаров, косметическую продукцию и пр.

Следует отметить, что часто модели универсальны и участвуют как в показах, так и в съемках и других работах. Но есть категория девушек и парней, которые по росту или

другим параметрам, не подходят для роли подиумных, однако они с успехом могут найти себя в различных видах съемок. Здесь нет единых стандартов, в каждом отдельном случае, может понадобиться модель определенного типажа.

Снимки в каталогах, рекламные работы, обложки, fashion-story в модных журналах в немалой степени способствуют созданию имиджа модели и поднятию ее рейтинга. Порой одна фотография или рекламный образ могут сделать из неизвестной девушки «звезду» модельного бизнеса. И эта заслуга не только самой модели, но результат работы других специалистов индустрии моды: модных фотографов, стилистов, визажистов и др.

Фотографы

Модная индустрия не была бы индустрией вообще, если бы не fashion-фотографы, специализирующиеся на модных съемках. Они превращают модели в заманчивые и устойчивые образы, которые вдохновляют мир.



Модная справка

Fashion-фотография как жанр фотоискусства возникла примерно в начале XX века и за это время она успела занять прочные позиции среди жанров профессиональной фотографии. Еще в 20-е годы fashion-фото начало вытеснять графику периодических изданиях и рекламе, а сегодня без нее не обходится ни одна рекламная кампания в сфере моды, а количество журналов, заполненных именно fashion-фотографиями, возрастает год от года.

Fashion-фотограф производит фотосъемку коллекций одежды и аксессуаров, дефиле и модных показов с целью выделить и показать на фотоснимках предметы одежды, обувь, аксессуары и другие объекты, связанные с модой. Также осуществляет подготовку к проведению съемок, обеспечивает требуемую постановку света, участвует в организации пространства для фотосъемки, подбирает необходимые композиционные и световые решения. После фотосъемки проводит работы по обработке и печати фотографий, подготовке их для различных носителей.

Стилисты, визажисты



Работа в качестве стилиста или имиджмейкера тоже очень важна для индустрии моды. Причем **стилист** может приложить свои знания и умения в самых разных сферах, таких как работа с частными клиентами, в качестве персонального шоппера. Стилисты сотрудничают с брендами и рекламными агентствами, модными изданиями, работают на телевидении или в киноиндустрии, участвуют в организации модных показов, рекламных кампаний брендов, отвечают за разработку модных образов для фотосессий, съемок и других целей. Многие работают с частными клиентами, создают индивидуальный стиль, подбирая гардероб с учетом цветотипа, особенностей фигуры, социального статуса и характера человека.

Fashion-визажисты помогают воплотить задумку дизайнеров. Они разрабатывают макияжи для съемок и проектов в сфере моды и красоты, а также создают образы для показов дизайнеров на неделях моды. К таким мастерам обращаются не только для fashion-съемок, но и для создания образов для особых случаев: для праздников, фотосессий и пр.

Доменика БАРАНОВА

КЛЮЧЕВЫЕ ПРИЧИНЫ ОТКАЗА В ТРУДОУСТРОЙСТВЕ

Поиск работы – это тоже работа. Только за нее никто не платит, а отказать могут без объяснения причины. Как правило, рекрутеры ограничиваются шаблонными письмами и редко подробно объясняют, чем мотивируют свои решения. Но их можно понять: на одну должность претендуют десятки кандидатов и давать личную консультацию каждому просто не хватит времени и сил.

Зачастую отказ при трудоустройстве звучит достаточно туманно: «Вы нам не подходите». Под этой фразой может скрываться множество причин. Разберем наиболее вероятные и распространенные из них.

Несоответствие требованиям вакансии

Это может быть и недостаток квалификации и профессиональных навыков, и отсутствие необходимых личных качеств кандидата или их несоответствие должности. Чаще всего требования к кандидату указаны в объявлении о вакансии.

Довольно часто престижную и высокооплачиваемую работу стремится получить кандидат, у которого не хватает опыта и навыков для этой должности или же образование не соответствует желаемой специальности. У многих компаний нет возможности обучать новичков и предпочтение будет отдаваться более опытным специалистам.

Причиной отказа может стать и слишком высокая квалификация специалиста. Бывает, что соискатель избыточно квалифицирован для имеющейся вакансии, и тогда сверхквалификация тоже может оказаться проблемой. Все просто: если вакансия не предполагает карьерного роста, работодателю ясно, что такой сотрудник не задержится в компании надолго. Слишком простые рабочие обязанности заставят человека быстро утратить интерес к работе. Или же он просто не впишется в команду, ставя себя выше остальных сотрудников.

Кроме профессиональных качеств – знаний и опыта, существуют и непрофессиональные – личные

качества человека. Например, отсутствие лидерских качеств помешает при трудоустройстве на руководящие должности. Поэтому следует заранее определить, какие непрофессиональные навыки и качества необходимы для потенциальной работы, чтобы сделать на них акцент.

В каждой вакансии описаны ключевые навыки и личные качества, которые потребуются сотруднику для работы. Если их у вас нет, скорее всего, вам откажут.

Завышенные зарплатные ожидания

Каждый десятый кандидат озвучивает на собеседовании размер желаемого оклада, превышающий тот, который готов предложить работодатель. Размер зарплаты – очень острый вопрос. Слишком большие запросы при низком уровне профессионализма неизбежно приведут к отказу. Но и обратная ситуация так же возможна. Если хорошего специалиста устраивает низкий оклад, работодатель может насторожиться, так как заподозрит, что соискатель скрывает некоторые факты. Вчерашний студент жаждет получать зарплату на уровне члена правления банка или опытный специалист готов работать за небольшие деньги – с точки зрения работодателя это выглядит одинаково неадекватно.

Если денежные запросы соискателя выходят за рамки предусмотренного компанией бюджета, скорее всего он не получит предложения занять вакантную должность. При поиске работы необходимо не только внимательно ознакомиться со средней зарплатой в отрасли, но и



соотнести ее с собственными профессиональными навыками и опытом.

Несоответствие корпоративным ценностям компании

Развитая корпоративная культура помогает собирать команды мечты, она повышает удовлетворенность сотрудников работодателем и их эффективность. С другой стороны, она же может стать барьером на пути квалифицированных кадров при их трудоустройстве в компанию.

Соответствие корпоративной культуре компании – это когда убеждения, ценности и поведение сотрудника совпадают с убеждениями, ценностями и поведением его работодателя (компании).

Несоответствие корпоративной культуре – одна из самых частых причин, по которой работодатели отказывают кандидатам после личных встреч. Например, кандидат курит, а компания, в которую он пытается трудоустроиться является производителем спортивного снаряжения и выступает за активный и здоровый образ жизни. У работодателя есть веские причины не брать в штат специалиста, не соответствующего ценностям и модели поведения, принятым в организации.

Неудачное резюме

Из-за неграмотного или плохо составленного резюме, попытка трудоустройства может завершиться еще до собеседования.

Самые частые ошибки – текст не разделен на абзацы, в нем много ошибок, неудачная фотография или пробелы в описании опыта работы. Рекрутер с большой вероятностью не станет вникать в такое резюме и сразу отложит в сторону.

Бывают случаи, когда резюме соискателя составлено правильно и грамотно, но оно неубедительно, т.е. не зацепило работодателя, не убедило, что кандидат подходит компании, не вызвало желания пригласить на собеседование. Возможно, информация в резюме не соответствует должности и требованиям вакансии.



Даже опытные и квалифицированные кандидаты ошибаются на этапе составления резюме, а без него попасть на собеседование сложно. Мы советуем посвятить минимум один вечер подготовке CV, если вы хотите повысить шансы попасть на работу, на которую претендуете. О том, как правильно составить резюме, мы говорили в предыдущих выпусках журнала (№№10, 12/2022). Составьте резюме с учетом наших рекомендаций, а потом посмотрите на него критически. Насколько удачным оно получилось с точки зрения соответствия вакансии, на которую вы претендуете?

Частая смена работы

В советское время таких сотрудников называли «бегунами» или «летунами», кадровики их крайне не любили. Сегодня работодатели и HR также относятся к ним с предубеждением.

Если соискатель меняет место работы чаще чем раз в 2-3 года, то этому должна быть причина. Может

быть, кандидат конфликтен и не может ужиться ни в одном коллективе? А может он плохой работник и его уволили за некачественно выполненную работу? Может быть, он несерьезен и поэтому склонен убежать? Любая из этих причин достаточно весома, чтобы не рассматривать кандидата, тем более, если имеются другие претенденты. Понятно, почему такому соискателю отказывают в собеседованиях: какой смысл брать человека, если он поработает полгода и уйдет?

Если вы не задерживаетесь на одном месте работы больше года, и ваша трудовая книжка переполнена записями, то вероятность получить ярлык «бегуна» для вас очень велика. Это может насторожить потенциального работодателя. Вас могут посчитать конфликтным, ненадежным, не способным справиться с обязанностями. Следует аргументированно объяснить причины, акцентировать внимание на своих сильных сторонах. В некоторых случаях может быть важнее, что выиграла компания от деятельности специалиста, чем количество времени, которое он там проработал.

Личное восприятие

Часто при приеме на работу и оценке кандидата большую роль играет личное восприятие. Как показывают исследования, многие работодатели при выборе сотрудников руководствуются теми же критериями, что и при выборе друзей или спутников жизни. Поэтому личное неприятие может стать причиной для отказа в трудоустройстве.

Провальное собеседование

На собеседовании оценивается не только профессионализм кандидата, но и внешний вид, интонации, невербальное поведение, коммуникативные навыки. Бывает, что соискатель с отличным резюме на собеседовании показывает себя не в лучшем свете. Например, не может четко ответить на вопросы о работе и причинах увольнения, затрудняется описать задачи, которые решал, агрессивно реагирует на уточняющие вопросы или смущается и долго думает, прежде чем

ответить. Рекрутер может заподозрить, что соискатель что-то недоговаривает или вообще обманывает.

Одна из главных целей собеседования – проверить, умеете ли вы общаться. Многие кандидаты получают отказы именно по этому критерию. Старайтесь контролировать эмоции: во время интервью недопустимо быть нарочито небрежным или с нескрываемым негодованием отвечать на вопросы, которые не по душе. Отталкивают работодателя и **стилистические ошибки в речи соискателей, неумение высказать свои мысли, нелогичность и хаотичная подача информации**, нелогичные переходы от факта к факту.

Пассивное поведение, вялые и невнятные ответы на вопросы о планах на будущее, неясная мотивация, отсутствие заинтересованности вакансией и компанией – распространенные причины отказов в трудоустройстве. Соискатель, плохо подготовившийся к собеседованию, не может преподнести свой профессионализм в выгодном свете. Он не владеет развернутой информацией о компании и не готов отвечать на каверзные вопросы кадровика. Научитесь четко обосновывать, почему вам интересно выбранное направление и компания. Попробуйте перед отбором проанализировать и сформулировать свою мотивацию – это пригодится на всех этапах.

Излишняя самоуверенность, слишком завышенная самооценка, стремление показать свое превосходство, «манеры всезнайки» скорее всего тоже станут причиной отказа. Крайности не придутся по вкусу работодателю. Лучше всего быть скромным, уверенным и трезво оценивать свои возможности.

Опоздание наверняка заранее ухудшит вашу репутацию. А ваше собеседование может закончиться, не успев начаться. Есть вероятность, что работодатель просто откажет вам в собеседовании, или примет другого кандидата, который даже при более скромных навыках и опыте будет выглядеть профессиональнее.

Внешний вид кандидата тоже оценивается на собеседовании. Предпочтения в одежде легко выдают особенности нашего внутрен-



него мира. Не стоит пренебрегать внешним видом, подумайте, что надеть на собеседование. Собеседование – деловая встреча, поэтому опрятный или деловой стиль наиболее приемлем, и может быть критерием для отбора. Неопрятный внешний вид свидетельствует о выраженной пассивности человека, что также не приветствуется. Слишком вызывающий образ может стать причиной отказа.

Умение соискателя грамотно презентовать себя показывает его готовность и в дальнейшем играть по правилам компании-работодателя.

Еще одна причина провального собеседования – **неумение продемонстрировать свои ключевые компетенции**. Проблема не в отсутствии навыка, а в неспособности его презентовать. Приводите как можно больше реальных примеров, как вы проявляли свои скиллы. Вспомните моменты, когда все обстоятельство были против вас, но вы собирали волю в кулак, оптимизировали ресурсы и добивались своего.

Ложь и неискренность в резюме и на собеседовании могут сыграть с соискателем злую шутку. Иногда соискатели искажают информацию о себе, стараясь предстать в лучшем свете. Однако рекрутерам довольно часто встречаются и любители сильно приукрасить свои профессиональные достижения, скрыть наличие вредных привычек или прибавить несуществующий опыт работы. Особой страстью к подобному украшательству отлича-

ются молодые специалисты, а также соискатели, находящиеся в поиске работы больше года. Каждый десятый соискатель прибегает к обману на собеседовании.

Недавние выпускники вузов, убежденные в том, что везде требуются только специалисты с опытом, чаще всего лгут от неуверенности в собственной востребованности, да и те соискатели, чей «активный поиск» достаточно затянулся, нередко готовы на самые отчаянные меры, чтобы получить хоть какую-то работу. Как правило, их ложь касается мифической «работы без оформления», которую практически невозможно подтвердить документально.

Ложь в резюме и на собеседовании – не лучший способ произвести положительное впечатление. Особенно, если откроется правда. Если это случится до принятия решения работодателем, то шансы на работу станут равными нулю. Если ваша ложь откроется в процессе работы, то вы рискуете не только ее потерять, но и получить негативную рекомендацию, которая усложнит дальнейшую карьеру.

Тщательная подготовка к собеседованию значительно увеличит ваши шансы на трудоустройство, и уменьшит вероятность получить отказ. О том, как подготовиться к собеседованию мы подробно рассказывали в предыдущем выпуске журнала (№ 12/2022). Воспользуйтесь нашими рекомендациями.

Делаем выводы

Отказ – это всегда неприятно. Но его можно избежать. Причины отказа одни и те же и вам нужно просто не повторять чужие ошибки.

Получив отказ, тщательно анализируйте ход интервью. Вспомните, что говорил собеседник, и как формулировали свои ответы вы. Как вы себя вели? Возможно, были слишком зажаты или, напротив, излишне фамильярны? Что могло вызвать сомнения работодателя?

Сейчас ваша задача состоит в том, чтобы понять, какие коррективы следует внести в резюме, как правильно выделить сильные стороны и расставить акценты, что исправить в самопрезентации или в манере поведения, чтобы в следующий раз HR-менеджер остановил свой выбор на вашей кандидатуре.



Получив очередной отказ в приеме на работу, не теряйте позитивный настрой. Ведь, как показывает практика, его причиной не всегда являются ваши недостатки. Случается, что квалифицированному соискателю предпочитают менее опытного кандидата только потому, что он обладает мягким характером, с которым легче работать под руководством жесткого начальника. Так стоит ли сожалеть об упущенной возможности, если вакансия не соответствует вашим основным целям? Лучше вовремя получить отрицательный ответ и, осознав причины отказа в работе, с новыми силами продолжить поиски, чем работать в компании, которая вам не подходит.

Мария ОГОЛЕВА

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ



Здравствуйте, редакция журнала «Кем быть?». Расскажите, пожалуйста, кто такой аналитик и чем он занимается. Буду благодарна за подробный ответ.

Елена Д., Минский р-н, д. Боровики

Аналитик – управляющий информацией. Аналитики работают в самых разных областях – в научных и исследовательских учреждениях, банках, страховых фирмах, в организациях, занимающихся исследованием рынка и т.д. Работа аналитика заключается в сборе различных цифровых данных, их анализе и трактовке. Для анализа данных существуют различные методы. Аналитик выбирает метод в зависимости от цели анализа.

Бюджетные аналитики дают рекомендации по подготовке годовых бюджетов и по техническому осуществлению. Их помощь используется как на частных предприятиях, так и в общественном секторе. В частном секторе бюджетные аналитики оценивают бюджет и ищут возможности для увеличения эффективности и прибыльности предприятия, на предприятии общественного сектора они ищут возможности для самого целесообразного и эффективного распределения денег между разными отделами и деятельностью.

Биржевые аналитики оценивают экономическое развитие котирующихся на бирже предприятий и его влияние на стоимость акций. Работа заключается в поиске информации, ее анализе и предоставлении рекомендаций по покупке-продаже.

Финансовые аналитики и финансовые консультанты анализируют коммерческую деятельность предприятий и помогают принимать инвестиционные решения. И те и другие собирают финансовую информацию, а их задания зависят от задач клиентов, на благо которых они работают. Финансовых аналитиков также называют аналитиками безопасности или инвестиционными аналитиками. Они работают в банках, страховых и других коммерческих фирмах, анализируя финансовые данные, прогнозируя направления и делая предсказания. В научных учреждениях аналитиков часто включают в исследовательские группы.



Большая часть работы аналитика – это анализ данных, выполняемый за компьютером. В случае больших анализов работа выполняется в команде. Если, например, в фирме, занимающейся исследованием рынка, будет заказан анализ какой-то конкретной области или направления, то, несомненно, надо будет эффективно сотрудничать с клиентом, чтобы как можно более точно определить задачу анализа.

Аналитик должен знать принципы общего функционирования экономики и соответствующую область (инвестирование, страхование и т.д.), в которой он работает, уметь пользоваться различными программами по обработке данных. Для работы аналитиком необходимо хорошее знание математики и методов анализа данных. Важным будет умение правильно формулировать аналитическое задание и творчески мыслить. Сбора и обработки математических данных будет недостаточно, специалисту необходимо уметь анализировать информацию и делать и выводы и прогнозы.

Специалистам важно иметь аналитический склад ума, который позволяет четко формулировать задачу для проведения анализа, исходя из знаний предметной области, а также владеть необходимым для ее решения инструментарием. Аналитик должен уметь системно решать свои задачи. В профессии необходима педантичность, которая позволит проводить параллельные и перекрестные проверки сделанных выводов.



Здравствуйте, журнал «Кем быть?». Расскажите, пожалуйста, подробнее, в чем заключается профессия штукатур.

Алексей С., г. Барановичи

Штукатур работает в строительных, ремонтно-строительных, реставрационных организациях, как в городской, так и в сельской местности. Штукатур – квалифицированный рабочий, выполняющий отделку зданий. Занимается приготовлением раствора и мастик. Выполняет покрытие стен и потолков слоем густого известкового раствора, выравнивает поверхности для дальнейшего покрытия краской, лаком, плиткой.

В его обязанности входит выполнение следующих функций:

- приготовление декоративных растворов и растворов для штукатурок специального назначения по готовым рецептам;
- ручное и механизированное нанесение штукатурного раствора на поверхности различной конфигурации;
- отштукатуривание растворами: гидроизоляционными, газоизоляционными, звукопоглощающими, термостойкими и рентгенонепроницаемыми;
- насечка поверхностей вручную и с помощью механизированного инструмента;
- натягивание металлической сетки по готовому каркасу, обмазка раствором проволоочной сетки;
- процеживание и перемешивание растворов;
- перетирка штукатурки;
- приклейка листов сухой штукатурки по готовым маякам и прибивка их к деревянным поверхностям;
- отделка откосов сборными элементами;
- затирка отделочного слоя с помощью механизмов и вручную;

- торкретирование поверхностей с защитой их полимерами;
- устройство цементнопесчаных стяжек под кровли и полы;
- установка приборов жилищной вентиляции с проверкой их действия и укрепление подвесок и кронштейнов;
- нанесение на поверхность декоративных растворов и их обработка вручную и механизированным инструментом;
- ремонт обычных, особо сложных штукатурок и штукатурок специального назначения;
- ремонт и покрытие штукатуркой поверхностей при реставрации старинных зданий, сооружений и памятников архитектуры.



Должен знать:

- требования, предъявляемые к качеству штукатурных работ и применяемых материалов;
- виды и свойства основных материалов и готовых сухих растворных смесей, применяемых при производстве штукатурных работ;
- назначение и способы применения ручного и механизированного инструмента, а также различных приспособлений;
- составы мастик для крепления сухой штукатурки;
- виды и свойства замедлителей и ускорителей схватывания растворов;
- способы устройства вентиляционных коробов;
- технологию и способы выполнения декоративного и специального оштукатуривания поверхностей;
- требования, предъявляемые к качеству штукатурных работ и беспесчаной накрывке поверхностей;
- правила разметки и разбивки поверхности фасада и внутренних поверхностей;
- методы выполнения художественной штукатурки;
- способы ремонта и покрытия штукатуркой поверхностей при реставрации.

Человек, избравший профессию штукатур, должен обладать хорошей координацией движений, точным линейным глазомером и наглядно-образным мышлением. Кроме того, работа штукатурки потребует от мастера наличия таких личностных качеств, как внимательность; ответственность; художественный вкус; тактильная чувствительность; отличное цветовозражение; развитая па-

мять; терпение; находчивость; исполнительность; пунктуальность; коммуникабельность; уравновешенность; аккуратность.



Здравствуйте, уважаемая редакция. Мне нравится работать с документами и одновременно с людьми. Я ответственна и коммуникабельна, по натуре – лидер. Хочу связать свое профессиональное будущее с HR. Расскажите, пожалуйста, что входит в обязанности начальника отдела кадров.

Мария В., г. Бобруйск

Начальник отдела кадров возглавляет работу по комплектованию организации кадрами рабочих и служащих требуемых профессий, специальностей и квалификаций в соответствии с целями, стратегией и профилем организации, изменяющимися внешними и внутренними условиями ее деятельности, формированию и ведению банка данных о количественном и качественном составе кадров, их развитии и движении.



В его должностные обязанности входит:

- разработка прогнозов, определение текущей и перспективной потребностей в кадрах и источников ее удовлетворения на основе изучения рынка труда;
- установление прямых связей с учебными заведениями и службами занятости, контактов с организациями аналогичного профиля, информирования работников внутри организации об имеющихся вакансиях;
- использование средств массовой информации для помещения объявлений о найме работников;
- участие в разработке кадровой политики и кадровой стратегии организации;
- работа по подбору, отбору и расстановке кадров на основе оценки их квалификации, личных и деловых качеств;
- планомерная работа по созданию резерва для выдвижения на основе таких организационных форм, как планирование деловой карьеры, подготовка кандидатов на выдвижение по индивидуальным планам, ротационное передвижение руководителей и специалистов;
- аттестация работников организации, ее методическое и информационное обеспечение;
- участие в разработке систем комплексной оценки работников и результатов их деятельности, служебно-профессионального продвижения персонала, подготовке предложений по совершенствованию проведения аттестации;
- своевременное оформление приема, перевода и увольнения работников в соответствии с трудовым законодательством, положениями, инструкциями и приказа-

- ми руководителя организации, учет личного состава, выдачу справок о настоящей и прошлой трудовой деятельности работников, хранение и заполнение трудовых книжек и ведение установленной документации по кадрам, а также подготовку материалов для представления персонала к поощрениям и награждениям;
- подготовка документов, необходимых для назначения пенсий работникам, представление документов в органы социального обеспечения;
- работа по обновлению научно-методического обеспечения кадровой работы, ее материально-технической и информационной базы, внедрению современных методов управления кадрами с использованием автоматизированных подсистем и автоматизированных рабочих мест работников кадровых служб, созданию банка данных о персонале организации, его своевременному пополнению, оперативному представлению необходимой информации пользователям;
- методическое руководство и координация деятельности специалистов и инспекторов по кадрам подразделений организации, контроль исполнения руководителями подразделений законодательных актов и постановлений правительства, приказов и распоряжений, указаний руководителя организации по вопросам кадровой политики и работы с персоналом;
- систематический анализ кадровой работы в организации, разработка предложений по ее улучшению;
- табельный учет, составление и выполнение графиков отпусков, контроль состояния трудовой дисциплины в подразделениях организации и соблюдения работниками правил внутреннего трудового распорядка, анализ причин текучести кадров;
- разработка мероприятий по укреплению трудовой дисциплины, снижению текучести кадров, потерь рабочего времени, контроль их выполнения.

Должен знать:

- трудовое законодательство;
- законодательные и нормативные правовые акты, другие руководящие, методические материалы по управлению персоналом;
- структуру и штаты организации, ее профиль, специализацию и перспективы развития;
- кадровую политику и стратегию организации;
- порядок составления прогнозов, определения перспективной и текущей потребности в кадрах;
- источники обеспечения организации кадрами, состояние рынка труда региона;
- системы и методы оценки персонала, методы анализа профессионально-квалификационной структуры кадров;
- порядок оформления, ведения и хранения документации, связанной с кадрами и их движением;
- порядок формирования и ведения банка данных о персонале организации;
- организацию табельного учета;
- методы учета движения кадров, порядок составления установленной отчетности;
- возможности использования современных информационных технологий в работе кадровых служб;
- передовой отечественный и зарубежный опыт работы с персоналом;

- основы социологии, психологии и организации труда;
- основы экономики, организации производства и управления;
- средства вычислительной техники, коммуникаций и связи;
- правила и нормы охраны труда и пожарной безопасности.



Добрый день. Расскажите, пожалуйста, что изучает наука аутэкология?

Ольга К., г.Рогачев

Аутэкология – раздел экологии, изучающий влияние факторов окружающей среды на отдельные организмы, популяции и виды (растений, животных, грибов, бактерий). Задача аутэкологии – выявление физиологических, морфологических и прочих приспособлений (адаптаций) видов к различным экологическим условиям: режиму увлажнения, высоким и низким температурам, засолению почвы (для растений). В последние годы у этой науки появилась новая задача – изучение механизмов реагирования организмов на различные варианты химического и физического загрязнения (включая радиоактивное загрязнение) среды. Теоретической основой аутэкологии являются ее законы.

Первый закон – закон оптимума: по любому экологическому фактору любой организм имеет определенные пределы распространения (пределы толерантности). Как правило, в центре ряда значений фактора, ограниченного пределами толерантности, лежит область наиболее благоприятных условий жизни организма, при которых формируется самая большая биомасса и высокая плотность популяции. Напротив, у границ толерантности расположены зоны угнетения организмов, когда падает плотность их популяций и виды становятся наиболее уязвимыми к действию неблагоприятных экологических факторов, включая и влияние человека

Второй закон – индивидуальность экологии видов: каждый вид по каждому экологическому фактору распределен по-своему, кривые распределений разных видов перекрываются, но их оптимумы различаются. По этой причине при изменении условий среды в пространстве (например, от сухой вершины холма к влажному лугу) или во времени (при пересыхании озера, при усилении выпаса, при зарастании скал), состав экосистем изменяется постепенно.

Третий закон – закон лимитирующих (ограничивающих) факторов: наиболее важным для распределения вида является тот фактор, значения которого находятся в минимуме или максимуме. Например, в степной зоне лимитирующим фактором развития растений является увлажнение (значение находится в минимуме) или засоление почвы (значение находится в максимуме), а в лесной – ее обеспеченность питательными элементами (значения находятся в минимуме).

Законы аутэкологии широко используются в сельскохозяйственной практике, например, при выборе сортов растений и пород животных, которые наиболее целесообразно выращивать или разводить в конкретном районе.

Анна ДЕНИСЕВИЧ

Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, обеспечивающая его гармоничное развитие. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью. Качество жизни человека во многом зависит от его здоровья, а здоровье, в свою очередь, зависит от образа жизни, поведения и среды, в которой человек живет.

Сохранить и укрепить здоровье помогает ответственное поведение, проявляющееся в здоровом образе жизни. Аббревиатура ЗОЖ уже давно известна не только медикам, но и всем людям, которых серьезно волнуют вопросы как физического, так и психического здоровья.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями. Важно понимать, что ЗОЖ – это не только занятия физкультурой и спортом, но и целый комплекс мероприятий, направленный на оздоровление человека в разных областях. Это и сбалансированное питание, и корректировка режима труда и отдыха, и определенная культура здоровья с регулярным прохождением медицинских осмотров.

Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное).

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга и нервной системы, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием эмоционально-волевых качеств.

Нравственное здоровье опреде-

ляется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и

Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, наличие у человека достаточного количества энергии, энтузиазма и настроения для выполнения и завершения дела (*ВОЗ. Е.Минард*). Это ценность, которая в значительной степени зависит от сложившихся систем в обществе, определяющая способность человека к труду и обеспечивающая его гармоничное развитие. Поэтому забота о физическом состоянии человека приобретает особую значимость в общественном развитии.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что **здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Согласно современным представлениям, **здоровый образ жизни** – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной), а также снижение отрицательного влияния на жизнь и здоровье последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций. Проявляется в типичных формах и способах повседневной жизнедеятельности человека, способствующих укреплению и совершенствованию адаптационных (приспособительных) и резервных возможностей организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55 % именно от образа жизни, на 20 % – от окружающей среды, на 18-20 % – от генетической предрасположенности и лишь на 8-10 % – от здравоохранения.

Согласно рекомендациям ВОЗ, среди поведенческих факторов, лежащих в основе формирования здорового образа жизни, можно отметить следующие: отказ от вредных привычек (табакокурение, алкоголизм, наркомания); оптимальная двигательная активность; культивация положительных эмоций; эффективная организация трудовой деятельности; рациональное питание; соблюдение режимов труда и отдыха; организация ритмичности жизни, опирающейся на естественные биоритмы; здоровый, правильно организованный сон; личная гигиена и другие.



психических процессов, снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

При рискованном образе жизни, когда человек своим поведением наносит ущерб своему здоровью, нормальное течение физиологических процессов затруднено, жизненные силы организма расходуются на компенсацию вредных влияний. Увеличивается вероятность заболеваний, происходит ускоренное изнашивание организма, продолжительность жизни сокращается.

Для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, духовного и социального благополучия.

Здоровый образ жизни – это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которая соблюдается им не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что она даст положительные результаты в сохранении и укреплении его здоровья.

Выбор пути создания своей индивидуальной системы здорового образа жизни должен сделать каждый человек сам. Для этого существует ряд наиболее значимых жизненных ориентиров, которые будут способствовать ее формированию. К ним можно отнести:

- четко сформулированную цель жизни и обладание психологиче-

ской устойчивостью в различных жизненных ситуациях;

- знание форм своего поведения, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья;
- стремление быть хозяином своей жизни, верить в то, что правильный образ жизни даст положительные результаты;
- ценностное отношение к жизни, восприятие каждого дня как маленькой жизни, ежедневное получение от жизни хотя бы маленьких радостей;
- развитие в себе чувства самоуважения, осознание того, что вы не зря живете, что все задачи, стоящие перед вами, вы в состоянии решить и знаете, как это сделать;
- постоянное соблюдение режима двигательной активности (удел человека – вечно двигаться; нет никаких средств, которые бы заменили движение);
- соблюдение гигиены и правил питания, режима труда и отдыха;
- постановка перед собой реальных, достижимых целей;
- оптимизм, развитие умения радоваться успехам.

Человек, который ведет правильный образ жизни, всегда полон энергии и сил, у него всегда хорошее настроение, постоянно есть желание что-то делать. Его отличает бодрость и хорошее самочувствие, он может зарядить своей положительной энергией других. Люди, которые следуют правильному образу жизни, легче переносят проблемы и невзгоды.

Задумайтесь о своем здоровье. Довольны ли вы им?

Здоровый образ жизни включает в себя следующие элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Популяризация здорового образа жизни является содержанием профессиональной деятельности специалистов многих областей: медицины, образования, физкультуры и спорта и др. Но никто, кроме нас, не поменяет нашу жизнь. Можно бесконечно обращаться за помощью к профессионалам, но самому не прикладывать никаких усилий для сохранения собственного здоровья. Если человек хочет быть счастливым и желает видеть здоровыми и счастливыми окружающих людей – ему нужно начинать менять свой образ жизни.

Больше двигайтесь. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Занимайтесь физической культурой хотя бы 30 мин в день. А если у вас нет на то времени, совершайте пешие прогулки. Едете в автобусе – выйдите на остановку раньше. Ездите на машине – тогда поднимайтесь на свой этаж без лифта.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

- **Займитесь закаливанием.** Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм,

повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

- **Соблюдайте режим дня.** Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека. Отдых – это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна невозможно здоровье человека. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон, прежде всего, способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, к заболеванию организма. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется.

Соблюдение режима сна – основа здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро засыпать и крепко спать. Это самый простой совет, как быть здоровым, выглядеть красивым и отдохнувшим.

- **Рационально питайтесь.** Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться – это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму. Следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья. Первый закон – равновесие полу-



чаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, т.е. если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, – мы полнеем.

Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей.

- **Избегайте избыточного веса, питайтесь не реже пяти раз в день.** При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, а меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите употребление животного жира, фастфуда.
- **В течение дня пейте больше воды.** Это благотворно скажется на состоянии кожи, позволит продлить ее молодость.
- **Искорените вредные привычки,** они несовместимы со здоровьем. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем, ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье. Вред-

ные привычки являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье.

- **Почаще гуляйте на свежем воздухе,** подальше от автомобилей.
- **Будьте эмоционально устойчивы, спокойны и уравновешены.** Не нервничайте, ведь нервные клетки восстанавливаются очень и очень медленно. Так что находите везде положительные моменты. Не драматизируйте неудачи, помните, что совершенство в принципе недостижимая вещь.
- **Творите добро.** Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.
- **Ставьте перед собой достижимые цели, радуйтесь успехам,** так как во всех человеческих начинаниях успех порождает успех.
- **Будьте оптимистом.** Исследователи выяснили, что не только здоровый образ жизни и отсутствие хронических заболеваний связаны с долголетием: отдельную роль в этом играет и то, как мы смотрим на жизнь. Ученые находят все больше доказательств того, что положительные психологические черты (жизнерадостность, открытость, дружелюбие) связаны с пониженным риском болезней и смерти.

Следовать данным рекомендациям не так уж сложно. Главное – действительно хотеть.

Валентина АНТОНИК

Эдьютейнмент: обучение или/и развлечение?

Учеба часто вызывает ассоциации с чем-то скучным, полным правил и ограничений. А может ли обучение быть в игровом формате с развлекательными элементами и непременно в удовольствие? Может! Это эдьютейнмент! Уникальный образовательный формат, в котором сочетаются, казалось бы, несочетаемые вещи: обучение и развлечение. Предлагаем познакомиться и разобраться во всех нюансах и неоспоримых преимуществах этого креативного подхода.

Понятие «эдьютейнмент» происходит от английского edutainment = education (образование) + entertainment (развлечение). Другими словами, это инновационный подход, который подразумевает обучение через развлечение и предполагает внедрение игровых практик в традиционные форматы учебы. Основная идея метода заключается в том, что знания должны преподноситься в понятной, простой и интересной форме и комфортных условиях.

Приверженцы «эдьютейнмента» стремятся вызвать к обучению интерес и удерживать внимание учеников на достаточно высоком уровне. Организация учебного процесса в данном формате подразумевает активное использование медиапродуктов, различных видов игр и сторителлинга (искусство рассказывания историй, - прим. Авт). Проходить занятия могут не только в учебном классе, но и на открытом воздухе, музее или любом другом пространстве, которое будет повышать практикоориентированность и снижать формальность процесса.

Важно не путать эдьютейнмент с другими схожими понятиями – «геймификация» и «игропедагогика».

Геймификация – это процесс внедрения элементов игры с целью повышения мотивации к какой-либо неигровой ситуации. Например, в онлайн-курсах используется награждение за выполненное задание, что в свою очередь привносит в обучение элемент соревнования. Геймификация способствует повышению вовлеченности учеников в процессы, которые даются им с трудом.

Игропедагогика – обучение через игру, другими словами, в процесс добавляется образовательный компонент, от чего игра может стать сложной и серьезной. Эдьютейнмент-подход тоже может выстраиваться по принципам игропедагогики, но ключевое слово здесь все-таки «развлечение», а не «игра». В игропедагогике развлечение присутствует не всегда, так как игра может быть не развлекательной, а сложной и серьезной. Полу-



чается, что элементы игропедагогики и геймификации могут быть составляющими программы в концепции эдьютейнмента, но могут использоваться и отдельно от этого подхода.

Любопытно, что впервые термин «edutainment» использовал Уолт Дисней в 1954 году, чтобы описать серию документальных фильмов о природе True-Life Adventures, а уже в 1973 году британский географ Роберт Хейман назвал этим термином свой образовательный и игровой фильм на докладе для Национального географического общества. После этого в зарубежных источниках было принято понятие «эдьютейнмент» обозначать образовательные фильмы, теле- и радиопередачи, компьютерные программы и т.д. Для того времени использование видеоматериалов в образовательном процессе было чем-то новым и необычным, не таким распространенным как сейчас.

В современном мире видеоконтентом уже никого не удивить, но все же помимо других развлекательных элементов медиа также активно используются. Например, телепередача «Улица Сезам» – яркий представитель эдьютейнмент-программы. Суть передачи заключалась в том, что мультипликационные герои в игровой, развлекательной форме учили маленьких зрителей называть цвета, читать и считать. Программа помогала ребенку готовиться к школе и являлась дополнительным источником знаний в начальных классах. Сейчас телевидение уступает свое место Интернет-пространству в котором появляются разнообразные образовательные платформы, в основе которых все чаще применяется эдьютейнмент-подход.

Важно отметить, что эдьютейнмент очень помогает вовлечь в обучение. В работе с маленькими детьми это довольно сложно. Ребенку не просто долго удерживать внимание на чем-то одном, он постоянно отвлекается и быстро теряет интерес, если нужно что-то повторять или задача кажется невыполнимой.

Одна из основных целей эдьютейнмента – минимизировать эти сложности и вовлечь ученика в процесс обучения максимально естественным образом, а игровые элементы этому прекрасно способствуют. Необходимо отметить, что игровая метафора (игровой контекст и сюжет, заложенные в эдьютейнмент) тесно связаны с темой обучения. Игровая история, как правило, помогает пониманию того, чему мы хотим научить, открывает дополнительные смыслы. Кстати, эдьютейнмент-подход хорош в работе не только с детьми, но и со взрослыми.

Немного фактов. А знаете ли вы, что слово «школа» с древнегреческого переводится как отдых, досуг, свободное время от обязанностей и задач. Из этого можно предположить, что эдьютейнмент-подход к обучению возвращает педагогов и учеников к первоначальному пониманию понятия «школа» и образовательному процессу таким, каким он виделся еще древним грекам.

Смеем предположить, что на данном этапе знакомства с эдьютейнментом вам могло показаться, что педагоги пошли на поводу у ленивых учеников и упростили методы, применяемые на уроках. Но, это далеко не так, спешим исправить этот ложный образ и перечисляем педагогические принципы, которым соответствует эдьютейнмент-подход:

- **Доступность.** Инструменты и методы, которые применяются соответствуют возрасту и навыкам обучающихся, используются от простого к сложному. Элементы игры и развлечения очень помогают реализовать этот принцип.
- **Последовательность.** Эдьютейнмент-подход помогает закреплять пройденные темы и плавно переходить от изученных вопросов к освоению нового. Логика преподнесения учебного материала сохраняется не в ущерб развлекательному контексту.
- **Связь теории и практики.** Для того, чтобы следовать этому принципу на уроках используются практикоориентированные кейсы, задания, построенные на жизненных примерах и ситуациях в рамках изучения теоретической части. Скучные на первый взгляд темы воспринимаются и усваиваются гораздо лучше, если ученик видит перспективы применения полученного знания.

Можно сделать вывод, что элементы развлечения и игры на занятиях помогают ученикам не только расслабиться и отвлечься, но и системно усваивать материал. Стоит также отметить, что благодаря практическим методам у обучающихся формируется непосредственный опыт прямо в процессе занятия, что происходит крайне редко в рамках традиционных уроков.

Кроме того, эдьютейнмент-подход

- формирует позитивное отношение к обучению;
- помогает сменить деятельность и переключить внимание;
- способствует эффективному вовлечению обучающихся в процесс;
- поддерживает стабильный интерес к изучаемой теме.

Согласно *конусу обучения Эдгара Дейла*, инструменты, которые используются в эдьютейнменте помогают ученикам применять полученные знания на практике, т.к. в данной технологии в основном применяются активные методы обучения: дискуссии, выступления, имитации и выполнение реальных действий. Но не стоит рассматривать эдьютейнмент беспримысленным вариантом – его положительный эффект реализуется при условии современности используемых инструментов. Несмотря на всю свою привлекательность, эдьютейнмент не является альтернативой обычному образованию, и на данный момент эта технология является лишь хорошим дополнением.

Предлагаем познакомиться с основными элементами, которые рекомендуется использовать в эдьютейнмент-подходе:

- **Мультимедиа технологии.** Видео, аудио, онлайн-приложения и прочие сервисы повышают вовлеченность учеников. Различные визуальные примеры помогают внести разнообразие в привычный урок и стимулируют интерес и мотивацию обучающихся.
- **Реквизит.** Подача материала и практика должны происходить с помощью симуляторов, информативного реквизита, текстовых документов. Чем более интерактивными они будут, тем лучше. Контакт ученика с материалом не должен производиться только зрительно. Эффект также возрастет, если реквизит будет доступен каждому ученику, важно учитывать этот момент при разработке образовательного проекта.
- **Взаимодействие.** Это касается как общения учеников между собой, так и их общения с преподавателем. Оно должно быть настолько игровым, насколько вы можете себе позволить. Помимо сюжетной линии всем должна быть доступна возможность дать обратную связь (даже дистанционно) и почувствовать свою ценность в группе. Взаимодействие должно быть не навязчивым и построено на принципах добровольности.
- **Игровые элементы.** Без этого никуда. Применяйте разминки, навыковые, настольные, ролевые, деловые игры, разыгрывайте сценки и разворачивайте настоящие сюжеты. Позвольте ученикам расслабиться и получать удовольствие. Игра способна внести нужное разнообразие в скучный режим урока, но не забывайте, что во всем важен баланс. Внимательно следите, чтобы участники не «заигрались».
- **Атмосфера и информативность пространства.** Помещение должно располагать к общению (в том числе рассадка), а содержание и оформление – соответствовать выбранной истории, цели, целевой аудитории. Образовательное пространство должно стать вспомогательным, а не отвлекающим элементом.
- **Образ преподавателя.** Внешний вид, речь, эмоциональность, язык тела – всегда важная часть занятия, но в игровом формате – одна из самых принципиальных. С помощью них вы сможете добиться большей открытости группы и погруженности в историю. Но при этом, не переигрывайте и не теряйте авторитета в группе, образ наставника следует сохранять, не смотря на применяемые игровые элементы.
- **Обработка навыков.** Закрепляйте навыки за пределами пространства, где проходит обучение, в рамках домашних заданий или практических работ. Сделайте это важным продолжением игры или настоящим экс-



периментом, главное – создайте позитивные условия, чтобы ученики не боялись применять полученные знания. Также не забывайте про сопровождение после завершения учебной программы.

Рассмотрев феномен эдьютейнмента подробно, предлагаем сделать ряд выводов и подчеркнуть основные преимущества и недостатки этого инновационного подхода к организации образовательного процесса.

Сильные стороны эдьютейнмента:

- популяризирует практическое и экспериментальное обучение;
- стимулирует развитие креативности;
- поощряет индивидуальное обучение;
- приводит к лучшему пониманию теоретических предметов;
- повышает общий уровень успеваемости;
- продвигает и улучшает цифровую культуру;
- улучшает интерактивные и совместные методы преподавания и обучения.
- Можно смело отметить, что эдьютейнмент все больше набирает популярность как у преподавателей, так и у их учеников. Его плюсы весомы, а польза ощутима. Но, как и любой инновационный процесс, этот подход тоже имеет свою обратную сторону.

Слабые стороны эдьютейнмента:

- активно применяемые гаджеты могут оказывать негативное влияние как на физическое, так и эмоциональное развитие детей;
- в рамках самостоятельного изучения предмета ученик может получить искаженную или недостоверную информацию;
- может способствовать снижению частоты социальных взаимодействий и ухудшать коммуникативно-поведенческие навыки;
- дороговизна внедрения и разработки образовательных платформ, программ, приложений, видеороликов и т.д.;
- в неопытных руках технология может применяться неправильно и приносить отрицательные результаты в обучении.

Из всего вышесказанного следует одна главная проблема, которую чаще всего озвучивают специалисты и опасаются педагоги, – снижение мотивации к обучению в неигровых формах. Мы помним, что многие научные исследования доказали, что элементы развлечения в обучении оказывают положительное влияние на повышение интереса учащихся к предмету. Но проблема неустойчивости мотивации действительно существует. Например, ученик адаптируется к геймифицированному приложению и сначала активно продвигается, но у него нет внутреннего стимула изучать материал, поэтому мотивация от игровых элементов будет постепенно снижаться, а то и вовсе пропадет. В связи с этим преподавателям так важно быть чуткими,

внимательными и обязательно работать с внутренней мотивацией учащихся.

В этом нелегком деле может помочь концепция самонаправленного обучения Джеральда Гроу. Основной ее смысл заключается в том, что ученик движется от зависимого положения к самонаправленному, т.е. принимает все более активную роль в своем обучении. Всего Гроу выделяет четыре стадии этого процесса: зависимость, заинтересованность, вовлеченность и самонаправленность. Эдьютейнмент нужен на первых двух стадиях. Если ребенок пока не понимает, зачем ему учиться, то смысл этого можно попробовать донести именно с помощью эдьютейнмент-подхода, подключить положительные эмоции, и добавить в сюжет персонажей, которые его подбадривают, – и это будет способствовать позитивному результату.

К сожалению, на этапе заинтересованности может не хватать мотивации для самостоятельного обучения, и развлекательные элементы становятся средством поддержки. Они погружают в процесс, помогают увлечься и сформировать привычку учиться. Если учащиеся уже погружены и активны, развлекательный компонент уходит на второй план. А если они устанут, эдьютейнмент снова поддержит дополнительную мотивацией. Поэтому здесь важно сохранять баланс. Кстати, у самонаправленных, целеустремленных людей, которые сами мотивированы учиться, – развлекательный компонент может вызывать негативные эмоции – им нужны знания, все остальное только отвлекает.

Каким бы противоречивым не был эдьютейнмент-подход он настолько популярен и востребован в современном образовательном пространстве, что о нем просто необходимо знать. Если умело внедрять эдьютейнмент в привычный учебный процесс, сохраняя баланс обучения и развлечения, можно на практике оценить все его преимущества.

Анастасия БУТРИМ,
педагог-психолог
Института интегрированных форм обучения
и мониторинга образования БНТУ

ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВОЙ И КАЧЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

Сильный, но незакаленный человек, подобен крепости с толстыми высокими стенами, в которой забыли поставить ворота.

Народная мудрость

Почему люди болеют? Чтобы узнать ответ на этот вопрос, попробуем разобраться в анатомии и физиологии человека.

Кожа человека гораздо чувствительнее к холоду, чем к теплу. Объясняется это тем, что на один квадратный сантиметр кожи приходится в среднем 12-15 чувствительных точек – нервных окончаний (рецепторов), которые воспринимают холод и только 2 точки (рецепторы), воспринимающие тепло. Для того, чтобы охлаждение организма не приводило к насморку, боли в горле и более серьезным последствиям, необходима планомерная тренировка тела к холодным воздействиям.

Наше тело – «общежитие» для микробов. Защитные силы организма сдерживают их размножение. Но в результате охлаждения, защитные силы ослабевают и болезнетворные микробы, гнездившиеся в определенном месте организма, активизируются и начинают проявлять свое вредное воздействие на организм человека. Появляется насморк, боль в горле, хронический тонзиллит становится острым, мучает ангина, общая реакция организма проявляется повышением температуры тела и другими симптомами.

При местном или общем охлаждении нарушается сопротивляемость тканей организма, снижается местный и общий иммунитет. Это создает благоприятные условия для развития болезнетворных микроорганизмов, находящихся на слизистой оболочке верхних дыхательных путей. Но, оказывается, дело не только в микробах. При охлаждении происходит нарушение местного кровообращения за счет спазмирования кровеносных сосудов, вследствие нарушается регуляция температуры тела.

У закаленного человека эти явления или не проявляются, или проявляются гораздо слабее, чем у незакаленного. Закаливание помогает избежать самых распространенных заболеваний среди всех недугов – болезней органов дыхания.

Закаливание – это действия, направленные на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Закаливание увеличивает защитные силы организма человека. Это доступное для всех средство сохранения и укрепления здоровья. Воздух, солнце и вода – основные природные средства закаливания. Оно должно обязательно проводиться круглый год. Это способствует приспособлению организма к изменяющейся температуре воздуха и другим «капризам» погоды. Длительное пребывание на открытом воздухе в любую погоду закаливает организм, тонизирует его.

Воздушные ванны в зависимости от температуры делятся на:

- теплые – 20°-30°С;
- прохладные – 14°-20°С;
- холодные – 6°-14°С;

Воздушные ванны улучшают дыхание, тренируют нервно-рефлекторный аппарат кожи, вызывая рефлекторное сужение и расширение кровеносных сосудов, повышают тонус мышц, работу сердечно-сосудистой системы, увеличивают содержание гемоглобина и эритроцитов в крови. При проведении воздушных ванн, как, впрочем, и всех видов закаливания, необходимо соблюдать принцип последовательности. Начинать нужно с небольших промежутков времени и более высокой

температуры воздуха, постепенно увеличивая время воздушных ванн и снижая температуру воздуха.

Водные процедуры – это не только средство ухода за кожей, но и замечательная возможность закалить организм. Под действием закаливающих процедур (обтираний, обливаний, душа, купаний) кровеносные сосуды кожи тренируются и затем быстро приспосабливаются к различным температурам. Тот, кто ежедневно проводит закаливающие процедуры, хорошо себя чувствует в любую погоду. Перед началом закаливания обязательно необходимо проконсультироваться с педиатром.

Закаливающее действие вода оказывает при выполнении следующих условий:

- температура воды постоянно (через 3-4 дня) меняется от теплой до более прохладной на 1°С;
- водные процедуры проводятся регулярно (ежедневно).

При нарушении этих правил можно, вместо того, чтобы укрепить здоровье, заболеть.

Обтирание начинают проводить при температуре воды 33°С и постепенно снижают ее до 18°С. Нужно смочить махровое или вафельное полотенце, отжать его и производить быстрые обтирания шеи и рук, после этого энергично растереть их сухим полотенцем: руки растирать надо в направлении от кисти к плечу, шею – снизу вверх. Затем вновь смачивают полотенце и обтирают грудь и живот, после чего растирают сухим полотенцем круговыми движениями в направлении по часовой стрелке. Также, в два приема (влажные и сухие) проводят обтирание спины и ног. Спину растирают круговыми движениями справа налево, ноги – снизу вверх.

Обливание можно проводить только после того, как примерно в течение одного месяца уже проводились обтирания. Температура воды

для первых обливаний должна быть 36°C, с постепенным через каждые 4-6 дней, снижением на 1°C до 20-21°C.

Душ – более сильная водная процедура. Как закаливающую его принимают 15-30 секунд. Как и при обливании, температуру воды следует постепенно снижать.

Купание – в озере, реке, море – самая сильная закаливающая процедура, так как проводится на открытом воздухе и при этом на организм воздействует не только вода, но и воздух, и солнце.

Для того, чтобы начать купаться, не дожидаясь жарких дней, нужно готовиться еще зимой и весной (обтирания, обливания, душ).

При купании необходимо выполнять следующие **правила**:

- не купайтесь разгоряченным, вспотевшим (прежде, чем входить в воду, спокойно посидите в тени 10-15 минут);
- не купайтесь натощак или сразу после еды. Наиболее полезны купания спустя 1-2 часа после приема пищи;
- температура воды должна быть 20-22°C;
- продолжительность пребывания в воде должна быть 3-4 минуты с постепенным увеличением в следующие дни до 10-12 минут;
- находясь в воде, двигайтесь, плавайте;
- почувствовав охлаждение (дрожь, «гусяная кожа», посинение губ), немедленно выходите из воды;
- после купания быстро разотритесь полотенцем и оденьтесь.

Закаливание солнцем значительно улучшает обмен веществ в нашем организме. Под влиянием солнечных лучей в коже образуются особые активные вещества и витамины группы Д, которые помогают усваивать минеральные вещества (кальций и фосфор), необходимые для построения костной ткани скелета, питания нервной ткани. Солнце повышает сопротивляемость организма в борьбе с болезнями.

Однако солнце таит в себе и немалые опасности. Незагорелая нежная

детская кожа очень чувствительна к солнечным лучам. Можно незаметно получить солнечные ожоги, так как болезненность и краснота кожи возникают не сразу, а лишь через несколько часов после приема солнечных процедур. Необходимо всегда защищать от солнца голову и лицо панамой, косынкой.

Первые солнечные ванны не должны превышать 10-15 минут,



затем время пребывания на солнце можно увеличить и довести до 40-60 минут. Длительное пребывание на солнце может вызвать **солнечный удар**.

Начальные признаки солнечного удара:

- слабость;
- головокружение;
- рвота;
- покраснение кожи лица;
- повышение температуры тела до 38°-38,5°C;
- учащенное дыхание;
- сердцебиение.

При солнечном ударе надо сразу же вызвать скорую медицинскую помощь, а до ее приезда уложить пострадавшего в прохладном месте, приподнять ему голову и расстегнуть стесняющую одежду.

Чтобы увеличить теплоотдачу, на лоб пострадавшего кладут холодный компресс, а одежду смачивают водой комнатной температуры. Если он не потерял сознание, ему дают пить прохладную воду. Дальнейшую помощь окажет врач.

Чтобы избежать солнечного удара, необходимо ограничить время пребывания на солнце, носить легкую

светлую одежду из натуральных тканей и головной убор.

Для принятия солнечных ванн наиболее благоприятное время – утро с 7-9 до 11 часов и вечер после 17-18 часов. В это время солнце содержит ультрафиолетовые лучи и небольшое количество тепловых лучей. Солнечные ванны полезно сочетать с водными процедурами.

Целенаправленное закаливание лучше всего начинать в летнее время и потом продолжать в течение всего года.

И еще хочу затронуть, на мой взгляд, очень важный вопрос о том, что одеваться необходимо в соответствии с погодой. Не нужно укутывать детей, чтобы они потели. Это не уберезет их от болезни, а наоборот, нарушив теплообмен, станет риском для организма. Избегайте синтетических тканей, особенно в нижней одежде. Пусть с телом соприкасаются натуральные ткани, такие

как хлопок, лен. В них кожа дышит, в них комфортно. Натуральная шерсть сохраняет тепло, не вызывая потливости и переохлаждения.

В холодный ветер, мороз я часто вижу подростков с непокрытой головой. Они считают, что так закаливают организм, но это – грубая ошибка. Многие неправильно интерпретируют слова «ноги держи в тепле, а голову – в холоде». Ноги действительно нужно держать в тепле, так как на подошве ног находится много биологически активных точек, отвечающих за функционирование наших внутренних органов. А вот голова – это наша центральная нервная система – головной мозг. Именно его надо держать в «холоде», но не в прямом смысле этого слова. Необходимо, принимая какие-то решения не «горячиться», а подумав, сделать вывод на «холодную» голову. Подумайте над этим и надевайте головной убор.

Одежда должна соответствовать условиям погоды. В ней вам должно быть комфортно, удобно, уютно.

Берегите себя и закаляйтесь с умом!

Зоя ВАСИЛЬЕВА,
врач ЛФК

Философские притчи о жизни и мудрости

ТРИ СИТА

Один человек пришел к Сократу и спросил:
– А знаешь, что мне сказал о тебе твой друг?
– Подожди, – остановил его Сократ, – просей сначала

то, что собираешься сказать, через три сита.

– Три сита?
– Прежде чем что-нибудь говорить, нужно трижды просеять свои мысли и слова. Во-первых, через сито правды. Ты уверен, что то, что ты скажешь, будет правдой?

– Нет. Просто я слышал...

– Очень хорошо. Значит, ты не знаешь, правда это или нет. Тогда просеем через второе сито – сито доброты. Ты хочешь сказать о моем друге что-то хорошее?

– Нет! Напротив!

– Значит, – продолжал Сократ, – ты собираешься сказать о нем что-то плохое, но даже не уверен, что это правда. Попробуем третье сито – сито пользы. Так ли уж необходимо мне услышать то, что ты хочешь рассказать?

– Нет, в этом нет необходимости.

– Итак, – заключил Сократ, – в том, что ты хочешь сказать, нет ни правды, ни доброты, ни пользы. Зачем тогда говорить?



ПРИТЧА О ГНЕВЕ И ГВОЗДЯХ

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. Однажды отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора. В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе молодой человек уже немного научился сдерживать свой гнев, и с каждым днем число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришел день, когда парень ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну



удастся сдержаться, он может вытащить из столба один гвоздь.

Шло время, и наконец пришел день, когда юноша смог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору:

– Ты неплохо справился, но видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается такой же шрам на сердце, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься – шрам останется.

ТАК БУДЕТ НЕ ВСЕГДА

Грустный человек бесцельно брел по улице. У него не ладились дела: он был без работы. Ситуацию омрачали проблемы в семье: взрослый сын не хотел работать, дочь-подросток никого не желала слушать и проводила время в сомнительных компаниях, жена не желала заниматься домом и семьей. Мужчина был очень удручен и подавлен. Внезапно он увидел сидящего на краю дороги старика. Он подошел к нему и сказал:

– Старик, ты прошел немалый жизненный путь, наверное, ты очень мудрый, подскажи мне, как быть. Я еще молодой и сильный мужчина, но нигде не могу найти работу, дети не хотят учиться и работать, с женой нет согласия. Моя семья меня не радует. Как мне быть? Как это все исправить? Старик спокойно ответил:

– Повесь у себя на двери табличку и напиши на ней: «Так будет не всегда».

– И это все? – удивился мужчина.

– Да, все.

Мужчина так и сделал. Через некоторое время жизнь его наладилась. Однажды проезжая по той самой улице, он остановился на том месте, где когда-то встретил старика.

Старик сидел там же.

– Ты был прав! Жизнь наладилась! – сияя, закричал мужчина. – Как я могу тебя отблагодарить?

Старик посмотрел на него и сказал:

– Не снимай табличку.



Валентина АНТОНИК

ГДЕ НАЙДЕШЬ, ГДЕ ПОТЕРЯЕШЬ

Бродяга, гуляя по рынку, нашел богато отделанный и туго набитый кошелек. Открыв его, он обнаружил, что в нем лежит сто золотых монет. В этот момент бродяга услышал крик человека в торговых рядах:

– Вознаграждение! Вознаграждение ждет того, кто найдет мой кожаный кошелек!

Будучи честным человеком, бродяга подошел к человеку, потерявшему кошелек, и отдал ему свою находку.

– Вот ваш кошелек. Я могу теперь получить награду?
– Награду? – усмехнулся купец, жадно считая золотом. – В кошельке, который я обронил, было двести монет золота. Ты уже украл больше, чем вознаграждение. Уйди или я позову охранников.

– Я – честный человек, – оскорбленно сказал бродяга. – Давай решим этот вопрос у судьи.

Судья внимательно выслушал обе стороны и сказал:

– Я верю вам обоим. Правосудие возможно! Купец, вы заявили, что, когда вы потеряли кошелек, в нем лежало двести монет золота. Это значительная сумма. Но кошелек, который нашел этот бродяга, содержит только сто золотых монет. Поэтому, это не мог быть тот кошелек, который вы потеряли. С этими словами судья отдал кошелек и все золото бедняку.

**ПРИТЧА ПРО ЧЕСТНОСТЬ**

Как-то на лекции в университете профессор завел со студентами разговор о честности. Для того, чтобы объяснить, что же такое честность, он задал простой, казалось бы, вопрос:

– Представьте, что вы нашли кошелек, в нем записка с просьбой вернуть в случае утери и деньги в сумме 100 долларов. Кто бы вернул?

Руку подняли все 30 человек, что были в аудитории.
– А теперь представьте, что там 500 долларов. Кто бы вернул?

Руку подняли уже 28 студентов.

– Хорошо, усложняем задачу. В кошельке 5 тысяч долларов. Кто вернет?

Руку подняли всего три человека.

– А если в кошельке 50 тысяч? Кто тогда вернет кошелек?

Руку не поднял никто.

– К сожалению, жизнь показывает, что любая честность зависит от ситуации и имеет свою цену. Поэтому хвастаться своей честностью не стоит. Вы просто не попадали в ситуацию, когда совесть давилась, но молчала.

**ОБМАНУТЫЙ БЕДНЯК**

Жена одного бедного мужчины готовила масло, а он потом продавал его в местную бакалею. Вес одного бруска составлял 1 кг. Полученная выручка была неплохим подспорьем для семьи.

Но однажды бакалейщик стал сомневаться в честности бедняка, продававшего ему масло, и решил взвесить купленные порции. Оказалось, что каждая из них весила не килограмм, а 900 грамм. Это очень рассердило мужчину.

На следующее утро, когда тот самый нищий снова пришел в магазин, бакалейщик раздраженно сказал:

– Больше не приноси мне свое масло! Я все равно у тебя ничего не куплю, обманщик! Ты мне говорил, что твои бруски масла весят по килограмму, тогда как на самом деле в них 900 грамм. Я не позволю себя дурить!

Бедолага заметно раскис, потупил взгляд и сказал:

– У нас, хозяин, нет весов... Мерой мне всегда служил килограмм сахара, который я купил у тебя. По нему мы с женой и взвешивали масло...

**ПРИЧИНА ДЛЯ БЛАГОДАРНОСТИ**

Однажды человек спросил у своего друга: «Мне нужны деньги, не можешь ли ты одолжить сто туманов?»

«У меня есть деньги, но я их тебе не дам. Будь благодарен мне за это!»

Человек сказал с возмущением: «То, что у тебя есть деньги, а ты не хочешь мне их дать, я, на худой конец, еще могу понять. Но то, что я тебе за это еще и должен быть благодарен, я считаю возмутительным».

На что друг ему ответил: «Дорогой друг, ты попросил у меня денег. Я мог бы сказать: «Приди завтра». Назавтра я бы сказал: «Очень жаль, но сегодня я тебе их еще не могу дать, приди-ка послезавтра». Если бы ты опять пришел ко мне, я бы сказал: «Приди в конце недели».

И так я тебя водил бы на нос до скончания века или до тех пор, пока кто-нибудь другой не дал бы тебе денег. Но такого человека ты бы вряд ли нашел, потому что только бы и делал, что ходил ко мне и рассчитывал на мои деньги. Вместо всего этого я тебе честно говорю, что не дам денег. Теперь ты можешь попытаться счастья где-нибудь в другом месте.



Алексей ГАСПАРЕВИЧ

Использованы материалы интернет-источников

Мастер-класс по изготовлению абажура для настольной лампы из пряжи

Здравствуйтесь, уважаемые читатели. «Да будет свет!» – так хочется сказать мне сегодня, начиная наше с вами общение. Почему? А потому что сегодня речь пойдет о настольной лампе. И о том, как из подручных средств можно сделать для нее абажур.

Немного истории

История настольной лампы уходит корнями в античность. Еще древние римляне и греки придумали подручные светильники. Они наливали в плошки масло или животный жир и опускали в них фитили – лучину или скрученную тряпку. Из древности к нам пришло и название таких приспособлений – «lampados», которое впоследствии трансформировалось в слово «лампа».

Настольные лампы с абажуром привычного нам вида появились в XIX веке и сначала тоже работали на масле. Такие светильники дарили больше света, но сильно коптели. К середине XIX столетия они были вытеснены керосиновыми лампами. «Керосинки» отличались от масляных ламп отсутствием абажура. В емкость такой лампы заливался керосин, в него опускался фитиль, а сверху надевался стеклянный колпак. Яркость горения можно было регулировать с помощью специального колесика, которым увеличивалась и уменьшалась длина фитиля. Такие лампы были доступны даже людям с небольшим достатком. А вот состоятельные граждане имели керосиновые лампы, изготовленные из золота, фарфора, серебра в виде античных ваз, чаш и кубков. Часто они напоминали произведения искусства.

С течением времени внешний вид настольной лампы менялся. Стал меньше абажур, ножки стали телескопическими, что дало возможность регулировать лампу по высоте, менять угол ее наклона.

Настольная лампа в интерьере

Настольные лампы, торшеры и люстры сегодня являются обязательным атрибутом каждого дома. Они выполняют и практическую

роль, и декоративную. У настольной лампы множество полезных функций. Она может быть ночником в детской комнате, служить источником локального освещения в рабочем кабинете, а в гостиной вполне может стать изюминкой интерьера. Именно светильники в темное время суток дарят помещению уютную и романтическую атмосферу.

Освещение и наше здоровье

В большой мере наше здоровье зависит от качества и органичности искусственного освещения в жилом помещении. От того, теплым или холодным светом оно освещается, зависит наше ощущение комфорта или дискомфорта, психологический настрой, концентрация внимания, утомляемость.

Исследователи пришли к выводу, что для глаз лучшим является нейтральный свет. Теплые оттенки способствуют расслаблению и отдыху. Холодный же свет способен резко повысить производительность, улучшить концентрацию внимания. Правда, ненадолго, так как холодный свет вызывает быстрое утомление. Поэтому освещение надо выбирать в зависимости от функционального назначения той или иной зоны в доме. Этот вопрос особенно актуален зимой. Ведь в зимнее время мы зачастую уходим из дома до восхода солнца, а возвращаемся, когда уже стемнело. Вот несколько практических советов о том, как целесообразно организовать освещение в доме.

В гостиной уместным будет нейтральное освещение, потому что именно в этой комнате мы проводим много времени, и теплый расслабляющий или холодный тонизирующий свет здесь ни к чему.

В спальном помещении, которое используется преимущественно



для отдыха, предпочтителен теплый свет.

В рабочем кабинете для создания рабочей обстановки оптимальным будет установка светильников с нейтральным светом. Холодный с явно выраженным синим оттенком применять нежелательно. Слишком агрессивное освещение поначалу создаст иллюзию повышенной концентрации внимания и побудит к активным действиям, но уже через короткое время придет усталость.

Бытует мнение, что зимой в доме предпочтителен только яркий свет. Якобы он является противовесом сумраку и темноте за окном. Но это мнение ошибочно. Специалисты считают, что в генетической памяти человека с давних времен закрепилась ассоциация уюта и тепла с неярким освещением от живого огня свечей и каминов. Поэтому осенний и зимний сезон – это идеальное время, чтобы установить в гостиной или спальном помещении новый торшер, настольную лампу или бра с мягким рассеянным светом теплого оттенка. Они будут играть самостоятельную важную роль в создании расслабляющей обстановки для уютного отдыха в тепле и тишине родного дома. Также эти светильники станут важным дополнением общей системы освещения. Причем именно зимой необходимо избавляться от темных углов, которые и в теплое время года по вечерам создавали ощущение зябкости, оказывая давление на нашу психику.

Виды настольных ламп

Сегодня существует большое количество настольных светильников, отличающихся друг от друга формой и предназначением.

Начнем с классических настольных ламп. Именно они уже в течение многих десятков лет не выходят из моды. Классические настольные лампы отличаются строгостью форм. Сдержанные и элегантные, они незаменимы в кабинете и спальне. Такие лампы рассеивают приятный мягкий свет, который отлично подходит для рукоделия и чтения.

Самыми удобными и функциональными можно считать офисные настольные лампы. Они прекрасно справляются как с освещением рабочего места, так и с освещением детской комнаты или спальни.

Очень стильным и интересным предметом интерьера является лампа с прозрачным основанием. Такие светильники могут обладать плавными изогнутыми линиями, но могут отличаться и строгими геометрическими формами. Такая лампа легко вписывается в любой интерьер, так как она за счет прозрачного основания не привлекает к себе много внимания.

В наше время все большую популярность приобретают экологически чистые интерьеры. Эко-мода добралась и до настольных светильников. Очень необычен и оригинален светильник, основание которого выполнено из натурального дерева.

Настольный светильник на высокой ножке является чем-то средним между торшером и обычной настольной лампой. Он может придать помещению особый шарм. Такой светильник отлично будет смотреться в любом помещении.

Существуют еще декоративные настольные светильники. Они призваны украшать интерьер и поэтому их осветительная функция часто уходит на второй план. Как правило, такие лампы имеют необычные формы. Их абажуры могут быть выполнены в форме цветов, сложных геометрических фигур. Ножка может быть изготовлена из различных материалов: хрусталя, металла, дерева, бронзы или стекла. Иногда можно встретить такие лампы, ножка которых выполнена в виде скульптуры. Это выглядит очень необычно и привлекает взгляд.

О светильниках хендмейд

Изменить характер интерьера, сделать его эффектным и запоминающимся поможет необычная настольная, подвесная или напольная лампа. Но дизайнерские светильники не всем доступны из-за высокой стоимости. Поэтому имеет смысл попробовать сделать абажур собственными силами, используя имеющиеся подручные материалы.

Современные технологии освещения дают возможность творческим людям использовать материалы, которые совсем недавно считались непригодными для изготовления светотехники. Это горючие и неустойчивые к высоким температурам вещества. До недавнего времени невозможно было представить себе светильники из ваты, бумажных салфеток и т.п. Если вы решили смастерить абажур, то вначале советуем определиться с назначением будущего светильника. Если вы планируете работать под лампой, то предпочтительнее сделать абажур из непрозрачных материалов с внутренней отражающей поверхностью. Это даст возможность направить световой поток на рабочее место.

Ночная подсветка подразумевает максимально приглушенный свет. Поэтому абажур такого светильника желательно изготовить из плотного материала.

Обычно о новом абажуре мы задумываемся, когда вышел из строя старый, или возникает необходимость обновить обстановку, придать своей любимой настольной лампе уникальность. Так случилось и у меня – разбился стеклянный плафон настольного светильника. Это стало сигналом, что пора обновить мою настольную лампу.

В последнее время очень популярными стали абажуры, изготовленные своими руками из нитей. Его можно сделать как из пряжи для вязания, так и из ниток, предназначенных для шитья. Форма такого абажура может быть в виде шара, цилиндра, конуса, куба в зависимости от вашей фантазии, обстановки и стиля оформления жилого пространства. Сегодня я поделюсь с вами информацией о том, как можно изготовить новый абажур для

лампы, используя имеющиеся в каждом доме подручные материалы.

Мастер-класс

Необходимые материалы:

- Гофрированный картон.
- Швейные нитки или пряжа для вязания.
- Клей ПВА или «Момент Кристалл».
- Клеевой пистолет.
- Ножницы.
- Канцелярский нож.
- Пищевая пленка.
- Плоская синтетическая кисть.

Приступим. Вот такая подставка осталась от моей старой настольной лампы. Для начала надо определиться с формой будущего абажура. В моем случае он будет иметь форму цилиндра. Его диаметр будет составлять 19 см, так как имеющаяся подставка от старой настольной лампы предполагает именно такой размер плафона.



При помощи циркуля или, обведя предмет круглой формы соответствующего размера, рисуем на гофрокартоне два круга. Вырезаем их. Теперь определяемся с высотой изделия. Мне кажется, что для моего светильника подойдет абажур высотой около 35 см. Уж очень хочется сделать его высоким. Вырезаю при помощи канцелярского ножа из гофрированного картона прямоугольник нужного мне размера. Длинная сторона прямоугольника соответствует высоте плафона, короткая – длине окружности. Желательно располагать заготовки длинной стороной вдоль пазов гофрокартона, тогда в дальнейшем их будет нетрудно согнуть в нужную фигуру.

Вырезанную прямоугольную деталь надламываем по пазам, придавая тем



самым картону гибкость, и соединяем длинными сторонами в кольцо. Для этого я воспользовалась широким скотчем, проклеив им шов снаружи и внутри цилиндра. При помощи клеевого пистолета склеиваем вырезанные ранее круги со «стенками» макета.

Оборачиваем получившуюся конструкцию пищевой пленкой. Это необходимо сделать для того, чтобы впоследствии пропитанная клеем пряжа не приклеилась к картонной заготовке.



Сейчас нам надо подготовить нитки или пряжу и клей.

На горизонтальной поверхности расстилаем клеенку, которая позволит сохранить чистой рабочую поверхность. В небольшую емкость наливаем клей ПВА. Если вы решили воспользоваться клеем «Момент Кристалл», то в тюбике с клеем придется сделать два сквозных отверстия и пропускать сквозь них нить. Я же беру клей ПВА, укладываю в емкость с клеем витками пряжу для вязания средней толщины молочного цвета и тщательно пропитываю ее. Затем беру конец нити и начинаю хаотичными витками обматывать цилиндр. Продолжаю накладывать витки до тех пор, пока не будет достигнута желаемая плотность абажура. Обрезав нить для придания дополнительной прочности будущему абажуру, покрываю его еще одним слоем клея, пользуясь при этом плоской синтетической кистью. Не забудьте после этого тщательно промыть кисть, иначе она будет безвозвратно испорчена!

Оставляем сохнуть изделие на сутки.

После высыхания заготовки аккуратно ножницами срезаем нитки нижнего основания и удаляем картонный круг. Подравниваем по срезу нитки. Теперь можно достать



картонный цилиндр. Примеряем его на основание. Вот что у меня получилось. По-моему неплохо. Вкручиваю энергосберегающую лампочку с теплым светом. Да будет свет!

Надеюсь, что результат выполненной работы будет радовать вас и тех, кому доведется увидеть продукт вашей творческой деятельности. Я желаю вам творческого вдохновения! До новых встреч.

Оксана КАПТЮК

Чтобы получать журнал «Кем быть?», зайдите в ближайшее отделение «Белпочты» и просто назовите индекс нашего журнала — **01323**. Все остальное сделают работники отделения связи на месте. Подписку также можно произвести пластиковой карточкой через инфокиоски «Белпочты», установленные в каждом отделении связи. Есть и другие современные способы подписки. Все варианты см. на сайте BELPOST.BY.

Школы, учебные заведения, другие предприятия и организации республики помимо местных отделений «Белпочты» могут также оформить подписку по тел./факсу в г. Минске: 8-017-293-55-95.

Полезный совет. Поговорите с друзьями и выпишите журнал на группу, класс. Читайте и обсуждайте вместе. Будет очень дешево и интересно.

Ежемесячный республиканский журнал

«КЕМ БЫТЬ?»

Свидетельство о регистрации № 675 от 18.09.2009 г. выдано в Министерстве информации Республики Беларусь

Главный редактор

Пастушкова Екатерина Николаевна

Редактор номера Денисевич А.В.

Дизайн и верстка ИП Аврамец Д.В.

Учредитель и издатель: учреждение «Редакция журнала «Изобретатель»

Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Ответственность за точность публикации несут авторы. Мнения авторов могут не совпадать с точкой зрения редакции. Перепечатка оригинальных материалов без письменного разрешения редакции запрещена.

Переносы некоторых слов сделаны не по правилам грамматики, а согласно возможностям компьютера.

Публикуемые материалы отражают мнение их авторов.

Редакция не несет ответственности за достоверность рекламных материалов.

Цена свободная.

Формат 60x84 1/8.

Подписан в печать 20.01.2023 г.

Подписные индексы:

01323 – для индивидуальных подписчиков,

013232 – для предприятий и организаций.

Территория распространения: Республика Беларусь, Российская Федерация, Украина, Республика Казахстан, Литовская Республика, Республика Молдова, Латвийская Республика, Республика Болгария, Федеративная Республика Германия.

При подготовке номера использованы публикации интернет-ресурсов.

Отпечатано в типографии ООО «Бизнесофсет». РБ, г. Минск, пр. Независимости, д. 95, корп. 16, пом. 61 ЛП № 02330/70 от 17.06.2015

Заказ

Тираж 1 000 экз.

Стихи о профессиях

(авт. Наталия КНУШЕВИЦКАЯ)

Писатель

С книжками мы все дружны,
Любой из нас – читатель.
И конечно, знать должны,
Что пишет их писатель.

Сочиняет свой сюжет
Автор, сидя в кресле,
Выдумке предела нет –
Лишь бы интересней!

Он Незнайку на Луну,
Словно маг отправит,
И Волшебную страну
Полюбить заставит.

Из нее приходят к нам
Винни-Пух, Мальвина,
Айболит, Гиппопотам,
Храбрый Чипполино.

Вот дописана строка,
И готова книжка.
Прочтут ее, наверняка,
Девчонки и мальчишки.

Лесничий

Вот дом стоит в густом лесу,
А в нем живет лесничий,
Но здесь не сторожит лису,
И не стреляет дичь он.

С рассветом раньше всех
встает,
Шагает в чащу смело,
И начинается обход –
Лесничий занят делом.

Ни браконьерам, ни ворам
Нигде не даст слабину,
Убережет от топора
Березку и осинку.

Еще разводит грядки он,
А там – ну что за диво!
Малышка-ель, и крошка-
клен,
И маленькая ива.

Он их растит, чтоб
превратить
С годами в лес шумящий,
Чтоб нам с тобой потом
бродить
В тени прохладной чащи!

Комбайнер

Любим мы блины с вареньем,
С яблоками пирожки,
Вкусный торт на день
рождения
Из рассыпчатой муки.

Но хочу открыть я тайну:
Пирожков вам не видать,
Если в поле вдруг комбайны
Хлеб не будут убирать.

На заре лишь подрумянит
Луч рассветный тополя,
Комбайнер к штурвалу
встанет
И скорее на поля.

Он похож на капитана,
Что ведет корабль степной.
Спорит он с волной упрямо,
Только с золотой волной.

И течет, течет пшеница
Золотистой рекой,
И машины вереницей
Хлеб везут для нас с тобой.

Дирижер

Мы встретим яму на пути –
Ее ругать готовы.
В театре же не обойтись
Без ямы оркестровой.

В ней музыкантам с давних пор
Всегда сидеть положено,
Стоит за пультом дирижер,
Его задача сложная.

Как сделать так, чтобы фагот,
Валторна, арфа, скрипка
Вступали каждый в свой
черед,
Не допустив ошибки?

Следит за этим дирижер,
Всем палочкою машет.
На сцене в это время хор,
Ансамбль танцоров пляшет.

Не видим мы его лица,
Мелькают только руки.
И льются, льются без конца
Чарующие звуки!

Врач

Если щеки запылают
Вдруг сильнее кумача,
Если кашель – вызывают
Всем немедленно врача.

Выпишет он нам пилюли,
Травок этих, травок тех,
Чтоб назавтра мы
проснулись
Сразу здоровее всех.

Ну а если будет нужно –
Тут же сделает укол,
Чтоб скорей с командой
дружной
Вновь играли мы в футбол.

В час любой и дня, и ночи
Он поможет нам, друзья,
И из всех профессий
прочих
Выбираю эту я!

Библиотекарь

Это дом для разных
книжек,
Ждут тебя давно они.
Подойди скорей поближе,
В гости к книжкам загляни.

Здесь порядок, как в
аптеке,
Полки выстроились в ряд.
Возле них – библиотекарь,
Он всегда нас видеть рад.

Книги сданные отметит,
Книги нужные найдет.
Здесь за знаниями дети
Отправляются в поход.

Каталог и картотека
Книжкин адрес нам дадут.
Если б не библиотекарь,
Мы бы заблудились тут.

В книжном море он
бескрайнем
Как надежный капитан.
Раскрывать любые тайны
Помогает быстро нам!



Архитектор

Большой красивый
новый дом
Растет в квартале
нашем.
Как много башенок на
нем,
И как он весь украшен!

Чтоб этот дом построен
был,
Работал архитектор:
В уме сначала сочинил
Десятка два проектов.

Потом один он отобрал
И на листе бумажном
нарисовал
Здесь все детали
важны!

Но вот уже, смотри,
вокруг
И стройка закипела.
Здесь тысячи рабочих
рук
Взялись скорей за
дело...

И дом построен,
наконец,
Любуемся с балкона,
А архитектор – молодец,
Опять рисует дом он!

Читайте в следующем номере журнала

«Кем быть?»:

- раскроем содержание новых, интересных профессий;
- в рубрике «Эффективное поведение на рынке труда» расскажем, как повысить работоспособность;
- «Копилка педагога» представит новые сценарные разработки по профориентации;
- «Творческая мастерская» подготовит новый мастер-класс.

И еще много интересного и полезного!

**Подписка принимается
во всех отделениях связи!**

Наш сайт в интернете:

kem.by

Заходите!

ISSN 2077-978X

2 3 0 0 1 >



9 772077 978001