

Республиканский ежемесячный журнал для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

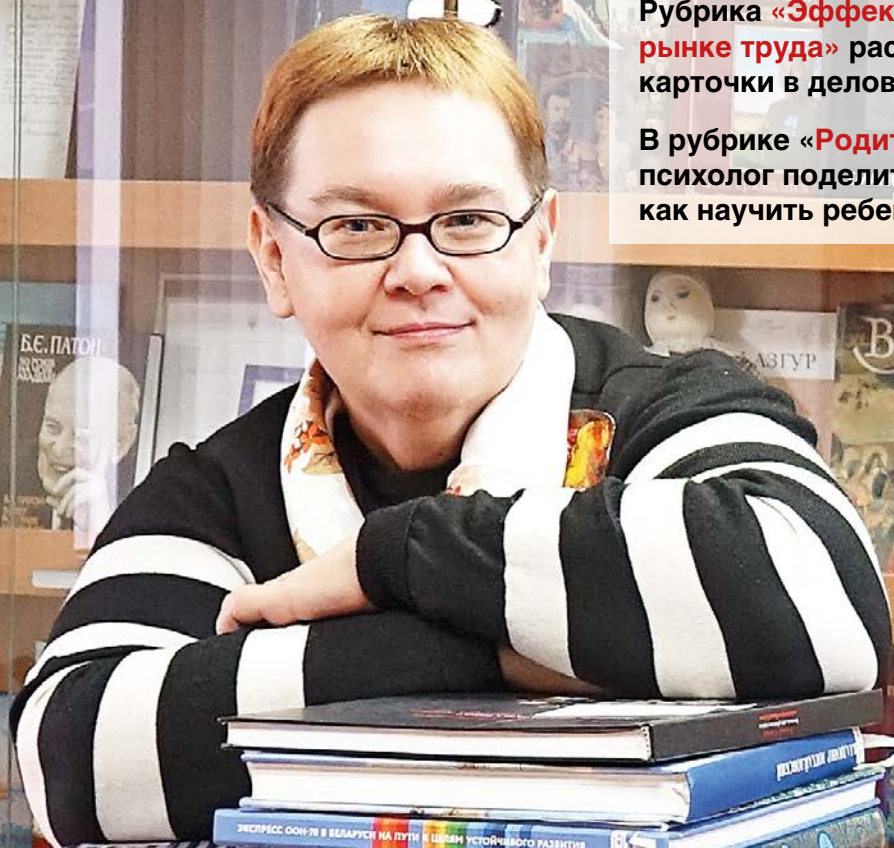
КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ | январь 2024 | № 1

Знакомим с профессиями библиотекаря, оператора вычислительных машин, инженера-технолога

В рубрике **«Профориентир»** узнаем о современных тенденциях развития мира профессий

Рубрика **«Эффективное поведение на рынке труда»** расскажет о роли визитной карточки в деловом этикете

В рубрике **«Родителям на заметку»** психолог поделится рекомендациями, как научить ребенка читать с интересом



Татьяна ЛЫЧАГИНА

**«Читайте хорошие книги!
Приходите в библиотеку!»**

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. Залыгина,
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.

Республиканский ежемесячный журнал
для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ

январь 2024

№ 1

Говорим о профессии

Библиотека – это мост в будущее! 3
Библиотекарь (профессиограмма) 5

Родителям на заметку

Не заставлять, а влюблять, или Как научить ребенка читать с
интересом 7
Как повысить концентрацию внимания у детей 17
Диагностика для родителей. Тест-опросник родительского
отношения 39

Профориентир

Современные тенденции развития мира профессий 10
Словарь новых профессий 28

Специалист рекомендует

Поможем сохранить здоровье нашим школьникам.
Необходимые продукты для питания школьников 13

Страничка психолога

Лидер: что он собой представляет? 14
Осознанная стрессоустойчивость. Простые навыки
для быстрой самопомощи в стрессовых ситуациях 20

Эффективное поведение на рынке труда

Визитная карточка и ее роль в деловом этикете 22

В помощь специалисту

Самообразование или как освоить профессию,
не выходя из дома 25

Почтовый ящик

Ответы на вопросы читателей 30

Факультатив по физике

Физика вокруг нас 33

Инклюзивные профессии

Оператор электронно-вычислительных машин (персональных
электронно-вычислительных машин) 34

Знаменитые соотечественники

Известные имена в спорте. Александр Медведь 36

Профессиональные праздники

Январь 38

Это интересно

Зимние праздники наших предков 41
Философские притчи о жизни и мудрости 44
Самая древняя профессия в мире 46

Наш калейдоскоп

Профориентационный гороскоп. Знаки зодиака и профессия 47

Фото на обложке:
Татьяна ЛЫЧАГИНА, библиотекарь

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

Библиотека – это мост в будущее!



Однажды Альберта Эйнштейна спросили, как мы можем сделать наших детей умнее. Его ответ был простым и мудрым. «Если вы хотите, чтобы ваши дети были умны, – сказал он, – читайте им сказки. Если вы хотите, чтобы они были еще умнее, читайте им еще больше сказок».

А это слова известного писателя-фантаста Нила Геймана: «Один из способов разрушить детскую любовь к чтению – это, конечно, убедиться, что рядом нет книг. И нет мест, где дети могли бы их прочитать». На становление писателя большое влияние оказали не только библиотека и книги, но и увлеченные своей профессией люди – библиотекари.

Известный писатель фантаст прав. Библиотека – это действительно врата в будущее. И каким оно будет, мы можем представить уже сейчас.

Библиотека – это не просто помещение с книгами. Это свобода. Свобода читать, общаться. Это образование (которое не заканчивается в тот день, когда мы покидаем школу или университет), досуг, убежище и доступ к информации. Это место для общения. Тихое и спокойное, укрывное место, убежище от суеты окружающего мира.

Огромная роль в духовно-нравственном воспитании поколения отводится библиотекам и библиотекарям.

Библиотекарь – одна из самых древних профессий,

Маленькому Нилу повезло. Когда он рос, у него рядом была великолепная районная библиотека. И были родители, которых можно было убедить по дороге на работу «забросить» его в библиотеку во время летних каникул. И были библиотекари, которые каждое утро ждали этого одинокого маленького мальчика, увлеченного книгами.

Рядом с Нилом всегда были хорошие библиотекари. Они искренне любили книги и старались увлечь ими читателей. Им нравился этот мальчик с широко распахнутыми глазами, который искренне любил книги и много, увлеченно читал. Нил приходил в библиотеку и изучал каталог, разыскивая литературу о призраках, магии или ракетах, книги с загадками и чудесами. Прочитав всю детскую библиотеку, он принялся за взрослые книги.

Библиотекари научили мальчика заказывать книги из других библиотек. Они обсуждали с ним прочитанные произведения. Здесь, в библиотеке, к Нилу относились серьезно, как ко взрослому читателю, учитывали его мнение и пожелания. Здесь с ним считались, уважали его. В 8 лет он не привык к тому, чтобы его уважали. Это чувство и ощущение собственной значимости Нилу привили именно в библиотеке.

Мальчик вырос и стал писателем-фантастом, автором графических романов и комиксов, которого весь читающий мир знает как Нила Геймана. Современные читатели знают писателя по его известным романам: «Песочный человек», «Дым и зеркала», «Океан в конце дороги» и др. Каждое новое произведение автора – настоящий глоток свежего воздуха для любителей жанра фэнтези – и не только. Книги Геймана читают даже те, кто не может назвать себя фанатом фантастики.

Нил Гейман – один из самых активных защитников сохранения библиотек и печатной книги. Его выдающаяся лекция «Почему наше будущее зависит от библиотек, чтения и мечтаний», произнесенная на 2-й ежегодной международной конференции в октябре 2013 года в лондонском Центре Барбикан, – страстный манифест о роли библиотеки в жизни человека. Это не просто туманное размышление о природе и пользе чтения, а очень понятное и последовательное доказательство, казалось бы, очевидных вещей.

Простейший способ, по мнению Геймана, гарантировано вырастить грамотных детей – это научить их читать и показать, что чтение – это приятное развлечение. Самое простое – найти книги, которые им нравятся, дать им доступ к этим книгам и позволить им прочесть их.

Гейман призвал всячески и повсеместно поддерживать библиотеки, использовать их потенциал, протестовать против их закрытия. «Если не ценить библиотеки, значит, не ценить информацию, культуру или мудрость, – сказал писатель, – а это заглушает голоса прошлого и вредит будущему».

ей более четырех с половиной тысяч лет. Первыми библиотекарями были жрецы – хранители духовного слова, воссоздающего полноценную картину мира. Профессия появилась с возникновением первых книгохранилищ.

История библиотечного дела на территории Беларуси началась еще в XI веке. Первыми хранителями книг были монахи, а первые библиотеки находились при монастырях. Наиболее древней считается библиотека Полоцкого Софийского собора. С развитием книгопечатания в нашей стране появились богатые частные собрания книг, а в 1830 году жители Гродно смогли стать первыми посетителями публичной библиотеки в нашей стране.

В былые времена работу библиотекаря брали на себя писатели, философы, выдающиеся ученые и поэты. В XIX веке стать «Почетным библиотекарем» (существовало и такое звание) было даже труднее, чем академиком. Поэтому библиотечная профессия традиционно богата име-



Татьяна ЛЫЧАГИНА

нами писателей, ученых, выдающихся политических деятелей, судьбы которых были тесно связаны с библиотечным делом.

«Библиотечный след» можно отыскать в биографиях великих людей разных периодов истории человечества. Библиотекарями служили такие выдающиеся личности как Каллимах, Эратосфен, Клавдий Птолемей, Ярослав Мудрый, Евфросиния Полоцкая, И.А.Крылов, А.Х.Востоков, Н.И.Лобачевский, А.Ф.Смирдин, А.Д.Чертков, М.А.Корф.

Спецификой профессии и сегодня остается ответственность за предоставление читателю всей полноты информации, многообразия научных, художественных, религиозных идей и ценностей. Поэтому и в XXI веке актуальности своей эта профессия не теряет.

Академик Дмитрий Сергеевич Лихачев величал библиотекарей «последними ангелами на земле», считая их людьми, которые с ангельским смирением всегда несли свой крест, пытаясь сохранить всю мудрость книжной кладези для человечества. Обращаясь к библиотекарям, Д.С.Лихачев сказал: «Вы – главные лица в государстве, потому что от вас зависит образование страны, ее культура. Без нравственности не действуют никакие экономические законы, вообще все идет напропалую. Чтобы стране не пропасть, ей нужны, прежде всего, вы – библиотекари».

Вот что написала Надежда Игнатьева на просторах интернета:

*Средь моря книг плывут легко и просто -
Толстой и Пушкин, Паустовский, Фет...
Маршрут знаком, а цель ребром и остро –
Родной культуры не погаснет свет.*

*И как бы нынче книгу не теснили
Кино, TV, компьютер, Интернет,
Живет язык, а вместе с ним Россия
И будет так еще немало лет.*

*Бесспорно, веря в книжные святые,
Несут добро и вечных знаний свет
Библиотекари -- последние святые;
«Блажен, кто верует!» –
Мудрей не скажешь, нет!..*

Быть библиотекарем, значит быть высокообразованным человеком, жить в мире книг и в мире людей, быть внимательным, тактичным и корректным, доходчиво доносить до читателя свои мысли, уметь использовать информационные технологии, быть пропагандистом, организатором и психологом одновременно.

Все библиотекари – большие энтузиасты своего дела, посвящают жизнь избранной профессии. Это профессия для тех, кто любит книги, библиотеку и читателей. Она для тех, кто убежден в том, что слово библиотекаря помогает каждому найти ответ на вол-

нующий вопрос в любой жизненной ситуации, а книга, которую библиотекарь ежедневно подает читателю из рук в руки – это необходимое средство для создания такого жизненного пространства, где человеку удобно существовать и преодолевать все проблемы. Настоящий библиотекарь – это навсегда, это просто образ жизни.

Отдельные слова глубокой признательности хочется сказать членам семей библиотекарей. Спасибо им за понимание и поддержку. Ибо иметь в семье личного библиотекаря – это своего рода испытание для домашних: хочешь – не хочешь, а читать заставят, вне зависимости от желания.

А еще не будем забывать, что самый главный спонсор библиотекаря – это его семья. «Деловые» люди все в дом тащат, а библиотекари-романтики, наоборот, – из дома. Для мероприятий, выставок, украшения любимой библиотеки и для удовлетворения запросов не менее любимых читателей.

Кстати, у белорусских библиотекарей есть свой профессиональный праздник. Ежегодно 15 сентября в нашей стране отмечается День библиотек. Идея отмечать этот день была предложена Белорусской библиотечной ассоциацией.

Дата 15 сентября выбрана не случайно. Именно в этот день в 1922 году Совет Народных Комиссаров Белорусской ССР принял постановление «Об учреждении Белорусской государственной библиотеки и обязательной регистрации всех произведений печати, выходящих в границах БССР».

Праздник введен в 2001 году Указом Президента Республики Беларусь от 8 сентября 2001 года «О государственных праздниках, праздничных днях и памятных датах в Республике Беларусь». Дата приурочена ко дню основания Национальной библиотеки Беларуси – главного книгохранилища страны.

Помните: библиотека – это то место, где вашему визиту будут радоваться искренне и абсолютно бесплатно. И помогут тоже искренне, от души и тоже бесплатно!

*Читайте хорошие книги!
Приходите в библиотеку!*

*С уважением и любовью к профессии
Татьяна ЛЫЧАГИНА,
библиотекарь*

БИБЛИОТЕКАРЬ

(профессиограмма)

«Библиотекарь – это хранитель всей культуры человечества, посредник между накопленным веками культурным наследием и деятельностью современников. Количество книг и темпы их выпуска в наши дни так велики, что ни один человек не может знать не только обо всех книгах, но даже и о тех, которые ему необходимы. И подчас человек рискует потратить всю жизнь на то, что уже давно сделано другими. Здесь-то на помощь и приходит библиотекарь. Хорошо составленная библиография, правильно подобранный каталог помогут читателю продолжить путь в джунглях человеческих знаний»

Андре Моруа

Библиотека – уникальное учреждение, которое помогает растить детей, лечить души, повышать профессионализм, развивать интеллект, расширять кругозор, духовно обогащаться. Библиотека не знает ограничений ни возрастных, ни социальных, она востребована всеми – от едва начинающего мыслить ребенка до глубокого старика, она доступна всем – от ученика до академика. Без библиотек, являющихся фундаментом культуры, развитие цивилизованного человека просто бы остановилось.

Библиотекарь – хранитель книг в прямом и переносном смысле. Это высокоинтеллектуальный, эрудированный человек, знаток художественной, научно-популярной, специальной литературы. Годы работы делают знания библиотекаря практически энциклопедическими. Ему известны секреты классификации книг, составления библиографических справочников и каталогов.

История профессии

Библиотекарь – очень древняя профессия, ей более четырех с половиной тысяч лет. Первыми библиотекарями были писцы, составлявшие собрания глиняных табличек. Заметим, что это была исключительно мужская профессия. В свое время библиотекарями работали такие известные личности, как баснописец Иван Крылов, математик Николай Лобачевский, писатель Владимир Одоевский. В XIX веке, чтобы попасть на службу в главную библиотеку России – Императорскую публичную – недостаточно

было одного высшего образования. Требовалось знание французского, немецкого, латинского, греческого языков. Даже младший персонал библиотеки должен был владеть тремя иностранными языками.

Меняется образ библиотеки. Меняется личность библиотекаря. Сегодня библиотекарь – это специалист, который обрабатывает, организует, управляет библиотечным фондом и предоставляет информационный материал посетителям. Современные библиотекари умело пользуются компьютером, оргтехникой и интернетом, создают базы данных и электронные презентации, работают с различными информационными носителями. Без таких сотрудников невозможно обойтись даже в век технического прогресса. Ни одна машина еще не в силах заменить специалиста в области научно-популярной, художественной и специальной литературы.

Важная особенность библиотекаря XXI века заключается в том, что он должен быть универсально образованным, владеть основами социально-гуманитарных наук, грамотно использовать профессиональную лексику, уметь рационально организовать свой труд, применять современные информационные технологии в профессиональной деятельности, быть готовым к эффективному взаимодействию с коллегами и посетителями. Сегодня эта профессия приобретает черты специалиста по информационно-библиотечным технологиям, информационного педагога, посредника между информацией и пользователем.



Общая характеристика профессии

Некоторые ошибочно полагают, что профессия библиотекаря очень простая и не требует особых умений. Но это далеко не так. Такая работа требует от специалиста умения проводить анализ и синтез информации, обрабатывать огромное количество сведений. Сегодня библиотекари в подавляющем большинстве – умные, профессионально грамотные, эрудированные, владеющие компьютерными технологиями специалисты, способные найти в огромном потоке информации самое необходимое, нужное, полезное. Деятельность современного библиотекаря не ограничивается работой с книгами. Сейчас все чаще он работает с аудио и видеоматериалами, компактдисками, электронными изданиями. Это человек, идущий в ногу со временем, использующий весь спектр новых информационных технологий, легко работающий с электронной почтой, технологией электронной доставки документов, электронными каталогами, информационно-поисковыми системами. Продуктами его деятельности являются электронные презентации, Web-страницы, базы данных.

Должностные обязанности библиотекаря включают:

- комплектование, обработку би-

библиотечного фонда, организацию и использование каталогов и других элементов справочно-библиографического аппарата, ведение и использование автоматизированных баз данных;

- учет и систематизацию, организацию и хранение библиотечных фондов;
- обслуживание читателей (прием заявок, оперативный поиск и подбор необходимой литературы, оформление выдачи и возврата книг по абонементу и в читальные залы);
- составление каталогов, картотек, указателей, тематических списков и обзоров литературы;
- участие в научно-исследовательской и методической работе библиотеки, в разработке и реализации программ развития библиотеки;
- организацию, подготовку и проведение информационной работы с целью пропаганды чтения как формы культурного досуга (выставки, викторины, лектории и другие мероприятия по пропаганде книги);
- проведение работ по сохранности имеющегося библиотечного фонда, контроль состояния книг, ремонт и подклеивание порванных или поврежденных изданий;
- применение научных методов и передового опыта работы библиотечной деятельности.

Должен знать:

- основы библиотечного дела и библиографии;
- основные библиотечные технологические процессы;
- основы информационных технологий для организации деятельности медиацентров в условиях библиотек;
- теоретические и методические основы формирования информационной культуры;
- формы, методы индивидуальной и массовой работы с читателями;
- программное обеспечение в сфере профессиональной деятельности;
- основы трудового законодательства;
- правила и нормы охраны труда и пожарной безопасности.

Должен уметь:

- пользоваться современными программами, осуществляющими систематизацию библиотечных материалов: информационно-поисковыми системами, электронными каталогами, библиографическими справочниками и др.;
- обслуживать читателей, оформлять и выдавать литературу;
- организовывать выставки, культурно-просветительные мероприятия, кружки и клубы различной тематики;
- вести необходимую учетно-отчетную документацию.

Успешному выполнению профессиональной деятельности будут способствовать:

- высокий уровень развития мнемических способностей (развитая словесно-логическая и образная, долговременная и кратковременная память);
- способность воспринимать большие объемы информации (сюжеты прочитанных произведений, расположение книг на полках и пр.);
- хорошо развитое логическое мышление (способность группировать, обобщать, анализировать и систематизировать большое количество информации);
- коммуникативные способности (умение входить в контакт с посетителями, поддерживать беседу, умение слушать и слышать и пр.);
- высокий уровень развития концентрации, устойчивости и переключения внимания (умение сосредотачиваться на одном предмете или виде деятельности в течение длительного времени, а также способность к быстрой смене деятельности);
- развитые вербальные и ораторские способности (умение говорить четко, ясно, выразительно, грамотно выражать свои мысли);
- канцелярские способности (склонность к работе с документацией);
- усидчивость, способность заниматься длительное время монотонной, кропотливой работой, сохраняя работоспособность;
- вежливость, отзывчивость, доброжелательность, корректность;

- внимательность, терпеливость;
- аккуратность в работе, педантичность;
- организованность, ответственность;
- любознательность, эрудированность, широкий кругозор.

Качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности:

- невнимательность;
- безответственность;
- безграмотность;
- эмоциональная несдержанность.

Характерными нагрузками являются:

- длительная монотонная деятельность;
- нагрузка на органы зрения;
- нервно-эмоциональная нагрузка.

Медицинские противопоказания:

- хронические болезни легких с дыхательной недостаточностью II стадии;
- бронхиальная астма, тяжелое течение;
- деформация грудной клетки и позвоночника III-IV степени с выраженным нарушением функции органов грудной клетки;
- стойкие посттравматические, дегенеративные, воспалительные изменения крупных суставов верхних конечностей со значительным ограничением движений;
- выраженное снижение остроты слуха;
- заикание (логоневроз) высокой степени;
- значительное снижение остроты зрения.

Профессиональная подготовка

- УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»;
- УО «Могилевский государственный колледж искусств».

Екатерина ПАСТУШКОВА

НЕ ЗАСТАВЛЯТЬ, А ВЛЮБЛЯТЬ, ИЛИ КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ЧИТАТЬ С ИНТЕРЕСОМ

Даже в читающей семье ребенок может быть равнодушен к книгам. Всему виной, по мнению психологов, клиповое мышление – гаджеты, видеоролики, чаты и прочие атрибуты времени. Учителя в свою очередь тоже бьют тревогу, ведь современные школьники не любят читать. А ведь чтение литературных произведений не только развивает речь и улучшает грамотность, это часть жизни образованного человека. Так как же заинтересовать детей чтением? Можно ли вообще подрастающему поколению привить любовь к книге? Разбираемся с этой нелегкой задачей вместе с Татьяной Потаповой, практическим психологом, магистром психологических наук.

Постепенная адаптация

Научиться читать – это почти как научиться водить машину. Если без знания дела сесть за руль и попытаться поехать, негативный опыт обеспечен. Так же и с чтением: сразу браться за большие и сложные произведения не стоит. И речь даже не про содержание, а про объем.

Ребенок сам по себе нетерпелив, у него много энергии, которую хочется выплеснуть. Долго заниматься чтением вряд ли получится, особенно в младшем возрасте. Да и стоит ли? Лучше подобрать короткие рассказы, которые будет легко и интересно прочесть за один раз. Сначала их можно читать ребенку вслух. Пожалуй, нет такого ребенка, который не любил бы слушать чтение вслух.

Постепенно объем текстов нужно увеличивать, подбирать более длинные произведения, давать ребенку самостоятельно читать сначала отдельные отрывки, а потом и книги. И одновременно родителям нужно постепенно уменьшать свое присутствие и участие в этом процессе. Так к подростковому возрасту ребенок легко будет читать даже объемные сложные романы, не подаваясь соблазну перелистнуть страницу и узнать развязку.

Психолог: Для дошкольного возраста замечательно подойдут сенсорные книжки. Они обладают уникальной особенностью: дарят ребенку не только яркие эмо-

циональные переживания, но и приятные тактильные ощущения. В сенсорных изданиях заложен прием «чувствования произведения». Читая или слушая книги и трогая иллюстрации, маленький человек учится ощущать этот мир наиболее полно, всеми данными ему природой органами чувств. Ребенку будет интересно потрогать пушистый бочок котенка, погладить по мохнатому ушку щенка, слушая замечательные истории про этих симпатичных персонажей. Впрочем, и дети постарше, которые уже освоили технику чтения, будут рады почувствовать тепло зверька – героя произведения, которое их так увлекло.

И вообще, чем раньше начнутся такие занятия, тем лучше для гармоничного развития ребенка. У малыша будет меньше поводов отгораживаться от окружающего мира и больше шансов вырасти всесторонне развитой, коммуникабельной личностью.

Подбор литературы

Если ребенок будет читать только литературу из школьной программы, то вряд ли полюбит это занятие. Решение простое: предлагайте детям дополнительную литературу. Причем не просто любую книгу с полки. Узнайте, что нравится вашему ребенку, подумайте, какая книга его бы увлекла.

Возможно, он любит историю и приключения, и пришло время прочитать «Три мушкетера» А.Дюма. Или, может, ваш ребенок погружен в мир фэнтези и волшебства, а значит пришла пора познакомиться с трилогией «Властелин Колец» Дж.Р.Р.Толкина.

Ребенок должен понимать, что книги могут быть разными, и, читая разные жанры, он может выбирать и открывать для себя мир литературы с разных сторон.

Сходите вместе с ребенком в книжный магазин. В книжном уголке взрослый имеет возможность привить детям навыки культуры общения с книгой. Разрешите ребенку подержать в руках разные книги, полистать их. Убедитесь, что они подходят ему по возрасту. И пусть первые книги ребенок выберет по обложке, если ему так удобнее и проще. Внимательно рассматривая иллюстрации, он будет приобщаться к изобразительному искусству, учиться видеть и понимать графические способы передачи литературного содержания.

Психолог: Детская литература может стать источником позитивных идей и представлений. Выберите воспитывающую литературу, книги, в которых



Татьяна ПОТАПОВА

герои и сюжеты прививают добро, учат правильному поведению, искренней дружбе и пр. Чем младше ребенок, тем более ярким и красочными должны быть иллюстрации и дизайн обложки. Дети постарше могут найти в книге ответы на вопросы: как избежать стресса или неудобных ситуаций, как себя вести в конфликтах с родителями или сверстниками. Конечно, в век современных технологий увидеть ребенка, увлеченно читающего книгу с фонариком под одеялом по ночам – что-то из разряда фантастики. Тем не менее, при правильном балансе между онлайн и офлайн жизнью, при личном примере родителей, увлеченных чтением, и в настоящее время это не редкость.

Личный пример

Чтобы воспитывать читателя в ребенке, взрослый должен сам проявлять интерес к книге, понимать ее роль в жизни человека. Поэтому важная рекомендация родителям: читайте сами. Это так просто, но почему-то многие родители забывают, что они – главный пример для ребенка, особенно в раннем возрасте.

Не забывайте, что ваша любовь к книгам может передаваться по наследству. Это еще и отличная точка соприкосновения интересов: можно устраивать обсуждения прочитанных книг. Даже в дошкольном возрасте ребенка можно приучить не только читать, но и анализировать прочитанное. Это поможет научиться грамотно формулировать мысли, вести диалог и аргументировать точку зрения, разовьет культуру чтения. Введите новое правило: из книг расширяем словарный запас, а на практике, в диалоге, его закрепляем. Можно также потренироваться вместе додумывать финал произведений с открытой концовкой. Это станет прекрасной тренировкой воображения.

Психолог: При обсуждении книги важно создать «безопасную среду» для высказываний, т.е. должно действовать правило свободного диалога. Попробую это объяснить через понятие «эмоциональный интеллект». Именно он помогает прожить красивую, наполненную чувствами жизнь. И если мы, родители, умеем правильно выражать свои чувства, то и ребенок будет этому учиться. Очень хорошо здесь срабатывает техника «Я-высказывание», которая фокусируется на собственных чувствах и потребностях. Техника позволяет честно и открыто выразить свои чувства и потребности, не опасаясь вызвать конфликт или неприязнь. Это укрепляет самооценку и самоуважение, так человек учится отстаивать свои интересы и границы, не забывая при этом о чувствах других.

Например, после прочтения произведения всеми членами семьи, можно устроить обсуждение и поделиться своими мыслями и чувствами. Закрепив этот навык в семье, ребенок сможет его продемонстрировать и в другой социальной среде. Бывает, что впечатления от книги не совпадают с ожиданиями, тогда ребенок имеет полное право высказать это открыто, отказаться от прочтения следующей части или главы. Важно не навязывать ребенку книгу, не заставлять его дочитать до конца, а принять его позицию. Ребенок имеет право на свое мнение, и оно может отличаться от впечатлений родителей.

Современные подходы

Покажите ребенку, что читать – это модно. В этом поможет как минимум электронная книга. Это и новый классный гаджет, и отличное средство для воспитания любви к литературе. В таких книгах можно делать заметки прямо в тексте и, не стесняясь, рисовать «на полях». Это помогает развивать системность, память и иметь весь свой «книжный мир» под рукой. Можно показать ребенку группы книголюбов в соцсетях. В тик-токе, например, давно существует «литературная сторона», где даже смешные ролики на темы произведений снимают. А на сайтах с фанфиками подростки могут почитать истории, которые пишут их сверстники, найти вариации любимых произведений в необычном исполнении или даже попробовать себя в роли автора. Это не только показывает детям увлекательность чтения, но и помогает найти новых друзей по интересам. Узнаем у психолога, какие книги лучше: бумажные или электронные?

Психолог: Современные родители часто задаются вопросом: «Что лучше для чтения: электронная книга или бумажная?» Уже опубликованы первые результаты исследований на эту тему.

Дж.Перриш-Моррис, защитившая диссертацию в университете Пенсильвании по теме электронных книг, утверждает: нет факта, подтверждающего, что электронное устройство лучше, чем родитель. Книжки на iPad и некоторые «читалки», включают в себя музыку, анимацию, интерактивные элементы – это делает чтение похожим на видеоигру. Проведенные исследования дали очень интересные результаты. Детей отвлекают от повествования элементы интерактивности, заложенные в электронной книге – и большую заинтересованность вызывает пользование самим гаджетом для чтения, чем история, которую передает книга. Цифровые книги приводят к некоторому ухудшению внимания и снижению уровня восприятия содержания.

Бумажная книга – это в первую очередь классика. Главное преимущество в эстетике. В ощущении страниц, в красоте обложки, в запахе бумаги и краски. Открытие электронного файла никогда не сравнится с ощущением открытия настоящей книги. Это подтвердит любой читатель.

Интерактивное чтение

Чтение можно превратить в увлекательную игру. Суть в том, чтобы создать книжную атмосферу в реальности. Спрячьте по ходу книги загадки или конверты с посланиями, которые «свяжут» ребенка с историей. Можно приготовить несколько тематических подарков. Например, кулон в виде маховика времени для прочтения «Гарри Поттера» Дж.К.Роулинг или банку красиво упакованного варенья для книги «Малыш и Карлсон, который живет на крыше» А.Линдгрена. Если вы подумали, что этот способ подойдет только для младшего и среднего возраста, то ошибаетесь. Такое тематическое погружение оценят и подростки. А еще ребенок будет стремиться прочесть книгу быстро и внимательно, чтобы скорее разгадать все загадки. Если нет времени заморачиваться с подготовкой интерактива самостоятельно, можно поискать в интернете книжные боксы: в них уже собраны

подарки и загадки по теме литературного произведения. Отличный вариант подарка на день рождения, кстати.

Психолог: Игры развивают мышление, речь, внимание, память и волю – это высшие психические функции человека. В играх дети подчиняют инстинкты социальным задачам. Особенно важно это в период возрастного кризиса 3-х лет: в это время ребенок понимает, что он не один в мире. Происходит социализация, становятся личности, начинается формироваться характер.

Научившись следовать правилам в игре, ребенок постепенно переносит эту модель поведения в реальную жизнь. Труднее других подчиняются установленным правилам дети с выраженными лидерскими качествами, у которых по любому поводу есть собственное мнение. В играх отводите таким детям разные роли: сегодня ты будешь ведущим, а завтра – искателем. Ребенок должен понимать, что невозможно всю жизнь играть только те роли, которые ему нравятся.

Атмосфера занятия

Важно не просто приучить ребенка читать, а создать приятную атмосферу и послевкусие этого занятия. Ведь книги чаще всего ассоциируются с учебой, возвращаться к которой лишний раз нет желания ни у одного ученика. Поэтому важно создать соответствующую атмосферу.

Покажите ребенку, что летом можно читать в парке под пение птиц, а зимой – под пледом и с чашкой горячего какао. Постарайтесь сделать чтение зоной выбора самого ребенка. Пусть он сам выбирает, где и как читать. Со временем это станет его ключом к формированию самостоятельности.

Психолог: Для детей и взрослых полезно то, что делается в атмосфере любви, с похвалой и без принуждения. Ищите в волшебном книжном мире яркие эмоции и уникальную ценность. Тогда литература станет ребенку спутником по жизни.

Научить своего ребенка любить чтение – это важнейшая задача родителей. Ни школы и учителей, а именно родителей. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок полюбил читать, стал любознательным, вырос умным и успешным – покажите ему правильный пример. Привитый в детстве интерес к чтению, в дальнейшем перерастет в любовь к литературе.

За что любят книги наши маленькие читатели

«Кем быть?» узнал у маленьких читателей, за что они любят чтение.



Ксения Ланкевич, 6 лет:

– Я только учусь читать и мне нравится узнавать, что написано на витринах, в объявлениях, самой читать названия городов. Это здорово, что можно так быстро и по-

нятно все вокруг изучить.

Софья Засулевич, 6 лет:

– Читать – это увлекательно и весело. В сказках часто есть забавные



моменты, много историй про дружбу. Чтение помогает нам быстрее и лучше думать.



Максим Карельи, 6 лет:

– Мне нравится читать книги по ПДД. Из них я узнал, что значат дорожные знаки, какие перекрестки считаются опасными. Теперь я знаю, как вести себя на дороге и могу рассказать друзьям.

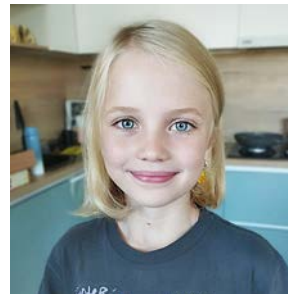
Михаил Шабалтас, 9 лет:

– Мне нравится читать, потому что это отдых от всего, что я делаю, от всего, что мне не нравится. Можно узнать какой-нибудь новый факт и потом рассказать его другим. Это же очень классно, когда у тебя дома есть много книг и время для чтения.



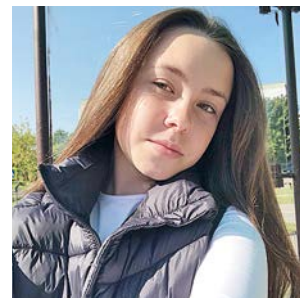
Маргарита Засулевич, 9 лет:

– Да, я люблю читать, потому что книги бывают интересные. Например, с красивыми рисунками и интересным сюжетом. Чем больше я читаю, тем быстрее это делаю, а значит, могу успеть изучить больше интересного.



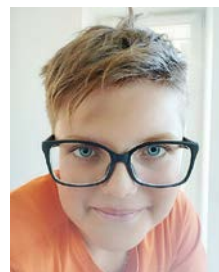
Полина Колкова, 12 лет:

– Я люблю чтение, потому что в процессе вижу исключительно свою картинку по мотивам того, что описал автор. А не мнение многих режиссеров в экранизациях. Именно чтение позволяет ощутить силу своего воображения. А еще научиться четко и правильно выражать собственное мнение. Но я знаю ребят, которым интереснее узнавать чужое мнение, а не отстаивать свое. Для таких я веду литературный Тик-ток, где можно посмотреть и проанализировать мою точку зрения, сравнить ее со своей, а также найти много чего интересного.



Тимур Засулевич, 12 лет:

– Я люблю читать, потому что это отличное занятие, чтобы развить речь. Из книг узнаю много новых слов, а еще чтение помогает мне развивать воображение.



Анастасия КОНЧИЦ

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МИРА ПРОФЕССИЙ

Какое будущее ждет человечество – точно спрогнозировать сложно. Пророчеств было много, но далеко не все они сбылись. Однако уже сейчас можно более или менее точно сказать, какие изменения претерпит рынок профессий, ориентируясь на тенденции сегодняшнего дня.

Тенденции, определяющие профессии будущего

Развитие технологий заставляет современный мир быстро меняться, а рынок труда – учитывать новые потребности работников и трансформироваться. Чтобы разобраться в том, как меняются профессии и рынок труда, надо понимать, какие факторы оказывают на них влияние. Вот самые важные из них.

- **Цифровизация** проникает абсолютно во все сферы деятельности, меняет подход к управлению предприятиями, городами и нашей повседневной жизнью. Цифровизация становится причиной технологического усложнения и исчезновения ряда традиционных профессий, вследствие автоматизации соответствующих трудовых операций и одновременного появления совершенно новых профессий.
- **Глобализация**, усиливающаяся интеграция экономик и обществ во всем мире. Глобализация обеспечивает конкуренцию и большую доступность продуктов и услуг для потребителей.
- **Персонализация**, при которой создается индивидуальное предложение для каждого клиента.
- **Автоматизация**. Те функции, которые раньше выполнял человек, теперь роботизированы. Среди профессий, отличающихся высокой вероятностью полной автоматизации и замены роботизированными или программными решениями, в первую очередь те, что связаны с выполнением формализованных повторяющихся операций.

- **Экологичность**. Загрязнение планеты становится проблемой номер один. Экологическое мышление интегрируется практически во все сферы жизнедеятельности. Производители будут стремиться минимизировать «замусоривание», отказываясь от использования пластика, перерабатывая отходы и применяя возобновляемые источники энергии.

Информационные технологии

О престижности специальностей в области информационных технологий говорить не приходится: об этом красноречиво заявляет огромное количество вакансий и соответствующий уровень зарплат. К тому же построить успешную карьеру проще в сфере, которая интенсивно развивается. Сегодня ИТ – самый быстрорастущий сегмент белорусской экономики. По этой причине многие выбирают сферу ИТ, будучи уверенными в востребованности выбранной профессии в будущем.

С развитием технологий в ИТ появляются новые направления и специальности. Учебные заведения стараются подстраиваться под потребности рынка труда, но технологии меняются быстрее, чем система образования. Чтобы понимать, какие знания пригодятся для будущей работы, учебу в вузе лучше совмещать со стажировкой в компании.

Востребованность и популярность профессий, связанных с информационными технологиями, разработкой компьютерного программного обеспечения, интернет-технологиями в будущем будет с каждым годом только расти, и профессии ИТ-сферы будут оставаться в списке лидеров еще не один год. Для тех, кто хотел



бы работать в сфере информационных технологий, можно рекомендовать самые перспективные направления в ИТ на ближайшие годы: информационная безопасность, интернет вещей (IoT), автоматизированное тестирование, исследование данных (data scientist), бизнес-анализ, ИТ-консалтинг, маркетинг и продажи.

Промышленность

Невозможно представить современное производство без применения новейших технологий, достижений науки и техники. Современное оборудование, информационные средства, автоматизация производства, методы энергосбережения, способы утилизации отходов – от этих технологий напрямую зависит конкурентоспособность предприятия. Многие отечественные предприятия хотят внедрять умное производство, полностью автоматизировать бизнес-процессы и использовать технологии энергосбережения. В списке востребованных современными промышленными предприятиями решений – интернет вещей, искусственный интеллект, промышленная метрология и робототехника, дополненная и виртуальная реальность, 3D-печать и др.

Уже сейчас конкуренция в производственном секторе достаточно высока: спрос на специалистов технических специальностей значительно превышает предложение. Скорее всего, эта тенденция сохранится и в дальнейшем. Предприятия и организации заинтересованы в профессиональных инженерах, технических специалистах и руководителях среднего звена, которые

обеспечили бы эффективность высокотехнологичного производства, конкурентоспособность и устойчивость положения на рынке. Перед предприятиями стоит широкий спектр задач, направленных на достижение самых разнообразных целей – от создания единой информационной среды до автоматизации технологических процессов. Будет расти потребность в инженерных специалистах, обладающих самыми современными техническими навыками и информационно-коммуникационными технологиями. Особенно будет цениться сочетание технического и экономического или юридического образования, знание английского или любого другого европейского языка.

Строительство

Строительство – одна из важнейших инфраструктурных отраслей, обеспечивающая как развитие экономики, так и повседневный комфорт населения. Эта отрасль является одним из лидеров по числу рабочих мест в стране. В то же время современные требования к строительству подразумевают его значительную трансформацию. Изменения в этой сфере происходят медленно, новейшие технологии в строительстве внедряются не просто, поскольку основные требования к объектам – это соблюдение безопасности. Каждая технология должна иметь нормативную базу и стандартизацию, а также требует обучения персонала.

Тем не менее и в типовом, и в индивидуальном строительстве постепенно начинают применяться новые материалы, обеспечивающие повышенный комфорт, экологичность и экономичность эксплуатации (например, снижение энергопотребления). Строительство становится умным не только в компьютерном проектировании, но и в непосредственном процессе создания объекта, используя роботов, 3d-печать, датчики, умные материалы и технологии. Использование новых материалов и технологий позволяет предлагать новые архитектурные и дизайнерские решения, которые раньше были недоступны.

Строительная отрасль Беларуси нуждается уже не в разнорабочих, а

в квалифицированных кадрах, владеющих мировыми строительными технологиями и умеющих работать с современными материалами. Спрос вполне объясним: крупные инвестиции поступают и будут поступать в отрасль, а значит, будут необходимы квалифицированные кадры различных строительных специальностей.

Нанотехнологии и наноматериалы

Следующие наиболее востребованные профессии ближайшего будущего связаны с нанотехнологиями и наноматериалами. Нанотехнологии основываются на работе с молекулами и атомами, использовании наиболее скрытых и ценных свойств вещества. Это огромная сфера включает в себя производство микросхем, роботов в наноразмерах, инженерии на атомном уровне.

Беларусь имеет собственные оригинальные разработки в области нанотехнологий и наноматериалов, использование которых будет наиболее эффективным на предприятиях республики, производящих изделия современной электроники, нанофотоники, текстильную продукцию, современные электронные приборы, строительные материалы. Особую перспективу представляет организация производства многофункциональных наноматериалов на основе металлов, полупроводников и диэлектриков, углеродных наноструктур и текстильных волокон, применение которых наряду с названными областями имеет значительные перспективы в энергетике, медицине, биологии, сельском хозяйстве, решении экологических проблем.

Будут актуальны инженерные кадры в области электроники, нанобиофизики, специалисты для химического, текстильного, машино- и приборостроительного производств, сельского хозяйства, а также для фармацевтики, медицины и защиты экологии.

Биотехнологии

Биотехнологии – это технологии, использующие биологические системы и их элементы. В настоящее время биотехнологии довольно широко применяются в сельском хозяйстве, где с помощью генной

инженерии и методов микробиологии получают генно-модифицированные продукты. Биотехнологии используются в молекулярной медицине, в биофармацевтических производствах и других отраслях. Специальности данной профессиональной сферы требуют от специалистов глубоких знаний как в электронике, так и в биоинженерии.

Отрасль, стоящая на стыке живой и неживой природы, обещает, по мнению экспертов, безграничные возможности по созданию совершенно новых микроорганизмов, которые позволят совершить значимые прорывы в медицине и энергетике, в производстве сырья и материалов, приведут к кардинальным переменам в сельском хозяйстве и появлению автономных экосистем на месте задышающих от мусора мегаполисов.

Медицина

В ближайшие годы медицина может совершить наиболее значительный прорыв. В медицинскую практику уже вошли и прочно обосновались инновационные достижения из области ИТ, электроники и биотехнологий. Печать протезов и имплантатов на трехмерных принтерах, редактирование ДНК, создание донорских органов в лабораторных условиях – все это уже стало реальностью в наши дни, а через десять лет может превратиться в основу медицины.

Современные вызовы здравоохранения: рост населения, все еще ограниченный доступ к качественной медицинской помощи, увеличение продолжительности жизни и, как следствие, частоты хронических заболеваний послужили причиной возникновения ИТ-медицины. Предположить, какими будут самые востребованные врачебные специальности в ближайшем будущем, можно уже сегодня. Формирование новых подходов к модели здравоохранения диктует необходимость опережающей подготовки специалистов будущего поколения: ИТ-медиков, биоинформатиков, сетевых врачей, специалистов по тканевой инженерии и т.д.

Востребованы будут высококвалифицированные специалисты, работающие на стыке медицинских и технических специальностей. Это

относится как к сфере создания новых решений (врач-ученый), так и к их применению на практике (врач-оператор). Первые будут создавать новые решения в области диагностики, программное обеспечение для лечебного и диагностического оборудования, углубляться в расшифровку генома, вторые – применять эти знания на практике. Причем и тем и другим придется работать с компьютерной техникой. Специалистом по IT в будущем так или иначе станет каждый.

Замена обычных скальпелей и пинцетов на роботизированные приспособления – это также, вероятно, вопрос самого ближайшего будущего. В таких условиях врач откажется от части рутинных функций (разрезать, зашить), но зато станет гораздо в большей степени аналитиком.

Квалифицированные медики в будущем будут востребованы не меньше, чем сейчас, но от них будут ожидать техническую подкованность и умение следить за развитием современных технологий. Поэтому те, кто выберет профессию на стыке медицины и IT, в будущем не останутся без работы.

Сфера обслуживания

Как известно, автоматизация, применяемая для любой работы, увеличивает ее эффективность. Это, безусловно, относится и к сфере обслуживания, где новые технологии повышают скорость и качество предоставляемого сервиса. Уже сейчас мы видим результаты внедрения автоматизации в сферу обслуживания. Часть человеческих задач перешла машинам: онлайн-банкинг заменяет работу операциониста банка, кассы самообслуживания – работу кассира, заказ такси со смартфона – работу диспетчера и т.д.

Но вместо того, чтобы полностью заменять людей роботами, в будущем сфера обслуживания, скорее, пойдет по пути частичной автоматизации, соблюдая правильный баланс машинного и человеческого труда. Ведь люди по своей природе – существа социальные, для них важна эмоциональная составляющая взаимодействия друг с другом. Устранение возможности такого общения может подорвать эффективность обслуживания. Оказание

услуг может быть эмоциональным, а технология не может. Поэтому рестораны не останутся без барменов и официантов, а магазины без продавцов. Простые задачи будут выполнять машины, а от сотрудников сферы обслуживания потребуются новые знания и навыки.

Сфера туризма и отдыха

Все больший интерес к туризму и путешествиям открывает широкие возможности для профессии менеджера по туризму. В республике (хоть и в значительно меньшей степени, чем в некоторых других странах) развита сфера туризма и отдыха: есть свои курортные зоны, функционирует множество санаториев, развит агротуризм. Многие белорусские компании сотрудничают с зарубежными коллегами, как следствие, деловые визиты иностранных гостей – явление довольно частое. Поэтому индустрия туризма и отдыха, а также сфера гостиничного сервиса будут нуждаться в квалифицированных кадрах, способных качественно организовать работу системы. Стоит заметить, что работники данной области в большинстве случаев владеют английским языком.

Маркетинг

В ситуации экономической нестабильности, перенасыщения рынка, падения потребительского спроса многие торговые компании вынуждены все чаще разрабатывать собственную маркетинговую стратегию, желая получить прибыль в непростых экономических условиях. Поэтому сегодня востребованы грамотные маркетологи, способные провести анализ текущей ситуации и продвинуть товар или услугу, довести его до конечного потребителя.

Как функция, маркетинг в обозримом будущем никуда не исчезнет, но профессия будет трансформироваться из-за автоматизации всех рутинных процессов. И пандемия сильно ускорила этот тренд. Эффективные специалисты с бизнес-мышлением, которые будут видеть возможности в любом кризисе, находить новые ниши и быстро перестраиваться, останутся востребованы и в будущем.



Ценность человека для общества во многом зависит от актуальности его профессии и уровня компетентности. В настоящее время очень важно не только оценивать спрос на профессии, но и приобретать новые, актуальные, чтобы при любых обстоятельствах не остаться без заработка.

Выбирая профессию, обязательно обратите внимание на цифровой компонент: какие технологии актуальны в интересных вам сферах уже сейчас, и какие инновации могут быть внедрены в отрасли в будущем. Стремитесь обрести как можно больше таких компетенций.

В будущем человечеству будут нужны самые разные специалисты технического профиля – от инженеров-робототехников и специалистов по геной инженерии до программистов, разработчиков интерфейсов виртуальной реальности. Востребованы будут специалисты по созданию умной городской среды, эксперты в области альтернативной энергетики, люди со знаниями в области защиты окружающей среды, способные сохранить нашу планету пригодной для жизни.

Конечно, не утратят своей значимости вечные специальности: юрист, экономист, учитель. Суть работы этих специалистов может измениться. Механическую работу, отнимающую время и силы, будут выполнять программы. Продолжит развиваться сфера онлайн-обучения.

Главный совет, который можно дать поколению будущего, заключается в два слова: «Учитесь учиться». Рынок труда будущего заинтересован в специалистах, способных и желающих развиваться, повышать уровень знаний и совершенствоваться. От человека в первую очередь потребуются адаптивность. Главные тенденции в мире профессий – мобильность, многозадачность и работа на пересечении нескольких сфер.

Александр СОКОЛОВСКИЙ

ПОМОЖЕМ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НАШИМ ШКОЛЬНИКАМ. НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

В предыдущих номерах журнала я ознакомила вас с витаминами и минералами, необходимыми для формирования здорового организма детей.

Теперь вы узнаете, в каких продуктах они содержатся. Я назову самые необходимые.

Особенно ценным продуктом в питании детей и подростков является **молоко**. В состав его входят высококачественные белки, углеводы, жиры и витамины. В молоке содержится много солей кальция и фосфора. Они хорошо усваиваются, укрепляя костную систему. Суточное количество молока в рационе должно составлять 500-600 мл. Излишнее молоко снижает аппетит. Кефир, ряженка также входят в суточную норму. Они благоприятно влияют на пищеварение. Очень полезны сыры и творог, которые также богаты белками, кальцием и фосфором.

Молоко не следует кипятить два раза. При кипячении молока кастрюлю необходимо закрыть крышкой, часто помешивая, чтобы равномерно распределился жир и белок. Иначе они соберутся в пенку, которую дети обычно не любят. Каши нужно варить на воде и только в конце приготовления добавить молоко, довести до кипения и выключить.

Ценными продуктами питания являются **мясо** и **рыба**. Они содержат большое количество белков и экстрактивных веществ. В рацион школьников включают говядину, баранину, мясо индейки, куриное мясо, нежирные сорта свинины. Мясо гусей и уток не следует включать в рацион детского питания, так как оно содержит тугоплавкие жиры и тяжело усваивается.

В питание школьников также нужно вводить субпродукты (печень, сердце). Они благоприятно влияют на деятельность головного мозга во время напряженной умственной работы. В них содержатся необходимые для детей микроэлементы. Кроме того, они помогут разноо-

образить питание и повысить его качество.

Рыба по своим питательным свойствам не уступает мясу, так как является источником легкоусвояемых белков. Особенно ценен жир рыбы. Он содержит полиненасыщенные жирные кислоты и жирорастворимые витамины. Рыба содержит микроэлементы (йод, медь, фтор).

Мясо и рыбу не нужно вымачивать, так как часть микроэлементов и белков переходит в воду.

Жиры. В питании школьников используется преимущественно сливочное **масло**. Также обязательно использовать подсолнечное, оливковое масло. Оно должно составлять 10-15% общего количества жиров. Не рекомендуется использование маргарина, бараньего жира, жира гусей и уток.

Хранить масло нужно в закрытой посуде. Добавляют его в готовую еду. При термической обработке витамины в масле разрушаются, а полезные ненасыщенные жирные кислоты превращаются в насыщенные, что крайне нежелательно.

Важное место в питании школьников занимают **яйца**. Они содержат большое количество полноценного белка, жиров и витаминов. Также в яйцах находятся незаменимые аминокислоты, витамины А, Д, Е, В₁, В₂. Жир яиц богат лецитином, полиненасыщенными жирными кислотами. Сырой белок плохо усваивается. Полезнее всего яйца всмятку.

В рацион питания школьников должны быть включены **овощи** и **фрукты**. В овощах содержится множество витаминов и минералов, а также балластных веществ, которые регулируют работу желудочно-кишечного тракта. Овощи должны

быть разнообразными (морковь, свекла, капуста, кабачки, тыква, огурцы, помидоры, лук).

Особенно богаты витаминами и минералами **зелень** (укроп, салат, петрушка, зеленый лук).

Зимой, весной следует употреблять замороженные овощи и фрукты, а также сушеные, квашеные, консервированные. Витаминов в них немного меньше, но микро- и макроэлементы сохраняются в достаточном количестве.

Фрукты и ягоды лучше давать детям в свежем виде. В компоты из сухофруктов можно добавлять сок клюквы, лимона и др.

В питании детей должны присутствовать различные **крупы**, макаронные изделия, хлеб. Самыми ценными из круп являются бобовые (горох, фасоль, чечевица), овсяная и гречневая крупы. В последних содержится много витаминов группы В, которые необходимы для поддержания нормальной деятельности нервных клеток.

Для детей очень важно ежедневное употребление **супов**. Они содержат большое количество экстрактивных веществ, улучшают желудочную секрецию, тем самым вызывая аппетит.

Хлеб очень необходим в питании детей. Он содержит много витаминов группы В и балластных веществ.

Питание школьников должно быть разнообразным. Меню лучше составлять на неделю, продумав и рассчитав в нем достаточное содержание калорий, витаминов, минералов, а также разнообразие продуктов. Должен соблюдаться строгий режим питания.

При выполнении всего выше изложенного, мы будем иметь здоровое поколение.

Зоя ВАСИЛЬЕВА,
врач ЛФК

ЛИДЕР: что он собой представляет?

(Продолжение. Начало в №12/2023)

В прошлом номере мы рассматривали характеристики и личностные качества, присущие лидеру. Узнали, какие качества и навыки стоит в себе развивать, чтобы быть эффективным и успешным лидером. А какие качества лидера наиболее востребованы сегодня? Какие компетенции для современного лидера являются ключевыми? Разбираемся в этой статье.



Лидеры и руководители: есть ли разница?

Для начала разберемся, что представляют собой управленческие компетенции руководителя. Это набор навыков для эффективного управления людьми, ресурсами и процессами в организации. Они представляют собой комплекс способностей, знаний, навыков и личностных характеристик и позволяют отличить успешного лидера от неуспешного.

Зачастую термины «лидер» и «руководитель» используются взаимозаменяемо. Однако между ними есть значительная разница. О существующем между ними различии написано множество научных статей, которые, так или иначе, построены вокруг следующих тезисов:

- Лидерство основано на взаимоотношениях, то есть на том, как человек относится к окружающим и влияет на них, обычно с целью достижения общей цели.
- Руководство основано на выполнении задачи, то есть на том, как достигнуть поставленных целей, используя знания и компетенции коллектива.
- Лидер ведет коллектив за собой. Руководитель управляет процессами.

Еще один способ отделить лидерские навыки от

управленческих – это сравнить результаты, которых добиваются лидер и руководитель, решая общие для них проблемы:

ОБЛАСТЬ	ЛИДЕР	РУКОВОДИТЕЛЬ
сущность	изменение	стабильность
горизонт планирования	долгосрочный	краткосрочный
подход	определяет направление	прорабатывает детали
энергия	страсть	контроль
культура	определяет	навязывает
динамика	проактивная	реактивная
убеждение	уговаривает, мотивирует	приказывает
риски	принимает	минимизирует
правила	меняет, нарушает	устанавливает
конфликты	использует	избегает
направление	новые пути	существующие, проверенные пути
озабоченность	что правильно?	быть правым
реальность	исследует ее	принимает ее
текущее положение вещей	оспаривает	принимает
похвала	раздает	принимает
упреки	принимает	раздает

Для большинства профессионалов не стоит вопрос, кем быть – хорошим «лидером» или хорошим «руководителем», потому что им необходимо сочетать две этих роли.

Руководители, не обладающие лидерскими навыками, составляют прекрасные планы, но не способны повести людей за собой. Лидеры, не обладающие навыками руководства, генерируют вдохновляющие идеи, но не могут подготовить вразумительный план, необходимый для достижения конкретного результата.

Развитие лидерских качеств – ваша личная задача

На самом деле, чтобы добиться успеха, практически любой человек должен стать лидером. Какую бы позицию сотрудник ни занимал в компании, если он хочет карьерного роста, ему потребуются хорошие лидерские компетенции.

Хотя базовые профессиональные навыки управления по-прежнему остаются обязательным условием для успешной карьеры, по мере продвижения по карьерной лестнице, они теряют свою важность, уступая пальму первенства навыкам лидерства и управления взаимоотношениями.

Неважно, на каком уровне корпоративной иерархии человек находится, в высшей степени вероятно, что для успеха понадобятся хорошо наработанные лидерские навыки. И хотя в любой ситуации необходимо использовать оба набора навыков (лидерские и управленческие), но чем выше человек будет подниматься по карьерной лестнице, тем больше будет опираться на свои лидерские компетенции и меньше на руководящие.

Наличие развитых лидерских компетенций отличает топовых профессионалов от обычных управленцев, руководителей. От степени развития лидерских компетенций таких профессионалов зависит не только эффективность его собственной работы, но и конкурентоспособность всей компании.

Становление лидера – это эволюционный процесс, который требует обучения и практики на протяжении всей жизни. Для становления лидерских компетенций требуется время, поскольку сами компетенции могут меняться, следуя за трансформацией общества и культуры.



Ключевые компетенции

Чтобы понять, какие компетенции необходимы современным профессионалам, в том числе лидерам, для начала нужно разобраться, в какой среде им предстоит работать. Изменения, вызванные пандемией, повлияли на все профессиональные сферы. Главными отличиями работы в новой реальности стали всеобщая гибкость, «цифровое» взаимодействие и ускорение всех изменений.

Так какие качества и навыки стоит в себе развивать с учетом изменений внешней среды и внутренних потребностей людей, чтобы быть эффективным и успешным лидером?

Навык обучения. Современный лидер понимает, что тренды, технологии, модели, подходы меняются с немыслимой скоростью. То, что было актуально и работало еще полгода назад, уже сегодня может быть найдено в «историческом музее». Умение быть открытым к новой информации, быстро ее воспринимать и тут же превращать в знания и навыки – это то, что

позволит быть на волне, как в жизни, так и в бизнесе, и говорить на одном языке с коллегами, партнерами, сотрудниками.

Как его развивать? Саморазвиваться и самосовершенствоваться, создавать баланс в собственной жизни. Участвовать в новых проектах, откликаться на инновации.

Социальный интеллект. Социальный интеллект достаточно широк, но, говоря в целом, это понимание социальных ситуаций и способность эффективно работать в различных условиях. Социальный интеллект характеризуется как способность понимать людей и взаимодействовать с ними. Также социальный интеллект является необходимым условием возникновения лидерства в открытых динамических системах. Социальный интеллект способствует более тонкому пониманию других людей и социальных групп, а также изменению своего поведения с учетом новых задач и новых требований.

Лидеры с высоким уровнем социального интеллекта лучше других разбираются в ситуациях, своевременно принимают адекватные решения и гораздо эффективнее претворяют их в жизнь, что положительно отражается на деятельности организации.

Как его развивать? Общаться с самыми разными людьми, бывать в различных социальных ситуациях, работать над развитием социальной восприимчивости и способности участвовать в разговоре.

Навыки межличностного общения. Коммуникативность можно рассматривать как составляющую социального интеллекта.

Как развивать навыки межличностного общения? Станьте активным слушателем, работайте над речью, над вашими личными отношениями с друзьями, родственниками и другими значимыми для вас людьми. Эти навыки будут полезны для построения отношений на рабочем месте.

Эмоциональный интеллект. Питер Саловей и Джон Майер – ведущие исследователи в этой области – определяют эмоциональный интеллект как «разновидность социального интеллекта, дающую возможность отслеживать свои и чужие чувства и эмоции, отличать их друг от друга и использовать эту информацию для выстраивания своих мыслей и действий».

Эмоциональный интеллект является нашей способностью общаться на эмоциональном уровне, понимать эмоции и эмоциональные ситуации, быть в гармонии с нашими собственными чувствами. Это понятие связано с понятием «харизма».

Лидеры с высокоразвитым эмоциональным интеллектом обычно более эффективны в самопознании и обладают критическими навыками взаимодействия, способствующими повышению мотивации окружающих. У специалистов, демонстрирующих высокий эмоциональный интеллект, выше шансы получить повышение, занять ответственную должность.

Как развивать эмоциональный интеллект? Практикуйтесь в чтении невербальных сигналов других людей, особенно эмоциональных. Научитесь регулировать и контролировать свои эмоции и эмоциональные всплески. Учитесь выражать эмоции соответствующим образом.

Благоразумие. Синоним благоразумия в данном контексте – мудрость. Речь идет об умении видеть чужие точки зрения и быть открытыми для других мнений, готовности давать людям возможность думать иначе и выбирать способ достижения результата самостоятельно.

Как развивать благоразумие и дальновидность? Слушайте других. Работайте над тем, чтобы быть более открытыми для других взглядов. Научитесь интересоваться чужим мнением и учитывать его при выборе курса действий.

Мужество. Или стойкость. Имейте мужество идти на оправданный риск, постоять за то, во что вы верите, делать то, что считаете правильным.

Как развивать мужество? Это требует некоторых усилий. В основе – разработка и следование собственным (личным) сильным ценностям. Если вы действительно цените что-то или кого-то, вы будете иметь мужество, чтобы придерживаться ваших принципов (или принципов вашей компании, команды и т.д.).

Управление конфликтами. В основе – высокий уровень межличностного общения, подразумевающий, в том числе и помощь коллег, чтобы избежать или решить межличностные конфликты. К лидерам часто обращаются с просьбой вынести решение, когда в команде есть конфликт, но талант лидера заключается также в том, чтобы уметь избежать конфликтной ситуации или успешно ее разрешить.

Как развивать навыки управления конфликтами? Есть курсы и семинары, которые помогут понять и изучить стратегии управления конфликтом. На них учат налаживать сотрудничество между конфликтующими сторонами, искать обоюдный выигрыш или идти на компромисс.

Стратегическое мышление и принятие решений. Одной из ключевых компетенций лидеров является умение правильно формулировать видение, цели и задачи компании, способность принимать правильные решения и грамотно вести процесс принятия решений.

Стратегическое мышление помогает принимать решения, ориентированные на долгосрочные выгоды. В рамках этого скилла от лидера требуется выявление трендов, разработка прогнозов, понимание проблем, которые могут появиться в будущем, выстраивание стратегий, исходя из его собственного представления о будущем. Лидеру необходимо рассматривать решения в контексте широкой картины происходящего, учитывать разноплановые факторы при планировании и принятии решений, анализировать вероятность рисков и последствий действий, продумывать действия, чтобы проблемные ситуации не повторились.

Есть лучшие и худшие способы принятия решения, и хороший лидер понимает, когда нужно прибегнуть к тому или иному варианту, когда проконсультироваться с коллегами, а когда пришло время сделать шаг назад и дать возможность решать другим.

Как развивать навыки принятия решений? Анализируйте, когда после принятия решения что-то пошло не так, изучайте успешный опыт, чтобы отточить эти навыки. Мы часто узнаем больше из наших ошибок, чем от наших успехов.

Навыки влияния. По своей сути, руководство – это влияние на других. Эффективный лидер является мастером общественного воздействия, он должен не только эффективно и справедливо «властвовать» как настоящий управленец, но и вести людей за собой, вдохновлять их своим примером, как истинный лидер.

Как развивать эти навыки? К примеру, прийти обучению в формате дебатов. Это помогает при принятии обоснованных, хорошо продуманных аргументов. Взгляд на вещи с другой точки зрения может помочь вам понять, чего собеседники хотят от переговоров, и позволяет сосредоточиться на беспроблемных ситуациях.



Значение лидерских компетенций

Ключевое значение лидерских компетенций заключается в следующем:

- **Эффективное руководство.** Они способствуют эффективному управлению коллективом, определяют цели и задачи, помогают разрабатывать стратегии и планы. Хорошие лидеры умеют организовывать, вдохновлять, мотивировать команду на достижение результатов.
- **Развитие потенциала сотрудников.** Способность выращивать таланты и готовность поддерживать постоянное саморазвитие сотрудников. Эти компетенции помогают выявить сильные стороны и потенциал каждого. Хорошие лидеры умеют делегировать задачи так, чтобы каждый подчиненный мог развиваться и реализовывать свой потенциал в группе.
- **Сплоченность коллектива.** Лидерские компетенции включают в себя умение создавать благоприятную рабочую атмосферу и сплоченность коллектива. Харизматичные вожаки могут объединить сотрудников для достижения общей цели и создать ощущение взаимной поддержки и сотрудничества.
- **Адаптация к изменениям.** Лидерские компетенции включают в себя способность приспособиться к изменениям, своевременно принимать решения и преодолевать трудности. Хорошие руководители могут управлять организационными изменениями и обеспечивать развитие организации в динамичной среде.

Александр СОКОЛОВСКИЙ

КАК ПОВЫСИТЬ КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ

Как часто школьники слышат от учителей и родителей в свой адрес фразы: «Соберись!», «Хватит ворон считать!», «Будь внимательнее!». Казалось бы, так просто взять и сосредоточиться. Однако справиться с проблемой одним усилием воли ребенок не способен, ему нужно помочь развить внимание.



Умение сосредотачиваться на изучении информации и абстрагироваться от отвлекающих факторов является одним из ключевых навыков для успешной учебы. Но это не врожденное качество, его можно и нужно развивать на протяжении жизни. И чем раньше родители научат ребенка сосредотачиваться на важном – тем проще ему будет учиться, тем меньше времени и сил он будет затрачивать на обучение.

Развитие внимания поможет ребенку не только в учебе, но и существенно облегчит быт и избавит от множества проблем. В критической ситуации натренированное внимание и наблюдательность могут даже спасти человеку жизнь. Правильное развитие внимания в младшем

школьном возрасте – залог формирования внимательности и наблюдательности у взрослого человека. Во взрослой жизни ребенку придется решать вопросы, не вызывающие личного интереса. И тут понадобится умение концентрировать внимание.

Разберемся, почему ребенок теряет концентрацию внимания и как повысить детскую продуктивность, научив его концентрироваться.

Почему ребенок теряет концентрацию

Самые распространенные причины потери внимания, таковы:

- Сложность задания (выбирайте упражнения для детей в соответствии с их возрастом).

- Отвлекающие факторы (телевизор, телефон, игровые приставки, домашние животные).
- Плохое питание (особенно влияет отсутствие или поздний завтрак).
- Нарушение сна (ребенок должен спать не менее 8 часов).
- Личные проблемы (чаще всего семейные, старайтесь отделять школьника от них).
- Отсутствие мотивации.
- Недостаточная физическая активность (физическая активность улучшает концентрацию).
- Неорганизованное рабочее место и пр.

А теперь предлагаем вашему вниманию несколько рекомендаций, как повысить концентрацию внимания у детей.

Введите правило: «Одна задача за раз»

Часто родители сами торопят и сбивают ребенка. Представьте: школьник решает пример по математике, а рядом сидит мама, которая озабоченно поглядывает на часы и постоянно напоминает, что еще нужно сделать домашнее задание по русскому языку, да и по чтению задали немало. В такие моменты внимание детей переключается на этот самый предмет, который еще нужно успеть сделать за сегодня, и концентрация пропадает. Поэтому старайтесь во время выполнения домашнего задания сразу обозначать цель. Например: «Сейчас в течение получаса мы занимаемся математикой. Нужно решить задачи под следующими номерами...».

Чем сложнее задача, тем больше времени ребенку нужно на ее выполнение – не спешите и не напоминайте о том, что время подходит к концу. Прочитав сложный параграф «по диагонали», ребенок «поставит галочку», но вряд ли усвоит то, о чем прочитал. Сложный материал требует времени и сосредоточенности. Поэтому не торопите, не ставьте таймер и не отвлекайте школьника, когда он изучает новую тему. Напомните о математике при чтении – ребенок будет поверхностно читать и думать про математику.

Устраните отвлекающие факторы

Внешние раздражители могут быть невероятно отвлекающими для ребенка. Важно создать тихую и спокойную атмосферу, чтобы ребенок мог учиться и сосредоточиться. Современные дети много времени проводят с гаджетами, так что это первое, что нужно забрать – по крайней мере, на время обучения. Необходимо создать порядок на рабочем месте: уберите стол, за которым ребенок учится, наведите порядок с учебниками и тетрадями. Если есть определенные отвлекающие внимание элементы интерьера (постеры, декор, украшения) – желательно их на время убрать.

Чтобы научить ребенка концентрации внимания, взрослому самому нужно понять, как это работает. Попробуйте провести эксперимент над собой – что лично вас может отвлекать в помещении, и начните с этого. Понаблюдайте, на что больше всего отвлекается ребенок. Тянется к телефону? Поглядывает на лежащую на столе книгу? Или может, его взгляд притягивает яркий плакат, висящий над рабочей зоной? Составьте список раздражителей и подумайте, как можно их устранить.

Чередуйте учебу и отдых

Периоды повышенной сосредоточенности сменяются периодами расслабления и низкой концентрации. Согласно исследованиям, в первом классе дети могут сосредотачиваться на одном деле 12-35 минут, во втором – от 16 до 40 минут. К концу начальной школы максимальное время концентрации возрастает до 50 минут.

Во время учебы и другой деятельности, требующей высокой концентрации внимания, необходимо давать ребенку отдохнуть.

Можно использовать «метод pomodoro». Это простая техника тайм-менеджмента, которая помогает работать эффективнее и быстрее приступать к выполнению задач. Автор техники pomodoro – итальянец Франческо Чирилло. Метод pomodoro состоит из нескольких простых действий: заводите таймер на 15-25 минут, приступаете к работе, а когда время заканчивается, от-

правляетесь отдыхать на 5-10 минут. И так несколько раз подряд. Один 15-25-минутный спринт и называют помидором.

Главное, чтобы деятельность во время перерыва не требовала высокой сосредоточенности. Например, можно сделать простое физическое упражнение, потанцевать, посмотреть в окно, выпить стакан воды (нехватка жидкости отрицательно влияет на мозг и способность концентрироваться). Лучше всего для этого подходят сенсорные занятия, например, игры с сенсорными коробками или упражнения на развитие крупной моторики.

Делайте упражнения на внимание

Мозг человека подобен мышцам, которые необходимо тренировать. Повысить продуктивность внимания помогут правильно подобранные упражнения и игры. В зависимости от возраста и способностей ребенка их можно делать все более сложными, а главное – в большинстве из них можно играть в любое время и в любом месте.

Рассмотрим несколько действенных психологических приемов, упражнений на концентрацию внимания.

- **«Распредели внимание».** Ребенку необходимо выполнять два дела одновременно (физическое и умственное). Например, рассказывать стихотворение, приседая при этом. Таким образом задействуются оба мозговых полушария, а такая слаженная работа отделов мозга улучшает способность к концентрации.
- **«Расскажи о предмете».** Дайте ребенку любой предмет и попросите изучить его в течение минуты, не отвлекаясь ни на что. Далее уберите предмет. Ребенок должен рассказать о нем как можно подробнее. Из чего он сделан? Какого цвета? Какие нюансы имеет? Вместо предмета можно использовать иллюстрацию и попросить ребенка описать ее по памяти.
- **«Зачеркни слово».** Ребенку предлагается из предоставленного текста найти и зачеркнуть опре-

деленное слово. На выполнение задания отводится 3-5 минут. Аналогичное задание – исправление ошибок в тексте.

желтый синий оранжевый
черный красный зеленый
розовый желтый красный
оранжевый зеленый черный
синий красный розовый
зеленый синий оранжевый

- **«Дальтоник».** Перед ребенком раскладываются карточки, на которых изображены слова – названия цветов. Сами названия имеют не тот цвет, который означает слово (например, слово «зеленый» написано красным шрифтом). Ребенок должен, не читая слова, быстро назвать цвет, которым оно написано. Такая игра повышает скорость реакции и способствует развитию гибкости мышления.
- **«Муха в кубе».** Для этой игры понадобится только воображение и никаких подручных средств. Представьте с ребенком куб размером 3х3 и поместите внутрь воображаемую муху. На словах перемещайте с ребенком это насекомое из секции в секцию, используя формулировки: «сделай шаг вперед/влево/вправо/вниз/вверх/назад». Периодически спрашивайте у ребенка, где именно сейчас находится муха, чтобы отследить его концентрацию на объекте. В зависимости от натренированности, можно увеличивать размер куба.
- **«Найди отличия».** Выполнять это классическое упражнение на развитие внимания можно на время и с изначально усложненным заданием. С этой целью можно использовать не стандартные детские картинки, а пары бытовых предметов, цифр, букв.
- **«Что на столе?».** На столе располагаются разные предметы, ребенок рассматривает их в течение 10 секунд, затем закрывает глаза и рассказывает, где, что и в каком положении находится.
- **Упражнения на поиск предметов на картинке,** изобилующей большим количеством отвлекающих деталей. Поиск и подсчет задан-



ных предметов на картинке. Задача усложняется большим количеством открыто изображенных и «спрятанных» заданных рисунков. Причем на подсчет дается заранее оговоренное время.

- **Упражнение «Найди пару».** За определенное время нужно распределить перемешанные изображения по парам.
- **«Рассказывай по порядку».** Это упражнение поможет улучшить способность ребенка запоминать последовательности. Попросите его рассказать историю (событие), сохраняя правильный порядок событий. Это поможет улучшить его ориентировку во времени и развить навыки последовательности. Важно помнить, что вначале ребенок может испытывать сложности с последовательностью рассказа, что абсолютно нормально. Постепенно он будет становиться лучше в рассказе, что будет способствовать развитию его памяти и внимания.
- **«День наоборот».** Перед сном предложите ребенку вспомнить весь день, но в обратной последовательности. Например, ребенок почистил зубы и лег в кровать, перед этим были игры, ужин, подготовка уроков и т.д.
- **«Планирование дня»** – хорошее упражнение для развития внимательности. Формируйте вместе с ребенком план действий на каждый день, это научит его выделять важные задачи и концентрироваться на деталях.

- **«Каждой руке – свое дело».** У этой игры есть множество вариантов, построенных по одному принципу: нужно одновременно двумя руками выполнять разные действия или движения. Например: левой медленно перелистывать в течение 1 минуты книгу с картинками (запоминая их), а правой чертить геометрические фигуры; одной рукой рисовать круг, а другой – квадрат; правой рукой писать буквы, а левой отстукивать несложный ритм.
- **Таблицы Шульце.** Это таблицы с написанными в произвольном порядке числами. Ребенок должен как можно быстрее найти и показать все числа по порядку.
- **Коррективные пробы (тест Бурдона).** Это лист, на котором в случайном порядке изображены фигуры (рисунки, цифры, буквы). Задача ребенка – просмотреть ряды слева направо, найти и вычеркнуть определенные изображения. В более сложном варианте одно изображение нужно вычеркнуть, другое – подчеркнуть, третье – обвести и т.д. Это упражнение можно делать и с обычным текстом. Ребенку дается задание: например, обвести все буквы «Н» (слоги «НА», слова на букву «Н» и т.д.).
- **Тест Мюнстерберга.** Школьнику предлагается ряд случайных букв, среди которых спрятано слово.
- **Кроссворды и филворды** (вид кроссвордов, в которых в поле с перемешанными, на первый взгляд, буквами нужно найти слова).

- **Раскраски с мелкими деталями, лабиринты, пазлы, мелкий конструктор** и пр.

Такие упражнения способствуют повышению концентрации и устойчивости внимания, развитию усидчивости, способности к анализу и систематизации, образного и творческого мышления.

Занятия по формированию внимания должны проводиться с соблюдением четырех основных правил:

- игровая форма обучения (важно подобрать интересные игры и упражнения);
- четкие пояснения задачи (необходимо дать понятные и последовательные инструкции);
- непрерывность процесса (необходимо тренировать внимание каждый день, делать это можно в любом месте и в любое время);
- отсутствие отвлекающих раздражителей (во время занятий необходимо исключить все отвлекающие факторы: выключить телевизор, убрать гаджеты из поля зрения и пр.).

При занятиях важно помнить, что главное в обучении – спокойная обстановка, интерес ребенка к игре, позитивный настрой и удовольствие от процесса. Если ребенок с чем-то не справляется, не стоит его упрекать. Проигрыш в игре не должен вызывать чувства неудовольствия.

Придумайте «кодовое слово»

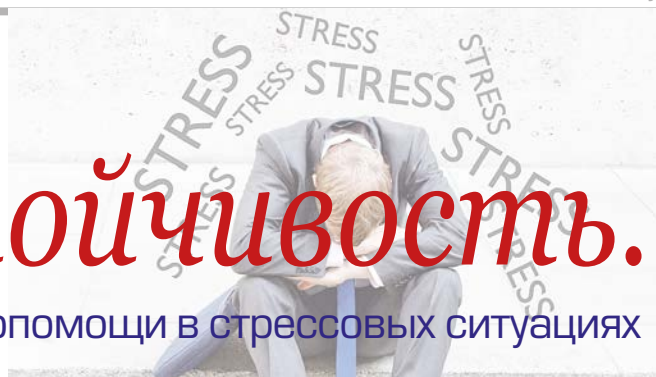
Договоритесь с ребенком, что как только он начинает отвлекаться, вы будете говорить «кодовое слово» (или фразу), которое укажет ему на это. Например: «Внимание!», «Ты отвлекаешься», «Сконцентрируйся» и т.д. Главное, чтобы слово действительно возвращало ребенка к тому, чем он занимается.

Развить у ребенка внимательность не так и сложно. Достаточно проявлять внимание к нему самому. Старайтесь проводить с ребенком как можно больше времени и сделать его учебную жизнь интересной и насыщенной, ведь ничто так не стимулирует внимание к делу, как удовольствие, получаемое в процессе его выполнения.

Валентина АНТОНИК

Осознанная стрессоустойчивость.

Простые навыки для быстрой самопомощи в стрессовых ситуациях



Каждый день мы подвергаемся мощному потоку стрессового воздействия на психику, сознание и тело. На нас сваливается огромное количество дел и забот, проблем, которые необходимо разрешить, преград, которые нужно преодолеть. Все это в совокупности создает мощную стрессовую нагрузку, с которой необходимо справляться.

Стресс – это состояние напряжения организма человека или животного, как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (холод, голодание, физические и психические травмы и т.п.). По своей сути стресс – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные и позитивные эмоции.

В небольших количествах стресс нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, и в этом случае он имеет положительное значение. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы, способность решать проблемы и может вызвать серьезные заболевания.

Хорошим способом для борьбы со стрессом является отдых, но найти время на отдых получается далеко не всегда. Если ваш день загружен настолько, что для полноценного отдыха сложно выделить время, тогда необходимо обучиться простым навыкам быстрого успокоения, упражнениям для снятия стресса и укреплять свой организм через правильное питание.

Как снять эмоциональную нагрузку

Перечислим простейшие действия, которые по возможности следует выполнять в момент, когда вы чувствуете нервозность, физическую или эмоциональную усталость, вымотанность, влияние стресса.

- **Смените вид деятельности.** Если, к примеру, вы долго сидели за компьютером, займитесь какой-то физической активностью: пройдитеесь, сходите в магазин, сделайте разминку и т.п. Это поможет отвлечься от однообразной и рутинной работы.
- **Выйдите на свежий воздух и немного подышите.** Ваша кровь обогатится кислородом, что в свою очередь сделает вас спокойнее.
- **Попейте воды.** Помните, что даже при легком обезвоживании возникают раздражительность, рассеянность и перепады настроения.

- **Послушайте спокойную музыку.** Она прекрасно воздействует на общее состояние: успокаивает нервную систему, способствует внутренней гармонии и расслаблению.
- **Зажгите арома-лампу.** Эфирные масла жасмина, ромашки или бергамота легко успокоят нервную систему и восстановят жизненный тонус.
- **Посмотрите на приятные изображения.** Если хотя бы 5 минут смотреть на фото или видео космоса, гор или океана, можно быстро расслабиться и успокоить бег мыслей.
- **Выберитесь на природу.** Красота природы и свежий воздух – одни из лучших средств для релаксации, снятия напряжения и приведения в порядок внутреннего мира.
- **Сходите в душ, бассейн или баню.** Вода лучше других средств снимает усталость и забирает негативную энергию. Особенно полезно купаться в реке или море – там, где вода постоянно обновляется.
- **Сходите на сеанс массажа.** Специалист поможет вашим мышцам расслабиться, а организму – выработать серотонин, что уже само по себе ослабит действие эмоциональных нагрузок. Массаж можно сделать и самому – помассировать те участки тела, куда дотягиваются руки.
- **Займитесь творчеством.** Создавая что-либо своими руками, вы создаете идеальные условия для снижения уровня тревожности и воздействия стресса. С таким же успехом можно сходить в кино или театр, посетить музей или картинную галерею.
- **Начните ежедневно медитировать хотя бы полчаса в день.** Это занятие отлично подходит для успокоения мыслей и достижения внутренней гармонии, причем с долгосрочным эффектом.
- **Ограничьте употребление кофе.** Этот напиток не только обезвоживает организм, но и усиливает усталость и подверженность стрессам.
- **Практикуйте философский взгляд на происходящие события.** Все проблемы поддаются разрешению. То, что сейчас кажется сложным или несправедливым, в будущем вполне может привести к самым лучшим последствиям.

Продукты для снятия напряжения

Питание – одна из основных составляющих жизни человека, ведь вместе с пищей в организм поступают все необходимые витамины, питательные вещества и микроэлементы. Чтобы повысить сопротивляемость своего организма отрицательному воздействию извне, постарайтесь следовать этим простым советам по питанию:

- Следите, чтобы в вашем рационе были свежие фрукты и овощи. Это – «живая» пища, благотворно действующая на нервную систему и организм в целом.
- Включите в рацион рыбу. Она содержит в себе йод и фосфор. Первый способствует мышечному расслаблению, а второй – поддержанию нормального гормонального фона.
- Кушайте больше пшенной и гречневой каши, орехов и бобовых. Во всех этих продуктах содержится магний – естественный антидепрессант.
- Употребляйте абрикосы, ржаной хлеб, молочные и субпродукты. В них в огромном количестве присутствуют витамины группы В, повышающие сопротивляемость стрессам и стабилизирующие деятельность ЦНС.
- Не забывайте есть картофель, сладкие фрукты и мед. Они являются источником глюкозы, дефицит которой служит причиной состояния нервозности и напряженности.
- Пейте зеленые и травяные чаи. Они богаты антиоксидантами, способствующими выведению из организма вредных веществ и шлаков. Чем чище организм, тем легче ему переносить стрессы и восстанавливать силы.
Продукты, помогающие снимать напряжение и повысить стрессоустойчивость организма:
- клубника, малина и черника (содержат природные антиоксиданты и витамин С);
- злаки и крупы (помогают организму вырабатывать серотонин);
- орехи (содержат селен, обладающий седативными свойствами);
- шпинат (содержит витамин К, синтезирующий гормоны, которые отвечают за стрессоустойчивость и хорошее настроение);
- яблоки (богаты витамином С, железом и клетчаткой);
- черный шоколад (содержит анандамин, вызывающий чувство спокойствия и расслабленности);
- бананы (содержат витамин В, калий и магний).

Позитивное самовнушение

1. Каждый раз перед сном, когда лежите в расслабленном состоянии повторяйте следующие позитивные установки:

- «Я полностью контролирую свою жизнь, свои эмоции и поведение»;
- «С каждым днем мой уровень стрессоустойчивости повышается»;
- «У меня есть сила воли, чтобы выбирать для себя эмоции и мысли»;
- «Я способен проявлять самообладание в любых ситуациях»;
- «День за днем моя способность к самообладанию возрастает»;
- «Я могу противостоять любым стрессам».

2. Сядьте поудобнее, закройте глаза и повторяйте про себя:

- «Я спокоен(а). Я уверен(а) в себе. Я знаю, что я справлюсь. Моих знаний достаточно для решения любой проблемы. Я спокоен(а) и сосредоточен(а)».
- «Я уверен(а) в себе. У меня все получится. Я смогу достичь своей цели».

- «Я отдыхаю. Мое тело расслабляется. Мне тепло и спокойно. У меня все будет хорошо. Я абсолютно спокоен(а)».

Упражнения для релаксации



- Медленно вдыхайте воздух через нос, а выдыхайте через рот. Вдох нужно делать на четыре счета, а выдох – на два. Необходимо сделать 10 повторений.
- Выполняйте предыдущее упражнение, но концентрируйтесь не только на счете, а еще и старайтесь расслаблять мышцы грудной клетки и плечевого пояса. За счет того, что в дыхании задействуется диафрагма, оно станет более глубоким. Для одного подхода хватит 10 повторений.
- Лягте на кровать или диван и положите одну руку на живот. Вдыхайте воздух так, чтобы через живот рука подталкивалась вверх. Имейте в виду, что дышать нужно ртом. Сделайте 10 повторений.
- Лягте на кровать или диван на спину, выпрямите ноги. Медленно поднимите руки вверх, а затем разведите их в стороны и опустите. Постарайтесь максимально расслабиться на 15-20 секунд. Дышите как можно глубже. Упражнение необходимо повторить 5 раз.
- Примите то же положение тела. Лежа на спине, медленно, по очереди, подтяните к груди согнутые в коленях ноги. Затем вытяните их и постарайтесь максимально расслабиться на 15-20 секунд. Упражнение необходимо повторить 5 раз.
- Лягте на живот. Вытяните руки вдоль тела. Медленно приподнимите плечи и голову и немного потянитесь вперед. Затем вернитесь в исходное положение тела и постарайтесь максимально расслабиться на 15-20 секунд. Повторите упражнение 5 раз.
- Встаньте и поставьте ноги на ширине плеч. Сожмите кулаки и поднимите руки вверх. Сильно напрягите все тело, а затем резко расслабьтесь, позволив рукам упасть вниз. Пребывайте в расслабленном состоянии 15-20 секунд. Повторите упражнение 5 раз.

Екатерина ДАВИДОВСКАЯ,
психолог

Визитная карточка и ее роль в деловом этикете

В современной деловой жизни визитная карточка – обязательный атрибут. Сегодня визитки имеются и у рядовых менеджеров, и у руководителей компаний, а также у всех, кому необходимо оставлять свои контакты широкому кругу людей, рекламировать какие-либо товары или услуги. Их используют на встречах, презентациях, семинарах, конференциях, мастер-классах, выставках и промоакциях.



Визитная карточка – небольшой лист тонкого картона (или плотной бумаги высокого качества), на котором напечатаны основные сведения о ее владельце. Это карточка с именем и фамилией (именем, отчеством, фамилией), указанием служебного положения, адресом, телефоном и другими сведениями о лице, вручающем или оставляющем ее при официальном знакомстве, посещении кого-либо и т.п. Она призвана не только сообщить сведения, но и оказать определенное воздействие на того, кому ее вручают. По сути, визитка дается для того, чтобы получивший ее человек решил воспользоваться указанной в ней информацией.

Визитная карточка – одна из составляющих имиджа делового че-

ловека. Она является выражением не только индивидуального стиля и вкуса, но и фирменного корпоративного стиля. Поэтому лучше, когда визитная карточка выдержана в классической традиции: сверху по центру – название организации, ниже, тоже по центру – имя, отчество и фамилия человека, еще ниже – должность, а в нижнем правом углу – адрес, телефон, факс, адрес электронной почты.

Визитки делового характера обычно имеют прямоугольную форму, возможны скругленные края. Стандартный размер визитных карточек, используемых на постсоветском пространстве, – 50x90 мм. В Европе популярны изделия размером 55x85 мм, соответствующие габаритам банковских карт.

Виды визитных карточек

Существует несколько видов визитных карточек:

- стандартная деловая карточка;
- деловая карточка для специальных и представительских целей;
- карточка компании (фирмы);
- светская (для неофициального общения) и др.

В *стандартной визитной карточке*, используемой в деловой сфере, указываются фамилия, имя, должность сотрудника, его полномочия, служебные телефоны, название компании, контактная информация.

Второй тип визитной карточки для *специальных и представительских целей* – карточка, где указываются только фамилия и имя. Такими карточками могут обмениваться только в том случае, если требуется закрепить первое знакомство, а в сведениях о фирме, должности и занятиях владельца карточки потребность еще не возникла.

Третий тип – *визитная карточка компании*. Этот вид визитки появился сравнительно недавно и существует приблизительно одно-два десятилетия. В такой визитке указывается полное официальное название компании, логотип, сфера деятельности, контактная информация, карта проезда. Такие визитные карточки используются во время презентаций, на выставках-ярмарках. Цели использования таких карточек – в основном рекламные.

Четвертый тип – *светские визитки* – предназначены для неофициального общения. Такие карточки содержат персональную информацию (без указания должности или компании). Это, как правило, визитки, используемые в дополнение к корпоративным. На них будет нанесено как минимум: фамилия, имя, отчество (либо что-то одно – в зависимости от статуса или степени креативности владельца карточки), личный телефон, адрес владельца. Такие визитки, как правило, одно-



История возникновения визитных карточек

История визитных карточек насчитывает более 2500 лет. Своим возникновением визитные карточки обязаны Древнему Китаю. Они появились в период китайской истории Чуньцю (период, который ограничивают 770 и 481 годами до н.э.). Для этой эпохи характерно небольшое количество войн и бурный рост экономики. Первые визитки – это бамбуковые дощечки с нанесенными на них иероглифами. В III веке до н.э. бамбук заменили шелком. Визитки часто использовались для подачи прошений – на ткани писали имя просителя, суть прошения и несли ее чиновнику или представителю правящей династии.

В начале нашей эры китайским чиновникам было законодательно предписано иметь личную карточку с указанием имени и должности, для изготовления которой использовалась официальная красная бумага. В период X-XIII веков количество чиновников в Китае резко возросло. Каждый чиновник, получив назначение, обязан был разослать для знакомства визитные карточки начальникам, сослуживцам, знакомым и соседям.

В Европе визитные карточки появились в эпоху правления Людовика IV. Их название произошло от французского слова «vizite» – визит, посещение. Первоначально они представляли собой игральные карты с именем визитера. Во Франции такая карточка не выполняла бизнес-функции, а только использовалась лицами из высших сословий для облегчения общения. Над ее изготовлением работали художники и каждое изделие было эксклюзивным. Карточка подчеркивала статус владельца; служила маленькой поздравительной открыткой, сопровождающей презент; использовалась на торжествах и приемах.

В Италии студенты Падуанского университета, перед отъездом домой на каникулы наносили визит своим преподавателям и в знак дружеского отношения оставляли им цветные миниатюры, на которых был изображен фамильный герб. Визитер писал на карточке от руки свое имя и дату. Это послание тоже является прообразом современных визитных карточек.

В России визитки появились во времена правления Екатерины II, которая ввела в моду западную стильную новинку. Такие карточки, изготавливаемые индивидуально, могли позволить себе только представители высшего общества. Для дам и господ визитки стали обязательным аксессуаром, не иметь его считалось просто неприличным. Женские и мужские модели в соответствии с этикетом имели разное оформление. Общие черты – вычурная форма, наличие фамильного герба, орнаменты и завитушки.

Визитки были необходимы, когда ходили гости, на балы и банкеты. Если человек не мог позволить себе персональную карточку, то он вписывал свою фамилию в общий визитный лист.

Своим выходом в «люди», а точнее в деловые люди, визитка обязана возросшей роли буржуазии в обществе в конце XIX века. Недаром английское название визитной карточки – business card – в дословном переводе означает «деловая карточка», и способствует не только церемониалу представления, но и развитию деловых связей. В конце XIX века эти изделия приобретают более деловой стиль – на них начинают указывать четкую информацию о человеке, его роде занятий, месте жительства и службы.

В XX веке началось массовое производство визиток, для быстрого и удобного создания которых были изготовлены шаблоны и шрифты. Мужские варианты – более строгие – предусматривали указание фамилии, имени, отчества, адреса, рода занятий, на изящных женских изделиях писать адрес было не принято. При посещении дома гость оставлял визитку на серебряном подносе, который располагался на лапах чучела медведя или на тумбочке. Появилась возможность пересылать такие листки по почте в специальных маленьких конвертах. Собственные визитные карточки хранились в шкатулках из фарфора, ценных пород дерева, кости, драгоценных металлов, чужие – в специальных альбомах.

В предреволюционный период такие изделия выполняли уже не только представительскую, но и рекламную функцию. Их использовали представители различных секторов российского бизнеса. После 1917 года визитки практически исчезли, новый виток их популярности приходится на период НЭПа – 1921-1928 годы.

сторонние, не содержащие никакой дополнительной информации. Призваны для более тесного знакомства людей, например на светской вечеринке, отдыхе и т.п. Когда человек хочет дать свои личные контакты, чтобы не искать под рукой ручку и листок для записи и не диктовать номер телефона на память, достаточно дать карточку, которая содержит основную информацию.

Визитные карточки играют важную роль в современном деловом этикете. В большинстве случаев они могут заменять удостоверение личности. Визитки используют для налаживания кратковременных и длительных бизнес-связей, самопрезентации, в качестве рекламного инструмента для продвижения товаров и услуг.

Основные цели использования визитных карточек:

- информирование о своем существовании (мягкая ненавязчивая форма проявления интереса к адресату);
- сообщение дополнительной информации о себе и своей фирме в момент знакомства;
- поддержание деловых контактов;
- поздравления с праздниками и другими событиями;
- выражение признательности, благодарности;
- сопровождение подарка, сувенира, цветов и пр.

Функции современных визитных карточек:

- представление деловых партнеров;
- подтверждение заинтересованности в последующих деловых контактах;
- информирование о компании, направлении ее деятельности;
- осуществление деловых контактов между партнерами (например, при сопровождении подарка, цветов и т.п.).

Правила обмена визитками

С момента обмена визитками начинают формироваться деловые отношения между партнерами.

Обмен визитками должен происходить в начале деловой встречи или переговоров, сразу после рукопожатия. Визитку вручают стоя. Вручая визитку, нужно произнести свое имя и фамилию, должность в компании или же только имя и фамилию, при этом протягивая собеседнику карточку. Первыми подают визитку младшие (по возрасту и положению) старшим, хозяева – гостям, а также мужчина – женщине (женщине не обязательно протягивать в ответ свою визитную карточку).

Если партнеры находятся на одном должностном уровне, то первым вручает свою визитку тот, кто младше по возрасту. Если же должностное положение и возраст партнеров одинаковы, то первым свою визитку вручает тот, кто более заинтересован в начале деловых отношений.

Визитку следует вручать правой рукой или обеими руками лицевой стороной вверх и буквами к собеседнику – для удобного прочтения. При этом необходимо внятно произнести свое имя и фамилию. Вручение визитной карточки сопровождается легким поклоном или кивком головы.

Получать визитку следует также правой рукой, затем брать ее в обе руки. При этом необходимо слег-

ка поклониться, прочитать вслух указанные на ней данные и положить на стол, за которым проходит встреча. Если партнеров несколько, можно разложить их визитные карточки перед собой в том порядке, в котором они сидят: это поможет не запутаться в именах и должностях.

Нельзя использовать чужие визитные карточки для записи во время переговоров, мять, складывать их, прятать в карман, просто вертеть в руках. Это будет воспринято как знак неуважения к хозяину карточки и, следовательно, ко всем остальным.

Обмен личными визитными карточками (в отличие от деловых) совершенно естественно может происходить и в конце знакомства. В подобных случаях именно по завершении делового разговора вырабатываются договоренности о дальнейших контактах. Вполне уместно попросить визитку у заинтересовавшего вас собеседника, предложив ему предварительно свою.

Если деловая встреча не состоялась из-за того, что нужного человека не оказалось на рабочем месте, не стоит передавать свою визитную карточку его секретарю или высылать по почте. Можно оставить визитку на столе в переговорной или в приемной. При этом визитка никогда не подписывается, не пишется от руки телефон с адресом, на ней не проставляется дата. Подобные надписи будут означать просьбу позвонить или нанести визит.

Визитками обмениваются на переговорах, их вручают на конференциях... Но это далеко не все возможности визитных карточек. За рубежом выражение того или иного отношения (поздравление, представление, благодарность и др.) к партнеру, другу, знакомому при помощи визитной карточки – дело привычное. В данном случае визитка выполняет функцию письма, определенного сообщения (именно эта функция является первоначальной для визитной карточки).

В нашей стране такая практика тоже становится все более распространенной. В подобных случаях визитку часто прикладывают к подарку или букету цветов, а в левом верхнем или нижнем углу на лицевой стороне визитной карточки, как правило, от руки проставляются буквенные обозначения повода, по которому вручена визитка. Такие сокращения установлены международным протоколом, они являются первыми буквами соответствующих французских слов и используются в дипломатической, деловой и светской практике. Буквенные обозначения или сокращения делаются простым карандашом. Следует отметить, что многие из перечисленных правил теряют с каждым днем свою актуальность, но тем не менее они имеют место быть.

Итак, казалось бы, крохотный кусочек картона, на который мы иногда не обращаем должного внимания, может сыграть в деловой жизни заметную роль. Визитная карточка может много рассказать о ее владельце, о его социальном положении, о компании, в которой он работает. Визитка может представить человека в лучшем свете, а может стать свидетельством его безграмотности, невнимательности или небрежности, выставить невежей. И самое главное – визитная карточка рождает во впечатлении, которое человек или компания производят на собеседника. Поэтому оформлению визитки и умению с ней обращаться стоит уделить самое пристальное внимание, т.к. небольшой кусочек плотной бумаги способен оказать огромную услугу своему владельцу.

Мария ОГОЛЕВА



САМООБРАЗОВАНИЕ

ИЛИ КАК ОСВОИТЬ ПРОФЕССИЮ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

Профессиональная мобильность становится не таким уж редким явлением. Человек в течение жизни может освоить целый ряд профессий и далеко не всегда для этого требуется выходить из дома. В этой статье мы с вами узнаем, какие профессии доступны для обучения на дому и для кого такой формат больше всего подходит.

Очевидно, что спрос на домашнее обучение существенно возрос во время пандемии, когда многим специалистам пришлось вынужденно пере-профилироваться и искать альтернативные источники заработка, не покидая собственной квартиры. Неутешительная статистика: в России около 12 млн человек потеряли работу и среди них были и те, кто искал новое направление деятельности, а не просто новое место службы. Работодатели тоже проявили интерес к обучению сотрудников, ведь многие были вынуждены перевести деятельность компаний на удаленку. Новая реальность диктовала свои правила игры.

По результатам исследования EdMarket Research с 2016 по 2021 годы рынок российского онлайн-образования вырос в 11 раз с 20,7 до 226 млрд. рублей. Из всех, кто обучается дома, около половины осваивают курсы для повышения квалификации (27%), получения новой профессии (6%), открытия собственного бизнеса и прокачки навыков управления (по 4%). Вторая половина – люди, обучающиеся, для удовольствия и реализации творческого потенциала. Для большинства это заканчивается в итоге монетизацией хобби, например, продажа одежды, украшений, изделий из керамики или сумочек ручной работы.

По статистике самый высокий спрос на освоение профессий, которыми впоследствии можно заниматься из дома, – маркетинг, IT, фи-

нансы, бухгалтерия, иностранные языки, творчество и хобби.

В результате многочисленных исследований видно, что в основном люди осваивают новые профессии параллельно текущей деятельности, что доказывает возможность обучения практически для всех заинтересованных. Исходя из мнения экспертов о приеме выпускников онлайн-школ на работу, рекомендуем выбирать проверенные онлайн-школы и платформы. Тщательно анализируйте источники информации, включайте критическое мышление.

Предлагаем познакомиться с конкретными профессиями, для освоения которых действительно можно не покидать пределов дома. Для удобства разделим профессии на несколько групп.

IT-специальности

Пожалуй, одно из самых распространенных направлений последнего десятилетия, особенно актуально для тех, кто рассматривает удаленку.

Программист. Думаю, что для многих это первый специалист из IT сферы, который приходит на ум. Люди, которые обладают техническим складом ума, хорошим логическим мышлением и усидчивостью, могут попробовать освоить



профессию и стать разработчиком программ, приложений, работать с вычислительными комплексами и системами обработки данных и создавать программное обеспечение для них.

На курсах для программистов есть несколько направлений: разнотипная разработка, графика и дизайн, кибербезопасность и т.д. Студенты осваивают разные языки и методики программирования и тестирования своих продуктов.

Тестировщик. Это специалист, в обязанности которого входит проверка программ и приложений на ошибки и сбои. Он с помощью теста оценивает, насколько продукт соответствует ожиданиям разработчиков и пользователей, ищет баги, разбирает написанные программистами модули, причины ошибок. Тестировщики востребованы в отделах разработки компаний разного уровня и на фрилансе.

Освоить специальность можно на онлайн-курсах, причем для старта необязательно иметь профильное техническое образование.

Фронтенд-разработчик. Frontend-разработчик занимается разработкой пользовательского интерфейса сайтов и приложений, которыми пользуются люди. Задача

специалиста – сделать готовый макет рабочим и хорошо работающим. Frontend-разработчики работают в командах, занятых в сфере информационных технологий.

На курсах обучают верстать сайты для всех типов устройств и операционных систем, решать задачи с использованием JavaScript, разбираться в семантике, синтаксисе и архитектуре языка, использовать библиотеку React, Redux и им подобные.

Веб-дизайнер. Еще одно популярное направление в сфере IT. Это работа над внешним видом сайта: выбор элементов и их порядка для оформления страницы, с которой будет взаимодействовать пользователь с монитора или экрана смартфона.

Веб-дизайнеры разрабатывают уникальные проекты сайтов и обновляют уже существующие, продумывают UI/UX и анимацию, логику в интерфейсах. Специалистам предстоит работать с типографикой, видеоконтентом, анализировать аудиторию, разрабатывать 3D-графику и сложную анимацию для веб-интерфейсов.

Аналитик данных. Аналитическое направление в IT тоже довольно популярное среди тех, кто хочет зайти в профессию с нуля и стать ближе к миру информационных технологий. Аналитикам предстоит переводить данные из баз в понятные для решения бизнес-задач, оптимизировать производственные планы, разрабатывать алгоритмы, собирать информацию о деятельности бизнеса и процессах в нем, сводить финансовые и статистические показатели. В функционал аналитика может входить тестирование алгоритмов.

Социальные сети и контент

Рост популярности социальных сетей и их активное использование в качестве бизнеса и источника дохода способствовало появлению множества профессий, необходимых для создания качественного контента.

SMM-менеджер. Популярность профессии SMM-менеджера активно набирает обороты. Это человек, который работает с ведением и про-

движением профилей людей и компаний в социальных сетях. В обязанности менеджера входит целый ряд разнообразных задач: определение стратегии развития, составление контент-плана, оформление профиля, подбор фотоматериалов для постов, создание фото- и видеоматериалов разных форматов. Нередко сам SMM-менеджер занимается съемкой фото и видео для визуального контента, даже пишет посты. Эта профессия не любит рутину и требует от специалиста быстрого переключения с задачи на задачу.

SMM-менеджер – это не просто подобрать красивую картинку и выложить ее в ленту или в аккаунт. Специалист – настоящий универсал, которому нужно генерировать креативные идеи, чтобы социальные сети были не только красивыми, но и приносили клиенту развитие, а результатом являлась прибыль от увеличения продаж продукта.

Видеомонтажер. Многие пользователи социальных сетей отдают предпочтение визуальному контенту, а именно видео. С ростом популярности профессии «блогер» видеомонтажеры становятся все более востребованы. Сделать классный рилз, ролик для сторис, промо-видео или небольшой фильм – это непосредственные обязанности видеомонтажера.

Для монтажа видео сейчас существует множество программ, но их недостаточно для выпуска роликов – важно также обладать чувством вкуса, понимать, чего хочет заказчик, следить за трендами. Научиться основам профессии и начать продавать свои услуги можно за несколько месяцев. Работают специалисты в основном на фрилансе или в компаниях, которые оказывают услуги в сфере мультимедиа.

Таргетолог. Реклама есть практически во всех социальных сетях, работают с ней отдельные специалисты – таргетологи. Они разбираются в настройке рекламных кампаний, оформлении рекламных постов, сборе информации о целевой аудитории, локации и прочих тонкостях и нюансах. В сфере блогинга конкуренция высокая, а в среднем и крупном бизнесе постоянно требуются специалисты по продвижению – это перспективный и востребованный вектор развития.

Копирайтер. Копирайтер – это автор текстов, которые управляют вниманием людей в нужном для бизнеса ключе. Специалист создает текстовый контент. Без копирайтера сложно представить маркетинговую команду бизнеса – тексты нужны практически везде: email-рассылки, публикации в социальных сетях и СМИ, наполнение сайтов, презентаций, создание объявлений и даже деловых писем. Для того, чтобы овладеть профессиональными навыками копирайтера, важно хорошо владеть языком, на котором будут создаваться тексты, остальному можно научиться.

Медиаменеджер в киберспорте. Это специалист, который создает контент на позиции ведущего редактора или маркетолога-продвиженца продуктов киберспорта. Удивительно, но сфера компьютерных игр требует внедрения новых профессий. Фанаты видеоигр теперь могут совместить любимое дело с заработком на нем.

Помимо развития отдельных продуктов менеджер организует киберспортивные мероприятия. Он ищет талантливых киберспортсменов, создает условия для их тренировки, поддерживает в сложные моменты состязаний. На менеджере могут быть все юридические и маркетинговые аспекты, нередко он управляет и финансовыми потоками, выделенными на мероприятие.

Красота и здоровье

Индустрия красоты все время развивается и совершенствуется. Новые технологии способствуют появлению новых востребованных профессий.

Диетология и нутрициология. Оказывается, стать диетологом или специалистом по правильному питанию, можно не выходя из дома. Для этого предстоит понять, как работает метаболизм у людей разного типа, каким образом можно подвести вес тела клиента до нужной отметки с помощью питания, какие продукты каким образом влияют на организм. Обучение не самое простое и быстрое, зато по его окончании выпускнику выдается сертификат, дающий право на ведение консультативной деятельности.

Диетолог занимается профилактикой заболеваний и улучшением



качества жизни человека разбором и коррекцией его питания. В результате его работы с пациентом у последнего стабилизируются обменные процессы в организме, приходит в норму вес. Важно понимать, что диетолог не занимается лечением, если у него нет высшего медицинского образования.

Визажист. Чтобы стать визажистом, необязательно ходить на офлайн-встречи. Курсы по обучению, как правило, работают в нескольких направлениях: вебинары с обратной связью, пошаговые инструкции в программе обучения, подробные уроки с разбором косметики, инструментов, способов стерилизации и соблюдения гигиены. Домашние задания выполняются и сдаются кураторам или преподавателю, иногда работа проводится по онлайн-связи.

Nail-мастер. Обучение на мастера маникюра или нейл-мастера удаленно с нуля – вполне реальная задача. Для будущих нейл-мастеров обучение онлайн проводится в виде подробных уроков с теоретической частью и практикой с обратной связью. Чтобы освоить навыки, необходимо приобрести материалы и оборудование, рекомендуемые педагогом для отработки техники.

Стилист (имиджмейкер). Персональный стилист помогает людям найти или создать личный стиль, подбирает гармоничные образы из одежды и аксессуаров на разные случаи. Специалист разбирается в трендах, умеет работать с цветом и принтом, фасоном и кроем, подби-

рает подходящие капсулы под тип фигуры и пропорции тела. У стилиста должен быть вкус и развитая наблюдательность.

Хорошая учебная программа включает в себя достаточное количество теории и практики, крайне желательна образная связь с куратором или педагогом. В отличие от мастера маникюра и визажиста, личный стилист может оказывать услуги клиентам дистанционно: проводить онлайн-шопинг на интернет-площадках, связываться по видеоканалам с заказчиком при походе по магазинам, давать консультации по стилю.

Фитнес. Нужно быть готовым к изучению анатомии и строения мышц – не всем это дается легко, но нужно понимать, как работают мускулы, чтобы задействовать их для достижения желаемого для клиента результата и не навредить. Обучение фитнес-инструктора предполагает по завершении программы выдачу сертификата, дающего разрешение выпускнику вести индивидуальные или групповые тренировки.

Профессии как ремесло

Развитие творческого потенциала и создание красоты своими руками – вот краткое описание профессий, в которых результат деятельности видим и осязаем.

Кондитер. Стать кондитерами во время пандемии захотели многие. Немного цифр: в 2021 году открылись 812 новых кондитерских и ко-

фейен по данным Skillbox. По-прежнему растет спрос на домашние торты, капкейки, меренговые рулеты и прочую выпечку. В зависимости от курса срок обучения может потребовать разное количество времени, общая тенденция – от 2-х месяцев.

Флорист. Создание букетов, цветочных композиций для торжеств и украшения помещений – это искусство, ремесло и призвание одновременно. Заказы у флористов есть круглый год. Обучение флористике осуществляется онлайн посредством видеуроков и практики на дому.

Создание одежды. На курсы портновского мастерства многие онлайн-школы берут с нуля. Если правильно выбрать курс и учебное заведение, которое проводит обучение, на дому можно освоить профессию до присвоения разряда по результату экзаменационной работы, который позволит устроиться на работу. Также выпускники могут вести частную деятельность по работе с индивидуальными заказами или в ателье.

Роспись по ткани, стеклу, дереву. Фантазия художника может приносить ему немалый доход, если процессы монетизировать и расписывать, например, одежду, обувь, мебель, текстиль и т.д. На онлайн-курсах обучают парильным техникам работы с материалами и красками, их особенностям, рассказывают, как и чем рисовать на разных основаниях, знакомят художников с некоторыми популярными стилями росписи, техниками работы с цветом. Мастерство росписи по ткани, стеклу или дереву хорошо монетизируется: люди любят уникальность и стараются превратить массмаркет или восстановленные предметы интерьера во что-то необычное.

Как можно заметить, далеко не все профессии требуют много времени для освоения или обязательного высшего образования. Важна мотивация и намерение развиваться в любимом деле. Опыт и усердие рано или поздно приносят свои плоды. Желаем вам успехов и карьерных высот!

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

Словарь новых профессий

(Продолжение. Начало в №№11, 12/2023)

М

Маклер (агент) по недвижимости – посредник между людьми, которые хотят продать или купить, снять или сдать недвижимость; помогает в сборе и оформлении документов, нужных для совершения сделки.

Маклер биржевой – служащий биржи, ведущий торги в секциях, фиксирующий и регистрирующий согласие брокеров продавца и покупателя на заключение сделки.

Маркетолог (от англ. – market-рынок) – специалист, способный прогнозировать и формировать спрос на товары и услуги, определять перспективы сбыта, отслеживать конкурентную среду.

Мастер тагуажа (перманентного макияжа) – специалист по нанесению стойкого, перманентного макияжа. Предоставляет клиентам популярную косметическую услугу, суть которой заключается во введении особых красителей в верхние слои кожи лица, что обеспечивает стойкость нанесенного рисунка к внешним воздействиям, длительность его существования.

Медиа-байер – специалист рекламных агентств, занимающийся покупкой рекламных площадей и времени в радио- и телеэфире.

Медиапланер (от англ. термина media plan – план использования различных СМИ в ходе рекламной кампании) – специалист, осуществляющий стратегическое планирование рекламных компаний и ведение рекламной деятельности той или иной фирмы в целом.

Менеджер – специалист, который организует, координирует, оценивает, стимулирует деятельность персонала низшего звена организаций. Распределяет объем работ между сотрудниками, обучает их, объясняет, передает распоряжения руководства, осуществляет связь между управлением и работниками.

Менеджер высшего звена (топ-

менеджер) – специалист, который ведет коммерческие переговоры, занимается маркетингом и формированием товарных ниш. Определяет стратегию и тактику конкурентной борьбы, осуществляет деятельность по повышению эффективности сбыта продукции. Руководит реализацией бизнес-плана организации.

Менеджер по закупкам – специалист, который отвечает за повышение оптового товарооборота компании и развитие выделенной продуктовой линии; планирует продажи, поставки, складские запасы в краткосрочном периоде; определяет необходимый ассортимент и ценообразование. Размещает у поставщиков заказы на товар, организует распределение и отгрузку товара по точкам продаж, а также перемещение товара между магазинами и другими каналами дистрибуции.

Менеджер по персоналу (HR-менеджер) – специалист, выполняющий работу по обеспечению организации кадрами требуемых профессий, специальностей и квалификации. Принимает участие в постановке и перемещении кадров.

Менеджер по франчайзингу – специалист, анализирующий возможности рынка в определенной области. Выступает в роли посредника между компанией-франчайзером, выдающей лицензии на использование товарного имени или раскрученного бренда, и предпринимателем-франчайзи, который приобретает эту лицензию.

Мерчендайзер – работающий в торговых сетях представитель производственной или торговой компании, занимающийся продвижением ее товаров. Представляет компанию в торговой точке, торговой сети, занимается подготовкой товаров к продаже и их распространением.

Н

Нейл-мастер (мастер ногтевого сервиса) – это специалист, профессионально занимающийся дизайном



и моделированием ногтей. Владеет разными методами декоративно-гигиенического ухода за ногтями, выполняет различные процедуры: наращивание и ремонт сломанных ногтей, покрытие цветом, выравнивание ногтевой пластины, дизайн разной сложности.

Неонщик – специалист по наружной рекламе с использованием светящегося газа – неона, осуществляющий конструирование и монтаж деталей наружной рекламы (вывесок, макетов и т.д.).

О

Оператор call-центра – специалист, отвечающий на звонки, поступающие по многоканальным телефонам компании.

Офис-менеджер – специалист, который организует работу офиса, принимает посетителей, руководит работой персонала офиса, осуществляет административные и хозяйственные функции.

П

Пейджмейкер – специалист-художник, который занимается оформлением страниц, размещением текста и графики, создает композиции для печати или онлайн-публикаций с целью обеспечения читаемости и визуальной привлекательности материала. Работает в издательствах или рекламном бизнесе. Трансформирует рекламные идеи в привлекательные сообщения, разрабатывает художественную концепцию рекламной программы, иллюстрирует художественные и рекламные тексты.

Промоутер – специалист, занимающийся целенаправленной рекламой товара (промоушеном) с

целью его продвижения на рынке. Отвечает за продвижение проектов компании, продвигает для продажи все производимые фирмой товары. Это представитель компании по сбыту: поддерживает имидж фирмы, отвечает за продвижение проектов и товаров фирмы, работает с сетью магазинов, содействует продажам товара.

PR-менеджер – специалист по связям с общественностью. Работает в сфере производства и крупной торговли, поддерживает имидж фирмы, отвечает за информационное продвижение проектов фирмы, работу со средствами массовой информации. Отвечает за стратегическое позиционирование компании, бренда или продукта, внешние коммуникации компании: общается со СМИ, следит за тем, что говорят и пишут клиенты и как компания представлена в соцсетях.

Р

Рекрутер – специалист, ответственный за поиски и подбор персонала, необходимого работодателю. Он находит работодателей, имеющих вакансии и заинтересованных в наборе персонала, заключает договора. Производит поиск и отбор возможных кандидатов на свободные рабочие места (собеседования, профессиональные и психологические тестирования), представляет соискателей работодателю. Формирует банк данных лиц, занимающихся поиском работы.

Рерайтер – обработчик исходных текстовых материалов в целях их дальнейшего использования. В отличие от копирайтинга, за основу берется уже написанный текст, который пишется своими словами, при сохранении смысловой нагрузки. Рерайтинг используется, чтобы избежать обвинений в нарушении авторского права.

Референт – делопроизводитель, советник, помощник руководителя по вверенным ему вопросам, собирает и обобщает информацию, на основе которой принимаются решения, готовит доклады, выступает от лица руководства, отвечает за переработку разного рода информации и доводит ее до сведения сотрудников, консультирует по определенным вопросам.

Рецепшионист (англ. – reception – прием) – сотрудник, работающий на первичном приеме клиентов по телефону или лично. Встречает и приветствует клиентов, адресует их к соответствующим сотрудникам фирмы. Занимается регистрацией посетителей и телефонных звонков, сортировкой корреспонденции; в перспективе – офис-менеджер.

Риэлтор – эксперт в сделках с недвижимостью (профильный юрист в сфере недвижимости, прошедший специальную аттестацию), который помогает выстроить продажу, получить от рынка наиболее выгодное предложение. Консультирует клиента по выбору наиболее подходящего типа объекта для покупки, организует поиск, ведет переговоры и торг в интересах клиента.

С

Сейлзменеджер – менеджер по продажам, отслеживает спрос на продаваемые товары, контролирует сделки, которые осуществляют представители фирм по продажам, проводит поиск клиентов – покупателей (оптовых и розничных фирм).

Сервис-инженер – специалист по установке, обслуживанию и ремонту высокой техники (компьютеров, телевизоров, сигнализаций).

Системный администратор – специалист, отвечающий за эффективное функционирование компьютерной сети внутри компании и работу всех компьютерных и сопровождающих устройств.

Спичрайтер – специалист, работающий с текстовым материалом, занимается написанием текстов для выступлений, рекламных агентств, журналов и т.д.

Супервайзер – многофункциональный специалист, руководитель низшего или среднего звена, призванный контролировать текущую работу подчиненной ему группы сотрудников. Работает в логистических компаниях и ритейлинговых сетях, в организациях с разветвленной сетью поставок, сложной логистикой и большим количеством специалистов. В его подчинении могут находиться торговые представители, мерчендайзеры, грузчики и комплектовщики, а также логисты и экспедиторы.

Сюрвейер – специалист-эксперт, инспектор, осуществляющего осмотр имущества, принимаемого на страхование. По результатам работы сюрвейера страховая компания принимает решение о заключении договора страхования.

Т

Таргетолог – специалист по настройке таргетированной рекламы в социальных сетях. Его задача – настраивать рекламу под определенные критерии: по месту жительства, интересам, возрасту и другим параметрам целевой аудитории.

Техрайтер – специалист, занимающийся разработкой технической документации. Занимается документированием в рамках решения технических задач, в частности разработки программного обеспечения.

Тренинг-менеджер – специалист, занимающийся профессиональным обучением и развитием персонала внутри компании.

Тьютор (от англ. tutor – наставник) – педагог и персональный наставник. В более широком значении тьютор – это не просто преподаватель по какому-то предмету (репетитор, преподаватель), это скорее сопровождающий учащегося или студента в процессе индивидуального обучения.

Ф

Фандрайзер – специалист по привлечению средств в некоммерческие организации. Занимается привлечением сторонних ресурсов для реализации социально значимых задач, культурных проектов или поддержания существования организации.

Фитодизайнер – специалист, по художественному оформлению, озеленению и украшению интерьеров с помощью растительных композиций.

Ш

Шоппер – личный ассистент, персональный помощник, консультант в вопросах моды и стиля, имеющий, как правило, образование дизайнера, стилиста, и нанятый частным лицом или агентством для формирования имиджа клиента.

Доменика БАРАНОВА

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ



Добрый день, журнал «Кем быть?» Меня зовут Андрей. Я интересуюсь автомобилями и хочу свою жизнь связать с автосервисом. Расскажите, пожалуйста, подробнее об этой специальности, а также чему учат студентов.

Автосервис – это комплекс мероприятий по техобслуживанию, текущему, восстановительному и капитальному ремонту автотранспорта, а также по установке на него дополнительного оборудования. В связи с постоянным увеличением в стране парка автомобилей, числа автотранспортных и авторемонтных предприятий разных форм собственности, развитием транспортно-экспедиционных служб, автосервиса, фирменных и дилерских центров автомобильных и ремонтных заводов, усложнением автомобильной техники и возрастанием требований к ее безопасности все более остро встает вопрос об обеспечении автотранспортной отрасли народного хозяйства высококвалифицированными специалистами.



При подготовке специалистов в области автомобильного сервиса особое внимание уделяется изучению устройства современных легковых автомобилей, проблемам их диагностирования и сервиса в целом, анализу современных систем энерго- и ресурсосбережения, вопросам экономики и менеджмента, материально-технического обеспечения организаций автосервиса, экспертизы поврежденных автомобилей и др.

Студентов учат:

- определять техническое состояние автотранспортных средств, используя современные диагностические средства;
- обеспечивать технически исправное состояние автотранспортных средств;
- проводить наладочные и монтажные работы стелов, подъемников, устройств, аппаратов и приборов в соответствии с правилами и нормами;

- пользоваться контрольно-измерительной аппаратурой для контроля правильности и качества монтажных операций;
- подбирать соответствующее оборудование, аппаратуру, приборы и инструменты и использовать их при проведении наладочных работ;
- вести необходимую технологическую документацию по ремонту и др.



Здравствуйте, уважаемая редакция. Я интересуюсь социологией, она позволяет анализировать и понимать, как устроен окружающий социальный мир. Расскажите подробнее о социологии и ее роли в современном обществе.

Ольга В., г.Барановичи

Социология неразрывно связана с исследованием социальной сферы современного общества и функций его преобразования. Не дублируя другие гуманитарные и социальные науки, она дает иные, крайне необходимые современному человеку знания: о мире и обществе, природе социальной жизни, малых и больших социальных группах, социальной структуре, социальных институтах, направлениях социального развития. В итоге знания по социологии оказывают колоссальное влияние на формирование научного мировоззрения и помогают молодым людям самостоятельно разобраться в сложностях современной жизни.

Изучение времени и места возникновения социологии, информации о ее основоположниках, этапах (периодах) развития имеет большое значение. Считается, что впервые слово «социология», обозначающее область научного знания, было введено в научный оборот французским мыслителем Огюстом Контom в работе «Курс позитивной философии» (1830 – 1842).

Как и многие другие философы конца XVIII – первой половины XIX в., О.Конт находился под воздействием больших успехов в области естественных наук. Поэтому он, рассматривая проблемы общества и социального поведения, поднял на щит девиз «Порядок и прогресс», где порядок понимался по аналогии с физикой как симметричность и уравновешенность структурных элементов общества (индивидов и групп), а прогресс – как использование знаний об обществе, прежде всего для решения конкретных проблем, направленных на оптимизацию человеческих отношений, в чем, по его мнению, наблюдалось отставание от других наук. Именно этот период традиционно рассматривается как время зарождения социологии.

Социология, подобно многим другим интеллектуальным дисциплинам, может иметь дело с эмпирическими описаниями (включая и современные социальные условия, и исторические последовательности). Она может обсуждать моральные проблемы, предлагать или отвергать планы практических действий и сравнивать существующие условия с идеалами; рассматривать основополагающие методологические и другие метаэпистемические вопросы. Главное значение социологии – это формулировка обобщенных объяснительных принципов процессов, которые составляют социальную реальность. Именно эти процессы определяют, каким образом конкретные

условия порождают конкретные результаты. Эти обобщенные способы объяснения социальной реальности и составляют науку.

Социология выполняет в обществе ряд функций: познавательную, прогностическую, управленческую, организационно-технологическую, гуманистическую.

Познавательная функция связана с изучением закономерностей и тенденций развития, функционирования социальной системы и осуществляется на всех уровнях и во всех структурных элементах социологии.

Прогностическая функция связана с выработкой научно обоснованных прогнозов о тенденциях развития социальных процессов, представлением альтернативных сценариев будущих процессов, определением диапазона возможностей, открывающихся перед людьми на данном историческом этапе, расчетом вероятных потерь и долгосрочных последствий.

Управленческая функция связана с проблемами управления социальной системой. Результаты социологических исследований, прогнозы, методики, тесты служат исходным материалом для разработки управленческих решений на различных уровнях.

Организационно-технологическая функция связана с созданием социальных технологий (социальных проектов) и их внедрением в практическую жизнь (прикладная социология).

В социологии существуют методы, которые делятся на две группы: общенаучные и специальные. К первой группе относятся анализ, синтез, индукция, дедукция, структурно-функциональный метод, системный подход и другие методы.

Анализ – это расчленение целого предмета на составляющие его части.

Синтез – это соединение ранее выделенных частей предмета в одно целое.

Индукция – это познания от фактов к утверждениям общего характера, а под дедукцией подразумевается, наоборот, движение мысли от общих утверждений к менее общим.

Дедукция – мышление, следствием которого является логический вывод, истинность которого гарантирует истинностью посылок.

Структурно-функциональный метод – методологический подход в социологии и социокультурной антропологии, состоящий в трактовке общества как социальной системы, имеющей свою структуру и механизмы взаимодействия структурных элементов, каждый из которых выполняет собственную функцию.

Системный подход в его основе лежит исследование сложных объектов как социальных систем. Системный подход позволяет раскрыть целостность объекта и обеспечивающих ее механизмов, выявить многообразие типов связей сложного объекта и свести их в единую теоретическую картину.



Ко второй группе относят опрос, в виде анкетирования и интервью, социометрический опрос, эксперимент, наблюдение, контент-анализ и др.

Опрос в виде анкетирования – сбор количественных данных.

Опрос в виде интервью – метод сбора информации в реальном режиме.

Социометрический опрос – метод сбора первичной социальной информации об отношениях между личностями в небольших социальных группах.

Социальный эксперимент – способ получения информации о социальном объекте в результате воздействия на него некоторых факторов.

Наблюдение – сбор информации путем визуального фиксирования происходящих явлений и событий. Для метода наблюдения характерна систематичность и плановость. Преимущественная особенность этого метода – это то, что происходит непосредственная связь с объектом.

Контент-анализ – метод исследования в области общественных наук, предметом анализа которого является содержание текстовых массивов и продуктов коммуникативной корреспонденции.

В изучении общества социологи исходят из **системы принципов**, основными из которых являются принцип целостности, принцип всеобщности и принцип конкретности.

Принцип **целостности** проявляется в изучении частных социальных явлений и процессов как элементов системного в своей основе общества.

Принцип **всеобщности**, или необходимости, для социологов означает требование выявления в единичных фактах социальной действительности объективных закономерностей.

Принцип **конкретности** заключается в том, что социальные процессы и факты изучаются в их конкретно-историческом проявлении (национальном, возрастном, региональном, временном).

Социология состоит из большого числа специальностей. Это не должно удивлять, поскольку насчитывается множество исследователей, которые заинтересованы в разностороннем изучении общества. А так как социология подразумевает весь социальный мир (включая его причины и следствия), то очевиден огромный выбор эмпирических объектов для возможного исследования.



Добрый день, уважаемая редакция. Меня зовут Максим. Расскажите, пожалуйста, что входит в обязанности инженера-технолога. Спасибо.

Инженер-технолог разрабатывает и внедряет прогрессивные технологические процессы и режимы производства на выпускаемую организацией продукцию. От современных технологий зависит эффективность производства и качество выпускаемой продукции в любой организации.

Основной задачей инженера-технолога является разработка и внедрение в организации технологических процессов, обеспечивающих выпуск современной и качественной продукции.



В его должностные обязанности входит:

- установление порядка выполнения работ и пооперационный маршрут обработки деталей и сборки изделий;
- составление планов размещения оборудования, технического оснащения и организации рабочих мест;
- расчет производственных мощностей и загрузки оборудования;
- участие в разработке технически обоснованных норм времени (выработки);
- отработка конструкций изделий на технологичность и расчет нормативов материальных затрат (технические нормы расхода сырья, полуфабрикатов, материалов, инструментов, технологического топлива, энергии);
- расчет экономической эффективности проектируемых технологических процессов;
- разработка технологических нормативов, инструкций, маршрутных карт, карт технического уровня и качества продукции и другой технологической документации;
- внесение изменений в техническую документацию в связи с корректировкой технологических процессов и режимов производства;
- согласование разработанной документации с цехами и отделами организации;
- составление технических заданий на проектирование приспособлений, оснастки предусмотренной технологией;
- проведение патентных исследований и определение показателей технического уровня проектируемых объектов техники и технологии;
- участие в проведении экспериментальных работ по освоению новых технологических процессов и внедрению их в производство;
- контроль над соблюдением технологической дисциплины и правильность эксплуатации технологического оборудования;
- изучение передового отечественного и зарубежного опыта в области технологии производства;
- разработка и участие в реализации мероприятий по повышению эффективности производства;
- анализ причин выпуска продукции низкого качества, брака и участие в разработке мероприятий по предупреждению и устранению негативных фактов;
- рассмотрение поступающих рекламаций на выпускаемую организацией продукцию;
- разработка методов технического контроля и испытания продукции;
- участие в составлении патентных и лицензионных паспортов, заявок на оборудование, изобретения;
- рассмотрение рационализаторских предложений по совершенствованию технологии производства и представлению заключения о целесообразности их использования.

Должен знать:

- постановления, распоряжения, приказы вышестоящих органов и другие руководящие, методические и нормативные материалы по технологической подготовке производства;
- конструкцию изделий или состав продукта, на которые проектируется технологический процесс;
- технологию производства продукции организации, перспективы технического развития организации;
- системы и метод проектирования технологических процессов и режимов производства;
- основное технологическое оборудование и принципы его работы;
- технические характеристики и экономические показатели лучших отечественных и зарубежных технологий, аналогичных проектируемым;
- типовые технологические процессы и режимы производства;
- технические требования, предъявляемые к сырью, материалам, готовой продукции;
- стандарты и технические условия;
- нормативы расхода сырья, материалов, топлива, энергии;
- виды брака и способы его предупреждения;
- основы систем автоматизированного проектирования;
- порядок и методы проведения патентных исследований;
- основы изобретательства;
- методы анализа технического уровня объектов техники и технологии;
- основы программирования;
- основные требования организации труда при проектировании технологических процессов, руководящие материалы по разработке и оформлению технической документации;
- опыт передовых отечественных и зарубежных организаций в области прогрессивной технологии производства аналогичной продукции;
- основы экономики, организацию производства, трудового законодательства Республики Беларусь;
- правила и нормы охраны труда и пожарной безопасности.
- Для успеха в деятельности инженеру-технологу необходимо обладать следующими качествами личности: выдержанность, внимание к людям, ответственность и общительность, наблюдательность, самостоятельность, инициативность.
- Специалист должен иметь развитые технологические, конструкторские и организаторские способности. Для работы инженером-технологом необходимо получить высшее техническое образование.

В материале использованы интернет-источники.

Анна ДЕНИСЕВИЧ

Физика вокруг нас

Почему микроскоп увеличивает

Сущность увеличительного действия микроскопа вовсе не в том, что рассматриваемый предмет кажется больших размеров, а в том, что он рассматривается нами под большим углом зрения, а следовательно, – и это самое важное, – его изображение занимает больше места на сетчатке нашего глаза.



Чтобы понять, почему столь существенное значение здесь имеет угол зрения, мы должны обратить внимание на важную особенность нашего глаза: каждый предмет или каждая его часть, представляющиеся нам под углом, меньшим одной угловой минуты, сливаются для нормального зрения в точку, в которой мы не различаем ни формы, ни частей. Когда предмет так далек от глаза или так мал сам по себе, что весь он или отдельные части его представляются под углом зрения менее $1'$, мы перестаем различать в нем подробности его строения. Происходит это потому, что при таком угле зрения изображение предмета на дне глаза (или изображение какой-либо части предмета) захватывает не множество нервных окончаний в сетчатке сразу, а уместается целиком на одном чувствительном элементе: подробности формы и строения тогда исчезают, – мы видим точку.

Если микроскоп или телескоп увеличивает в 100 раз – это значит, что он показывает нам предметы под углом зрения в 100 раз большим, чем мы видим их без инструмента. Если же оптический инструмент не увеличивает угла зрения, то он не дает никакого увеличения, хоть нам и кажется, что мы видим предмет увеличенным.

Луна низко у горизонта кажется нам заметно большей, чем высоко на небе, – но разве на этом увеличенном диске мы замечаем хоть одно лишнее пятнышко, неразличимое при высоком стоянии Луны?

Теперь мы можем дать себе ясный отчет в том, почему микроскоп позволяет увидеть нам мелкие детали предмета. Потому что микроскоп не просто представляет нам предметы в увеличенном виде, а показывает их под большим углом зрения; вследствие этого на задней стенке глаза рисуется увеличенное изображение предмета, действующее на более многочисленные нервные окончания и тем доставляющее нашему сознанию большее число отдельных зрительных впечатлений. Коротко говоря: микроскоп увеличивает не предметы, а их изображения на дне глаза.

Почему и как преломляется свет



То, что при переходе из одной среды в другую луч света преломляется, многим представляется странным капризом природы. Кажется непонятным, почему свет не сохраняет в новой среде первоначального своего направления, а избирает ломаный путь.

Преломление обусловлено различием скорости света в обеих средах. Чем больше различие в скорости, тем значительнее преломление. Так называемый «показатель преломления», характеризующий величину излома лучей, есть не что иное, как отношение этих скоростей. Когда вы читаете, что показатель преломления при переходе из воздуха в воду есть $4/3$, то вы, вместе с тем, узнаете, что свет движется в воздухе примерно в 1,3 раза скорее, чем в воде.

А в связи с этим находится и другая особенность распространения света. Если в случае отражения световой луч следует кратчайшим путем, то в случае преломления он избирает скорейший путь: никакое другое направление не приводит луч так скоро к «месту назначения», как этот изломанный путь.

Почему ночью все предметы серые



Действительно ли в полутьме и красный флаг и зеленая листва представляются одинаково серыми? Легко убедиться в правильности этого утверждения. Кто в сумерки приглядывался к окраске предметов, тот замечал, конечно, что цветовые различия стираются и все вещи кажутся более или менее темно-серыми: и красное одеяло, и синие обои, и фиолетовые цветы, и зеленые листья.

Точные физические опыты вполне подтверждают это наблюдение. Если окрашенную поверхность освещать слабым белым светом, постепенно усиливая освещение, то глаз сначала видит просто серый цвет, без какого-либо цветового оттенка. И лишь когда освещение усиливается до определенной степени, глаз начинает замечать, что поверхность окрашена. Эта степень освещения называется «низшим порогом цветового ощущения».

Обнаружено, что существует и высший порог цветового ощущения. При чрезвычайно ярком освещении глаз снова перестает различать цветовые оттенки: все окрашенные поверхности одинаково кажутся белыми.

Руслан ЕРМАК,
заведующий СТО
«Республиканского учебно-производственного центра
практического обучения
новым технологиям
и освоения комплексов машин»
БГАТУ

Оператор электронно-вычислительных машин (персональных электронно-вычислительных машин)

Профессия «оператор электронно-вычислительных машин» возникла с появлением компьютеров. Пока компьютерной техники не было, для проведения сложных вычислений собирались десятки, а то и сотни ученых, которые целыми днями сидели и умножали, делили, возводили в степень и извлекали корни.

Современный мир компьютерных технологий быстро и динамично развивается. Он настолько широк и разнообразен, что каждый человек, имеющий склонности к данной сфере деятельности, найдет себе здесь место, и первый важный шаг в этом направлении – освоение профессии, связанной с компьютерными технологиями.

Оператор ЭВМ – это специалист, который посредством персонального компьютера выполняет задачи разнообразной направленности: выполняет ввод и обработку информации на электронно-вычислительных машинах, подготавливает к работе вычислительную технику и периферийные устройства.

Специалист должен разбираться во всех офисных программах и специализированных приложениях, иметь навыки работы с оргтехникой, работать в программах-оболочках (файловые менеджеры), выполнять основные операции с файлами и каталогами, знать назначение и разновидности текстовых редакторов, их функциональные возможности.

Круг обязанностей оператора ЭВМ достаточно широк – он должен знать особенности устройства и эксплуатации ПК, уверенно работать во всех основных программных пакетах. Работать с базами данных. Осуществлять ввод, редактирование и оформление информации. Работать с электронными таблицами, осуществлять обработку текстовой и цифровой информации в них. Уметь работать с программами по архивации данных. В обязанности специалиста входит организация мер по предотвращению потери информации, диагностика сбоев в работе прикладных программ и периферийных устройств.

Профессию оператора ЭВМ можно отнести к числу стартовых. Во-первых, для овладения ею достаточно получить профессиональную подготовку. Особенностью данной профессии является и то, что выполнять свои профессиональные обязанности можно как в офисе, так и дома, и эта профессия подходит как для здоровых людей, так и для лиц с особенностями психофизического развития и, в частности, для лиц с нарушением функций опорно-двигательного аппарата.

Профессия оператора ЭВМ выдвигает следующие **требования к человеку**: повышенное внимание, усидчивость, терпение, ответственность и умение добиться конечного результата в виде корректно оформленных документов, грамотно заполненной базы данных и т.п.

Где может работать оператор ЭВМ

Сегодня сложно найти организацию, где нет компьютеров и оргтехники. Квалифицированный сотрудник, в совершенстве владеющий навыками работы на компьютере, всегда может найти себе работу в соответствии со



своими знаниями и опытом. Оператор ЭВМ может быть востребован в разных учреждениях и организациях, где требуется работа специалиста, осуществляющего ввод и обработку информации на ПК. Приведем в качестве примера несколько сфер, где может трудиться оператор ЭВМ.

В бухгалтерии. Здесь необходимо постоянно формировать ведомости, вносить данные, заполнять справочники и базы данных.

Сфера обслуживания. Многие кафе, рестораны, торговые центры, спортивные залы нуждаются в людях, которые владеют такими навыками.

На телевидении и в редакциях. Здесь, наверное, намного больше работы для таких специалистов, чем в других организациях. Нужно формировать программные и эфирные сетки, набирать статьи, составлять расписания и многое другое.

В современных офисах, приемных руководителей. Сложно представить работу приемной руководителя без секретаря – офисного работника с широким кругом обязанностей от приема телефонных звонков до личного помощника, а секретаря – без навыков владения компьютерной и оргтехникой.

В УО «Могилевский государственный технологический колледж» в 2022 году лица с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата обучались по образовательной программе дополнительного образования взрослых по профессии «оператор электронно-вычислительных машин (персональных электронно-вычислительных машин)» (срок обучения – 4 месяца на основании договоров, заключенных с управлением по труду, занятости и социальной защите населения Могилевского горисполкома).

Для реализации образовательных программ дополнительного образования взрослых по профессии «оператор ЭВМ» данной категории обучающихся в колледже создана доступная среда. Процесс обучения организован на 1 этаже колледжа, где расположены актовый

зал, спортивный зал, библиотека, буфет, медпункт, специально оборудованная санитарная комната, обеспечен беспрепятственный доступ во все кабинеты первого этажа и на прилегающей территории здания колледжа. Производственное обучение организовано в библиотеке колледжа, где обучающиеся имели возможность работать с оргтехникой. Организована медицинская, социальная и психологическая помощь лицам с инвалидностью.

По итогам обучения слушателям были выданы свидетельства государственного образца о присвоении 4-го квалификационного разряда по профессии рабочего «оператор ЭВМ».

В современном мире информационных технологий профессия не теряет своей актуальности. Выпускник, освоивший профессию оператора ЭВМ, может продолжить образование в других учреждениях среднего специального образования и стать, например, инженером по эксплуатации ЭВМ или техником-программистом.

Где пройти обучение

Получить профессию «Оператор ЭВМ» можно еще на этапе обучения в школе: в рамках учебного предмета «Трудовое обучение» (X–XI кл.).

По договорам со школами, образовательная программа профессиональной подготовки рабочих (служащих) в рамках учебного предмета «Трудовое обучение» для учащихся X(XI)–XI(XII) классов учреждений общего среднего и специального образования по профессии рабочего «Оператор электронно-вычислительных машин (персональных электронно-вычислительных машин)» 4 разряда в 2022/2023 учебном году реализовалась в следующих колледжах Республики Беларусь:

Брестская область: Брестский государственный колледж транспорта и сервиса; Брестский государственный колледж связи; Брестский государственный колледж легкой промышленности; Пинский государственный колледж техники и технологий; Пинский государственный автомеханический колледж; Лунинецкий государственный политехнический колледж; Ганцевичский государственный аграрный колледж; Дрогичинский государственный аграрный колледж; Столинский государственный аграрный колледж; Столинский государственный аграрно-экономический колледж; Барановичский технологический колледж; Белкоопсоюза.

Витебская область: Дубровенский государственный аграрно-технический колледж; Лепельский государственный аграрно-технический колледж; Филиал БГТУ «Витебский государственный технологический колледж; Витебский государственный индустриально-технологический колледж.

Гомельская область: Буда-Кошелевский государственный аграрно-технический колледж; Гомельский государственный машиностроительный колледж; Гомельский государственный колледж торговли и услуг; Гомельский государственный колледж электроники и информационных технологий; Житковичский государственный колледж; Жлобинский государственный технологический колледж.

Гродненская область: Гродненский государственный политехнический колледж; Гродненский государ-

ственный колледж техники, технологии и дизайна; Новогрудский государственный колледж технологий и безопасности.

Минская область: Клецкий сельскохозяйственный колледж; Копыльский государственный колледж.

Получить профессионально-техническое образование по профессии «Оператор ЭВМ; можно в нижеперечисленных колледжах:

Брестская область: Барановичский государственный колледж легкой промышленности имени В.Е.Чернышева; Барановичский государственный колледж технологии и дизайна; Барановичский государственный колледж машиностроения; Белоозерский государственный колледж электротехники; Брестский государственный колледж легкой промышленности; Кобринский государственный колледж сферы обслуживания; Лунинецкий государственный политехнический колледж; Пинский государственный колледж техники и технологий.

Витебская область: Витебский государственный индустриально-технологический колледж; Витебский государственный технический колледж; Филиал УО БГТУ «Витебский государственный технологический колледж; Витебский государственный колледж легкой промышленности и технологий; Новополоцкий государственный политехнический колледж.

Гомельская область: Гомельский государственный автомеханический колледж.

Гродненская область: Гродненский государственный колледж техники, технологий и дизайна.

г. Минск: Минский государственный колледж индустрии моды; Минский государственный колледж легкой промышленности и комплексной логистики.

Могилевская область: Могилевский государственный экономический промышленно-технологический колледж.

По данной специальности возможна организация обучения на дому для лиц с особенностями психофизического развития, которые по медицинским показаниям временно или постоянно не могут посещать колледжи.

Решение о получении профессионально-технического образования на дому принимается учреждением образования на основании следующих документов: заявления учащегося или законного представителя несовершеннолетнего учащегося; заключения врачебно-консультационной комиссии.

Образовательный процесс для получения профессионально-технического образования на дому организуется колледжем по специальности, квалификации, месту нахождения которого максимально приближено к месту жительства (месту пребывания) учащегося и осуществляется по индивидуальному учебному плану и учебным программам.

Елена МЕШКОВА,
методист УО «Могилевский государственный технологический колледж»,
Нелла ШАХРАЙ,
методист Центра развития профессионального образования УО «Республиканский институт профессионального образования»

Известные имена в спорте.

Александр Медведь

Александр Васильевич Медведь – трехкратный чемпион Олимпийских игр по вольной борьбе, многократный чемпион мира, Европы и СССР. Лучший спортсмен Беларуси XX века и лучший борец вольного стиля в истории мирового спорта. Медалей, орденов, премий и наград у Александра Медведя столько, что многим спортсменам даже и не снилось. Он – выдающийся борец вольного стиля, живая легенда, кумир миллионов.

Детские годы

Родился Александр Васильевич в городе Белая Церковь (Украина) 16 сентября 1937 года. Детство и юность прошли в родном городе. Мальчик рано повзрослел, ведь, чтобы выжить в послевоенные годы, надо было много работать: косить, убирать, сеять, пни выкорчевывать. Для это нужны сила и выносливость.

Со спортом высокий и энергичный Саша подружился с самого детства. В школе считался главным спортсменом, как только открывалась какая-то спортивная секция – сразу записывался в нее. Прежде, чем серьезно увлечься борьбой, он успел перепробовать множество спортивных дисциплин, от футбола до спортивной гимнастики. Свой досуг проводил и на баскетбольной площадке, и на футбольном поле. Охотно плавал, прыгал, бегал и боролся с друзьями.

Подготовка Александра к будущей спортивной карьере борца началась со строгого отцовского воспитания. Отец-фронтовик, Василий Зиновьевич, работал лесником, был строгим и рассудительным родителем. Юному Александру он поставил жесткое условие: перед тем как пойти гулять нужно сначала наколоть дров. «Сначала расколи два дубовых пня, а потом иди гуляй». И Александр в 7 лет как-то умудрялся это делать. Как оказалось впоследствии, именно эта «разминка дровосека» стала большим плюсом в спортивной, борцовской карьере Александра Медведя. Благодаря такой тренировке, юный Саша натренировал крепкие запястья, а мышцы рук приобрели необыкновенную эластичность.

В своей стихии

Сразу после школы Александр Медведь пошел работать на завод слесарем-монтажником. Спустя два года, в 1956 году, молодого человека забрали в армию. Службу он проходил в танковых войсках Белорусского военного округа. Здесь и произошло его знакомство с борьбой,

определившее судьбу его спортивной карьеры на всю последующую жизнь. Но прежде, чем всерьез заняться борьбой, молодой человек и здесь успел многое попробовать: занимался гандболом, потом легкой атлетикой. На тренировке Александру показали, как раскручивать снаряд, и он на первых же соревнованиях метнул молот за отметку второго спортивного разряда.

В какой-то момент бывший танкист оказался перед выбором: какому виду спорта отдать предпочтение – легкой атлетике или борьбе? Богатырь (рост – 190 см, вес – около 110 кг) предпочел вольную борьбу, здесь Александр Медведь почувствовал себя в своей стихии.

Когда Александр наконец попал к борцам и приступил к первым тренировкам, стало понятно, что в борцовском мире появилась незаурядная личность. На первых же борцовских тренировках будущий чемпион проявил удивительную способность схватывать и запоминать технические приемы на лету, тут же совершенствовать их и находить им неожиданное для соперников применение. Здесь же проявилось еще одно качество борцовского характера Медведя – абсолютное бесстрашие. Молодому человеку было все равно с кем вступать в схватку на ковре, с любыми титулованными борцами он боролся на равных и побеждал. Едва овладев рядом приемов и освоив тактику, Александр победил на первенстве Белорусского военного округа.

После демобилизации А.Медведь решил остаться жить в Минске. В 1959 году он поступил в Высшую школу тренеров при Белорусском государственном институте физической культуры, успешно окончил ее и в 1961 году уже поступил в сам институт. Вольная борьба стала его основной специализацией. Спортсмену повезло с наставниками: его тренировали Рыбалко Б.М. и Григорьев П.В. Под чутким руководством тренеров Александр прошел не всегда простой путь борца, не знающего поражений.

Одно дело заявить о себе в пределах республики, и совсем другое – на всесоюзной арене. Весной 1961 года Александр Медведь участвовал в чемпионате СССР по борьбе и выиграл его, победив всех своих довольно именитых противников. На золотую медаль претендовал 21 спортсмен. Среди них были такие мастера, как Иваницкий, Дзарасов, Канделаки и Кикнадзе. Медведь обошел их всех и завоевал звание чемпиона страны.

Тренеры решили отправить Александра в Японию на Чемпионат мира. Чтобы попасть на это соревно-



Александр МЕДВЕДЬ

вание, Медведю пришлось ждать целых четыре года. Атлет выступил на нем блестяще. Но к концу турнира он встретился с немцем Дитрихом. Тот набрал на одно очко больше, чем наш спортсмен, и тем самым вырвал у Александра победу. И хотя золото Медведь тогда не завоевал, уступив его Дитриху, выступил он достойно, громко заявив о себе. Теперь борцы во всем мире знали, что на мировом борцовском ковре появилась новая звезда. После успешного дебюта на чемпионате мира в Японии Медведя ждала череда блестящих побед.

Три победы на олимпиадах

Свою первую Олимпиаду Медведь выиграл в Японии. Звездный час для Александра пробил в октябре 1964 года на Олимпийских играх в Токио. В финал состязаний вышли Александр Медведь, турок Ахмет Айик и болгарин Саид Мустафов. Турку не удалось удержать победу над Медведем. Теперь все зависело от встречи Александра Медведя и Саида Мустафова. Но в решающем поединке Медведь снял все вопросы, уложив своего соперника, Саида Мустафова, на лопатки меньше чем за 40 секунд, и завоевал свою первую из трех золотых олимпийских медалей.



Медики озадачились невероятной физической мощью спортсмена и решили его исследовать. «Я в Японии поломал все силомеры. Кисть у меня была натренированная – приборы зашкаливали. Так и не смогли физическую силу мою в то время изучить», – вспоминает

Александр Васильевич. Для фиксации силы борца в то время еще не существовало нужных шкал и надежных приборов.

В 1968 году олимпийский борцовский турнир должен был состояться на мексиканском высокогорье, которое таило для европейцев немало загадок. Мехико встретил олимпийцев испепеляющей жарой. Организм Александра Медведя с трудом справлялся с условиями высокогорья. Александр Медведь знал: даже секундная расслабленность может обернуться поражением, которое будет мучить всю жизнь. Поэтому, как он потом говорил, «зажав себя в кулак», выходил на каждую схватку, как на последний бой.

Финал олимпиады был действительно олимпийским, в нем сошлись в схватке два олимпийских чемпиона последних лет – Александр Медведь, победитель Токийских игр, и немецкий борец Дитрих, победитель игр в Риме. Дитрих боролся с Медведем и жестко атаковал его, вывихнув Александру большой палец на руке. Судья приостановил финал и предложил Медведю обратиться за помощью к врачу, но тот без посторонней помощи одним щелчком прямо на ковре вправил сам себе сустав и попросил продолжить поединок. Дитрих был потрясен увиденным. То, что немец дрогнул Александр Медведь почувствовал сразу. Борьба возобновилась, но Дитриха как будто подменили, он уже не смог достойно сопротивляться. После первой атаки атлет захромал. А потом вообще отказался продолжать поединок. И хотя у белорусского атлета уже

не было сил, чтобы положить соперника на лопатки, победа по баллам принесла ему звание олимпийского чемпиона. Второе подряд! После окончания поединка к Медведю подошел расстроенный Дитрих, дружески обнял за плечи и через переводчика сказал: «Пока ты выступаешь, остальным на ковре делать нечего...»



В 1972 году советский спортсмен в третий раз стал победителем Олимпиады, которая проходила в Мюнхене. Соперником его был американский супертяжеловес Крис Тейлор. Поединок вызвал небывалый ажиотаж, трибуны были забиты до отказа, все хотело увидеть эту схватку. Зрители были потрясены контрастом: поражающий воображение гигант Тейлор и миниатюрный по сравнению с ним, но волевой и упорный Медведь. Вес американского борца составлял 178 кг, но в некоторых источниках фигурирует цифра в 200 кг. Вес Медведя был чуть более 107 кг. На фоне «Человека-горы» Медведь смотрелся очень невыгодно. Но Александр Васильевич смог одержать победу. Медведь повалил американца и довел схватку до конца, не дав сопернику ни шанса, выйдя в финал олимпийских игр.

В Мюнхене Александр Медведь простился с большим спортом и олимпийским ковром, добыв при этом свою третью олимпийскую награду высшей пробы. Это было последнее сражение не только за Олимпийское золото, но и последняя схватка в спортивной карьере Медведя. И в ней он тоже одержал верх. На этой же Олимпиаде ему выпала честь стать знаменосцем советской делегации.

В 1980-м Александр Медведь от имени арбитров произносил олимпийскую клятву в Москве и зажигал олимпийский огонь на стадионе «Динамо» в Минске. Снова ему доверили нести государственный флаг Республики Беларусь на Олимпиадах в Атланте в 1996 году и в Афинах в 2004-м.

После окончания карьеры Александр Медведь возглавлял спортивную кафедру Белорусского государственного университета информатики и радиоэлектроники, опубликовал более шестидесяти научных, научно-методических и учебно-методических работ, издал две книги.

В сентябре 2023 года Александр Васильевич отметил 86-летие. Но даже в свои годы он продолжает передавать опыт подрастающему поколению спортсменов и тренеров, активно посещает спортивные мероприятия.

Александр Медведь – это гордость нашей страны. Пример настоящего мужчины. Человек, на которого стоит равняться. Сильный. Благородный. Великий.

По материалам интернет-источников
Мария ОГОЛЕВА

Январь

5 января – День работников социальной защиты

В календаре значимых дат нашей страны 5 января значителен как профессиональный праздник работников социальной защиты. Этот праздник имеет столетнюю историю. 5 января 1919 года постановлением Временного рабоче-крестьянского правительства Беларуси был образован Народный Комиссариат социального обеспечения, на который возлагалась работа по организации и осуществлению социальной поддержки населения.

В истории суверенной Беларуси впервые День работников социальной защиты начали ежегодно отмечать 5 января в соответствии с Указом Президента Республики Беларусь от 26 марта 1998 года №157. Празднование Дня работников социальной защиты стало доброй традицией и знаком признательности, достойного внимания к людям, наделенным особой миссией – помогать нуждающимся, опекать слабых и беззащитных.

Труд этих специалистов – людей, любящих свою профессию и отдающих тепло своей души и сердца всем тем, кто нуждается в поддержке и сочувствии, – вызывает искреннее уважение и восхищение. Каждодневно принимая на себя все тяготы и невзгоды, работники социальной защиты способствуют возрождению в обществе духовности и человечности.

7 января – День банковских и финансовых работников

В первое воскресенье января в Беларуси отмечают День банковских и финансовых работников. В этом году профессиональный праздник выпал на 7 января.

Выражение признательности за труд специалистов, повышение престижа и проявление уважения к профессии – таковы основные цели празднования этой даты, которая имеет символическое значение: она приурочена к началу работы министерского подразделения государственного банка БССР в 1922 году.

3 декабря 1921 года Совет Народных Комиссаров БССР принял



постановление об организации в Минске Белорусской конторы государственного банка. При этом функционировать Белорусская контора госбанка начала 3 января 1922 года. С этой даты берет свое начало история становления и развития банковской системы Беларуси.

Банковская система справедливо считается надежной опорой экономики любого государства, а высокий профессионализм, работоспособность и компетентность специалистов банковской сферы являются залогом финансового благополучия страны. В банковской системе Республики Беларусь работают профессионалы, которые каждый день обеспечивают качественное обслуживание отечественных предприятий и населения.

19 января – День спасателя

19 января спасатели Беларуси отмечают свой профессиональный праздник. Спасатель – это не только профессия, это – призвание и образ жизни. В ряды спасателей идет тот, кто отважен и готов riskовать собой во имя спасения чужой жизни, кто храбр сердцем и силен духом, спокоен, но не равнодушен к чужой беде.

В Республике Беларусь создана полноценная служба спасения, готовая к реагированию на любые чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Пожары, дорожно-транспортные происшествия, работа на воде, в лесу, в небе – белорусские спасатели готовы к решению самых сложных задач. Они не раз демонстрировали свой профессионализм при ликвидации крупных техногенных аварий, в борьбе с природными катаклизмами. В их числе спасение пострадавших, локализация опасных фак-

торов, разбор завалов, нейтрализация сильнодействующих ядовитых веществ, обнаружение источников излучения, высотные и водолазные работы.

22 января – День дипломатического работника

День дипломатического работника отмечается в Беларуси 22 января. В этот день в 1919 году в газете «Звезда» было размещено первое публичное сообщение о создании Комиссариата по иностранным делам Социалистической Советской Республики Белоруссия. Небольшая заметка, всего пять строк, объявила о создании одного из самых важных ведомств страны.

В этом году белорусская дипломатическая служба отмечает свое 105-летие. Более ста лет сотрудники внешнеполитической службы Беларуси с честью и достоинством служат интересам своей страны, демонстрируя яркий пример профессионализма и патриотизма, верности служебному долгу. Белорусские дипломаты трудятся в интересах укрепления независимости и суверенитета Беларуси, повышения роли, усиления позиций и авторитета нашей страны на мировой арене.

28 января – День белорусской науки

28 января в Беларуси отмечается День белорусской науки, который является профессиональным праздником для всех ученых, деятелей науки и сотрудников научно-исследовательских институтов.

Этот праздник посвящен вкладу науки в развитие страны. Белорусские ученые добились значительных успехов в различных областях, таких как: техника и технологии, медицина и фармацевтика, энергетика и экология, сельское хозяйство и пищевая промышленность, образование и культура. Результаты работы белорусских ученых отвечают высоким мировым требованиям и активно применяются во всех отраслях народного хозяйства и социальной сферы страны. Они вносят значительный вклад в решение задач инновационного развития государства.

Доменика БАРАНОВА

Диагностика для родителей.

Тест-опросник родительского отношения (А.Я.Варга, В.В.Столин)



Данный тест-опросник родительского отношения представляет собой методику для диагностики родительского отношения у матерей, отцов, опекунов и т.д.

Инструкция. Внимательно прочитайте утверждения и выразите свое согласие или несогласие с ними с помощью оценок «да» или «нет».

Утверждения:

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, о чем думает мой ребенок.
3. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
4. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
5. Я испытываю к ребенку чувство симпатии.
6. Я уважаю своего ребенка.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто мне неприятен.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда недоброе отношение к ребенку приносит ему пользу.
11. По отношению к своему ребенку я испытываю досаду.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что другие дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые заслуживают осуждения.
15. Мой ребенок отстает в психическом развитии и для своего возраста выглядит недостаточно развитым.
16. Мой ребенок специально ведет себя плохо, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок, как губка, впитывает в себя все самое плохое.
18. При всем старании моего ребенка трудно научить хорошим манерам.
19. Ребенка с детства следует держать в жестких рамках, только тогда из него вырастет хороший человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
21. Я всегда принимаю участие в играх и делах ребенка.
22. К моему ребенку постоянно «липнет» все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успехов в жизни.
24. Когда в компании говорят о детях, мне становится стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как другие дети.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, то они кажутся мне воспитаннее и разумнее, чем мой ребенок.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок взрослеет, и с нежностью вспоминаю то время, когда он был еще совсем маленьким.
29. Я часто ловлю себя на том, что с неприязнью и враждебно отношусь к ребенку.
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг того, что лично мне не удалось в жизни.
31. Родители должны не только требовать от ребенка, но и сами приспосабливаться к нему, относиться к нему с уважением, как к личности.
32. Я стараюсь выполнять все просьбы и пожелания моего ребенка.
33. При принятии решений в семье следует учитывать мнение ребенка.
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. Я часто признаю, что в своих требованиях и претензиях ребенок по-своему прав.
36. Дети рано узнают о том, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю дружеские чувства по отношению к ребенку.
39. Основная причина капризов моего ребенка – это эгоизм, лень и упрямство.
40. Если проводить отпуск с ребенком, то невозможно нормально отдохнуть.
41. Самое главное – чтобы у ребенка было спокойное, беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения моего ребенка.
44. Мой ребенок кого угодно может вывести из себя.
45. Огорчения моего ребенка мне всегда близки и понятны.
46. Мой ребенок часто меня раздражает.
47. Воспитание ребенка – это сплошная нервозность.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети потом благодарят своих родителей.

51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Мне близки интересы моего ребенка, я их разделяю.
54. Мой ребенок не в состоянии сделать что-либо самостоятельно, и если он это делает, то обязательно получается не так, как нужно.
55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
61. Ребенок должен дружить с теми детьми, которые нравятся его родителям.

Результаты

Результаты опросника выражаются в пяти шкалах: принятие/отвержение; социальная желательность поведения ребенка; симбиоз (отсутствие дистанции между родителем и ребенком); авторитарный контроль; отношение к неудачам ребенка.

Обработка результатов

За каждый ответ «да» начисляется 1 балл, а за каждый ответ «нет» – 0 баллов.

Если перед номером ответа стоит знак «-», значит за ответ «нет» на этот вопрос начисляется 1 балл, а за ответ «да» – 0 баллов.

Ключ

Принятие /отвержение ребенка: -3, 5, 6, -8, -10, -12, -14, -15, -16, -18, 20, -23, -24, -26, 27, -29, 37, 38, -39, -40, -42, 43, -44, 45, -46, -47, -49, -51, -52, 53, -55, 56, -60.

Кооперация: 21, 25, 31, 33, 34, 35, 36.

Симбиоз: 1, 4, 7, 28, 32, 41, 58.

Контроль: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

Отношение к неудачам ребенка: 9, 11, 13, 17, 22, 54, 61.

Интерпретация результатов

Принятие/отвержение ребенка. Шкала отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку.

Содержание одного полюса шкалы (баллы от 24 до 33): родителю нравится ребенок таким, какой он есть. Родитель уважает индивидуальность ребенка, симпатизирует ему, стремится проводить много времени вместе с ребенком, одобряет его интересы и планы.

На другом полюсе шкалы (баллы от 0 до 8): родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым. Ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, небольшого ума, дурных наклонностей. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребенку и не уважает его.

Кооперация. Шкала отражает социально желательный образ родительского отношения. Содержательно эта шкала раскрывается так: родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается во всем помочь ребенку, сочувствует ему. Высоко оценивает интеллектуальные и творческие способности ребенка, испытывает чувство гордости за него. Он поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается быть с ним на равных.

Родитель доверяет ребенку, старается встать на его точку зрения в спорных вопросах (7-8 баллов).

Низкие баллы по данной шкале – 1-2 балла – говорят о том, что взрослый занимает по отношению к ребенку противоположную позицию и не может претендовать на роль хорошего педагога.

Симбиоз. Шкала отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком.

При высоких баллах по этой шкале (6-7 баллов) можно считать, что родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком. Содержательно эта тенденция описывается так – родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка, ребенок ему кажется маленьким и беззащитным. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает отделяться от взрослого в силу обстоятельств, так как по своей воле родитель не предоставляет ребенку самостоятельности никогда.

Низкие баллы по этой шкале – 1-2 балла – признак того, что взрослый, напротив, устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком, мало о нем заботится. Вряд ли такой взрослый может быть хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

Контроль. Шкала отражает форму и направление контроля за поведением ребенка.

При высоком балле (6-7) по этой шкале в родительском отношении отчетливо просматривается авторитаризм. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. За проявление своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями, чувствами.

Низкие баллы по этой шкале – 1-2 балла, напротив, свидетельствуют о том, что контроль над действиями ребенка со стороны взрослого практически отсутствует. Это не очень хорошо для обучения и воспитания детей.

Наилучшим вариантом оценки педагогических способностей взрослого человека по этой шкале являются средние оценки: от 3 до 5 баллов.

Отношение к неудачам ребенка. Шкала отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителем. При высоких значениях по этой шкале (7-8 баллов) в родительском отношении данного родителя имеются стремление инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом, не доверяет ему и досадует на его неуспешность и неумелость. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия.

Низкие баллы по этой же шкале – 1-2 балла, напротив, свидетельствуют о том, что неудачи ребенка взрослый считает случайными и верит в него. Такой взрослый, скорее всего, станет неплохим учителем и воспитателем.

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

Зимние праздники наших предков

Зимнее время, несмотря на всю его суровость и холод, являлось для наших предков временем самых важных и веселых праздников: Рождество, Коляды, Крещение, Масленица и пр. Каждый из зимних праздников был связан с определенными традициями и обрядами. Все эти праздничные обычаи мы сегодня воспринимаем, как самые обыденные и привычные, и не задумываемся, что история этих праздников очень стара, а в способах их празднования перемешались и христианские, и языческие, и светские традиции.

Жизнь в белорусских селах, небольших местечках была связана с большим количеством тяжелого физического труда. Однако белорусы умели отвлекаться от тяжелой работы и быта, отдыхать и веселиться. Праздники помогали нашим предкам познавать те силы и изменения, которые, вне зависимости от человека, происходили в окружающей природе. Зимние праздники происходили на стыке старого и нового года и были тесно связаны с природой и ее жизненным ритмом.

Коляды

Коляды – один из самых популярных праздников у белорусов, отмечался с Сочельника до Щедрца или Крещенья. Для наших предков Коляды были главным зимним праздником, который связывался в первую очередь с днем зимнего солнцестояния и символизировал начало нового года – и солнечного, и сельскохозяйственного.

Название праздника – Коляды – языческое. Существует предположение, что само слово «коляда» возникло от слова «коло» – солнце. По одной из версий, это слово символизировало Солнце, которое поедало тьму – тут имелось в виду увеличение светового дня. По другой версии это название расшифровывалось, как «кол-яда», «круговая еда». Объяснялось это славянской традицией колядовать. По домам ходили колядовщики, которые наряжались в раз-



ные костюмы тотемных животных и птиц. Одни из самых популярных персонажей – Коза, Медведь, Волк, Аист. Колядное шествие в обязательном порядке украшали звездой, которая символизировала ту самую – Вифлеемскую.

Раньше даты этого праздника выпадали на период с 25 декабря по 6 января. Однако после 1917 г. и отказа православной церкви от григорианского календаря их начало сдвинулось на предпраздничный день, 6 января, а завершение – на Крещение, 19 января.

В народе было принято делить Святки на две части. Дни с 7 по 14 ян-

варя считались святыми, именно тогда по домам ходили веселые колядовщики, а девушки устраивали гадания. А вот в период с 15 по 19 января, согласно поверьям, на улицах властвовали темные силы, потому веселиться полагалось с осторожностью. Все знали, что в эти дни особенно важно не поддаваться их влиянию, не ссориться с близкими и не сквернословить.

С 1990-х годов постепенно по всей Беларуси Коляды начали возрождаться в той или иной форме. Сейчас белорусы ходят колядовать в основном в ночь с 7 на 8 января у православных и с 26 на 27 декабря у католиков.

Первый день Коляд начинался в рождественский Сочельник обря-

довой трапезой и считался исключительно семейным праздником. Наши предки-славяне верили: соберемся все вместе за священным столом, так же дружно проживем следующий год.

Со следующего дня начиналось колядование. Ряженные колядовщики разыгрывали представление у каждого двора, распевали специальные песни – «колядки», славили хозяев, желали благополучия дому и семье, а за это требовали подарки, шутили во предрекая разорение скупым. Содержание песен сводилось к нескольким сюжетам: истории про колядных или библейских персонажей,



восхваление талантов колядующих и пожелание благополучия хозяевам дома. В некоторых регионах Беларуси колядовщиков называли «валачобнікі», так как те «валачыліся па хатах» с колядными песнями.

Хозяева не скупилась на угощение: одаривали колядовщиков мелкими деньгами, калачами, сладостями, орехами, домашней колбасой, салом (ведь к этому времени и кабан был заколот).

Коляды считались особенным праздником, поэтому и готовились к ним соответственно. Кололи свинью (в бедных семьях это был один из немногих дней, когда можно было поесть мяса вдоволь), делали генеральную уборку в доме, шили новую одежду, а также тщательно мылись в бане. Встречать этот праздник полагалось чистым: и физически, и духовно.

Сам праздник проходил по четко выверенному сценарию, придерживаться которого было обязательно. До вечера 6 января люди соблюдали пост, и только после появления первой звезды на небе садились за стол. Одним из обязательных условий было сено, которое лежало под скатертью до самого Щедреца. На столе обязательно должны были быть кутья (в современном виде это каша на сливках с изюмом, медом и орехами) и взвар (компот из сушеных яблок и груш). Помимо кутьи и взвара самыми важными на святочном столе были блюда из свинины (холодец, колбаса и пр.), курицы, гуся и утки, колядки и блины.

Люди верили, что пустой стол на Коляды – плохая примета. В каждом белорусском доме лежал обрядовый калач, которым угощали колядовщиков, позже он сменился на «козули» – печеные фигурки в виде коровок, бычков, овец, петухов или других птиц.

Бабы каши

Сразу после наступления Рождества Христова верующие чтут память Богородицы – православная церковь отмечает Собор Пресвятой Богородицы. В храмах в этот день совершались молебны перед иконой Богородицы «Помощница в родах». В это же время родился и обычай, связанный с христианством: женщины приходили в церковь с заранее испеченными пирогами, чтобы преподнести их Богородице. По народному календарю 8 января – праздник повивальных бабок и рожениц – Бабин день или Бабы каши.

В этот день повитухи приглашались в дома, в которых в течение прошедшего года родились дети. Повитух одаривали деньгами и угощали специально приготовленной кашей. В подарок приносили деньги, калачи или блины. Традиционно дарили им сладости, рушники и проводили обряд «размывания рук», обозначающий примирение и избавление от взаимных претензий. В некоторых областях, напротив, к повитухе в дом приходили родители детей, которых она приняла во

время родов. В народе поговаривали: «Бабка повивальная – в деревне всем родня дальняя».

В любом селе повивальная бабка пользовалась большим уважением. Повивальной она называлась потому, что умела правильно «свить» новорожденного повивальником, чтобы не барахтался, не царапался и спал спокойно, и учила этому молодую мать.

Но почему же праздник повитух и рожениц назывался Бабыми кашами? Дело в том, что именно бабей называлась каша, сваренная повивальщицей из проса или гречихи для крестильного обеда. Этому блюду отводилась важная роль в обрядовых действиях. Например, чтобы предупредить низкорослость ребенка, бабка поднимала горшок с кашей, приговаривая: «Расти высоко-высоко».

Именно с этого дня начинались девичьи гаданья, которые продолжались до самого Крещения. Главными вопросами были свадьба, смерть и урожай. Со временем обрядовая суть гадания практически утратилась, а на первое место вышла их развлекательная сторона.

Щедрец

С песнями и танцами праздновали и Щедрец (Шчодрык, Шчадрэц, Щедрый вечер) – один из праздников колядного цикла (13-14 января).

В этот день готовили богатую, щедрую кутью, блины с подливой и жареной колбасой, каши, суп, где блюдам предоставлялся магически-обрядовый смысл.

На Щедрец выбирали самую красивую девушку – «щодру», которую одевали в праздничную одежду, надевали на нее венок и ленты. Во главе со «щодрой» процессия ходила по деревне и пела обрядовые песни, которые начинались со слов «щедрый вечер, добрый вечер», прославляли хозяина с хозяйкой и их хозяйство. Хозяева старались не скупиться на угощения, чтобы следующий год был благополучным.

На Щедрец обязательно пеклись блины. Первый из них, только что с печи, брала девушка и бежала с ним под окна хаты, где обычно собиралось много детей. Она слушала, не крикнет ли кто на ребенка, и если

Масленица

да, то в этом году она замуж не пойдет. Гадали незамужние девушки, которые хотели узнать, что их ждет в будущем. За ворота, например, бросали сапожок с левой ноги: куда носок сапога смотрит, там и суженый живет. Гадали на воске, растапливая его и вливая в чашку с холодной водой. Воск принимал форму определенных фигур. Клади под подушку на рождественскую или щедровскую ночь гребенку. Во сне мог появиться жених.

Но самое главное полесское гадание в Коляды – на кутье. Зачерпывая первую ложку кутьи, девушка заворачивала ложку в штаны отца или брата и прятала под подушку. Целый вечер она не должна была ни с кем говорить, и во сне могла увидеть будущего мужа.

Колядный период завершался Крещением, которое приходится на 19 января. В этот день люди шли в церковь, молились, а после окунались в прорубь.

Громницы

15 февраля в Беларуси отмечают народный праздник Громницы. День Громниц не совсем обычен, по поверьям, это единственный день зимой, когда может приключиться гроза, можно услышать гром и увидеть молнии.

На Громницы принято освящать в церкви свечи, которые становятся оберегом от темных сил. После службы свечи приносили в дом. В дальнейшем они зажигались, когда принимали новорожденного, при его крещении, при рождении телят и ягнят, при кончине человека, при разлуке с членом семьи, при грозе летом, при насыпке семенного хлеба весной и при засыпке в засеку первого обмолоченного хлеба, при первом выгоне скотины в поле, при разговенье на Коляды и Пасху, при предтрапезной молитве на Дзяды.

С незажженной свечой начинали и оканчивали разную работу: пахоту, косьбу, жатву и т.д. Кусочки воска громничной свечи давали как лекарство от испуга, лихорадки. Обкуривали этим воском заболевшую скотину. В Громницы, как и на Коляды, пели свои песни – первое «гуканье весны».

Масленица – древний славянский праздник, который достался нам в наследство от языческой культуры и сохранился после принятия христианства. Это веселые проводы зимы, озаренные радостным ожиданием близкого тепла, весеннего обновления природы. Даже блины – непреходящий атрибут Масленицы – имели ритуальное значение. Круглые, румяные, горячие, они являли собой символ солнца, которое все ярче разгоралось, удлиняя дни.

С принятием христианства Масленица стала предварять Великий пост и зависеть от его сроков. По своему обычаю, церковь «назначила» на место языческого праздника свой, специально сдвинув для этого границы Великого поста. После этого Масленица воспринималась христианской церковью фактически как религиозный праздник и получила название Сырной или Сыропустной недели, но это не изменило ее смысла.

Праздник Масленицы в некоторых местах Белоруссии называют еще и масленкой, сырницей. Эти «молочные» названия не случайны. В это время – когда праздновалась Масленица – на столе у крестьян появлялись молочные продукты в очень большом количестве, так как коровы уже успевали отелиться.

Однако в отличие от восточных русских земель Масленица на Беларуси была довольно скромным праздником, без особенных гуляний и озорства. Белорусы не делали зимних горок для катанья, не жгли чучел, олицетворявших Масленицу, не катались на лошадях. Да и блины, как символ Масленицы, пришли к ним лишь в конце XIX века, хотя о них говорится уже в книгах Священного Писания.

В разных регионах Беларуси праздновать Масленицу начинали по-разному. Но в основном, праздновать Масленицу начинали в четверг. Пекли толстые блины, стопу которых хозяин разрезал крест-накрест. Топленое масло, сметана, мед, варенье, рыба, грибы, капуста – каждый заворачивал в блины все, что его душе угодно. В более богатых хатах подавали на стол холодец, верещаку (мочанку) – кусочки жареной свинины и колбасы, ребрышки с мясом, Заправлялась верещака мукой в жиру.

В эти дни особенно усердно мыли и чистили посуду, а в понедельник еще и белили печь, тщательно прибирали в хате.

Одним из самых интересных масленичных обычаев, которые существовали на нашей земле, было «таскание колодок». Этому испытанию подвергались молодые парни, которые долго не женились. Им на ногу привязывался кусок бревна – с ним они должны были ходить по деревне. В некоторых регионах этот кусок бревна тягали женщины и привязывали его первому встречному неженатому парню. Тот, кто не хотел «таскать колодки», должен был откупиться деньгами или угощением. В других районах парни, которых заставили примерить «колодки», должны были заходить в те дома, где жили незамужние девушки и требовать угощение. Если парень с «колодкой» не останавливался возле дома такой девушки, это считалось неуважением по отношению к ней. Подойдя к хате, где есть девушка на выданье, парни требовали за колодку выкуп. Их звали в хату, щедро угощали. Все сопровождалось песнями и танцами.

Любили на Масленицу и игры с переодеванием. Сельчане одевали маскарадные костюмы и вваливались в чей-нибудь дом. Если хозяева медлили с угощением, то начиналось шутовское разорение дома – разбрасывались вещи, переставлялись предметы. Каждого встреченного на улице человека такая компания валила в сугроб и натирала снегом щеки и нос.

Заканчивалось празднование Масленичной недели Прощеным воскресеньем. В этот день люди просили друг у друга прощения. Поэтому масленичной традицией считается посещение родственников, друзей – чтобы извиниться за возможные нанесенные обиды, примириться и без обид, с миром вступить в Великий пост.

Народное наследие наших предков не забыто, белорусы бережно и почтительно относятся к своим истокам.

Доменика БАРАНОВА

Философские притчи о жизни и мудрости

ВРАТА АДА И РАЯ

К старому мудрому учителю пришел воин и сказал:

– Послушай, учитель! Я уже не молод, много времени прошло в боях и знаю, что смерть может настигнуть меня в любой из завтрашних дней. Как мне не ошибиться в жизненном выборе? Подскажи мне, учитель, как открываются врата в ад, а как открываются врата в рай?

Старик посмотрел на воина, прищурил глаза, а потом рассмеялся:

– Разве ты боец? Нет! Ты хвост собачий!

Злостью сверкнули глаза воина. Он выхватил меч и замахнулся на учителя.

Но мудрец не испугался. Он спокойно сказал:

– Вот так, воин, открываются врата ада!

Воин понял, что совершил глупость. Он вложил меч в ножны и стал извиняться:

– Прости, учитель, я погорячился, не понял я сразу твоей мудрости.

– А так открываются врата в рай, – сказал мудрец.

ДОЛГАЯ ДОРОГА К РАЮ

По длинной, дикой, утомительной дороге шел человек с собакой. Шел он себе шел, устал, собака тоже устала. Вдруг перед ними возник оазис. Прекрасные врата, за оградой – музыка, цветы, журчание ручья, словом, отдых.

– Что это такое? – спросил путешественник у привратника.

– Это рай, ты уже умер и теперь можешь войти и отдохнуть по-настоящему.

– А там есть вода?

– Сколько угодно: чистые фонтаны, прохладные бассейны...

– А поесть дадут?

– Все, что захочешь.

– Но со мной собака.

– Сожалею, но с собаками нельзя. Ее придется оставить здесь.

И путешественник прошел мимо. Через некоторое время дорога привела его на ферму. У ворот опять сидел привратник.

– Я хочу пить, – попросил путешественник.

– Заходи, во дворе есть колодец.

– А моя собака?

– Возле колодца увидишь поилку.

– А поесть?

– Могу угостить тебя ужином.

– А собаке?

– Найдется косточка и для собаки.

– А что это за место?

– Это рай.

– Как так? Привратник у дворца неподалеку сказал мне, что рай – там.

– Не верь тому, что видел. Там ад.

– Как же вы, в раю, это терпите?

– Это нам очень полезно. До рая доходят только те, кто не бросает своих друзей.



СЛЕДЫ НА ПЕСКЕ

К человеку обратился ангел:

– Хочешь, я покажу тебе твою жизнь?

– Хочу, – сказал человек.

Ангел поднял его над землей и человек увидел свою жизнь и две пары следов, идущих рядом.

– Кто это рядом со мной?

– Это я, – произнес ангел. – Я сопровождаю тебя всю твою жизнь.

– А почему иногда остается только одна пара следов?

– А это самые трудные периоды твоей жизни, – ответил ангел.

– И что же, ты бросал меня в самые трудные минуты? Как же ты мог меня оставить? – возмущенно спросил человек.

– Нет, это я нес тебя на руках, – тихо ответил ангел.

НЕ ВСЕ ЯВЛЯЕТСЯ ТЕМ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ

Однажды по земле путешествовали два ангела: старый и молодой. В один из вечеров, уставшие и обессиленные, они попросились на ночлег в дом к богатому человеку. Богач пристил странников, но, будучи скупым и негостеприимным человеком, предоставил им ночлег в сарае, где было холодно, темно и сыро.

Несмотря на усталость, молодой ангел долго не мог уснуть. А когда ему все-таки удалось погрузиться в сон, его вдруг разбудил какой-то шум.

Проснувшись, он увидел, что старый ангел старательно заделывает дыру в стене. Молодой ангел был удивлен, он несколько раз предлагал другому ангелу бросить это дело и постараться отдохнуть перед предстоящей дорогой, но получил упорный отказ.

Утром молодой ангел, не скрывая любопытства, спросил у старого:

– Зачем ты помог этому человеку, ведь он так плохо обошелся с нами?

– Не все является тем, чем кажется, – ответил его спутник.

На следующий вечер, подыскивая ночлег, путешественники остановились у дома бедного человека. Хозяин радушно встретил их, поделился своим ужином и даже предоставил единственную кровать в доме, а сам с женой ушел ночевать в сарай.

Утром ангелов разбудил крик хозяина и плач его жены. Оказалось, что в эту ночь умерла их корова – единственная кормилица и надежда семьи.

Молодой ангел, испытывая крайнее удивление, обратился к старому:

– Почему ты не поможешь бедному человеку? – сказал он.

– В прошлый раз ты помог тому, кто так плохо обошелся с нами, а в этот раз ты бездействуешь, когда в твоих силах спасти эту семью.

На что старый ангел ответил:

– Не все является тем, чем кажется!

Продолжая путешествие, молодой ангел никак не унимался, он упрекал старого ангела, обвинял его и не мог смириться с происшедшим.

– Не все является тем, чем кажется, – ответил в третий раз старый ангел. – В прошлую ночь, когда мы были в доме у богатого человека, я увидел в стене сарая клад – и замуровал его, чтобы тот не достался хозяину дома. А в эту ночь пришла смерть за женой бедняка, и я откупил ее, отдав корову.

ДВА АНГЕЛА

В раю было два ангела. Один всегда отдыхал на облаке, а другой бесконечно летал от земли к Богу.

Отдыхающий ангел решил спросить другого:

– Что же ты все время летаешь туда-сюда?

– Я ношу Богу послания, которые начинаются словами «Помоги Господи...» и у меня всегда много работы. – сказал он. – А почему ты всегда отдыхаешь?

– Я должен носить Господу послания которые начинаются со слов «Спасибо, Господи...» Но, как видишь, их не так уж и много.

БЕЛЫЙ И ЧЕРНЫЙ

Послал Господь к людям двух ангелов: белого ангела счастья и черного ангела несчастья. Говорит белый ангел черному:

– Я дам людям счастье, а ты только испортишь мою работу. Возвращайся обратно на небеса и не мешай мне.

– Давай посмотрим, кто какую пользу людям принесет, – возразил черный ангел.

Спустились ангелы на землю и увидели двух братьев, которые землю пахали. Работали они много, но каменистое поле плохие урожаи давало. Тогда ангел счастья зарыл под камнем котелок с золотом и шепнул младшему брату, чтобы тот камни с поля убрал.

Стал младший брат убирать камни и нашел золото. Купили братья много хорошей земли, построили большой дом, женились и дети у них родились.

Младший брат успешнее старшего хозяйство вел. Тогда тот стал думать, что брат часть золота припрятал. Разругались братья, жены их тоже поссорились, а дети драться начали.

Тут ангел несчастья вмешался. Усыпил младшего брата, когда тот за столом возле свечки сидел. От свечи стол загорелся, а за ним и весь дом. Хорошо, что ангел счастья помог, и все успели выбежать.

Вдруг сын старшего брата закричал:

– В доме мой щенок – и побежал в огонь.

Оцепенели все, а младший брат вылил на себя ушат воды, кинулся вслед за ним и вынес из огня мальчика. Крепко обнял старший брат младшего и сказал:

– Прости меня, что плохо о тебе думал. Вместе мы быстро дом заново отстроим.

Увидев, как братья дружно работают, черный ангел прошептал белому:

– Видишь, счастье дружбу людей сломало, а несчастье укрепило. Жизнь – это всегда чередование белого с черным.

И в это мгновение кончики крыльев черного ангела слегка побелели.

НЕОБЫЧНЫЙ АНГЕЛ

Где-то очень высоко в небе жил один ангел. Только немного необычный, не такой как все. А необычность его заключалась в том, что не хотелось ему жить счастливо в раю вместе с остальными ангелами. Хоть и пребывали они в божественной любви и согласии, но желание познания мира у этого ангела было настолько сильным, что вскоре он совсем утратил покой.

Однажды он сказал:

– Отец мой! Отпусти меня по ту сторону...

И ответил ему Господь:

– Ты можешь покинуть меня, сын мой. Но ты забудешь о том, что ты ангел, забудешь, что видел здесь. А самое главное – тебе придется познать всю глубину и полноту страдания и самому отыскать дорогу домой.

Но не знал ангел, пребывая в мире и счастье, что же такое страдание. А желание его продолжало расти. И воплотился ангел в человека и где-то живет среди людей.

Когда мы встречаем очень добрых, открытых, искренних и по-детски наивных людей – не злитесь, не смейтесь и не обижайте их. Вдруг среди них окажется тот самый ангел!

ЧЕТЫРЕ АНГЕЛА

(Шалва Амонашвили)

Позвал Бог ангелов, вернувшихся на небеса после служения учителями на Земле.

– Покажите, с чем вы вернулись, – сказал им Бог.

Положил первый ангел у ног Господа ордена, медали, премии, дипломы и сказал:

– Я прославился.

Взглянул Бог на доказательства славы у своих ног и испепелил их. И сказал ему:

– Ты прославился на весь мир, но не в душе мальчика, который попал в беду и нуждался в твоей незамедлительной помощи. Ты же, находясь в погоне за наградами, не поспешил стать для него убежищем, и он погиб. Иди и пожинай теперь сам беду брошенного учителем ученика.

И сделал Бог его учеником, попавшим в беду, и дал ему учителя, ослепленного наградами и почестями.

Положил другой ангел у ног Господа груды программ, учебников, длинный список научных трудов и сказал:

– От простого учителя вырос я до профессора.

Взглянул Бог на всю эту науку у ног своих и испепелил ее. И сказал ему:

– Не для славы и затуманивания истины я посылаю тебя учителем, а для заботы о талантливой девочке, судьба которой ушла в песок твоей науки. Иди и пожинай страдания погубленного таланта.

И наделил он его талантом и сделал учеником учителя, увлеченного творением бездетной педагогики.

Третий ангел перечислил Богу по пальцам имена своих бывших учеников, ставших в обществе известными людьми: учеными, поэтами, художниками, министрами, бизнесменами, спортсменами, и положил у его ног гордость за них. Взглянул Бог на его гордость у своих ног и испепелил ее. И сказал ему:

– Не для гордости посылаю я тебя учителем. Почему не гордишься мальчиком, которого ты выгнал из школы как неуспевающего и увеличил армию обездоленных и бродяг? Иди и пожинай теперь трагедию беспризорного ребенка!

И сделал его подростком, только что выброшенным из школы.

Предстал перед Богом четвертый ангел, бросился к его ногам и взмолился:

– Господи, не жди от меня даров, ибо я опустошен. Судьба забросила меня в Богом забытую школу, и я отдал своим ученикам весь свет, что был во мне от тебя. И спешу к тебе с мольбой: дай мне побольше света и отправь обратно, ибо ученики ждут меня, а я без них не мыслю свою ангельскую жизнь.

Тогда сказал Бог:

– Отдавший свет умножит его в себе.

И сделал его Бог Великим Духом и отправил обратно в Богом забытую школу.

Валентина АНТОНИК

Самая древняя профессия в мире

Споры о том, какая из профессий является самой древней, существуют и в наше время. Многие выделяют такие профессии, как врач, гончар, кузнец, парикмахер... Но есть другое мнение. Ученый из Гарварда Манвир Сингх на почетное первое место ставит шаманизм.

Шаманизм считался полноценной профессией в нашем понимании у древних племен. Под словом «шаман» Сингх подразумевает любого человека, умеющего влиять на сознание людей. В те времена у общества не было науки и технологий, обычного человека окружал необъяснимый, полный опасностей и невзгод мир. Шаман был тем человеком, который давал ощущение спокойствия, защиты, объяснял происходящие вокруг явления и был самым почитаемым и уважаемым членом племени.

Шаманы довольно рано выделились в отдельную касту, которая оказывала эксклюзивные услуги обществу. Речь шла о важнейших делах: изгнание злых духов, управление погодой, защита на охоте, лечение больных, предсказание гря-



дущих событий. По мнению наших предков, всей этой сферой заведовали духи. Как договориться с этой невидимой силой? Рядовому члену общины такое вряд ли по плечу. И тут на помощь приходили шаманы. Они уверяли, что умеют управляться с этой нечистью: могли попросить о помощи фею-волшебницу или распознать и обезвредить ведьму. А в состоянии измененного сознания – транса – могут «общаться с Богом или умершими предками».

Способность впадать в транс – нетипичное состояние для человека – обеспечивало шаманов особым доверием. Состояние транса убежда-

ло людей, что шаман превращается в нечто иное, чем просто человек, и способен общаться со сверхъестественными силами. Именно эта способность объединяет шаманов из разных уголков мира.

Для того, чтобы стать шаманом, необходимо было пройти непростой путь к этой профессии: человек проходил специальные этапы обучения, освоения умений, а зачастую даже и обряды инициации (своего рода экзамены), после которых за ним признавалось право квалифицированно заниматься выбранной деятельностью. Отмечается, что обряд инициации всегда был очень дорогим, а вступление в «профессию» давало человеку особый статус.

Удивительно, что такая культурная практика, как шаманизм, независимо появляется в разных уголках планеты, но везде имеет одни и те же ярко выраженные черты.

По материалам интернет-источников Илона РУКОЙТЬ

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 проинформировать 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

Учредитель и издатель: учреждение «Редакция журнала «Изобретатель»

Главный редактор

Стасевич Павел Степанович

Шеф-редактор Пастушкова Е.Н.

Ответственный секретарь Денисевич А.В.

Дизайн и верстка ИП Аврамец Д.В.

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 19.01.2024 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, ул. Бирюзова, д. 10, корп. 1, т/ф 201-98-01
ЛП №: 3820000006808 от 03.04.2023г.

Заказ № 19 от 22.01.2024 г.
Тираж 1 000 экз.

Профориентационный гороскоп. Знаки зодиака и профессия

Козерог (22 декабря – 21 января)



С этим знаком связано творческое начало, создание красоты. Козерогов привлекает мир крупных промышленных и коммерческих организаций. Они терпеливы и находчивы. Козерог ко всему подходит основательно и ответственно. Если впереди видна достойная цель, он приложит все силы к ее достижению. Это практичный трудолюбивый, сдержанный скептик, карьерист, прекрасный организатор и стратег.

Для Козерогов очень важен порядок и аккуратность. Они практичны и ответственны, надежны и дисциплинированы. В окружении предпочитают постоянство, надежность и реализм. Избегают ситуаций, в которых рискуют попадать в зависимость от окружающих. Стремятся к чрезвычайно прочному материальному положению, при этом не распространяются о собственности, деньгах и личных целях. Они настойчивы и верят в собственные силы. Как правило, умеют действовать разумно, методично и целеустремленно, оттого всегда добиваются поставленных целей. Умеют ладить с людьми, уступать и не настаивать на своем «до посинения». Но в принципиальных вопросах Козероги не склонны идти на поводу у других, они станут добиваться своего. С противниками не ведут открытой борьбы. Они скорее будут использовать хитрость и извилистые пути.

При выборе профессии Козероги очень требовательны. Они не любят менять профессию и поэтому стараются с юных лет выбрать дело по душе, которое будет гарантировать

надежность и стабильность. Иногда на выбор профессии оказывают влияние родители, но это происходит в том случае, если Козероги внутренне согласны с ними. Если они думают по-другому, никто не заставит их изменить собственное решение.

Козерогов отличает стремление во что бы то ни стало достичь предельно возможных высот в избранной профессии. В работе их отличает трудолюбие, упорство, организаторские способности, структурное мышление и следовать плану. Козерогу всегда приходится много трудиться, чтобы быть признанным. Часто это сопровождается борьбой или интригами.

В случае убытков и неудач Козерог, не задумываясь, начинает снова с самого начала. Большая доля скептицизма и недоверчивости защищает его от попадания впросак. Трезвый ум удерживает от спекуляций и производит впечатление сухости и отсутствия юмора.

Козероги не боятся тяжелой работы. Они способны работать с утра до вечера, не утомляясь от рутины и однообразия. Следует иметь в виду, что Козероги обычно долго раскачиваются перед началом новой работы, но торопить их не стоит, иначе они сойдут с рабочего ритма. Способны работать и в одиночку, и в коллективе, но работа в коллективе для них предпочтительнее. В работе Козероги излишне скрупулезны и бескомпромиссны. Это иногда приводит к конфликтам с коллегами. Здесь Козерогам важно найти золотую середину и не пытаться тянуть одеяло на себя.

С начальством Козероги обычно в хороших отношениях, но стараются со всеми соблюдать определенную дистанцию. Легко могут достигнуть вершин в бизнесе и финансовой сфере.

Какие профессии подходят Козерогам по гороскопу?

- Администратор, координатор проекта.
- Археолог, историк, библиотекарь.

- Архитектор.
- Скульптор, специалист по гончарному делу и керамике.
- Социолог, политолог.
- Конструктор, инженер.
- Проектировщик.
- Сметчик.
- Строитель, плотник, каменщик.
- Механик.
- Бухгалтер, кассир.
- Военный, специалист службы безопасности.
- Юрист, судья, нотариус.
- Риелтор.
- Оценщик.
- Специалист по подбору кадров.
- Ландшафтный дизайнер.
- Фермер.
- Антиквар.
- Геолог.
- Шахтер.
- Металлург.
- Нефтяник.
- Социальный работник, профессии, связанные с уходом за пожилыми людьми, работой в социальных службах, благотворительными программами.
- Журналист, публицист, критик, редактор, издатель.
- Профессиональный спортсмен.
- Педагог, учитель.
- Психолог, психоаналитик.
- Консультант.
- Медицинские профессии: стоматолог, ортопед, протезист, травматолог, терапевт, хирург.
- Фармацевт.
- Работник обувной, кожной, текстильной промышленности.
- Математик.
- Предприниматель.
- Геодезист.

Известные Козероги по гороскопу:

Исаак Ньютон, Константин Станиславский, Федерико Феллини, Лев Дуров, Семен Фарада, Светлана Мастеркова, Александр Грибоедов и др.

Алексей ГАСПАРЕВИЧ
Использованы материалы интернет-источников

Читайте в следующем номере журнала

«Кем быть?»:

- раскроем содержание новых, интересных профессий;
- расскажем о первых профессиях известных писателей;
- поговорим об эффективном поведении на рынке труда;
- «Копилка педагога» представит новые сценарные разработки;
- «Школа безопасности» расскажет о правилах безопасного общения в социальных сетях.

И еще много интересного и полезного!

**Подписка принимается
во всех отделениях связи!**

Наш сайт в интернете:

kem.by

Заходите!

ISSN 2077-978X



9 772077 978001

24001>

