

Республиканский ежемесячный журнал для школьников, их родителей, педагогов

# КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ | апрель 2024 | № 4

**Говорим о профессиях** спасателя МЧС, гидротехника, штурмана-инженера, зубного техника

**Представляем** обзор цифровых профориентационных ресурсов в помощь школьнику

На страницах рубрики **«Страничка психолога»** анализируем родительские сценарии и их влияние на выбор профессиональной сферы

В рубрике **«Знаменитые соотечественники»** рассказываем о белорусах в истории мирового космоса

В центре внимания –  
**Национальный  
детский технопарк**

# РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

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

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

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

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

Республиканский ежемесячный журнал  
для школьников, их родителей, педагогов

# КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ

апрель 2024

№ 4

## **Взлетная полоса**

Как Национальный детский технопарк помогает школьникам  
определиться с профессией ..... 3

## **Актуально**

Профориентационные цифровые ресурсы в помощь школьнику.. 6

## **Страничка психолога**

Родительские сценарии: что это такое и как они влияют  
на нашу жизнь ..... 8  
О невербальной коммуникации простыми словами ..... 14  
Понедельник: как полюбить ненавистный день..... 20  
Когнитивное мышление и популярные упражнения для его  
развития..... 24

## **Эффективное поведение на рынке труда**

Как повысить свою ценность в глазах потенциального  
нанимателя ..... 11

## **Родителям на заметку**

О детской дружбе и ее значении в жизни ребенка ..... 17  
Загадка гения Никколо Паганини..... 23

## **Говорим о профессии**

В МЧС – по зову сердца ..... 26

## **Ранняя профориентация**

Сказки в профориентации..... 28

## **Почтовый ящик**

Ответы на вопросы читателей ..... 30

## **Знаменитые соотечественники**

Белорусы в истории мирового космоса..... 33

## **Факультатив по физике**

Физика в живой природе ..... 36

## **Школа здоровья**

Ее Величество ХОДЬБА ..... 38

## **Это интересно**

Философские притчи о жизни и мудрости ..... 40  
Первые профессии известных писателей (продолжение) ..... 42

## **Профессиональные праздники**

Апрель ..... 45

## **Проба пера**

Стихи о профессиях ..... 46

## **Наш калейдоскоп**

Профориентационный гороскоп. Знаки зодиака и профессия  
(Овен) ..... 47

На обложке: Национальный детский технопарк  
(читайте материал на стр. 3-5).  
Фото Игоря ИВАНОВА

## **Адрес для писем:**

Учреждение «Редакция журнала «Изобретатель»  
(для журнала «Кем быть?»), А/я 53, 220012, г. Минск.  
**Телефоны:** 8 (029) 662-05-06, 619-57-59, 362-51-79 (А1).  
**E-mail:** kem1by@yandex.by

# Как Национальный детский технопарк помогает школьникам определиться с профессией

С 1 января 2021 года в Минске начал функционировать Национальный детский технопарк – учреждение, созданное по инициативе Главы государства с целью поддержки одаренных учащихся. За три года работы в Технопарке обучились около 3000 мотивированных и целеустремленных старшеклассников из всех уголков Беларуси.

Сегодня Национальный детский технопарк – инновационное место, привлекающее талантливых ребят со всей страны, уникальная образовательная и коммуникационная площадка для научно-технического творчества, объединяющая одаренную молодежь и талантливых преподавателей. Здесь джуниоры не только знакомятся с перспективными техническими и творческими дисциплинами, но и создают свои первые изобретения – от робота-манипулятора и инновационного летательного аппарата до лечебного пластыря с использованием растительных настоек и биоразлагаемой упаковки для жидкой пищевой продукции.

«Кем быть?» решил разобраться, как устроен детский технопарк и рассказать нашим читателям, зачем туда приезжают школьники и как обучение в рамках образовательного направления способствует выбору профессии.



При создании Национального детского технопарка был проанализирован опыт работы учреждений аналогичного типа Российской Федерации – сети детских технопарков «Кванториум» и образовательного центра «Сириус» в Сочи.

Цели у центров во многом схожие – раннее выявление, развитие и дальнейшая профессиональная поддержка одаренных детей, но подход к обучению существенно отличается. В «Сириусе» образовательные смены предметные: по математике, информатике, физике, химии, биологии. В основу же образовательных смен белорусского Технопарка положена проектная, научно-исследовательская деятельность по направлениям, охватывающим востребованные и перспективные сферы, среди которых информационные технологии, робототехника, технологии виртуальной и дополненной реальности, нанотехнологии, энергетика будущего и др. Основная задача Национального детского технопарка – найти и поддержать одаренных ребят, вовлечь белорусских школьников в научно-техническую и инновационную деятельность, мотивировать их в будущем стать учеными и работать на благо своей страны.

С 1 января 2021 года образовательная программа в Технопарке реализовывалась по 3 направлениям: «Робототехника», «Информационные и компьютерные технологии», «Зеленая химия», а с 1 ноября 2022 года – уже по 15 современным образовательным направлениям.

**Национальный детский технопарк** – учреждение образования, целью которого является поддержка одаренных учащихся, развитие у них интереса к научно-технической и инновационной деятельности, стремление к личностным научным достижениям.

**Миссия детского технопарка** – отслеживать тенденции, определять приоритеты и находить новые решения в сфере образования, открывать возможности для реали-



Начнем с краткой истории вопроса: как появился Технопарк.

## От идеи к воплощению

В первую очередь, необходимо отметить, что в Республике Беларусь таких учреждений раньше не было. Идея создания детского технопарка как площадки для работы с одаренной молодежью принадлежит Президенту Республики Беларусь А.Г.Лукашенко и возникла во время посещения российского образовательного центра «Сириус» в Сочи.

Проект Технопарка был разработан Министерством образования Республики Беларусь совместно с ведущими отечественными университетами, Национальной академией наук, Государственным комитетом по науке и технологиям и представляет собой новый вид дополнительного образования одаренных детей и молодежи, который направлен на выявление одаренных учащихся, развитие и поддержку у них интереса к научно-технической и инновационной деятельности.

12 апреля 2019 года Глава государства подписал Указ №145 «О создании учреждения образования «Национальный детский технопарк», а уже 1 января 2021 года Национальный детский технопарк приступил к работе. Базой для создания Технопарка стал Республиканский центр инновационного и технического творчества.

зации научно-технического потенциала учащихся и вдохновлять на новые идеи и открытия.

**Приоритетной задачей** Национального детского технопарка сегодня становится не только выявление одаренной молодежи и выстраивание индивидуальной образовательной траектории, но и сопровождение, практическое внедрение разработок юных исследователей в реальный сектор экономики вплоть до предоставления молодым дарованиям перспективного места работы в будущем.

### Как попасть на обучение в Технопарк

Школьники из любого уголка страны могут приехать на обучение в Технопарк абсолютно **бесплатно**. Однако попасть на обучение непросто, конкурс составляет более 3-х человек на место.

Участвовать в образовательных сменах могут **учащиеся 9-11 классов**. Чтобы попасть в Технопарк, школьникам необходимо пройти **двухэтапный конкурсный отбор**.



На первом этапе в установленные сроки необходимо подать онлайн-заявку для участия в отборе с указанием одного направления и представить на рассмотрение приемной комиссии проект исследовательского характера или диплом участника или победителя международных, республиканских, областных образовательных мероприятий, олимпиад. Дополнительно необходимо предоставить характеристику из учреждения образования.

На втором этапе – выполнить тестовое задание на определение уровня технического, аналитического и пространственного мышления и пройти собеседование.

При успешном прохождении всех этапов школьник будет зачислен в Технопарк.

Каждую смену Национальный детский технопарк реализует образовательные программы **по 15 направлениям**:

- «Авиакосмические технологии».
- «Архитектура и дизайн».
- «Биотехнологии».
- «Виртуальная и дополненная реальность».
- «Зеленая химия».
- «Инженерная экология».
- «Информационная безопасность».
- «Информационные и компьютерные технологии».
- «Лазерные технологии».
- «Машины и двигатели. Автомобилестроение».
- «Наноиндустрия и нанотехнологии».
- «Природные ресурсы».
- «Робототехника».
- «Электроника и связь».
- «Энергетика будущего».



### Прогрессивный формат обучения для одаренной молодежи

В Технопарке создана уникальная среда, способствующая распространению актуальных научных идей среди белорусских школьников, есть все условия для комфортной учебы и досуга.

Уникальная инфраструктура объединяет в себе современный учебно-лабораторный корпус с выставочным павильоном, комфортный «технодом» блочного типа, включающий общежитие и досуговый центр, новую школу. Учебные лаборатории оснащены современным высокотехнологичным оборудованием.

Занятия проводят преподаватели ведущих вузов страны. Джуниоры имеют прекрасную возможность поработать с командой профессионалов, состоящей из ведущих ученых и специалистов университетов, научно-исследовательских и промышленных организаций.

Формат обучения в Технопарке в условиях научной поддержки и современных научных, технических и образовательных возможностей предполагает включение учащихся в активную познавательную, исследовательскую, проектную деятельность. Учебные программы по направлениям научных исследований, научно-технической и инновационной деятельности составлены так, чтобы учащиеся могли овладеть комплексом знаний по реализации исследовательского проекта, приобрести навыки сбора и обработки фактического материала для исследования.

В течение учебного года в Технопарке проходит **10 образовательных смен**.

Смена рассчитана на **72 часа обучения** и длится **24 дня**.

Каждую смену в Технопарке ждут **150 школьников** из разных регионов страны.

На каждое из пятнадцати направлений выделено по **10 мест**.

В течение смены джуниоры не только осваивают конкретную область науки, но и под руководством педагогов разрабатывают собственные проекты исследовательского или изобретательского характера, презентуют научно-технические решения, получают навыки командной работы, учатся практическому мышлению.

В конце каждой смены проходит публичная защита исследовательских проектов, куда обязательно при-

глашаются потенциальные работодатели, заинтересованные в перспективных молодых специалистах. Таким образом, представители крупных белорусских организаций и предприятий еще на этапе обучения в Технопарке могут заметить талантливого выпускника, а в будущем – перспективного сотрудника.

Учебная деятельность органично дополняется воспитательными мероприятиями, спортивными состязаниями и познавательными экскурсиями, мастер-классами, творческими встречами с признанными в своих областях профессионалами. Для джуниоров проводятся занятия, развивающие критическое мышление, творческие и коммуникативные способности, навыки командной работы.

При успешном освоении образовательной программы на смене и по итогам публичной защиты исследовательских проектов учащимся с наиболее перспективными проектами предоставляется возможность продолжить обучение в дистанционной форме по индивидуальной программе. Ребята могут на расстоянии быть на связи с преподавателями, получать их онлайн-консультации, присутствовать на лекциях.



### Точка роста, или Осознанный старт в профессию

Старший школьный возраст – период, когда формируются профессиональные намерения, когда ребята решают, чем им нравится заниматься и какую из профессий выбрать для себя в будущем.

Обучение в Технопарке дает возможность школьникам попробовать себя в условиях, приближенных к профессиональной среде и определиться со специальностью.

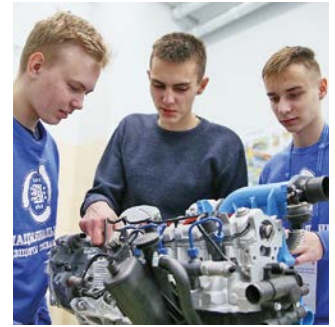
Формат обучения в рамках образовательного направления предполагает углубленное знакомство с инженерными и техническими специальностями, освоение основ профессиональных компетенций в области инновационных технологий, что способствует профессиональному самоопределению школьников и формированию устойчивой мотивации к выбору будущей профессии. Такое погружение в профессиональную среду – это в своем роде реализация профессиональных проб.

Обучаясь по выбранному научному направлению, учащиеся получают представление, в каких условиях занимаются студенты и чем в будущем будут заниматься специалисты-профессионалы. Кроме того, такое обучение позволяет школьнику приобрести знания и опыт в привлекающей его профессиональной сфере и понять, соответствует ли ее специфика его профессиональным интересам и склонностям, способностям и умениям.

Это помогает определиться с траекторией профессионального развития, построить профессионально-образовательный маршрут, выбрать специальность и учебное заведение.

Профорентация глубоко интегрирована в учебный процесс образовательных направлений и составляет ядро учебных программ, охватывающих востребованные и перспективные сферы, среди которых робототехника, информационные и компьютерные технологии, технологии виртуальной и дополненной реальности, нанотехнологии и др.

Вовлечение детей в креативную инновационную среду, погружение в профессиональную сферу предоставляет широкие возможности для профессионального самоопределения. Технопарк отбирает будущих инженеров, биотехнологов, программистов, архитекторов и дизайнеров из числа одаренных учащихся, чтобы развить их таланты и мотивировать к выбору будущей профессии в сфере науки и высоких технологий.



### Льготы для выпускников

Школьники, которые успешно прошли очное и дистанционное обучение в Национальном детском технопарке, имеют льготы при поступлении в учреждения высшего образования и лицеи УВО. Для этого необходимо соответствовать критериям и получить рекомендацию наблюдательного совета Технопарка.

Выпускники, имеющие рекомендацию наблюдательного совета и поступающие по льготной траектории, должны пройти собеседование в учреждениях высшего образования. У таких школьников есть шанс стать студентами без вступительных испытаний.

Выбор специальности для зачисления в вуз на льготных условиях зависит от образовательного направления, которое освоил выпускник Технопарка. Необходимо отметить, что в этом году Министерством образования был **расширен перечень специальностей, на которые выпускники детского Технопарка могут поступать без вступительных испытаний.**

В него дополнительно включены: организация воздушного движения, геодезия, космоаэрокартография и геодезия, издательское дело, строительные работы и гражданское строительство, ландшафтное проектирование и строительство, производство изделий из композиционных материалов, туризм и гостеприимство, геологическая, водные биоресурсы и аквакультура, урбано-логия и сити-менеджмент. Также в этот перечень входят гидрометеорология, ядерная физика и технологии и др.

Как видим, для выпускников Технопарка открыт широкий спектр специальностей в вузах республики и выбор любой из них – это шаг вперед на пути к уверенному будущему.

Екатерина ПАСТУШКОВА  
Фото Игоря ИВАНОВА

# Проориентационные цифровые ресурсы в помощь школьнику

«Кем быть?» представляет обзор интернет-ресурсов по вопросам профессионального самоопределения. Выборку составили информационные ресурсы государственных и коммерческих организаций, которые могут быть полезны как школьникам, стоящим перед выбором профессии, так и специалистам, осуществляющим профориентационную работу.

## Абитуриенту 2024

раздел веб-сайта Министерства образования Республики Беларусь [edu.gov.by](http://edu.gov.by)

Раздел «Абитуриенту 2024» содержит актуальную информацию по вступительной кампании 2024 года:

- новации приемной кампании 2024;
- информацию о сроках проведения централизованного экзамена (ЦЭ) и централизованного тестирования (ЦТ) в 2024 году;
- информацию для поступающих на целевые места; для поступающих без вступительных испытаний;
- информацию для выпускников лицеев УВО, выпускников профильных классов профессиональной направленности, выпускников Национального детского технопарка; выпускников-медалистов, победителей 3 этапа республиканской олимпиады;
- информацию для абитуриентов (граждан Российской Федерации);
- график работы «горячих линий» в учреждениях высшего образования по вопросам организации выпускной и вступительной кампании 2024 года.



## ABITURIENT.BY

справочный ресурс для поступающих

**Абитуриент.бy** – специализированный сайт для абитуриентов, который содержит информацию о приемной кампании 2024 года в белорусских вузах, правилах поступления и последних новостях.

Сервис разработан УО «Гомельский государственный технический университет имени П.О.Сухого» совместно с УО «Республиканский институт высшей школы» и представляет собой систему информационно-педагогической поддержки абитуриентов.

Справочный ресурс для поступающих отражает ключевые моменты поступления в вузы: содержит информацию относительно общих Правил приема и порядков приема в учреждения высшего образования, статистики вступительных кампаний текущего года и прошлых лет, каталог учреждений высшего образования (информацию о структуре УВО, научной работе выпускающих кафедр и их связи с предприятиями и т.д.). Сайт позволяет осуществить поиск вуза по специальности, группе специальностей.

На сайте размещен калькулятор, с помощью которого пользователь может проверить проходные баллы на специальности разных университетов, сравнить свои показатели при поступлении в текущем году с проходными баллами прошлых лет.



## Комплекс онлайн-методик

### «ПрофиТест»

Сервис разработан УО «Республиканский институт профессионального образования» и размещен на сайте [ripo.by](http://ripo.by).

«ПрофиТест» представляет собой автоматизированную систему профориентационной диагностики, включающую 4 онлайн-методики, предназначенные для изучения профессиональной направленности школьников с учетом оценки их профессиональных интересов и склонностей.

Возможности «ПрофиТеста» позволяют осуществить комплексную диагностику профессиональной направленности учащихся, выбрать профессию и соответствующий ей уровень образования, спроектировать будущий профессионально-образовательный маршрут.

Комплекс онлайн-методик «ПрофиТест» поможет пользователю оценить профессиональные склонности и предпочтения, определить сферы деятельности, которые лучше всего раскрывают его таланты, принять осознанное решение на основе результатов тестирования и наметить будущий профессионально-образовательный маршрут.

Тесты ориентированы на старшеклассников и молодых людей, стоящих перед выбором профессии. Методики могут быть использованы и взрослыми, задумывающимися о смене профессии и рода деятельности.

В частности, методика «Профессия для тебя» поможет определить сферу деятельности и профессию, соответствующую типу личности взрослого человека, в которых он имеет все шансы добиться профессионального успеха.



## Цифровой сервис «Шаг в профессию»

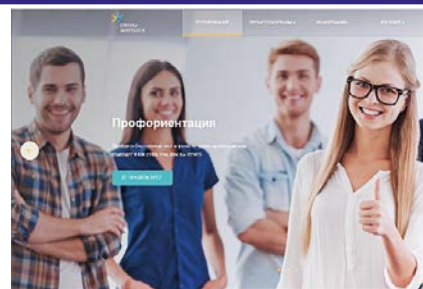
Сервис «Шаг в профессию» разработан Министерством труда и социальной защиты Республики Беларусь и является масштабным цифровым ресурсом по профессиональной ориентации для всех граждан независимо от возраста.

На базе сервиса реализована интерактивная онлайн-диагностика, включающая 30 комплектов тестов (33 методики).

Соискателю предоставляется возможность пройти тестирование, определиться со сферой интересов и выбрать профессию с учетом склонностей и предпочтений.

Пользователю также представляется возможность увидеть не только карьерную траекторию по конкретной профессии, но и получить информацию, в каком учреждении образования можно ее приобрести.

Соискатель также сможет в режиме реального времени ознако-



миться с изменением спроса на профессию в региональном разрезе (картограмма) и в динамике (реальная вакансия из банка вакансий).

Пройти тестирование и определиться с выбором профессии можно на сайте [gsz.gov.by/popr](http://gsz.gov.by/popr).

## KudaPostupat.by

электронный справочник абитуриента

Электронный справочник абитуриента содержит информацию по вступительным экзаменам (ЦТ/ЦЭ), специальностям и проходным баллам учреждений высшего образования и колледжей республики.

Всего на сайте работает более 25 сервисов для поступающих:

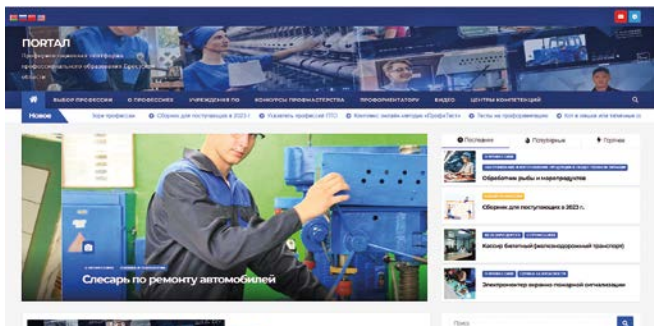
- Новости образования в вузах и колледжах;
- Информация о новых специальностях;
- Информация о курсах ЦТ/ЦЭ;
- Календарь «Дни открытых дверей» в вузах и колледжах;
- Проходные баллы, условия поступления в вузы и колледжи;
- Поиск по специальности / проходным баллам;
- Информация о стоимости обучения;
- Словарь «Профессии и специальности» с описанием и информацией, где их можно получить;
- Ход подачи документов;
- Переподготовка;
- Поиск мест в общежитии;
- Репетиторы и пр.

Электронный справочник **KudaPostupat.by** был задуман и реализован минским репетитором по русскому языку Ириной Бовтрукевич, которая с 1995 года помогает учащимся выпускных классов Беларуси подготовиться и успешно сдать ЦЭ и ЦТ.



## ПОРТАЛ

профориентационная платформа профессионального образования Брестской области



Платформа создана ГУ «Региональный центр методического обеспечения профессионального образования Брестской области».

Цель – помочь школьникам правильно определить свои профессиональные склонности и оценить свои способности.

Профориентационная платформа содержит информацию обо всех учреждениях профессионального образования Брестской области, реализующих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования.



Ресурс содержит информацию о центрах компетенций в учреждениях профессионального образования, особенностях их деятельности.

На сайте размещены виртуальные экскурсии и профориентационные ролики колледжей Брестской области. У пользователей есть возможность детально изучить содержание профессий – платформа содержит подробное описание профессий по сферам деятельности, с указанием учреждений профессионального образования, осуществляющих профессиональную подготовку.

На сайте есть возможность пройти профориентационную диагностику, размещены ссылки на профориентационные методики.

## КЕМ.BY

сайт республиканского ежемесячного журнала «Кем быть?»

Сайт журнала «Кем быть?» – полноценный информационный ресурс профориентационной тематики.

За годы существования издания «Кем быть?», а журнал выходит с января 2010 года, у редакции накопилось множество материалов, посвященных выбору профессии. Все публикации, как и в печатном издании, на сайте систематизированы по рубрикам.

В рубрике «Представляем учебное заведение» размещено более сотни интервью с руководителями учреждений образования разных уровней: директорами колледжей, ректорами вузов.

Не ошибиться в выборе профессии будущим абитуриентам помогают школьные учителя, педагоги-психологи, практикующие профориентологи, которые являются авторами журнала. Их советы и рекомендации по выбору профессии размещены в разделах «Страничка психолога», «Профориентир», «Проверено на себе».

В рубрике «Знакомим с профессией» размещено более 50 интервью с профессионалами – представителями разных профессий и специальностей.

Информационный ресурс содержит электронные версии номеров, начиная с сентября 2010 года, они доступны для скачивания. Каждый номер журнала – это профессиональный и компетентный ответ на насущный вопрос «Кем быть?», которым задается каждый школьник.

Сайт журнала «Кем быть?» – это надежный компас и путеводитель по миру профессий для школьников, их родителей и педагогов.



Екатерина ПАСТУШКОВА

# РОДИТЕЛЬСКИЕ СЦЕНАРИИ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК ОНИ ВЛИЯЮТ НА НАШУ ЖИЗНЬ

**Мы привыкли думать, что жизнь – результат наших решений и действий. Но так ли это? Почему мы строим отношения с партнерами определенного типажа или сталкиваемся с одними и теми же проблемами на каждой новой работе и ничего не можем изменить? Скорее всего, потому, что живем по родительскому сценарию, который программирует нашу жизнь.**

**Выбор сферы деятельности, отношение к работе, карьере и многие решения в жизни могут быть связаны с семейными сценариями. Узнаем подробнее, на что еще влияют родительские сценарии и как они могут определять выбор профессии.**

### Что такое родительский сценарий

«Яблоко от яблони недалеко падает», «От осинки не родятся апельсинки» – эти и многие другие пословицы пришли к нам от предков неслучайно. Именно они как нельзя лучше отражают природу такого явления, как родительский сценарий.

**Родительские сценарии** – это наборы убеждений, психологических установок, привычек, шаблонов поведения, которые наши родители, проявляя и повторяя много раз, бессознательно передают и нам. Это определенные установки и шаблоны поведения, которые привили нам в семье. Правила и ограничения, в которых мы выросли.

Сценарии формируются на основе семейной истории и воспроизводятся из поколения в поколение. Мы усваиваем их в семье, а потом повторяем в течение жизни. Каждый ребенок, воспитываясь в семье, наблюдает за своими родителями: как они относятся друг к другу, как решают проблемы, какие у них увлечения, как они проводят свободное время. Все это откладывается в детском подсознании и, не видя другого поведения, ребенок безоговорочно принимает и усваивает эту модель поведения, считает, что так быть и должно. Каков бы ни был сценарий

семьи, модели поведения отца, матери и характер их взаимоотношений, ребенком они воспринимаются и откладываются на бессознательном уровне как естественные и единственно возможные, как нормальные, даже если они объективно далеко не нормальны.

Таким образом, родительский сценарий – это в своем роде программа поведения, которая записывается человеку на «подкорку», она не осознается вообще или осознается задним числом.

Семейные сценарии оказывают сильное влияние на судьбу человека. Они могут помочь адаптироваться в социуме, а могут загнать в рамки и мешать получать от жизни удовольствие. В зависимости от того, какой характер носят эти установки – созидательный или негативный, такое же влияние они оказывают и на нашу жизнь.

Устойчивые семейные сценарии и «семейные мифы» складываются на основе опыта не одного поколения. Их положительная роль заключается в том, что они помогают семье выживать в сложных кризисных ситуациях. Именно поэтому они укореняются в сознании членов семьи очень крепко и продолжают работать, даже когда угроза и борьба за выживание давно неактуальны. Различного рода сценарии и «семейные мифы» – это зачастую неосознаваемые установки

между членами семьи, которые поддерживают ее существование, формируют внутренние правила.

Природа и характер жизненных сценариев, в том числе и семейных, очень хорошо описаны в книге **Эрика Берна** «Люди, которые играют в игры». Автор транзактного анализа Э.Берн считал, что жизненные сценарии основаны на родительском программировании. Ребенок программируется на выполнение родительского сценария, основу которого составляет их жизненный опыт, соединенный с их возможностями, или траектория нереализованного ими профессионального пути. По этому поводу Э.Берн говорил следующее: «Родители, программируя жизнь своих детей, передают им свой опыт, все то, чему они научились. Если они неудачники, то передают свою программу неудачников. Если они победители, то соответственно программируют и судьбу своего ребенка».

Таким образом, каждый человек еще в раннем возрасте создает свой своеобразный и уникальный сценарий, опираясь на опыт, поступки и нравы близких людей.

### На какие сферы жизни влияют семейные сценарии

Сценарии касаются всех областей жизни и могут передаваться из поколения в поколение. Чаще всего они не осознаются, а просто реализуются.

**Выбор спутника жизни.** Семейный сценарий может содержать представления о том, каким должен быть спутник жизни, кого выбирать в качестве партнера для серьезных отношений, с кем, как и для чего строить взаимоотношения и пр. Личная жизнь человека, его взаимоотношения с партнерами, выбор спутника жизни во многом зависят от семейных установок и часто отражают модель взаимоотношений ро-



дителей с противоположным полом. Многие люди на бессознательном уровне в какой-то степени повторяют судьбу родителей или ближайших родственников, которые причастны к их воспитанию.

Примеры сценариев: «От любви одни проблемы, выходить замуж надо по расчету», «Главное, чтоб человек был хороший», «Все мужчины обманщики», «Все женщины хитры и коварны», «От ненависти до любви – один шаг», «Милые бранятся, только тешатся» и пр.

**Семейный уклад и взаимоотношения в семье.** Родительский сценарий влияет на представления человека о семейной жизни, семейном укладе, определяет ролевые позиции в семье, формирует понимание, кто должен являться главой семьи, сколько нужно иметь детей, как в семье должен строиться быт и хозяйство и пр.

Когда партнеры готовы к созданию семьи, они вносят в нее свои личные ожидания, представления, мечты, цели. Кроме этих осознаваемых намерений, каждый вкладывает также множество неосознаваемых убеждений, которые были заимствованы у родителей, бабушек, дедушек и других предков. Именно эти установки во многом влияют на то, какого типа семья будут придерживаться супруги, какие отношения будут между ними, в какой атмосфере будут расти их дети.

Примеры сценариев: «У нас в роду всегда мужчина главный был», «Мужчина должен работать, женщина – заниматься домом», «За мужем как за каменной стеной», «У хорошей хозяйки всегда порядок»,

«Хорошая хозяйка всегда сама готовит», «Гостям – самое лучшее», «Мужчина не должен стоять у плиты», «Уборка по субботам», «У нас в роду все семьи были многодетными», «Больше двух детей в нашей семье ни у кого не было» и пр.

**Воспитание детей и детско-родительские взаимоотношения.** Семейный сценарий формирует понимание, каким образом воспитывать детей, какие ценности им прививать, как заботиться о них и пр.

Примеры сценариев: «Мальчик – сильный, защитник, девочка – скромная и тихая», «Не высовывайся, будь как все, что люди скажут...», «Родитель лучше знает, что нужно ребенку», «Это подростковый кризис, пройдет» и пр.

**Отношение к семье, родственникам.** Есть семьи, в которых принято поддерживать связь со всеми дальними и близкими родственниками, собираться всем составом на семейные встречи. Ребенок из такой семьи с большей вероятностью будет поддерживать связь со всеми родными, вне зависимости от близости. А в семьях, где не принято общаться большим составом, выросшие дети могут жить обособленно.

Примеры сценариев: «Новый год – семейный праздник», «Ближе брата (сестры) у тебя никого нет», «Семья – это крепость» и пр.

**Отношение к деньгам.** Родительские сценарии могут содержать разные установки и в отношении финансов. При этом они могут входить в противоречие с реальностью. Если взрослые говорили ребенку, что в их семье всегда не хватает денег, то в самостоятельной жизни ребенок мо-

жет следовать этой установке. Он может получить хорошее образование и реализоваться в профессии, но при этом легко спускать все деньги. При этом сам он может и не понимать, почему ему никак не удается накопить нужную сумму.

Примеры сценариев: «Всех денег не заработаешь», «Большие деньги есть только у мошенников», «Не жили богато, так нечего и начинать», «В нашей семье деньги не задерживаются», «Нам деньги всегда достаются нелегко», «У нас все много работают, но мало получают» и пр.

**Выбор сферы деятельности и отношение к работе.** Довольно часто родительские сценарии проецируются и на сферу выбора профессии, отношение к работе. К сожалению, многие родители навязывают ребенку определенный стереотип, что в дальнейшем мешает ему сделать такой выбор, как он хочет. Если у родных не было возможности проявить себя, то и дети могут неосознанно блокировать свой успех: выбирать менее перспективную работу, «уходить в прокрастинацию» там, где, наоборот, нужно собраться и сделать рывок. И, наоборот, если родители успешны в профессии их семейные сценарии стимулируют к развитию и дети заряжаются на успех.

Примеры сценариев: «Ни у кого в нашей семье высшего образования не было, и ничего, не умерли», «В нашей семье все рано начали работать. И как-то обошлись без институтов», «Точные науки – это не наше, у нас все творческие натуры: художники и музыканты», «Женщине карьеру строить необязательно», «Работа – изматывающий труд», «Работа должна приносить деньги, а не удовольствие», «Заниматься любимым делом – не главное. Главное – получать высокую зарплату», «Мы всю жизнь мечтали, чтобы ты стал образованным человеком, окончил институт...», «Я так хочу, чтобы ты стал врачом, кто-то же должен нас лечить на старости лет» и пр.

Многие из приведенных примеров родительских сценариев – негативные, некоторые очень рискованные и токсичные. Они не оставляют человеку право собственного выбора, программируя его на выполнение семейных стереотипов и установок, вызывают фрустрацию и подрезают крылья.



### Выбор профессии по родительскому сценарию

Опасность многих семейных сценариев заключается в том, что, пока они не осознаются нами, то практически не оставляют свободы для собственного выбора в жизни. Если сценарии достаточно жесткие, не гибкие, то могут помешать развитию ребенка, выбору определенной профессии, получению образования, становлению карьеры и т.п.

Например, в семьях, где из поколения в поколение царит культ высшего образования и научных степеней, у ребенка с детства табуируется посыл к творческой реализации, скажем, в кулинарии или артистической сфере. А ребенок из семьи, ориентированной на карьерный рост, материальные ценности и накопление сбережений, если и станет, вопреки семейным сценариям, например, представителем творческой профессии с небольшим доходом, будет всю жизнь ощущать несоответствие родительским ожиданиям.

Родительские сценарии укореняются в нашем мышлении и нашей психике очень глубоко. Неосознанно принимая и выполняя такой сценарий, человек вроде, как и не свою жизнь живет, а катится по рельсам судьбы, которые проложили для него несколько поколений его семьи. И его решения – это зачастую совсем не его решения, а установки и правила, полученные от родителей.

Иногда семейные сценарии просто устаревают. Два столетия назад передача моделей и правил поведения из поколения в поколение была эффективна, помогала молодым людям освоиться в обществе. Но сейчас общество быстро меняется: если сравнить жизнь молодых людей и жизнь их бабушек и дедушек, это будут две разные реальности. Образ профессионала, условия труда, понимание роли образования в жизни человека, отношение к работе – все изменилось. Поэтому многие сценарии просто неэффективны в новых условиях.

Устарели и сценарии отношения к труду, которые были характерны для поколения детей 90-х: «Работа – это изматывающий труд», «Работа должна приносить деньги, а не удовольствие». В те времена люди проводили большую часть времени на работе, но получали маленькие зарплаты.

К сожалению, убеждение, что работа – это занятие изнурительное и тяжелое, неинтересное и к тому же плохо оплачиваемое, может передаваться следующему поколению. Тогда ребенок даже не подумает искать профессию, которая ему интересна. В первую очередь он будет выбирать такую специальность, где точно можно получать стабильный доход. И чтобы выкорчевать такие установки требуется основательная и вдумчивая работа.

В каждой семье своя особенная атмосфера, собственная культура, ко-



торая отражается в семейных ценностях и традициях, что транслируется в сценариях и установках. Семейные сценарии и установки проецируются и на сферу выбора профессии: «В нашей семье все военные (врачи, учителя, музыканты)». Этот сценарий основан на династийном выборе профессии.

На первый взгляд, нет ничего плохого в том, что ребенок продолжает дело своих родителей и выбирает для себя их профессию. Ведь он получает от них моральную поддержку при обучении, трудоустройстве, в процессе профессиональной самореализации. Одновременно происходит и передача тайн ремесла, тех профессиональных секретов, которые обычно скрыты от посторонних глаз. В этом случае династическая профессия выполняет роль связующего звена между членами семьи, рода. Не секрет, что некоторые способности могут передаваться генетически или формироваться в среде, в которой воспитывается ребенок.

С другой стороны, нередки ситуации, при которых ребенок делает выбор в угоду семейной традиции и этим ломает себе жизнь. Например, в семье

несколько поколений врачей или военнослужащих и у ребенка просто нет другой возможности, кроме как идти по династийному пути, так как иные варианты профессий его родителями даже не рассматриваются. И ребенок, игнорируя собственные интересы и потребности, слепо повторяет выбор, судьбу родителей, т.е. выполняет семейный сценарий.

Каждый человек уникален в своих способностях, потребностях, во взглядах на мир, в характере и предпочтениях. И очень важно каждому найти свое призвание и заниматься

любимым делом. Поэтому как бы вам, дорогие родители, ни хотелось видеть своего сына или дочь продолжателем вашей славной профессии, нужно прежде всего убедиться, что ребенок хочет того же самого и имеет к этому способности.

Влиять на формирование интересов и развитие способностей ребенка нужно, но навязывать свою волю не следует даже в том случае, если это вызвано самыми добрыми намерениями. Подростку важно ощущать поддержку и сопричастность со стороны близких, но не давление.

Оцените ресурсы и возможности своих детей, поставьте на первое место их интересы. Если есть хоть толика сомнений в том, что ребенок не сможет продолжить ваше дело или он не мечтает работать в семейном бизнесе, то не настаивайте. Помогите ему сделать правильный выбор.

Идеально, когда человек создает свой собственный сценарий. Это как костюм, сшитый мастером-портным на заказ, – он подчеркивает его уникальные, индивидуальные достоинства и скрадывает недостатки.

**Александр СОКОЛОВСКИЙ**

# Как повысить свою ценность в глазах потенциального нанимателя

Конкуренция на рынке труда растет, и чтобы работодатель заметил соискателя, его ценность как специалиста должна быть максимально высокой. Чем большую ценность представляет кандидат для компании, тем выше его шансы не только получить желаемую должность, но и сделать это на своих условиях. Делимся советами, как презентовать себя, чтобы показать работодателю – вас стоит нанимать.

**Ц**ель работодателя – найти профессионала, который подходит именно ему. Поиск будущего сотрудника – это поиск баланса между пользой, которую может принести новый сотрудник, и вознаграждением, которое он хочет за это получить.

## Ожидания нанимателя

У работодателя есть комплекс ожиданий к будущему сотруднику. Как правило, в данный комплекс входят: опыт работы, образование и уровень квалификации, а также набор определенных профессиональных навыков (hard skills) и универсальных компетенций (soft skills).

У любого работодателя есть точки фокуса, которые влияют на то, как он воспринимает ценность потенциального сотрудника:

- Соответствие компетенций и опыта работы соискателя актуальным потребностям работодателя: чем больше подтвержденных соответствий, тем ценнее соискатель в его глазах.
- Стремление развиваться, в первую очередь, – самостоятельно: любой работодатель заинтересован в таком сотруднике, который вкладывается сам в свое развитие, так как этим повышает свою полезность и эффективность.
- Компетенции в смежных областях: если соискатель в состоянии показать компетентность в смежных областях, это повышает курс его акций: работодатель понимает, что такой сотрудник способен повысить эффективность смежных отделов, либо делать больше, либо временно подменить другого специалиста.
- Совпадение личных качеств и ценностей соискателя с корпоративной культурой компании (сейчас еще часто говорят – с ДНК компании): многие компании ищут «своих» людей. Это, хотя и достаточно субъективный показатель, принимается многими компаниями и руководителями во внимание, как один из ключевых факторов. Если соискатель совпадает по этому показателю, то иногда он может перевесить любой из описанных выше, а если есть совпадение по всем параметрам – это просто идеальный кандидат и он вполне может рассчитывать на отличные условия работы. Осталось немного – выяснить все ожидания рабо-



тодателя, а затем на собеседовании показать, что по всем параметрам вы являетесь оптимальным кандидатом.

## Опыт работы

Первое, на что смотрит работодатель, – насколько ваш опыт работы полезен компании. Чем больше совпадений между вашим резюме и требованиями, описанными в вакансии, тем

больше шансов попасть на собеседование.

Существуют нюансы, которые помогают сложить впечатление о человеке еще до собеседования, во время изучения его резюме.

- Резюме должно быть лаконичным, структурированным, но при этом содержать всю необходимую информацию. Обилие сплошного неструктурированного текста демонстрирует неспособность человека выделить главное.
- Резюме должно быть «настроено» под ту вакансию, на которую человек откликнулся. Даже если анкета просто размещается на бирже труда, в заголовки лучше указывать одну позицию. Если перечислено несколько наименований должностей, неясно, чего именно хочет человек.
- Качественное и уместное фото.

Из этих нюансов в целом складывается впечатление о человеке. Потенциальный наниматель уже на стадии резюме может понять, подходит ли ему соискатель.

Бытует мнение, что работодатели не горят желанием принимать на работу сотрудников сразу после вуза, считая, что идеальный сотрудник должен быть сразу с двухгодичным опытом работы. Руководителю, конечно, лестно принять сотрудника «с нуля» и обучить его «под себя», но процесс этот достаточно трудоемкий и требует немалых временных затрат. Поэтому опыт работы соискателю необходим, и в большинстве случаев он имеет решающее значение.

Рассмотрим несколько вариантов, как выгоднее представить свой опыт:

*Допустим, необходимый работодателю функционал вам знаком, вы его успешно выполняли.* В таком случае осталось грамотно описать ваш опыт работы и сделать акцент на достижениях. Дайте понять, что у вас не просто имеется опыт, а что он будет полезен работодателю.

Опишите тот функционал, который соответствует требованиям конкретного работодателя, и покажите результаты вашей работы.

*Возможно, вы претендуете на позицию более высокого уровня, чем занимали на прошлом месте. При этом выполняли только часть требуемых задач.* Сделайте акцент на тех обязанностях и достижениях, которые нужны на новом месте, и покажите, что вы проактивны и готовы профессионально развиваться. Есть какие-то конкретные достижения? Например, успешно выполненные задачи, реализованные проекты, опыт участия в смежных проектах, опыт исполнения обязанностей вышестоящих руководителей, награды и благодарности. Обратите на это внимание потенциального работодателя.

*Вы имеете опыт работы, но в совершенно другой сфере.* Не стоит отчаиваться. Подумайте, возможно, ваша работа была близка той, на вакансию которой вы претендуете. Обратите внимание потенциального нанимателя на этот факт. Будущему работодателю главное понимать, что вы справитесь с должностными обязанностями и не «завалите» важный проект в самый неподходящий момент.

Почитайте должностные инструкции сотрудников на вашей будущей должности. Каких навыков вам не хватает? При необходимости пройдите образовательные курсы, которые помогут вам освоить эти навыки. Постарайтесь доказать самому себе, что вы это можете, и тогда на собеседовании вам будет легче убедить работодателя.

*Вы – начинающий специалист и не имеете необходимого опыта работы.* Расскажите о достижениях в учебе – возможно, вы были активным участником студенческих проектов, олимпиад.

Если опыта нет, подумайте, как сделать, чтобы опыт все-таки был. О приобретении практических навыков важно позаботиться заранее. Понятно, что сейчас не идет речь о должностях высокого уровня, но, если вы хотите успешно работать на начальных позициях, вам могут предоставить возможность практики, начиная с третьего курса. Эту практику в будущем вы сможете продемонстрировать работодателю, как опыт работы.

Есть реальная работа, которую вы выполняли после института? Или у вас была подработка, в которой вы были успешны? Замечательно! Об этом тоже стоит упомянуть. Ваша ценность в глазах работодателя увеличивается.

### Образование

Наличие профильного образования – один из критериев ценности сотрудника для работодателя.

Важность наличия диплома варьируется в зависимости от профессии. Для многих профессий диплом о профильном образовании относится к обязательным

требованиям. Без «корочки» вы не сможете работать врачом, юристом или инженером. В этом случае работодатель оценивает еще и успеваемость по учебным дисциплинам, конкретные достижения выпускника.

Наличие диплома профильного вуза говорит в пользу его обладателя. Если для сертификата об окончании курсов достаточно потратить несколько месяцев своего времени, то обучение в вузе предусматривает длительный и не всегда легкий процесс. Диплом о высшем образовании в отличие от сертификата об окончании курсов свидетельствует о наличии крепкого фундамента у специалиста. Выпускник профильного вуза обладает профессиональными знаниями и навыками, демонстрирует ответственность, готовность развиваться. Такие качества ценятся всеми работодателями. Работодателю необходимо убедиться в том, что сотрудник не только разбирается в предмете, но и быстро обучится в случае необходимости внедрения новейших технологий.

Немалое значение для работодателя имеет вуз, где был получен диплом. С документом об окончании университета, который занимает первые строчки рейтинга, найти работу с хорошей зарплатой легче. Хороший показатель, если соискатель указал не только основное образование, но и курсы повышения квалификации.

Если в вашем дипломе специальность звучит именно так, как в вакансии, половина дела сделана. Если же ваше образование не совсем или совсем не соответствует желаемой должности, вы можете подтвердить свой опыт работы в данной области (предоставить рекомендации коллег или бывших руководителей с прежнего места работы). Работодателю важен ваш интерес к занимаемой должности. На некоторых позициях наниматели хотят видеть специалистов, обладающих конкретными навыками и опытом работы в профессиональной сфере.

Если диплом получен более пяти лет назад, то не лишними будут доказательства актуальности ваших знаний – свидетельства (сертификаты) о прохождении образовательных курсов, тренингов, семинаров.

В ряде профессий работодатели ценят не столько факт окончания вуза, а soft skills кандидатов, например, быструю обучаемость, гибкость, креативность и умение анализировать информацию.

### Компетенции в смежных областях

Порой знания и навыки, полученные в самых неожиданных сферах, могут пригодиться нам в работе и при решении ваших задач. Если вы – инженер, который умеет «кодить», программист, который отлично пишет тексты или экономист, умеющий читать чертежи – это может быть очень привлекательно для потенциального работодателя. С одной стороны, вы сможете работать с коллегами из других отделов над совместными проектами,



с другой – вам можно доверить проекты с чуть большим функционалом, а в будущем и руководство командой.

## Желание учиться и приобретать новые компетенции

Современный мир постоянно меняется, даже при наличии диплома престижного вуза не получится всю профессиональную жизнь почивать на лаврах. Обучение на протяжении всей жизни и карьеры – это насущная необходимость. Образование помогает человеку научиться эффективно и быстро приобретать новые знания и формировать практические навыки. Речь не только об академических знаниях и курсах. Учитесь на своем опыте и опыте коллег, берите нетипичные задачи. Прокачивайте участие в конференциях – смотрите и анализируйте, как похожую проблему решили другие специалисты.

Готовность к приобретению новых компетенций, повышение своей квалификации всегда ценится любым работодателем. Это относится не только к новичкам в деле, но и к тем, кто уже освоился в нем неплохо. Эффективный руководитель не желает, чтобы его сотрудники остановились в профессиональном развитии. Руководителям это важно, поскольку в каждой компании свои стандарты качества и новый сотрудник должен быстро овладеть ими.

Не позиционируйте себя как человека, который уже все знает и умеет и его совершенно нечему научить. Покажите, что вы готовы учиться и расширять компетенции. Только такой соискатель считается перспективным и именно на него обратит внимание рекрутер в первую очередь. Ведь сотрудник, постоянно совершенствующий свои навыки, готов расти вместе с компанией.

Если хотите получить преимущество у работодателя, выразите интерес к дополнительным скиллам и найдите для этого время, когда получите работу. Это не только делает вас более привлекательным в глазах потенциального начальника, но и повысит вашу стоимость как специалиста на рынке в будущем.

## Soft skills или мягкие навыки

Soft skills – это навыки личностного развития, которые помогают нам лучше взаимодействовать с другими людьми и быть более эффективными в работе. Персональные навыки soft skills говорят, что вы можете внести свой вклад в создание позитивной и продуктивной рабочей среды. Они проявляются на рабочем месте, в коммуникации с коллективом и клиентами. Это тайм-менеджмент, коммуникабельность, ответственность, стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект, творческое мышление, позволяющее искать разные решения для одной и той же задачи, навыки межкультурных коммуникаций и др.

Чтобы понять, какие мягкие навыки важны для компании, зайдите на сайт, ознакомьтесь с ее миссией и ценностями. Каждая организация имеет свои ценности и принципы работы. Знание этих аспектов поможет вам лучше понять, как вы можете вписаться в коллектив и какие ваши качества будут особенно ценны.

Как уже упоминалось, часто работодатели ищут не просто сотрудников, а «своих» людей, со схожими цен-

ностями. Это снижает риск увольнений и конфликтов, создает комфортную среду. Расскажите работодателю, что «зацепило» вас в компании и где ваши ценности пересекются.

## Мотивация и интерес

Выразите свой искренний интерес к позиции и компании. Расскажите, почему вы хотите работать именно здесь и каким может быть ваш вклад в развитие организации.

## Собеседование

Собеседование для нанимателя – это, по сути, процесс «взвешивания» выгод, затрат и рисков в поиске баланса между пользой, которую может принести новый сотрудник, и вознаграждением, которое он хочет за это получить.

Как и любой процесс, такое «взвешивание» имеет свои нюансы и критичные точки.

Если вы знаете свои слабые места – то прежде, чем о них пойдет речь, постарайтесь «продать» то, в чем вы сильны и наиболее компетентны.

Излишний акцент на том, как ваш доход рос по мере карьерного продвижения, может привести интервьюера к ощущению, что вы слишком ориентированы на материальные ценности и выгоду и дорого обойдетесь работодателю – на начальной стадии интервью это может отпугнуть.

До последнего момента держите перевес в сторону выгод работодателя. Подготовьте заранее все «козыри», и, как только почувствуете, что интерес интервьюера ослабевает – выкладывайте очередной козырь.

О вознаграждении лучше всего говорить в самом конце, когда работодатель уже внутренне сделал вывод, т.е. принял решение, проходите ли вы на следующий этап. Не забывайте, что работодатель оценивает также и риски. Если ваши достоинства неоспоримы, но рекрутер видит, что вы рассматриваете работу как временную, или склонны использовать место работы как площадку для собственного бизнеса, это не добавит вашей кандидатуре веса.

Хотите больше получить? Будьте готовы больше отдать. Даже если озвученная вами сумма оказалась выше ожиданий работодателя, он вполне может пересмотреть границы вознаграждения, если поверит, что выгод вы ему можете принести больше и поймет, какой вы ценный сотрудник. Но в таком случае будьте готовы, что после приема на работу к оценке принесенных выгод будет проявлено особое внимание. Главное, никогда не забывайте, что вознаграждение является следствием приносимой вами пользы, а не наоборот.

Это только некоторые советы, которые можно дать, но никак не единственные и неоспоримые заповеди для ищущих работу. В любом случае всегда полагайтесь на собственный опыт и профессиональное чутье, а также принимайте во внимание сферу, в которой собираетесь работать.

Мария ОГОЛЕВА

# О невербальной коммуникации простыми словами

**Умение понимать другого человека ценилось во все времена. Тема эффективного общения не потеряла значимость и в наши дни. Ни одно обучение, познание не проходит без общения. По форме средств выражения различают вербальную (от лат. «verb», что означает «слово») и невербальную (без слов) коммуникацию.**

К вербальным средствам общения относится речь. Специалисты по общению подсчитали, что человек произносит за день примерно 30 тыс. слов. Наши слова всегда сопровождаются невербальной составляющей.

Невербальная коммуникация включает мимику, тон и высоту голоса, жестикуляцию, отображаемые посредством языка тела, а также соблюдение личного пространства и физического расстояния. По некоторым оценкам, минимум 60% нашей коммуникации – это невербальные сигналы.

Перечень ситуаций, где невербальная коммуникация играет заметную роль, бесконечен. Умение понимать другого человека и организовывать эффективное общение является важной частью профессиональной деятельности менеджеров, журналистов, юристов, психологов, педагогов, медиков и продавцов.

На какие сигналы невербального общения следует обращать внимание, общаясь с другими людьми?

Общаясь с другим человеком с помощью невербального общения, мы передаем наши чувства, установки, симпатии и антипатии. Чтобы правильно составить мнение о человеке, необходимо внимательно наблюдать за его взглядом, выражением лица, руками, телодвижениями. Невербальные сигналы могут быть более правдивыми, чем слова. Мы часто контролируем свою вербальную речь, но не всегда осознаем и контролируем свои невербальные выражения.

**Взгляд.** Визуальный контакт – один из самых тонко устроенных невербальных сигналов. Через взгляд, сужение или расширение зрачков

передается настроение человека и состояние его организма. При плохом настроении и депрессивном состоянии происходит сужение зрачков, а при заинтересованности зрачки расширяются и «глаза горят».

Считается, что нормальное общение требует зрительного контакта, т.е. необходимости встречаться глазами или смотреть на часть лица, ограниченную глазами, ртом и точкой над переносицей, примерно в течение 70% времени разговора.

Во время беседы говорящий и слушающий то смотрят, то отводят взгляд друг от друга, чувствуя, что постоянный зрительный контакт может мешать сосредоточиться. Как правило, если мы смотрим на говорящего с нами человека, мы выражаем заинтересованность, это помогает сосредоточить внимание на том, что он говорит. Если же нам не хочется общаться, не нравится человек, мы склонны отводить глаза и не поддерживать зрительный контакт.

Долгий и неподвижный взгляд прямо в глаза оказывает психологическое давление на собеседника. Более того, настойчивый, немигающий, пристальный взгляд обычно воспринимается как признак враждебности.

В то же время, частое моргание является признаком защиты, растерянности. Если человек при общении еще и закрывает глаза, закрывает лицо руками – подобные элементы поведения могут указывать на то, что он чувствует себя некомфортно, хочет минимизировать общение.

Контакт взглядов играет важную роль в установлении и поддержке

связи между людьми. Он может служить знаком согласия и понимания. Невозможно переоценить значение умения правильно использовать и интерпретировать контакт глаз в общении. Этот навык особенно важен в профессиональной среде и при ведении переговоров.



**Мимика.** Многие могут сказать о собеседнике и выражение его лица. Улыбка свидетельствует о дружелюбии, хорошем настроении. Плотно сжатые губы указывают на замкнутость или недовольство. Изгибы губ означают сомнения или сарказм.

По мимике можно определить искренность или лживость говорящего. Такие действия, как прикрытие рта рукой, прикосновение к носу или ямочке под ним, потирание век могут говорить об обмане.

Признаком лжи может служить почесывание шеи, прикосновение к ней, оттягивание воротничка рубашки. Поскольку состоянием лицевых мышц можно научиться управлять, отображение эмоций на лице нередко маскируют и имитируют. В этом случае, чем сильнее фальшь, тем более разнится мимика правой и левой половины лица («кривая улыбка»).

Скудная или запаздывающая мимика (по сравнению с тем, что собеседник говорит), отведение взгляда или быстрое движение глазами (сначала в верхний правый угол, потом в нижний левый), слишком долгие паузы между репликами – все эти сигналы могут служить показателями, что собеседник говорит неправду.

**Жесты** тоже играют значительную роль в невербальном общении. Они могут подчеркивать или заменять слова. Умение правильно расшифровывать жесты важно в любом виде общения, от личных встреч до деловых переговоров.

К жестам подозрительности, сомнения, принятия решения относятся поглаживание лба или подбородка. Жесты обороны или конфликта – скрещивание рук, сжатие пальцев в кулак. Поэтому во время разговора старайтесь не прятать руки за спиной, не перебирать ими какие-то предметы (например, ключи): первое вызывает негативное отношение к собеседнику, а второе раздражает и заставляет думать, что вы не слушаете.

По движениям рук можно определить то, насколько человек заинтересован в разговоре, насколько тема беседы его волнует. Если человек потирает руки, обхватывает одну ладонь другой, «играет» карандашом, то это говорит о том, что разговор его очень волнует, если руки находятся в спокойном положении – человек уверен и уравновешен. Постукивание пальцами по столу или ногами по полу – жесты нетерпения и спешки, чем они быстрее, тем нетерпение выше.

Жесты способны влиять на наше мышление. Когда мы используем жесты, связанную с конкретными словами или понятиями, это может помочь нам лучше запомнить информацию.

**Телодвижения.** Большое значение в разговоре имеют положения плеч и головы. Так, поднятые плечи свидетельствуют о напряжении, соответственно при расслаблении они опускаются. Поднятая голова и опущенные плечи обозначают обычно открытость и стремление к успешному решению проблем. Опущенная голова в сочетании с поднятыми плечами – знак неудовольствия, страха, неуверенности, замкнутости. Склоненная набок голова – показатель любопытства, интереса.

**Походка** – это стиль передвижения человека. Самочувствие человека, его характер, возраст можно определить по походке. По мнению психологов, по походке можно определить такие эмоции, как гнев, страдание, гордость, счастье. Выяснилось, что «резкая», «размашистая»

походка характерна для людей, находящихся в гневе, а «летающая» и «подпрыгивающая» – для испытывающих радость. Если человек страдает, его походка становится вялой, медленной. Такой человек редко смотрит вверх или в том направлении, куда идет, его взгляд устремлен под ноги, он как будто «застывший», «невидящий».

Психологи утверждают, что люди, которые ходят быстро, размахивая руками, энергичны, уверены в себе, имеют ясную цель и готовы ее реализовать. Те, кто всегда держит руки в карманах – критичны и скрытны, как правило, им нравится подавлять других людей. Лучший способ добиться взаимопонимания с собеседником – принять такую же позу и использовать те же жесты в разговоре с ним.

**Интонация голоса** тоже относится к невербальным сигналам, хотя и отличается от других примеров. Изменения в тоне, громкости и скорости речи могут изменить восприятие слов. Любопытно, что иногда то, как мы говорим, может нести больше смысла, чем собственно слова.

**Дистанция** при общении также является важными элементами невербального общения. Слишком близкое расстояние может вызвать дискомфорт у собеседника. **Тактильные контакты**, например, рукопожатия, объятия или похлопывания по спине, могут передавать разные эмоции. Они могут выражать поддержку, дружелюбие или доминирование. Важно понимать границы прикосновений в различных социальных и профессиональных контекстах.

### Тест на понимание невербального общения

Предлагаем вам пройти тест, который поможет понять, насколько вы хорошо разбираетесь в невербальной коммуникации.

**1. Что означает жест «ладонь на груди»?**

- A) Чувство превосходства.
- B) Критическое суждение.
- C) Откровенность, искренность.
- D) Уверенность.

**2. О чем говорит жест «большой палец под подбородком»?**

- A) Ложь.
- B) Скука.

- C) Беспокойство.
- D) Критическое суждение.

**3. Какое сообщение заключено в поглаживании подбородка?**

- A) Принятие решения.
- B) Ложь.
- C) Чувство контроля.
- D) Ничего из вышеперечисленного.

**4. Что означает, когда человек трет нос вдоль переносицы?**

- A) Чувство превосходства.
- B) Ожидание.
- C) Неприятен разговор.
- D) Раздражение.

**5. Какое сообщение передает, когда человек касается дужками очков губ?**

- A) Интерес.
- B) Отказ от принятия решения.
- C) Недоверие.
- D) Нетерпеливость.

**6. Что означает, когда человек смотрит поверх очков?**

- A) Презрение.
- B) Недоверие.
- C) Внимательное наблюдение и критику.
- D) Подозрение.

**7. Каково влияние невербальной коммуникации в общении?**

- A) 20%.
- B) 40%.
- C) 70%.
- D) 85%.

**8. Какие из нижеперечисленных жестов воспринимаются как ложь, неискренность? (можно выбрать несколько вариантов)**

- A) Речь сквозь пальцы.
- B) Потирание глаз.
- C) Потирание ушей.
- D) Недостаточный зрительный контакт.

- E) Все вышеперечисленное.

**9. Если ваш собеседник пожимает плечами, что это может означать?**

- A) Ему неинтересно то, что вы говорите, или все равно.
- B) Он обдумывает информацию.
- C) Хочет больше фактов.
- D) Он устал.

**10. Что означает, когда собеседник убирает с одежды воображаемые пылинки (нитки)?**

- A) У собеседника есть время, чтобы поговорить с вами.
- B) Полное согласие с вашей точкой зрения.
- C) Агрессивность.
- D) Не согласен с вами, но свое мнение скрывает.

### Ключ и оценка результатов

**1. (С)** Ладонь на груди означает искренность.

**2. (D)** Большой палец под подбородком означает критическое суждение и негатив. Хороший способ заставить собеседника сменить позу – передать ему какой-нибудь предмет.

**3. (A)** Потирание подбородка означает принятие решения. Если вы видите этот жест, избегайте соблазна перебить собеседника.

**4. (С)** Когда кто-нибудь трет нос (вдоль переносицы), это означает, что предмет разговора ему не нравится. Если вы увидите такой жест, будет правильным задать неоднозначные вопросы, чтобы выяснить, что именно не устраивает вашего собеседника.

**5. (B)** Когда человек касается очками губ, это говорит о том, что он медлит с принятием решения или вовсе передумал. Если затем он надевает их обратно – это хороший знак; если же откладывает в сторону – вам еще придется поговорить с ним на данную тему.

**6. (С)** Когда человек смотрит поверх очков, это означает внимательное наблюдение и критику.

**7. (С)** По результатам исследований, более 70% человеческого общения осуществляется невербально, более того, невербальная коммуникация является гораздо более надежным источником информации, нежели устная речь. Поэтому имеет

смысл полагаться в первую очередь на язык тела как на более точное отражение истинных чувств человека.

**8. (E)** Все перечисленные жесты. Изображение трех мудрых обезьян в точности изображает три основных жеста касания лица руками, ассоциируемые с обманом: не вижу зла, не слышу зла, не говорю зла.

**9. (A)** Это жест безразличия и апатии. Собеседнику неинтересно то, что вы говорите, или все равно.

**10. (D)** Когда человек не одобряет высказанную кем-то точку зрения, но не хочет говорить об этом, в его поведении появляются жесты замещения. К таким жестам относится смахивание воображаемых пушинок (пылинок) с одежды. При этом человек обычно смотрит вниз и в сторону от собеседников, а руки его тем временем совершают мелкие движения.

Подсчитайте сумму верных ответов:

**От 0 до 3** – вы плохо интерпретируете невербальные сигналы окружающих.

**От 4 до 6** – средний уровень уме-



ний интерпретировать невербальные сигналы.

**От 7 до 10** – высокий уровень умения интерпретировать невербальные сигналы.

Невербальные сигналы играют важную роль в нашей жизни. Они помогают устанавливать и поддерживать межличностные отношения, лучше понимать друг друга и создавать сильные социальные связи. Это делает нашу жизнь более яркой и насыщенной.

Хорошая новость в том, что навыки невербального общения можно развивать. Обучение распознаванию и использованию невербальных сигналов можно считать важной инвестицией в себя. Наблюдение за людьми, изучение литературы по психологии и практика – вот ключи к успеху. Не бойтесь экспериментировать и пробовать понимать человеческие сигналы на более глубоком уровне. Их понимание делает общение более глубоким и содержательным. Более того, они могут помочь в профессиональной среде, делая человека более убедительным оратором или переговорщиком.

Даже, если люди не владеют языком жестов, на подсознательном уровне они его все равно «читают». Умение «читать» партнера дает человеку преимущество. Понимание этих аспектов общения открывает новые горизонты во взаимодействии с окружающими. Это способствует как личному развитию, так и профессиональному росту.

**Александр СОКОЛОВСКИЙ**

### Мужчины и женщины в диалоге: интересные факты об использовании невербальных средств общения

- Женщины используют невербальные сигналы гораздо чаще, чем мужчины. Например, они чаще улыбаются, чем мужчины, и таким образом стимулируют положительные реакции других людей. Женскую улыбку труднее интерпретировать. Она не сходит с их лица и тогда, когда они чувствуют себя неловко или когда они взволнованы. Мужчины, напротив, когда нервничают, становятся беспокойными и практически неспособными на улыбку. Мужские улыбки обычно обозначают позитивные чувства, а женские часто отражают признательность и дружелюбие.
- Жесты во время общения используются мужчинами и женщинами в разных вариациях и с разной частотой. Мужчины чаще используют прикосновения к другим, чем женщины, последние предпочитают прикосновения к себе.
- При чувстве дискомфорта мужчины, как правило, предпочитают касаться своего лица. Женщины же предпочитают касаться своей шеи, одежды, ювелирных изделий, рук и волос. Для женщины типичный жест неуверенности – медленное и изящное поднимание руки к шее; если надето ожерелье, то рука притрагивается к нему, как бы проверяя, на месте ли оно.
- Женщины в разговоре поддерживают зрительный контакт чаще, чем мужчины, независимо от пола человека, с которым они разговаривают.



# О детской дружбе и ее значении в жизни ребенка

Каждый родитель желает видеть своего ребенка успешным и счастливым. Этому во многом способствует умение правильно выстраивать связи с другими людьми, умение дружить. Дружеские отношения зачастую становятся той основой, которая помогает человеку противостоять жизненным трудностям, добавляет радость в жизни и оптимизм.

Сегодня мы поговорим об особенностях дружбы в детском возрасте и узнаем, какое значение она имеет в жизни ребенка, как она формирует личность и развивает навыки социализации.



Иметь настоящих верных друзей – это прекрасно, поскольку друг и в беде выручит, и окажет поддержку в трудную минуту, и просто скрасит скучные серые будни одним лишь своим присутствием.

**Дружба** – это умение дорожить кем-либо, она реализует потребность в любви, заботе и значимости. Развитие дружбы предполагает взаимопонимание, открытость друг другу, доверительность, активную помощь, интерес к делам и переживаниям другого человека. Дети, как и взрослые, получают многое от близких, доверительных отношений друг с другом.

Детская дружба имеет огромное значение, так как способствует развитию межличностного взаимодействия, пониманию причин поступков других людей и их чувств и формированию самоуважения. Она также придает структуру деятельности детей в играх и укрепляет групповые нормы, установки и ценности, что важно для их социализации.

Детская дружба дает ценный опыт для взрослой жизни. Если ребенок в детстве научится общаться со сверстниками и разрешать конфликты, ему будет легче в будущем строить отношения с людьми.

Дружба открывает для ребенка новые возможности, помогает ему

развить необходимые коммуникативные навыки и способствует его социальной адаптации. Ощущение, что друг тебя любит и ценит, помогает поверить в себя. Исследования показали, что дети, у которых был пусть даже один близкий друг, со значительно меньшей вероятностью испытывают одиночество и депрессию во взрослом возрасте.

По мнению психологов, для возникновения дружбы необходимо, чтобы у ребенка была возможность свободно играть со сверстниками. Без этого условия, без совместной свободной игры дружбе просто неоткуда взяться. Какими бы идеальными родителями ни были папа и мама, ребенку все равно необходимо общение с другими детьми. Более того, ему не только нужно обзавестись друзьями, но и научиться дружить. А это далеко не просто.

## Возрастные особенности представлений о дружбе

**3 года.** Зарождается альтруизм (естественно не у всех, но у многих) – ребенок пытается помочь другим, впервые начинает делиться своими игрушками (правда, часто тут же и отбирает). Возможны конфликты, поскольку отданную игрушку можно и не получить обратно. Однако желание поделиться у ребенка стоит поощрять.

**4 года.** Начинает проявляться желание участвовать в совместных играх в детском саду. Однако это еще не дружба, поскольку дети не понимают необходимость поддержания дружбы, да и не знают, как это происходит. Для них друг – тот, с кем они играют в данный момент времени.

**6-7 лет.** В этом возрасте друзей, как правило, уже выбирают, основываясь на общих интересах. С друзьями должно быть весело и интересно. Становятся более очевидными предпочтения по полу. Мальчики стремятся больше дружить и играть с мальчиками, а девочки с «лучшими подружками».

**10 лет.** У детей проявляется избирательность к друзьям и формируется первое определение дружбы. В возрасте 10 лет на первый план выходит потребность в сопереживании. Друг – это тот, с кем не страшно поделиться секретом, тот, кому

без опаски можно доверять. В этом возрасте особое внимание уделяется таким качествам как доброта, отзывчивость, внимательность.

**12 лет и старше.** После 12 лет дружеские отношения основываются на взаимопонимании, возможности делиться своими мыслями, чувствами и переживаниями. Неоценимыми становятся такие качества как верность, искренность. Друзья помогают преодолеть чувства одиночества и страха, поддерживают друг друга и стараются не обижать. В этом возрасте дружба уже очень похожа на взрослые отношения, но все еще намного более интенсивна. Это объясняется тем, что дружба в подростковом возрасте участвует в реализации очень важных задач: отношения со сверстниками играют не последнюю роль в формировании идентичности ребенка. Кроме того, зарождается дружба между мальчиками и девочками, которая становится своеобразной подготовкой к романтическим отношениям.

Необходимое условие прочной дружбы – вера в друга и взаимная терпимость. Дети считают друзьями тех, кто разделяет их интересы, отзывчив, всегда готов прийти на помощь. В этом возрасте появляется определенный свод негласных правил – кодекс дружбы. При нарушении этих правил, дружба прекращается.

### Детские темпераменты необходимо учитывать

Дружба – не врожденный навык. Конечно, бывает, что ребенок обретает его самостоятельно по мере взросления. Но все дети разные и есть те, кому трудно идти на контакт в силу некоторых обстоятельств. Каждый ребенок в общении со сверстниками проявляет себя по-своему. Это связано не только с условиями развития и возрастными особенностями ребенка, но и со свойствами нервной системы, типом темперамента, которые придают неповторимость общим для всех возрастным проявлениям.

**Флегматик.** Это очень спокойные, эмоционально устойчивые, часто невозмутимые, способные проявлять терпение дети. Они настойчивы, упрямы, старательны. Их действия размеренны, неторопливы, но уверенны. Ребенок-флегматик сосре-

доточен на поставленной задаче, тщательно старается выполнить ее, не отвлекаясь по сторонам. Дети-флегматики усваивают информацию медленно, зато она закрепляется в их сознании надолго. Некоторых родителей это может раздражать. Дети-флегматики не склонны заводить многочисленные знакомства, к выбору друзей подходят избирательно, зато способны быть верными и преданными друзьями, выбрав товарища, бережно и ревностно хранят дружбу.

**Сангвиник.** Дети-сангвиники – это яркие, желающие всегда быть в центре внимания дети. Благодаря своей коммуникабельности и открытости, дети-сангвиники без особого труда знакомятся и легко сходятся с другими детьми. Ребенок заводит знакомства везде, где появляется, и легко приспосабливается к ситуации, что подразумевает большую компанию друзей. Лучшие черты характера сангвиника: активность, жизнерадостность, общительность, добродушность.

**Холерик.** Ребенок-холерик обладает наиболее решительным и настойчивым характером. Стремится к завоеванию внимания. Благодаря своей коммуникабельности, легко заводит многочисленные знакомства, легко сходитя с другими мальчиками и девочками. Однако он неуживчив и импульсивен, часто не сдерживает свои эмоции, может внезапно вспылить. Склонен к частой смене настроения, к конфликтам.

**Меланхолик.** Дети-меланхолики чувствительны, обладают мягким характером, впечатлительны. Скромные, добрые, легкоранимые и застенчивые. Им тяжело даются знакомства, они часто не решаются сделать первый шаг. С раннего возраста тактичны и требовательны к себе, хорошо воспринимают критику.



### Сложности детской дружбы и родительское поведение

Научить ребенка дружить и рассказать ему о ценности и необходимости дружбы – важная задача родителей. Однако делать это необходимо постепенно, помня об особенностях разного возраста.

С раннего детства необходимо рассказывать, как замечательно иметь друзей, как самому стать хорошим другом, об умении беречь дружбу, несмотря на возникающие иногда трудности. Стоит чаще напоминать сыну или дочери, как ведут себя друзья (например, в дошкольном возрасте – делятся игрушками, угощают друг друга сладостями, вместе играют, в более старшем – интересуются жизнью друг друга, делятся новостями, хранят чужие секреты, помогают, защищают, никогда не предадут).

Наверняка у ребенка есть сверстники, с которыми он общается больше остальных. Спросите, какие качества привлекают его в друге, все ли его устраивает в общении. Можно организовать беседу в виде игры. Скажите, что вы – репортер и проводите опрос по теме «Что такое дружба?» В процессе разговора помогайте ребенку с ответами. Например, дружба – это...

- когда можно вместе помолчать;
- когда друг всегда поможет в трудную минуту;
- когда тебя принимают вместе с недостатками;
- когда скажут правду, даже если тебе она не понравится;

- когда друг прощает тебя, несмотря на обстоятельства и т.д.

Чтобы помочь ребенку найти друзей психологи советуют почаще выходить с ним во двор, на спортивную площадку, в парк, в гости к друзьям, у которых дети такого же возраста. Можно попробовать записать ваше чадо в кружок, объединение по интересам, спортивную секцию или в бассейн, принять участие в мероприятиях, мастер-классах, которые проводят районные внешкольные центры. Не обязательно в итоге возникнет крепкая дружба, но у ребенка расширится круг общения, появится опыт знакомства с разными детьми, наконец, будет больше жизненных впечатлений и тем для разговоров со сверстниками. Ребенок будет рад, если вы пригласите знакомых детей в гости. Ваше гостеприимство поможет сблизить ребенка с другими детьми, и приятельские отношения перерастут в настоящую дружбу.

Наблюдая за детской дружбой, родители не должны забывать о возможных неприятностях и конфликтах, которые могут возникнуть. Психологи подчеркивают, что такие явления, как разочарование друзьями, ревность, разрыв отношений не стоит драматизировать. Более того, эти явления «в малых дозах» полезны для укрепления духа и ребенку лучше этот этап становления пройти до подросткового возраста, когда отношения между детьми еще находятся в более или менее спокойном состоянии.

### Детские мультфильмы о дружбе

Старые советские мультфильмы прекрасно демонстрируют на примере, что такое дружба и в чем она заключается. Наиболее популярные и красочные из них по сей день интересны даже взрослым. В качестве примера можно вспомнить:

- «Жил-был пес». Очень смешной мультфильм о взаимопомощи.
- «Золотая антилопа». Наглядный пример помощи друзьям.
- «Приключения кота Леопольда». Прекрасная картина о том, как сохранить дружелюбие в любой ситуации.
- «Кораблик». Еще одна сказка о том, как нельзя бросать товарищей в беде.
- «Каникулы Бонифация». Мультфильм о доброте и отзывчивости.
- «Умка» и «Умка ищет друга». Мультфильм рассказывает о том, как необходима дружба.
- «Цветик-Семицветик». Прекрасная история, повествующая о том, как важно не жадничать. Это мультфильм о дружбе и эмпатии.
- «Заколдованный мальчик». Мультфильм о путешествиях и взаимопомощи.
- «Подарок для самого слабого». Еще одна прекрасная история о чутком и внимательном отношении.
- «Тимка и Димка». Содержит прекрасную песню о том, кто такой друг.

Чтобы ребенку было легче наладить взаимоотношения в классе, развивайте его способности, запишите его в кружок или секцию в соответствии с интересами. Дети, которые умеют делать что-то лучше других, сразу же становятся «центром притяжения» для ровесников. Развивайте у ребенка чувство юмора – и он всегда будет душой компании: смотрите комедии, придумывайте смешные рифмы, собирайте коллекцию смешных детских анекдотов.

Также продолжайте развивать коммуникативные навыки, разбирайте различные ситуации из жизни. Если вы стали свидетелем конфликта в транспорте – обсудите с ребенком стратегию поведения участников, как бы вы поступили на месте каждого из них, познакомьте ребенка с основами невербального общения.

### Как поддержать тех, кому дружить сложнее

**Застенчивые дети.** Постарайтесь сделать так, чтобы дома ребенок чувствовал себя уверенно. Проводите больше времени с ним и показывайте, что вы цените его идеи. Учите его, как вести себя в тех ситуациях, когда он стесняется. У ребенка должна быть возможность наблюдать за тем, как вы общаетесь со своими друзьями.

**Назойливые дети.** Если ваш сын или дочь отдает свои игрушки, пытается купить дружбу, или требует от друзей слишком многого, возможно,

у него (нее) снижена самооценка. Не используйте подарки для проявления своих чувств к своему ребенку. Старайтесь как можно яснее показывать, что вы цените его таким, какой он есть. Учите различным способам проводить время, когда он один. Это поможет ему чувствовать себя увереннее в одиночестве.

**Неуживчивые дети.** Постоянные ссоры, причем не с одним или двумя, а со многими друзьями, могут быть проявлением скрытых проблем ребенка. Понаблюдайте, существует ли какой-то определенный момент – при знакомстве или уже после того, как дружеские отношения установлены, – когда обычно возникают ссоры? Посмотрите, не проявляется ли здесь один и тот же сценарий? Внимательно выслушайте то, что вам рассказывает ребенок, обсудите с ним, как бы он хотел, чтобы дальше развивались события, и какими способами этого можно добиться.

**Жадные дети.** Не заставляйте делиться, если сын (дочь) этого не хочет. Часто нам настолько важно продемонстрировать, как великодушен наш ребенок, что мы выбираем для этого самые дорогие ему вещи. Помните, что дети, как и взрослые, склонны воспринимать то, что им принадлежит, как часть себя, и не любят отдавать ценные для них предметы.

В дошкольном возрасте родитель обучает ребенка умению дружить, объясняя правила дружеского общения. Но, чем старше ребенок становится, тем более показательным становится личный пример родителей. Дети берут с нас пример во всем, хотим мы того или нет, и копируют наши дружеские отношения. Поэтому самое лучшее, с помощью чего вы можете научить ребенка дружбе – быть самому хорошим другом. Вы покажете ребенку важность партнерского взаимодействия, помощи, и то, что вместе можно добиться большего, чем поодиночке! Будьте для ребенка хорошим примером того, как общаться с другими людьми – с уважением, по-доброму, стараясь договариваться. И тогда вашему ребенку будет легче дружить с другими детьми!

Валентина АНТОНИК

## ПОНЕДЕЛЬНИК:

# как полюбить ненавистный день

Думаю, многие замечали, как сложно в понедельник настроиться на рабочий лад и воспринимать начало недели в позитивном ключе. Нас могут преследовать гнетущие мысли о том, сколько всего предстоит сделать и какие задачи могут неожиданно всплыть. Особенно тяжело войти в рабочий ритм, после отпуска или больших выходных.

Попробуем разобраться во всех нюансах и научимся воспринимать этот день не как наказание, а наоборот, как новый старт для множества возможностей.

Всем известна фраза: «Понедельник – день тяжелый». Наиболее актуален этот подход для тех, кто работает по графику 5/2. Разберемся, что не так с понедельником, почему мы испытываем к нему неприязнь.

- **Режим дня.** В будни мы привыкаем к одному порядку дня, но в выходные, как правило, он существенно отличается. Мы поздно ложимся, позволяем себе поспать гораздо дольше, частенько перееедаем. В выходные пытаемся успеть сделать все, что откладывалось в течении рабочей недели. Из-за этого копится усталость и силы не восстанавливаются. Поэтому в понедельник мы чувствуем себя уставшими и неотдохнувшими.
- **Контроль и независимость.** Выходные дарят нам ощущение свободы и независимости, мы чувствуем, что можем самостоятельно принимать решения относительно своей загруженности и заниматься всем, чем захотим. Возвращаясь с понедельника в привычную рутину, мы естественно попадаем в определенные рамки и ограничения, связанные с работой, поэтому можем чувствовать себя ущемленными.
- **Нелюбимая работа.** К сожалению, не все могут похвастаться любимой работой. Профессиональная деятельность, которая приносит удовольствие, способствует профессиональному развитию и карьерному росту, – для многих остается мечтой. Порой неблагоприятный климат в коллективе, токсичные взаимоотношения с руководством и коллегами приводят к тому, что человек с ужасом вспоминает про грядущий понедельник.



- **Неопределенность и неизвестность.** Отсутствие планирования и постановки целей может вызывать тревожность и усугублять нелюбовь к понедельникам. Определенность и понимание своих будущих задач помогает снизить напряжение и сфокусироваться на постепенном выполнении всего необходимого. Впереди целая неделя, а мы не знаем, чего от нее ждать. Это обусловлено отсутствием конкретных планов и ориентацией на результат какого-то дела, вместо получения удовольствия от процесса.
- **Привычное мировоззрение.** «Скорее бы пятница», «понедельник – день тяжелый» – эти фразы в обиходе упоминаются очень часто и уже являются частью культурного кода. С ранних лет мы неосознанно настраиваемся на укоренившийся стиль мышления, что понедельник – это плохо, а выходные – хорошо.
- **Отсутствие баланса.** Даже если работа любимая, вы можете от нее уставать, особенно, если нарушен баланс между работой и другими сферами жизни. Нежелание начинать неделю может быть одним из признаков профессионального выгорания.
- **Социальная тревожность.** Для некоторых из нас начало недели ассоциируется с необходимостью вливаться в рабочий процесс и активно взаимодействовать с людьми (коллегами, клиентами). Это, в свою очередь, может вызывать стресс и негативно окрашивать понедельник.
- **Трудности переключения.** Атмосфера уютного дома или строгий серый офис, общение с родными и близкими или деловая коммуникация, отдых или работа... Сложности с быстрым переключением и последующей адаптацией также способны заставить человека не жаловать понедельники.
- **От выходных до выходных.** При таком восприятии жизни понедельник окрашен темным цветом и негативом, а выходные кажутся моментом счастья и беззаботности. Человек принадлежит себе, ощущает свободу и радость хотя бы пару дней.

Все описанные выше причины объединяет бездействие, навязчивые мысли, отрыв от реальности. Витание в облаках и инфантильная жизненная позиция приводит к тому, что понедельники воспринимаются так негативно. Для того, чтобы добиться изменений и сдвинуться с

мертвой точки необходимо регулярно прилагать усилия.

Специалисты связывают нежелание выходить на работу после длинных выходных с феноменом отвыкания. По мнению психиатра Олега Забродина, «длинные выходные, как и летние школьные каникулы – это бесполезное явление для организма. Детям приходится тратить время на то, чтобы вспомнить все, что забылось за три месяца. Идентичная ситуация у тех взрослых, которые возвращаются из отпуска». По его словам, это явление абсолютно нормально и бороться с ним не стоит – достаточно заново привыкнуть к работе или учебе.

В быту некоторые люди называют свое состояние перед выходом на работу депрессией, но это не так. Депрессия – сложное психическое расстройство и диагноз этот ставится в случае, если выполняются три условия одновременно: отсутствие настроения, снижение двигательной активности, снижение речевой активности. Важно понимать, что такой диагноз, как «депрессия» может поставить только психиатр, опираясь на ряд факторов. В большинстве случаев нелюбовь к понедельникам – все же эффект отвыкания и связан причинами, о которых мы писали ранее: отсутствие планов, ощущение предстоящей несвободы, нелюбимая работа и т.д.

### Способы включиться в работу после выходных

Предлагаем вашему вниманию универсальные советы от автора и журналиста Мелиссы Даль, которые способствуют продуктивной работе вне зависимости от причины возникновения сопротивления.

- **Умная прокрастинация.** Существует такое явление как «структурированная прокрастинация»: заниматься более простыми задачами, которые требуют меньших трудозатрат, чем основное более сложное дело, которое нужно выполнить. Хорошо для этого подходят рутинные задачи, например, можно отвечать на e-mail. Решение небольших вопросов помогает раскататься и войти в рабочий процесс не так болезненно.
- **Трекер времени.** В тайм-менеджменте очень распространено использование различных трекеров времени. Они помогают чередовать промежутки, выделен-



ные для интенсивной и сосредоточенной работы с перерывами на отдых. Такой способ распределения времени помогает сохранить высокую продуктивность и концентрацию. Когда человек знает, что, например, после интенсивной работы продолжительностью 20 минут, его будет ждать десятиминутный перерыв. Технику дробления времени на работу и отдых предложил в 80-х годах предприниматель Франческо Чирилло. Он использовал для учета времени кухонный таймер в виде помидора, в честь которого назвали метод и самое известное приложение для тайминга. Метод Pomodoro стал родоначальником множества программ и приложений, которые работают по данному принципу.

- **Настроение против мотивации.** Оливер Буркеман в книге «Антидот. Противоядие от несчастливой жизни» пишет: «Кто сказал, что для того, чтобы начать что-то делать, нужно дожидаться, когда вы будете в настроении? Проблема не в том, что вы не чувствуете себя достаточно мотивированным, а в том, что вы думаете, будто вам нужна мотивация». Попробуйте начать, просто начать действовать, не дожидаясь хорошего настроения и прилива мотивации. Признайте, что у вас сегодня плохое настроение, апатия или вообще упадок сил – это нормально и свойственно многим людям. Когда осознаете, то попробуйте как бы абстрагироваться от эмоционального фона и приступите к работе.

### Способы включиться в работу после отпуска

С выходными разобрались, а теперь рассмотрим задачу посложнее. А что делать, если настроиться на работу нужно после отпуска?

- **Выходите на работу в середине недели.** Любопытный факт: некоторые исследователи считают, что выходить из отпуска лучше не в понедельник, а в середине недели. Таким образом вы обманываете свою психику, предлагая стартовать с сокращенной недели, где приближение выходных не заставит себя ждать. Оптимально выйти на 2-3 дня – в среду или четверг при пятнадцатке.
- **Позитивное планирование.** Переключите фокус внимания не на тот факт, что необходимо выйти на работу после отпуска, а на то, какими позитивными событиями вы можете наполнить первую неделю. Например, можно записаться на гончарный мастер-класс или сходить в любимую кофейню. Такой подход является своего рода положительным подкреплением и даст вам почувствовать все краски жизни. Ведь трудовая деятельность – это хоть и весома, но только лишь одна из ее частей. Кстати, согласно опросам, даже однодневные путешествия (в соседний город или на природу) являются отличным источником счастья. Чем не повод разнообразить выходные? Ожидание приятного времяпрепровождения вдохновляет и дает силы на трудовые подвиги.
- **Самомотивация.** Ученые предлагают накануне понедельника изучать истории успеха людей в схожей с вами профессиональной сфере. Вдохновляться их

достижениями и смотреть на работу, как на возможность реализовать свой потенциал, добиться успеха и принести пользу обществу. Не уменьшайте свой ежедневный трудовой вклад, даже маленькая, но на совесть выполненная задача, уже несет в себе ценность. Как раз из таких маленьких трудовых подвигов складывается наше общее качество жизни. Осознайте свою значимость и не преуменьшайте свои достижения.

- **Список дел.** Перед отдыхом составьте для себя список неотложных и долгосрочных задач. Непосредственно перед выходом свяжитесь с руководством и коллегами и обсудите, какие дела являются горящими, а какие вполне можно отложить. Раздробите сложные пункты на несколько небольших позиций, которые реально выполнить в первый день после выхода. Имея перед глазами план действий, вы минимизируете тревогу от неизвестности.

Также рекомендуем:

- Браться за новые задачи сразу после выхода из отпуска, а не за те, которые уже кто-то выполняет.
- Сделать обзор по проектам совместно с коллегами и составить план второстепенных задач.
- Делегировать то, что можно, чтобы разгрузить себя в первые дни возвращения на работу.
- Планирование дает понимание, как действовать в первые дни, пока мозг включается в рабочий процесс. Важно сходу не браться за те задачи, которые требуют большого количества сил и энергии, дайте себе время войти в привычное русло.
- **Запас задач.** Если ваша работа позволяет, не старайтесь завершить максимум дел перед отпуском, оставьте парочку на первые дни после отпуска. Некоторым людям довольно сложно сходу вливаться в новые проекты, а завершение того, что понятно и привычно минимизирует стресс и позволяет безболезненно влиться в рабочий процесс.

### Оригинальные способы включиться в работу

В завершении предлагаем рассмотреть еще несколько необычных, но эффективных способов войти в рабочее состояние.

- **Используйте «якорь».** Настроиться на рабочий лад можно с помощью психологического приема «якорь». В качестве «якоря» можно использовать предмет, который вы носите с собой на работу, аффирмацию или музыкальную композицию. Главное, чтобы они давали вам нужное состояние, тогда любой день будет продуктивным и для этого не нужно будет прилагать усилий. Когда нужно настроиться на деятельность и «включить» определенное состояние, вы используете «якорь» и тем самым даете мозгу команду: «Сейчас нам надо поработать!»



- **Съешьте «лягушку».** В тайм-менеджменте частенько предлагают в самом начале дня «съесть лягушку», т.е. не откладывая на потом сразу браться за выполнение самого неприятного дела, которое вы с удовольствием отложили бы в долгий ящик. Такой подход дарит чувство удовлетворения от выполненной задачи, которая маячила на горизонте и отравляла жизнь продолжительное время. При этом важно остальные «лягушек» оставлять на другой день. Метод показал свою эффективность, его часто можно встретить на тренингах личностного роста.

- **Слушайте музыку.** Научно доказано, что звучащая в фоновом режиме музыка помогает настроиться на работу и повысить эффективность. Причем она влияет на состояние работника даже в том случае, если конкурирует с другими звуками, например, производственными. Слушать музыку можно в наушниках, если у вас нет обособленного рабочего места. Музыка может быть абсолютно разной: классическая музыка, звуки природы или любимый исполнитель.

Любопытный факт: музыка оказывает сильное воздействие на мыслительную деятельность человека, благодаря чему активизируются разные отделы головного мозга. О целебной силе музыки говорили еще древнегреческие ученые и философы. Платон предлагал использовать музыку для лечения тревожности, а Аристотель считал ее инструментом для избавления от нестабильного эмоционального фона.

Понедельник – это неотъемлемая часть недели, а следовательно, и нашей жизни. Так стоит ли каждый седьмой день посвящать сопротивлению и страданиям? С возникающим стрессом помогут справиться приемы, которые мы рассмотрели в статье. Задавайте неделе правильное настроение и получайте удовольствие от каждого дня!

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

# Загадка гения

## Никколо Паганини

Современная педагогика пропагандирует гуманистический подход в воспитании. И это здорово! Нет ничего более унижительного для ребенка, чем физическое наказание, с помощью которого его принуждают к какому-либо виду деятельности.

Но в истории известны случаи, когда люди находили свое призвание и достигали больших профессиональных успехов, проходя через жесткие методы обучения и воспитания. Яркий пример тому – детство знаменитого итальянского композитора и скрипача-виртуоза Никколо Паганини.

Сын портового грузчика Никколо Паганини сумел стать знаменитым на весь мир музыкантом – его игра на скрипке была такой виртуозной, что это породило невероятные слухи: люди считали, что скрипач заключил договор с дьяволом. Паганини действительно играл так, что, казалось бы, это выходит за пределы человеческих возможностей, его успех был ошеломительным, а его персона была окружена ореолом таинственности.

С детства мальчику приходилось терпеть тиранию отца, который заставлял его заниматься музыкой целыми днями, не позволяя выходить на улицу. Если мальчик убежал в порт поиграть на берегу моря, то отец наказывал его особенно сурово. Паганини рассказывал потом своему биографу: *«Трудно представить более строгого отца, чем мой. Когда ему казалось, что я недостаточно прилежен в занятиях, он оставлял меня без еды и голодом вынуждал удвоить старания, так что мне пришлось много страдать физически, и это стало сказываться на моем здоровье».*

Как же случилось так, что мальчик не возненавидел, в конце концов, игру на скрипке, а стал великим скрипачом и композитором?

Ответ мы находим в тех же воспоминаниях Паганини. Однажды, примерно в семилетнем возрасте оказавшись в церкви, он был поражен звуками органа, и как зачарованный слушал музыку, погрузившись в нее

и забыв обо всем! Это переживание стало ключевым для его судьбы. С этого момента Никколо стал увлекаться скрипкой, с каждым днем все больше и больше. Музыка начала становиться смыслом его жизни! В возрасте восьми лет Паганини сочинил свою первую сонату.

И снова его слова: *«Я был в восторге от инструмента и занимался непрерывно, пытаясь найти какие-то совершенно новые, никому не ведомые прежде позиции пальцев, чтобы извлечь звук, который поразил бы людей».*

Что же произошло с мальчиком? Он был поражен музыкой, пережил сильный эмоциональный подъем – состояние счастья, восторга, вдохновения. Такие состояния, как мы знаем, обладают свойством запечатлеваться и «зажигать» ребенка, становиться центром его настойчивых поисков и проб и, в конечном счете, приводить к осознанию своего назначения. На языке научной психологии это называется рождением стойкого внутреннего мотива.

Особенность такого мотива в том, что он оказывается источником большой энергии. Эта энергия направляется не только на достижение большой цели, но и на преодоление трудностей, в том числе тяжелых испытаний.

Последние не могут «отравить» предмет увлечения: он слишком значителен и важен! Образно говоря, меня могут «бить по пальцам», но я вытерплю, потому что для меня



важнее всего на свете моя игра, я хочу уметь играть так, чтобы извлекать из скрипки божественные звуки, которые поразили бы людей.

Так получает разрешение «загадка Паганини». Он стал виртуозом не благодаря принуждениям и наказаниям отца, а несмотря на них. Его увлечение, его собственная воля оказались сильнее многочисленных испытаний, которые выпали на его долю. Он узнал побеждающую силу призвания еще будучи ребенком.

Вывод из этой истории можно выразить с помощью метафоры: и через асфальт насилия могут пробиваться цветы свободного творчества.

Все-таки добавим, что асфальт не лучшая среда для произрастания цветов, и многие из них в этой среде погибают.

Принуждать ребенка под угрозой физического наказания заниматься каким-либо видом деятельности – это **психологическое преступление со стороны родителя**. Даже если вы это делаете из благих намерений и вам кажется, что вам виднее. Попробуйте заменить директивное воспитание родительским наставничеством, а позже – отношениями сотрудничества. Ни для кого не секрет, что лучший педагог не тот, кто эффективно пользуется наказаниями, а который умеет обходиться без них.

Помните об этом! Ведь далеко не каждый ребенок имеет такой же мощный внутренний стержень, как у Паганини!

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

# КОГНИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ и популярные упражнения для его развития

Когнитивное мышление – это экстраординарная способность нашего мозга использовать логику, креативность и знания для понимания окружающего мира. Мы используем когнитивное мышление для объединения и обработки наших воспоминаний, мыслей и знаний для решения любой проблемы. Все дело в умственных способностях или интеллекте, и они имеют решающее значение в различных аспектах повседневной жизни, образования, работы и игр.



**К**огнитивное мышление представляет собой развитие всех существующих типов мыслительной деятельности. К этим процессам можно отнести восприятие, память, логику, создание понятий, которые образуют тесные связи с окружающим миром. Развитое когнитивное мышление помогает человеку быть гибким в принятии решений, общении с людьми, оценке происходящих событий, а также помогает сохранять холодный ум в стрессовых ситуациях.

Личность с развитым когнитивным мышлением:

- производит действие;
- осознает происходящее;
- способна запоминать информацию;
- сосредоточена;
- сконцентрирована;
- отличается богатым воображением;
- может принимать рациональные решения;
- логически мыслит.

Человек, который обладает всеми этими навыками в комплексе, – умеет воспринимать большой объем информации, легко запоминать ее и быстро анализировать, делает верные выводы и принимает конструктивные решения.

Развитое когнитивное мышление позволяет решать задачи не только логически, но и творчески, креативно. И один из самых ценных момен-

тов современного времени – когнитивное мышление – помогает человеку уделять внимание действительно важным вещам, не тратя время понапрасну.

На характер когнитивного мышления будут влиять:

- особенности личности;
- уровень ее опыта взаимодействия с социумом;
- знания и навыки;
- способность к решению задач;
- уровень логики;
- концентрация внимания;
- развитие памяти.

Улучшить свои когнитивные навыки можно в любой момент и в любом возрасте. Для этого следует уделять время самосовершенствованию в разных областях, развивать умственную и двигательную деятельность. Особое внимание необходимо уделять специальным техникам и упражнениям. Регулярная комплексная работа в этом направлении не заставит долго ждать результат.

Прежде, чем приступить к упражнениям, проследите за своим режимом питания и рационом, пересмотрите качество и состав продуктов, которые употребляете в пищу ежедневно, ведь для активной работы мозга организм человека должен получать достаточно витаминов и минеральных веществ. Проанализируйте, хватает ли вам глюкозы, жирных кислот, аминокислот. Прежде всего, для мозга полезны блюда

из яиц, рыбы, разнообразные орехи, свежие овощи и горький шоколад. Это не значит, что вы должны питаться только этими продуктами. Старайтесь, чтобы они постоянно присутствовали в вашем рационе, но, в целом, ваше питание должно быть максимально разнообразным и полезным.

### Упражнения для развития когнитивного мышления

- **«Слон».** Встаньте, расслабьте колени, наклоните голову влево, при этом левое ухо должно тесно прижиматься к плечу. Вытяните руки перед собой, затем представьте будто бы вы чертите пальцем цифру восемь. Не отрывайте глаза от пальца, которым рисуете. Постарайтесь безошибочно выполнить это действие 3-5 раз. Выполняйте данное упражнение хотя бы один раз в день.
- **«Прогулка без карты».** Гуляйте по городу без карты. Придумайте незнакомый маршрут и старайтесь пройти его, не используя карту и другие навигационные подсказки.
- **«Синхронное рисование».** Чтобы выполнить это задание потребуется большой лист бумаги, а в каждую руку следует взять по карандашу. Одновременно обеими руками на листе нужно изобразить



зеркальные рисунки (сначала это могут быть простейшие фигуры, со временем переходите к более сложным рисункам). Такое упражнение хорошо действует на координацию глаз и развивает мелкомоторные навыки.

- **«Преодоление тяжести».** Для выполнения этого упражнения следует сесть на стул и принять удобное положение. Поставьте ноги перед собой, ступни при этом должны касаться пола. Затем скрестите ноги в районе голеностопа, слегка согнув колени. Очень медленно выдохните, а на вдохе примите первоначальное положение. Повторите упражнение не меньше четырех раз подряд, оно развивает навык равновесия и приводит в норму восприятие действительности.
- **«Скрещивание движений».** Это легко выполняемая техника подойдет и взрослым, и детям. Лягте на пол или на диван, согните ногу и дотроньтесь левым коленом до правого локтя (а потом наоборот). Совершайте действия медленно и плавно, без резких движений. При регулярном выполнении такое упражнение влияет на развитие когнитивного мышления, координации, оздоровление организма в целом.
- **«Алфавит-8».** Возьмите чистый лист бумаги и начните рисовать на нем восьмерки. Руку при этом отрывать от бумаги нельзя. Чертите три восьмерки правой рукой, потом левой, потом двумя одновременно. Далее включайте в написание буквы алфавита: сначала чертите букву «а», потом три восьмерки, букву «б» и три восьмерки, и так далее до буквы «е».
- **«Числовой тренинг».** Назовите свои ассоциации с каждым числом из ряда следующих чисел: 5, 11, 2, 48, 13. Далее придумайте новые числа и продолжайте тренировать мышление таким образом.
- **«Воспоминания».** Можно взять альбом со старыми фотографиями, свои детские рисунки или дневники юности и провести время в компании своих воспоминаний. Такое занятие не только активизирует память, но и создает настроение от памятных и трогательных моментов из прошлого.
- **«Музыкальное воображение».**

Выберите три картинки и мысленно подберите к каждой подходящую музыкальную композицию.

- **«Разговор с самим собой».** Разговаривайте с самим собой. Такой способ помогает быстро найти ответы на любые вопросы, лучше сконцентрироваться на стоящих задачах, быстрее принять решение, снять эмоциональное напряжение.
- **«Синхронное рисование».** Возьмите чистый лист бумаги и попробуйте начать выписывать двумя руками одновременно зеркальные рисунки. Сначала это может показаться сложным. Повторяйте упражнение каждый день. Через некоторое время вы заметите результат от регулярных тренировок.

### Топ-9 видов деятельности для развития когнитивного мышления

- **Изучение иностранных языков и языков программирования.** Изучение нового языка способствует развитию когнитивных способностей, включая память, внимание и лексические навыки.
- **Кроссворды, сканворды, головоломки.** Разгадывайте логические задачи, кроссворды, сканворды, ребусы, головоломки – все это результативные способы для поддержания мозговой активности. А приятным бонусом будет отвлечение от негативных событий и повседневных проблем.
- **Интеллектуальные игры.** Шахматы, настольные игры с необходимостью выстраивать стратегию активно способствуют развитию логического мышления.
- **Решение математических задач** способствует развитию логического мышления и навыков решения проблем. Начните с самых простых и постепенно увеличивайте сложность задания.
- **Занятия спортом или лю-**



#### бая физическая активность.

Включите в свою жизнь занятия спортом: физическая активность, фитнес, регулярные упражнения способствуют улучшению когнитивных способностей, в том числе мышечной памяти и концентрации внимания. Физические нагрузки хорошо влияют на работу мозга, развивают организм в целом и способствуют оздоровлению.

- **День темноты.** Назначайте раз в месяц день темноты – делайте все повседневные дела (уборка, питание, гигиенические процедуры) без света. Такой образ жизни не только поможет развить навык ориентации и равновесия, но и увеличит объем памяти.
- **Чтение и обсуждение.** Чтение литературы и обсуждение прочитанного с другими людьми помогают улучшить критическое мышление и расширить словарный запас.
- **Медитация** способствует улучшению внимания, сосредоточенности и управлению стрессом.
- **Обучение музыке.** Освоение теории музыки и игры на музыкальном инструменте стимулирует развитие памяти и творческого мышления.

Все перечисленные техники и рекомендации выполнять не сложно, кроме того, они не только помогут развить когнитивные способности и мышление, но принесут разнообразие в вашу жизнь. Если вы будете уделять в день хотя бы 10-15 минут на выполнение упражнений – результат не заставит себя долго ждать.

Екатерина ДАВИДОВСКАЯ,  
психолог

# В МЧС – по зову сердца

Как известно, на службу в МЧС приходят по зову сердца. Здесь нет случайных людей, в профессии остаются лишь те, кто, однажды выбрав для себя этот нелегкий путь, обрел дело жизни.

Сегодня в центре внимания «Кем быть?» – Московский районный отдел по чрезвычайным ситуациям учреждения «Минское городское управление МЧС».

**М**осковский районный отдел по чрезвычайным ситуациям – это не только дружный коллектив, но и единый слаженный механизм, работающий, как часы. Здесь каждый сотрудник четко и грамотно выполняет поставленную задачу и в тоже время всегда чувствует рядом плечо своего товарища.

Мужество, смелость, героизм, готовность рисковать собой ради спасения людей – именно так можно охарактеризовать ребят спасателей-пожарных Московского РОЧС. Дежурные смены в любое время дня и ночи на страже безопасности города. Они готовы отреагировать на любое сообщение, оперативно прибыть и оказать помощь, стать надежным щитом между человеком и любой из стихий.

В составе смены – команда настоящих мужчин: 15 профессионалов. Это преданные своему делу, мужественные и решительные люди, готовые в любой момент протянуть руку помощи всем, кто в ней нуждается. Коллектив смен разный: есть

молодые ребята, которые недавно пришли в пожарную службу, но уже успели себя проявить, и опытные сотрудники, работающие с первых дней открытия части и имеющие солидный опыт работы в МЧС. Под кураторством таких профессионалов в рабочую колею проще войти молодым.

У каждого своя дорога в эту непростую, но очень важную профессию. Можно долго рассказывать о каждом сотруднике и вспоминать боевые выезды. Каждый выезд – это новая история. На памяти у ребят много спасенных жизней, потушенных пожаров, эвакуированных ценностей – всего и не перечислишь. Но одно остается неизменным – желание помогать людям, попавшим в чрезвычайную ситуацию, невзирая на время суток, погодные условия и душевное состояние. Ведь спасатель – это больше чем профессия, это состояние души.

По статистике профессия спасателя находится на втором месте по степени риска. Если поступил вы-



зов – значит кому-то нужна помощь. Возможно, нужно спасти чью-то жизнь или имущество. Стихийные бедствия, чрезвычайные ситуации, бытовые аварии и дорожно-транспортные происшествия – спасатели обязаны в самые кратчайшие сроки прийти на помощь. Ведь в этом деле счет идет на минуты. Каждый из работников МЧС четко понимает, что секунда промедления может стоить жизни. Поэтому все действия отрабатываются до автоматизма. Направляясь к месту вызова, спасатели заранее знают, кто из них за какие действия отвечает и демонстрируют слаженную работу своей командой. Только так, четко и профессионально, действуя единой командой, нужно работать в чрезвычайной ситуации, бороться со стихией. Но бывают ситуации и непредсказуемые. В таких случаях, конечно же, важны скорость реакции, быстрота действий и способность быстро принимать правильные решения. В любых ситуациях спасатели должны вовремя помочь людям.

К счастью, в нашей повседневной жизни стихийные бедствия, наводнения, пожары, аварии, экологические катастрофы и чрезвычайные ситуации бывают не так часто, однако работа для спасателя находится всегда. На их плечи ложится огромная ответственность за людей, кото-



рые часто становятся жертвами собственной беспечности, халатности и неосторожного обращения с огнем. Прибывая на место в считанные минуты, спасатели делают все, чтобы минимизировать и как можно быстрее ликвидировать последствия различных чрезвычайных ситуаций.

Профессия заставляет держать себя в тонусе: спасатель должен быть здоровым, сильным и выносливым, готовым справляться с большими нагрузками и стрессовыми ситуациями. Добиться таких характеристик ребятам помогают здоровый образ жизни и спорт. В каждой смене есть спортсмены, которые защищают честь Московского РОЧС на всевозможных состязаниях, постоянно участвует в различных спортивных мероприятиях («Многоборье спасателей», «Соревнования среди звеньев ГДЗС», «Подъем в высотное здание» и др.) и занимают призовые места. Все это возможно благодаря регулярным упорным тренировкам спасателей, их желанию держать себя в форме и совершенствоваться.

Спасатель – это огромные знания и умения, выносливость и хорошая физическая подготовка, а еще –

торского состава Московского РОЧС решают не менее важные задачи. В отделе работает много девушек и все они, как и мужчины, – профессионалы своего дела. Спортивные и креативные, образованные и отзывчивые, сильные духом и готовые всегда прийти на помощь. В их обязанности, наравне с мужской половиной, входит контроль за соблюдением и поддержанием противопожарного порядка на объектах Московского района столицы в соответствии с нормативными документами и правилами.



это готовность прийти на помощь людям. Не каждый человек, добровольно рискуя собой, способен помочь другим. Не всякий готов зайти в пылающий дом и вывести из огня людей. Чтобы грамотно и профессионально действовать в ситуации, условия которой связаны с повышенным риском для жизни, нужно обладать решительностью, выдержкой, большим самообладанием. Здесь нужны воля и характер, мужество и самообладание, серьезная профессиональная подготовка.

Сотрудники инженерно-инспек-

торского отдела проводят противопожарные инструктажи, выступления в трудовых коллективах, профилактическую работу в жилом фонде района. Они обследуют квартиры, жилые и бросовые дома, дежурят на различных мероприятиях, участвуют в различных профилактических акциях и проводят актуальные тренинги с учащимися средних школ Московского района г.Минска.

Московский районный отдел по чрезвычайным ситуациям учреждения «Минское городское управление МЧС» стал для многих работ-



ников стартом в начале карьеры. Некоторые сотрудники, придя в профессию, повстречали здесь свою вторую половинку и создали семью. А у кого-то уже взрослые дети являются продолжателями профессии пожарных.

Служба в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям – это альтернатива службе в Вооруженных Силах. Молодой человек, пришедший на службу в МЧС, заключив контракт на 5 лет и с честью, и с достоинством эти годы отслужив, можно сказать, заочно проходит

службу в Вооруженных Силах. По истечении данного срока службы у ребят есть возможность заключить следующий пятилетний контракт, но уже с материальной поддержкой в 30 базовых окладов.

Спасатель – мужественная и благородная профессия. И она никогда не потеряет своей актуальности. К сожалению, всегда будут чрезвычайные ситуации и люди, попавшие в беду, которым нужна помощь спасателей. И это – работа для настоящих мужчин. Борьба со стихией, встреча лицом к лицу с опасностью закаляет характер. А еще заставляет ценить жизнь, каждую ее минуту.

Ребята, приходите на службу в Московский районный отдел по чрезвычайным ситуациям учреждения «Минское городское управление МЧС» и вы найдете себе верных и преданных друзей, которые плечом к плечу будут стоять с вами рядом в любой сложившейся чрезвычайной ситуации.

**РОЧС Московского района  
г. Минска**

# Сказки в профориентации

## Как профессии появились

Наталья Куца

Много-много лет тому назад – когда еще не было ни высоких домов и автомобилей, ни школ и детских садов – в одном городе жил замечательный народ: мамы и папы, бабушки и дедушки и, конечно же, маленькие девочки и мальчики.

Жили они дружно и весело и всегда всю работу делали вместе. Кто-то готовил обеды на всех жителей, кто-то рубил дрова и строил новые дома, кто-то присматривал за детьми. Время от времени жители менялись местами, и поэтому каждый умел делать любую работу.

Но однажды прокрался в город злой волшебник. И решил он всех жителей перессорить. Темной ночью, когда люди спали, навел волшебник на город зеленый туман, потер злорадно ладонями и растворился в темноте. А утром жители проснулись и сразу же стали ссориться.

– Я не буду больше для всех варить каши и супы! – закричала одна мама. – Пусть каждый сам для себя готовит! А я лучше со своими детьми поиграю.

– Ах, так! – возмутилась другая мама. – Ну тогда и я не буду больше шить одежду для всех.

– А чего это я буду строить дома всем подряд? – нахмурился какой-то папа. – И топор свой тоже больше никому не дам.

– Да, правильно! – хором прокричали остальные папы. – Не дело на всех работать. Пусть каждая семья сама о себе заботится.

Что тут началось! Несколько часов все возмущались, а потом разошлись по домам и взялись за работу. Думаете, на этом ссоры закончились? Не тут-то было! Работы было так много, что переделать ее мамы и папы не успевали, а от этого еще больше ссорились и между собой, и со своими детьми.

Пока мамы стояли на кухне и готовили, дети оставались без присмотра и делали, что хотели. За час они умудрились разбросать все игрушки и разрисовать фломастерами стены. А мамы, вернувшись, начинали ругать детей и ставить их в угол.

Папам было не легче. Пока папа в одиночку подымал одно бревно, второе падало вниз, пока забивал один гвоздь, второй выскакивал. И некому было ему помочь, ведь каждый занимался только своими делами.

Долго бы продолжалась эта история, но однажды пришел в город добрый волшебник. Пожалел он людей, которые очень сильно устали, и решил им помочь.

– Я сделаю вам подарок, даст возможность вам отдохнуть! – сказал добрый старик. – Но только не думайте, что работать вам больше не придется. Однако благодаря моему подарку теперь работа будет вам в радость!

Добрый волшебник протянул жителям расписной ларец и превратился в белоснежное облачко, которое воспарило к небу. Открыли люди ларец, а внутри – душистые травы да ягоды заморские. Вдохнули жители удивительный аромат и сразу поняли, что им делать.

– Жители города, мы спасены! Теперь у каждого из нас

будет своя профессия! – воскликнул чей-то папа. – Каждый будет выполнять ту работу, которая у него лучше всего получается. А все остальные будут к нему приходить.

Распределили жители между собой профессии, и наконец-то в городе наступил мир и порядок. Кто-то стал детей учить – их назвали учителями. Кто-то стал еду готовить – их назвали поварами. Строители стали строить дома. Врачи стали лечить людей.

И много-много других профессий появилось, очень нужных и важных!



Повар

Светлана Мягкова

В далеком царстве-государстве, на королевской кухне правил очень толстый повар. Мало того, что он был толстый, он еще был и неповоротливый. Если он поворачивался правым боком – на пол летели все кастрюли, если левым – все столы были усыпаны ложками и вилками, которые падали с полок. Поэтому королевская кухня была огромных размеров. Вы спросите, почему его терпел король? Да потому, что он был очень искусным мастером и необыкновенным выдумщиком.

Если повар придумывал какое-то блюдо, то оно было обязательно со своей «изюминкой». Торты, которые он пек, таяли во рту, а в то время пока их несли, чтобы подать гостям, на них расцветали цветы и кремовые птички пели песни. Уха, была не просто уха – по краям тарелки стояли заросли камыша, а из воды торчали головки рыб, они нюхали лилии, искусно вырезанные из маленьких луковичек. Какие бы блюда не придумывал повар, все было красивым и вкусным. Король его часто хвалил, а уж гости – те вообще были в восторге от королевских приемов.

Но повар грустил. Ему было очень тяжело. Он постоянно пробовал свои блюда. Куда-то надо было добавить соли, а где-то не хватало сахара. Повар пробовал, исправ-

лял ошибки поварят и толстел не по дням, а по часам. Он никак не мог понять, от чего он толстеет. Самое смешное было то, что он никогда не завтракал и не обедал, а уж об ужине и говорить было нечего.

– Ну почему я такой толстый? Я совсем ничего не ем. Наверное, меня заколдовали, и я толстею просто от воздуха.

Вот как-то раз, когда повар приготовил очередной изысканный обед для королевских гостей, он уселся в огромное кресло и слезы потекли из его почти невидимых глаз. Нет, он не был слепым и глаза у него были большими и красивыми, но это было когда-то. А теперь все лицо заплыло жиром, и очень трудно было разобрать, где заканчиваются щеки, и начинается подбородок.

– Что же мне делать? – думал повар и слезы все сильнее и сильнее катились по его необъятным щекам и капали на пол.

– Кто здесь вылил целый ушат воды? И как я теперь должна выходить из своей норки?

Повар хотел посмотреть, кто это с ним разговаривает, но не смог наклониться вперед. Он просто застрял в кресле.

– Эй, ты кто? На моей кухне всегда чистота. Я слежу за этим и всегда после приготовления еды заставляю поварят убирать кухню. Какая вода? Может быть, где-то прорвало кран?

– Да уж, конечно, прорвало... Такой огромный и слезы льешь, а мне маленькой мышке, что прикажешь делать? Лодку строить или целую флотилию возводить?

На ручку кресла взобралась обыкновенная мышь.

– Чего ревешь? Рассказывай, что случилось? – И повар, который всегда и всем улыбался, заплакал еще сильнее и стал рассказывать мышке, как ему тяжело двигаться, и как он ничего не ест, а все равно толстеет.

– Д-а-а, – засмеялась мышка, – мне бы твои заботы. А хочешь, я тебе помогу? Но за это ты мне каждый вечер около норки будешь оставлять кусочек сыра и сухие хлебные корки.

– Я на все согласен, – ответил повар, – помоги мне, пожалуйста, иначе я скоро просто лопну.

– Завтра, возьми одного поваренка и пусть он целый день за тобой ходит, – пропищала мышка, – не просто ходит, а возьмет с собой большое ведро и такую же ложку, как у тебя.

– Зачем? Поварята должны готовить.

– Не перебивай, а слушай. Так вот, когда ты будешь что-то пробовать, пусть поваренок повторяет все твои действия. Только то, что будет попадать к тебе в рот, он будет выливать в ведро. Запомнил? – пропищала мышка, – а вечером поговорим.

На следующее утро повар решил последовать совету мышки. Целый день за ним ходил помощник с большим ведром и все, что повар пробовал и глотал, он выливал в ведро. К вечеру, вы не поверите, набралось почти два ведра пищи.

Вечером повар, как обычно устроился в своем кресле и стал ждать мышку.

– Привет, – и мышка устроилась на необъятном животе повара. – Ты все сделала, как я сказала?

– Да.

– А где ведро, в которое складывали пищу?

– Там, на столе, – ответил повар, – но там оно не одно. Их целых два.

– Замечательно, а теперь, друг мой, скажи, ты понял, в чем заключается секрет «колдовства», от которого ты толстеешь?

– Нет, – искренне удивился повар, – я сегодня совсем-совсем ничего не ел, даже чая не выпил.

Мышь расхохоталась:

– На столе стоит что?

– Ведро, нет, два ведра.

– В ведрах насыпано что?

– Н-у-у, еда, – повар с удивлением посмотрел на мышку. – Это что? Я все съел сам – два ведра? Интересно, как в меня все поместилось?

– Видишь, как все просто, мы нашли разгадку. Надо меньше есть, а лучше вообще питаться черствой корочкой хлеба и водой. Но вам, людям, этого не понять. – И мышка убежала в норку.

А что же наш повар? Во-первых, он попросил всегда вечером оставлять мышке угощение. Ушел от короля, стал мало есть, и много ходить. В скором времени его никто не мог узнать – повар превратился в красивого и подтянутого юношу. Вы спросите, а как же его талант придумывать разные вкусные блюда? Он стал писателем и теперь сочиняет кулинарные книги.

### Как Иван счастье искал

Жил-был в одной деревне Иван. Не было у него любимого ремесла, которое кормило его и решил он пойти по белу свету, дело любимое отыскать, да счастье найти.

Скопил немного денег и решил пойти в город, чтобы научиться чему-нибудь. Долго ли, мало ли он шел и, наконец, добрался до города. Устроился у одного мастера стеклодува подмастерьем. Три года учился у него. Научился делать из стекла много разных красивых вещей.

Однажды прослышал Иван, что дочь купца очень любит красивые вещи. Выплавил ей лебедя, как живого, и подарил, думая, что она полюбит его за это. Девушка подарок взяла, а Ивана прогнала. Расстроился Иван и ушел из города, куда глаза глядят.

Долго шел Иван, наконец, попал в лес. И решил молодец остаться в лесу. Много лет занимался любимым делом – делал из стекла красивые вещи, продавал, да скопил много денег. На опушке леса построил себе дом, такой красивый, что любой купец позавидует. Посадил вокруг дома сад из яблонь и груш, и других разных растений.

Но однажды в лесу услышал он плач. То девушка заблудилась и плакала. Нашел он ее и привел к себе в дом. Полюбила девушка Ивана и осталась у него в доме. Стали они жить долго и счастливо.

Правильно говорят, что любят не за красивые речи, а за доброе сердце и золотые руки.



Использованы материалы интернет-источников  
Вадим РИМАШЕВСКИЙ

# ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ



**Добрый день, уважаемая редакция. Расскажите, пожалуйста, что изучают студенты специальности «Автоматизация технологических процессов и производств» машиностроительного факультета Белорусского национального технического университета.**

**Егор Н., Минский р-н, д. Вишневка**

### Профилизация

#### «Цифровое машиностроительное производство»

Студенты получают знания в области автоматизации производственных процессов, технологии автоматизированного изготовления деталей и узлов, систем автоматизированной разработки управляющих программ для оборудования с ЧПУ, осваивают методы геометрического и математического моделирования и оптимизации, работу с PLM-системами, позволяющими управлять жизненным циклом изделия от проектирования и изготовления изделия (CAD/CAM/CAE) до его эксплуатации.

Обучение по профилизации «Цифровое машиностроительное производство» направлено на подготовку специалистов, владеющих компетенциями в области использования информационных технологий и современных цифровых продуктов в машиностроительном производстве на всех этапах жизненного цикла продукции и обеспечения высокоэффективного функционирования технологических процессов машиностроительных производств на основе цифровизации.

Объектами профессиональной деятельности выпускников являются машиностроительные производства; технологические процессы изготовления, сборки, ремонта, модернизации и восстановления машин и механизмов; машиностроительное оборудование и оснастка; средства автоматизации технологических процессов и автоматизированные системы проектирования технологических процессов, технологической оснастки и оборудования; методы организации автоматизированного производства и методы обеспечения качества продукции; организация и управление производством.

### Профилизация

#### «Интегральные сенсорные системы»

Подготовка специалистов предполагает формирование знаний и умений в области моделирования, проектирования, производства и эксплуатации сенсорных систем (систем контроля, мониторинга, диагностики), в том числе оснащенных компьютерными средствами, искусственным (машинным) интеллектом. Выпускники специальности осваивают методы автоматизации и интеллектуализации микроэлектронных технологий производства сенсорных микро-наносистем. В процессе обучения используются микросистемная техника и ми-

кро-наномехатроника, математическое моделирование, системное и компьютерное проектирование, программирование микроконтроллеров для сенсорных систем и сетей.

Будущие специалисты глубоко осваивают информационные и интеллектуальные технологии, используемые на всех этапах жизненного цикла продукции. Используются программные продукты: NI LabVIEW – графическая среда разработки виртуальных приборов, создания приложений измерения и управления; Multisim, Proteus Design Suite, SolidWorks, КОМПАС-3D, MATLAB – программные среды проектирования и моделирования в электронике, микроэлектронике, машиностроении. Выпускники специальности осваивают технологии применения программных продуктов высокого уровня: C++, C# автоматизации и интеллектуализации технологий и производств, проектирования и построения систем промышленного управления, создания систем обработки больших данных.

Объектами профессиональной деятельности выпускников являются компьютеризированные службы с интеллектуальным интерфейсом предприятий как машиностроительного профиля, так и микроэлектронной промышленности, компьютерных и телекоммуникационных фирм, организаций топливно-энергетического комплекса.

Выпускники широко востребованы также на предприятиях транспорта и логистики, жилищно-коммунального хозяйства, энерго- и ресурсосбережения, финансово-банковской деятельности, мониторинга экологии и здоровья человека, общественной и национальной безопасности. Студенты, проявившие склонность к научным исследованиям, после окончания университета продолжают учебу в магистратуре и аспирантуре.

### Профилизация

#### «Компьютерная мехатроника»

По данной профилизации предусматривается глубокое изучение технологий создания и использования мехатронных систем, сочетающих в себе компоненты микропроцессорной и компьютерной техники, силовой электроники и электротехники, гидро- и пневмоавтоматики. Особое внимание уделяется вопросам построения современных систем цифровой обработки информации, получаемой от сенсорного оборудования для автоматического управления исполнительными механизмами.

Студенты осваивают методы проектирования аппаратных (электронных, механических, электрических) составляющих мехатронных систем, в частности мобильных роботов, кибернетических устройств, беспилотных аппаратов, их коллективного взаимодействия на принципах искусственного интеллекта. Будущие инженеры обучаются эффективному использованию компьютерной техники как при проектировании аппаратной части мехатронных систем, при программировании систем искусственного интеллекта, так и в процессе виртуальных испытаний, а также эксплуатации сложных технических комплексов.

Учебные планы специальности предполагают освоение технологий программирования, основанных на объектно-ориентированном подходе, в частности, программных средств автоматизации проектирования CAD,

САЕ, моделирования САМ, программирования интеллектуальных систем CASE.

Формируемые знания позволяют выпускникам в дальнейшей работе на предприятиях специализироваться в области создания мехатронных систем, машин и оборудования (hardengineering) либо в области разработки программного обеспечения (softengineering). В молодых специалистах со знанием английского языка заинтересованы предприятия и фирмы, осуществляющие коммерциализацию своих разработок на международном уровне.



**Здравствуйтесь, редакция журнала «Кем быть?».** Расскажите, пожалуйста, в чем заключается работа штурмана воздушного судна.

**Петр Р., г. Молодечно**

**Штурман-инженер** оформляет полетную карту и производит расчет полета с учетом специфики работы авиационного предприятия. Разрабатывает штурманский план полета, вычерчивает вертикальный разрез местности по заданному маршруту и району работы, рассчитывает безопасную высоту.

Рассчитывает данные для специального применения авиации (пожаротушение, десантирование парашютистов-спасателей, техники и грузов).

Выдерживает заданный режим полета по маршруту и в районе выполнения специальных работ, сохраняет ориентировку. Оценивает тактическую, метеорологическую, орнитологическую и радиационную обстановку на земле и в полете. Выводит воздушное судно в заданный район работ, на площадку десантирования (сброса груза), на аэродром посадки для снижения и захода на посадку. Выполняет команды командира воздушного судна и пункта управления воздушным движением, под управлением которого он находится. Учитывает в полете фактический расход и остаток топлива, их соответствие инженерно-штурманскому расчету. Принимает меры по обеспечению безопасности полетов в соответствии с должностными обязанностями. Сверяет показания бортовых и наручных часов. Производит сверку документов оперативной аэронавигационной информации с контрольными экземплярами. Участвует в проведении поисково-спасательных и аварийно-спасательных работ.

**Штурман-инженер должен уметь** решать сложные математические задачи, точно производить аэронавигационные расчеты. Он должен быть пунктуальным, собранным, уравновешенным, выносливым, волевым. Профессия требует знания иностранного языка.

**Должен знать:**

- воздушный кодекс; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие штурманское обеспечение полетов;

- теорию и технику самолетовождения;
- летно-технические характеристики авиационной техники, профессионального оборудования для специального применения авиации;
- наземные средства обеспечения полетов;
- правила организации планирования и штурманского обеспечения полетов;
- маршруты (районы) полетов;
- расположение площадок десантирования (сброса грузов), их географические и климатические особенности;
- степень оснащения навигационными средствами;
- руководство по поиску и спасанию;
- наставления, регламентирующие организацию поискового и аварийно-спасательного обеспечения полетов;
- основы трудового законодательства; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Штурман работает в гражданской, военной авиации. Водит воздушные суда с помощью геотехнических, радиотехнических, астрономических и светотехнических средств самолетовождения и в соответствии с руководством по летной эксплуатации воздушного судна.



**Добрый день, журнал «Кем быть?»** Расскажите, пожалуйста, о профессии гидротехника.

**Дмитрий Л., г. Глубокое**

**Гидротехник** работает в организациях по добыче торфа, мелиоративных и других организациях, осуществляющих работы по строительству и эксплуатации гидротехнических сооружений. Он обеспечивает рабочее состояние и правильную эксплуатацию мелиоративной сети, гидротехнических сооружений, вспомогательных устройств, оборудования насосных станций на закрепленном участке.

**В должностные обязанности гидротехника входят:**

- технический контроль над строительством водопроводящих и осушительных каналов, гидротехнических сооружений;
- согласование с проектной организацией изменений и отклонений от технического и рабочего проектов;
- участие в приемке законченных сооружений;
- обеспечение бесперебойной работы осушительных и водопроводящих сетей, противопожарного водоснабжения, гидротехнических сооружений и их правильной технической эксплуатации;
- контроль над работой насосных станций по осушению и противопожарному водоснабжению на обслуживаемом участке;
- подготовка планов и обеспечение выполнения запланированных объемов работ по ремонту осушительной и противопожарной сетей, гидротехнических сооружений на закрепленном участке;
- проверка наличия технической документации в организации, обеспечивающей нормальное содержание осушительной и противопожарной сетей и гидротехнических сооружений на ней, а также контроль над ее правильным ведением;
- контроль использования техники во время болотно-подготовительных работ, включая использование новых машин и механизмов;

- контроль соблюдения правил технической эксплуатации при производстве гидротехнических и болотно-подготовительных работ;
- контроль состояния осушения полей, разработка и внедрение мероприятий по улучшению нормы осушения, обеспечение учета стояния уровня грунтовых вод по полям и периодам года;
- обобщение метеорологических данных по температуре воздуха, осадкам, глубине снежного покрова;
- доведение до структурных подразделений организаций, осуществляющих мелиоративные работы или добычу торфа, предупреждений об опасных явлениях природы;
- контроль мероприятий по пропуску весеннего и летнего паводков;
- участие в разработке необходимых мероприятий по предупреждению аварий осушительной и противопожарной сетей и гидротехнических сооружений, а также принятие соответствующих мер по ликвидации имевших место нарушений сетей или гидросооружений.

### Должен знать:

- методические, нормативные и другие руководящие материалы, касающиеся вопросов осушения торфяных месторождений, проведения мелиоративных работ и противопожарного водоснабжения;
- перспективы технического развития организации;
- гидротехнику торфяного производства и мелиоративных работ;
- правила пользования основными геодезическими и метеорологическими инструментами;
- основное технологическое оборудование, применяемое на болотно-подготовительных мелиоративных работах, а также принципы его работы;
- технологию производства мелиоративных работ, работ по осушению торфяных залежей, добычи торфа и содержанию производственных площадей;
- порядок приема в эксплуатацию осушительной и противопожарной сетей, гидротехнических сооружений;
- действующие нормы и правила по охране окружающей среды и рациональному использованию природных ресурсов;
- основы экономики, организации труда, производства, труда и управления;
- правила внутреннего трудового распорядка;
- основы трудового законодательства;
- правила и нормы охраны труда и пожарной безопасности.



Для гидротехника важно наличие интереса к сельскому хозяйству, мелиорации, склонность к практическому труду, способность к логическому и техническому мышлению, а также склонности к работе с людьми.



**Здравствуйте, редакция журнала «Кем быть?»** Меня зовут Марина. Расскажите, в чем заключается профессия зубного техника. Огромное спасибо.



**Зубной техник** работает в учреждениях здравоохранения. Его задачей является изготовление коронок, полукоронок, промежуточных зубов, съемных протезов (из металла, керамики, металлокерамики, циркония, фарфора и других материалов и т.п.) для разных клинических случаев.

В обязанности зубного техника входит выполнение следующих функций:

- изготовление гипсовых моделей, восковых шаблонов, штампов, контрштампов для зубных протезов;
- изготовление зубных протезов, ортодонтических и челюстно-лицевых конструкций;
- изготовление различных видов искусственных коронок, простых конструкций штифтовых зубов, различных конструкций мостовидных протезов;
- изготовление съемных пластинчатых протезов, ортодонтических и челюстно-лицевых конструкций;
- хромирование, шлифование, полировка и выполнение других работ по отделке зубных протезов;
- соблюдение правил охраны труда.

**Для успешного выполнения своих профессиональных обязанностей зубной техник должен знать:**

- основы медицинской стоматологической помощи;
- организацию производства в зуботехнической лаборатории;
- основные материалы, применяемые в зубопротезной технике;
- технологию изготовления зубных челюстно-лицевых протезов и ортодонтических аппаратов;
- использование фарфора и металлокерамики в зубопротезной технике;
- физико-химические свойства применяемых материалов при протезировании;
- правила работы с драгоценными металлами;
- показания к зубному протезированию;
- стоматологическое материаловедение;
- правила охраны труда.

Человек, избравший эту профессию, должен интересоваться химией, физикой, анатомией и физиологией человека; иметь склонности кропотливому, тщательному, ответственному ручному труду.

**Анна ДЕНИСЕВИЧ**



# Белорусы в истории мирового космоса

12 апреля 1961 года – дата в истории, о которой большинству не надо напоминать: все знают, что именно в этот день Юрий Гагарин совершил первый в истории человечества космический полет. Весь мир 12 апреля отмечает Международный день авиации и космонавтики – памятную дату, посвященную первому полету человека в космос. В этом году праздник для белорусов имеет особое значение – в космос впервые в истории суверенной Беларуси полетела наша соотечественница. 23 марта 2024 года мир облетела новость – представительница Республики Беларусь Марина Василевская в составе экипажа корабля «Союз МС-25» начала свой первый космический полет. Возвращение на Землю первой женщины-космонавта Беларуси состоялось 6 апреля 2024 года – накануне Дня космонавтики. В космосе за историю его освоения побывали четыре уроженца Беларуси.

## Петр Климук

*Летчик-космонавт СССР. Дважды Герой Советского Союза. Генерал-полковник авиации. Доктор технических наук, профессор. Почетный член Национальной академии наук Беларуси.*



Первый уроженец Беларуси, побывавший в космосе. Количество космических полетов – 3 (1973, 1975, 1978 гг.). Общая продолжительность полетов – 78 суток 18 часов 18 минут.

В первый полет проработал неделю на корабле «Союз-13». *Позывной – «Кавказ».*

Петр Ильич Климук родился в 1942 году в деревне Комаровка Брестского района Брестской области. Вся жизнь Петра Ильича неразрывно связана с Военно-воздушными силами и пилотируемой космонавтикой.

В 1959 году Петр Климук окончил среднюю школу и поступил в 10-е Военное авиационное училище первоначального обучения летчиков (г.Кременчуг), затем стал курсантом Черниговского высшего военного училища летчиков, которое окончил по специальности «Боевое применение и эксплуатация самолетов». Позднее окон-

чил Военно-воздушную академию имени Ю.А.Гагарина по специальности «Командно-штабная, оперативно-тактическая авиация» и заочно – командный факультет Военно-политической академии имени В.И.Ленина.

В 1965 году нашего земляка зачислили в отряд советских космонавтов. Мужественно преодолев все этапы подготовки, космонавт Петр Климук успешно выполнил три космических полета.

Свой **первый полет** в космос Петр Ильич Климук совершил 18-26 декабря 1973 г. в качестве командира экипажа корабля «Союз-13» вместе с Валентином Лебедевым.

В программу автономного полета входили астрофизические наблюдения с помощью системы телескопов «Орион-2». Космонавтами проводились спектрографирование отдельных участков звездного неба и фотографирование отдельных участков Солнца. По программе медико-биологических исследований изучались особенности кровообращения головного мозга на разных стадиях периода адаптации. Продолжительность полета составила 7 дней 20 часов 55 минут 35 секунд.

24 мая – 26 июля 1975 г. Петр Климук возглавлял экипаж космического корабля «Союз-18» и **вторую экспедицию** на орбитальную станцию «Салют-4», бортинженером был Виталий Севастьянов. Впервые в практике орбитальных полетов космонавты выполнили комплексное фото- и спектрографическое исследование полярных сияний, а также редкого явления природы – серебристых облаков.

**Третий космический полет** наш земляк выполнил 27 июня – 5 июля 1978 г. в качестве командира международного экипажа корабля «Союз-30» и экспедиции посещения станции «Салют-6» в рамках программы «Интеркосмос». Петр Климук работал на орбитальной станции с первым космонавтом Польши Мирославом Гермашевским, а также с находившимися в то время на «Салюте-6» членами второй основной экспедиции Владимиром Коваленком и Александром Иванченковым.

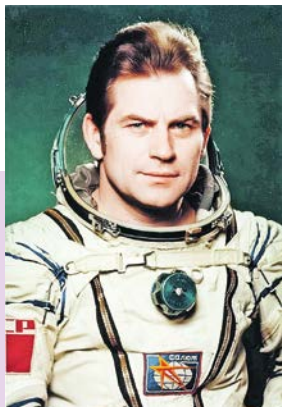
После третьего полета Климук делал карьеру уже на земле. Начиная с 1991 года работал начальником Центра подготовки космонавтов. Более десяти лет под его руководством продолжалась плодотворная подготовка российских и зарубежных космонавтов к выполнению на орбите отечественных и международных программ. За это время к полетам различной продолжительности и сложности было подготовлено более 30 международных экипажей.

Петр Климук стал двадцать восьмым космонавтом СССР, 69-м по мировой классификации и первым уроженцем белорусской земли, покорившим космос.

### Владимир Коваленок

*Летчик-космонавт СССР. Дважды Герой Советского Союза. Генерал-полковник авиации. Президент Федерации космонавтики России.*

Количество космических полетов – 3 (1977, 1978 и 1981 гг.).  
Общая продолжительность полетов – 216 суток 9 часов 8 минут.  
Самым долгим был второй полет – 139 суток, в том числе был совершен выход в открытый космос на 2 часа 20 мин.  
Позывной – «Фотон-1».



Владимир Васильевич родился 3 марта 1942 года в деревне Белое Крупского района Минской области, где и провел детские и школьные годы. Детство будущего космонавта пришлось на послевоенные голодные годы, на его плечи легла забота о семье.

В 1963 году Владимир Коваленок окончил Балашовское высшее военное авиационное училище. Служил в военно-транспортной авиации, где совершал полеты на самолетах Ан-24 сначала в качестве второго пилота, а затем командира корабля.

В 1967 году был зачислен в отряд космонавтов, в группу ВВС №4, где прошел полный курс общекосмической подготовки и курс подготовки к полетам на кораблях типа «Союз» и орбитальных станциях «Салют».

В 1976 году Владимир Коваленок окончил Военно-воздушную академию имени Ю.А.Гагарина.

В свой **первый космический полет** Владимир Коваленок отправился в 1977 году в качестве командира на космическом корабле «Союз-25» вместе с В.Рюминым. Однако стыковку с орбитальной станцией осуществить не удалось из-за нештатного режима работы системы сближения. В результате этого полет пришлось прекратить досрочно. Продолжительность экспедиции составила 2 дня 44 минуты и 45 секунд.

С 15 июня по 2 ноября 1978 года наш соотечественник совершил свой **второй полет** в космос на космическом корабле «Союз-29» в качестве командира вместе с А.Иванченковым. За 139 дней 14 часов 47 минут и 32 секунды пребывания на орбите экипаж провел свыше 50 экспериментов, сделал большую коллекцию фотоснимков поверхности Земли и принял две экспедиции по программе «Интеркосмос». 29 июля В. Коваленок совместно с А.Иванченковым совершил выход в открытый космос продолжительностью 2 часа 20 минут.

**Третий полет** в космос В.Коваленка в качестве командира экипажа на космическом корабле «Союз Т-4» состоялся в 1981 году и длился 74 дня 17 часов 37 минут и 23 секунды. В экипаж также входил бортинженер В.Савиных. Стыковка с орбитальной станцией «Салют-6» прошла успешно. Во время работы экипаж принял две международные экспедиции по программе «Интеркосмос» с румынским и монгольским космонавтами, а также провел ремонтно-профилактические работы на станции.

В 1984 году Владимир Васильевич с отличием окончил Военную академию Генерального штаба ВС СССР имени К.Е.Ворошилова и был назначен заместителем начальника 1-го управления Центра подготовки космонавтов имени Ю.А.Гагарина.

Владимир Коваленок служил и работал на различных должностях, в том числе был начальником Военно-воздушной инженерной академии им. Жуковского. С 1989 по 1992 год был народным депутатом Беларуси. С июня 2002 года – в запасе по возрасту.

Владимир Коваленок стал сороковым космонавтом СССР, 83-м по мировой классификации и вторым белорусом, побывавшим в космосе.

### Олег Новицкий

*Летчик-космонавт Российской Федерации. Герой Российской Федерации. Полковник. Член отряда космонавтов (космонавт-испытатель) Научно-исследовательского испытательного центра подготовки космонавтов им. Ю.А.Гагарина. Заместитель командира отряда космонавтов Роскосмоса.*



Количество космических полетов – 4 (2012, 2016, 2021, 2024 гг.).

Общая продолжительность полетов – 545 суток, 1 час 38 минут.

Во время третьего полета совершил 3 выхода в открытый космос – суммарно 22 часа 33 мин.

Позывной – «Казбек».

Олег Викторович Новицкий родился 12 октября 1971 года в городе Червень Минской области.

По окончании средней школы №2 имени А.К.Флегонтова в 1988 году поступил в Борисоглебское высшее военное авиационное училище летчиков имени В.П.Чкалова. Продолжил обучение в Ейском высшем военном авиационном училище летчиков, позже был переведен в Качинское высшее военное авиационное училище имени А.Ф.Мясникова, которое окончил в 1994 году по специальности «Командная тактическая истребительной авиации» с присвоением квалификации «летчик-инженер».

В 2004-2006 годах учился в Военно-воздушной академии им. Ю.А.Гагарина по специальности «Управление воинскими частями и соединениями военно-воздушных сил», которую окончил с присвоением квалификации «специалист в области управления».

К моменту зачисления в отряд космонавтов (в августе 2009 года) освоил самолеты Л-39, Су-25.

В мае 2012 года Олег Новицкий был командиром дублирующего экипажа космического корабля «Союз ТМА-04М». Кроме него в экипаж входили бортинженер Евгений Тарелкин и астронавт NASA Кевин Форд.

**Первый полет.** В сентябре 2012 года этот же состав был утвержден в качестве участников основной экспедиции МКС-33 и стал основным экипажем корабля «Союз ТМА-06М». 23 октября 2012 года Олег Новицкий возгла-

вил основной экипаж, который 23 октября 2012 года полетел к МКС. Продолжительность полета составила 143 суток 16 час.14 мин. В ходе полета космонавт Новицкий принял участие в работе с четырьмя российскими грузовыми кораблями серии «Прогресс», выполнил научно-прикладные исследования и эксперименты.

**Второй космический полет** начался 17 ноября 2016 года. Новицкий являлся командиром транспортно-пассажирского корабля «Союз МС-3» и бортинженером экспедиции МКС-50/51. В составе экспедиции – бортинженер и астронавт США Пегги Уитсон и астронавт Тома Песке (Франция). Олег Новицкий выполнил программу научно-прикладных исследований и экспериментов, поддерживал работоспособность МКС и проводил работы по ее дооснащению оборудованием, доставленным грузовыми кораблями. 2 июня 2017 года на космическом корабле «Союз МС-3» космонавты благополучно возвратились на Землю. Продолжительность космического полета составила 196 суток 17 часов 49 минут. Во время второго своего полета Олег Новицкий развернул на борту МКС белорусский флаг, сделал из космоса снимки Минска и других городов Беларуси.

**Третий космический полет** Олега Новицкого начался 9 апреля 2021 года в качестве командира корабля «Союз МС-18». В составе экспедиции находились бортинженер Петр Дубров и астронавт NASA Марк Ванде Хай. В тот же день через 3,5 часа после старта космический корабль пристыковался к Международной космической станции, экипаж приступил к выполнению программы полета.

За период экспедиции Олег Новицкий совершил 3 выхода в открытый космос. После успешного завершения программы полета 64/65 основной экспедиции на МКС вернулся на Землю 17 октября 2021 года на космическом корабле «Союз МС-18». Спуск носил уникальный характер – Олег Новицкий был единственным профессионалом-космонавтом на борту, с ним возвращались с МКС участники космического научно-просветительского проекта «Вызов» (кинорежиссер Клим Шипенко и киноактриса Юлия Пересильд). Продолжительность третьего полета О.Новицкого составила 190 суток 20 часов 53 минуты.

**Четвертый космический полет** Олега Новицкого состоялся 23 марта – 6 апреля 2024 года. Вместе с космонавтом Республики Беларусь Мариной Василевской и астронавтом NASA Трейси Дайсон стартовал с космодрома Байконур в качестве командира корабля «Союз МС-25» и командира 21-й экспедиции посещения МКС. Продолжительность полета в составе ЭП-21 составила 14 суток.

Олег Новицкий стал 114 космонавтом СССР/РФ, 526-м по мировой классификации и третьим белорусом, побывавшим в космосе.

## Марина Василевская

*Космонавт Республики Беларусь. Герой Беларуси. Кавалер ордена Гагарина.*

Количество космических полетов – 1 (2024 г.).  
Общая продолжительность полета – 13 суток 18 часов 40 минут.  
Первая женщина-космонавт Республики Беларусь.

Марина Витальевна Василевская родилась 14 сентября

1990 года в Минске. Девушка – выпускница средней школы №151 г.Минска и сотрудник авиакомпании «Белавиа».

В авиакомпании Марина работала с 2017 года бортпроводником-инструктором, летала в составе экипажей воздушных судов Boeing и Embraer.

В декабре 2022 года, в ходе конкурсного отбора Марина была отобрана в числе шести претенденток из более трех тысяч желающих белорусских девушек для участия в космическом полете на российском корабле «Союз».

29 мая 2023 года Василевская была назначена в основной экипаж транспортного пилотируемого корабля «Союз МС-25» и 21-й экспедиции посещения на МКС в качестве участника космического полета. С 24 июля 2023 года проходила теоретическую и практическую подготовку к полету в Центре подготовки космонавтов имени Ю.А.Гагарина.

6 марта 2024 года в составе основного экипажа корабля «Союз МС-25» прибыла на космодром «Байконур», где вместе с командиром корабля Олегом Новицким и астронавтом NASA Трейси Дайсон приступила к предполетным тренировкам и медицинским обследованиям перед запуском к Международной космической станции.

23 марта 2024 года с космодрома «Байконур» в Казахстане Марина Василевская начала свой **первый полет** в космос. В составе экипажа корабля «Союз МС-25» находились космонавт Роскосмоса Олег Новицкий и участница 71-й длительной экспедиции на станции астронавт NASA Трейси Дайсон.

В программу пребывания Василевской на станции входил ряд научных экспериментов в области биологии, физиологии, автономного функционирования космических станций, дистанционного зондирования Земли. В том числе Василевской необходимо было узнать, как штаммы пробиотиков молочнокислых микроорганизмов и бифидобактерий ведут себя в невесомости. Василевская выполнила на МКС все запланированные эксперименты.

После посещения МКС Марина Василевская вместе с Олегом Новицким вернулись на Землю 6 апреля 2024 года на корабле «Союз МС-24» с астронавтом NASA Лорел О'Хара. Приземление спускаемого аппарата корабля «Союз МС-24» произошло штатно: в 10:17 по московскому времени спускаемый аппарат приземлился на территории Казахстана, приблизительно в 150 км юго-восточнее города Жезказган.

Полет Марины Василевской продлился 14 суток, 12 из них она провела на МКС.

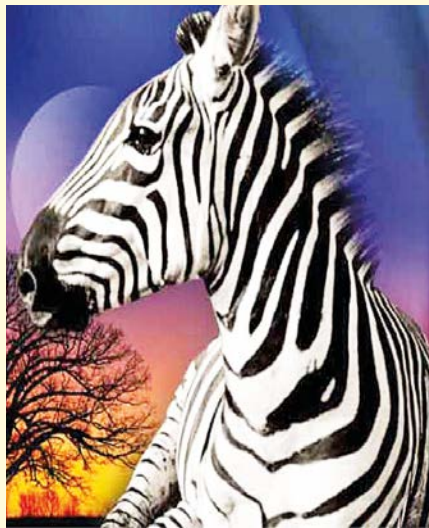
Марина Василевская стала первым космонавтом в истории суверенной Беларуси, а также первой белорусской женщиной, побывавшей в космосе. Две недели за полетом в космос Марины Василевской с волнением и гордостью следила вся страна. И для Беларуси факт ее полета в космос стал историческим!

*Подготовлено на основе информации из открытых источников*

**Мария ОГОЛЕВА**



# Физика в живой природе



### Вопросы о физических явлениях в природе с краткими ответами

ходит электризация руки с последующим искровым разрядом.

тяжести и тем сохранять равновесие.

**Многие кости животных и человека имеют на концах утолщения. Для чего эти утолщения?**

При сжатии однородного тела величина деформации во всех его точках будет одинаковой, кроме концов, где тело опирается на другие тела. Дело в том, что деформируемое тело соприкасается с опорой и другими телами не всеми своими точками, поэтому давление на концах деформируемого тела будет большим, чем внутри его. Чтобы давление во всех точках тела было одинаковым, концы его должны иметь большую площадь поперечного сечения. Этим и объясняется наличие утолщения на многих костях скелета человека и животных.

**Если в весенний солнечный день выйти в поле и посмотреть вдоль поверхности вспаханного участка земли, то все предметы за ним кажутся нам колеблющимися.**

**Почему?**

В весенний день от вспаханной земли, согретой солнцем, непрерывно поднимаются струйки теплого воздуха. Они-то и изменяют направление солнечных лучей, отраженных различными предметами.

**Почему мелкие животные более подвижные, чем крупные?**

В организме животного сила создается мышцами. Следовательно, подвижность животного тем больше, чем больше мышечная сила и чем меньше его масса ( $a = F/m$ ). Сила, развиваемая мышцей, прямо пропорциональна площади поперечного сечения разреза мышцы. Поэтому при уменьшении мышцы в  $n$  раз сила уменьшается в  $n^2$  раз, между тем как масса мышцы, зависящая от ее объема, уменьшается приблизительно в  $n^3$  раз. Таким образом, при уменьшении размеров тела животного сила его убывает медленнее, чем масса.

**Каково назначение пробкового слоя на стволах многолетних деревьев?**

Пробковый слой защищает такое растение от интенсивного испарения и резкого колебания температуры.

**Рассматривая в микроскоп каплю крови, мы видим на фоне бесцветной жидкости красные кровяные тельца. Они не остаются в покое, а все время беспорядочно движутся.**

**Как объяснить это явление?**

Движение красных кровяных телец объясняется броуновским движением.

**Проводя опыты с электризацией человека, его ставят на изолированную скамеечку.**

**Почему?**

В этом случае все заряды остаются в теле, не стекают в землю.

**Лиса, убегая от преследующей ее собаки, часто спасается тем, что внезапно делает резкие движения в сторону, как раз в те моменты, когда собака готова схватить ее зубами.**

**Почему собаке трудно поймать лису?**

Лиса внезапно изменяет направление движения, собака же некоторое время по инерции движется в первоначальном направлении, поэтому не может следовать за лисой.

**Почему у наэлектризованных людей волосы поднимаются вверх?**

Волосы электризуются одноименным зарядом. Как известно, одноименные заряды отталкиваются, поэтому волосы расходятся во все стороны.

**Почему овес мало страдает от ветра: почти никогда не ломается, не полегает?**

Колос овса принимает такое положение, при котором он оказывает наименьшее сопротивление ветру, поэтому колосья поворачиваются в направлении ветра и обращаются к нему своими основаниями.

**С какой целью цирковой артист, идя по канату, держит в руках длинный тяжелый шест?**

Артист, идя по натянутому канату, должен заботиться о том, чтобы линия, проведенная отвесно из центра тяжести его тела, постоянно проходила через канат. Достигнуть этого легче, если в руках имеется длинный шест. Наклонение шеста в ту или иную сторону дает возможность быстро перемещать общий центр

**Почему в ясный солнечный день солнечные блики под деревьями кажутся нам круглыми – ведь промежутки между листьями имеют самую разнообразную форму?**

Блики являются изображением Солнца. Промежутки между листьями, сквозь которые прошли солнечные лучи, ограничены краями листьев и поэтому имеют угловатую форму. Ясно, что не они определяют вид бликов на земле. Форма последних связана с формой солнечного диска.

**Поглаживая в темноте кошку сухой ладонью, можно заметить небольшие искорки, возникающие между рукой и шерстью.**

**Почему так происходит?**

При поглаживании кошки проис-

**Каким свойством световых лучей пользуются при посадке молодых деревьев по прямой линии, высаживаемых в землю при озеленении улицы?**

В этом случае используют свойство прямолинейности распространения света.

**Почему длинная аллея деревьев на значительном расстоянии от наблюдателя кажется сходящейся в одну точку?**

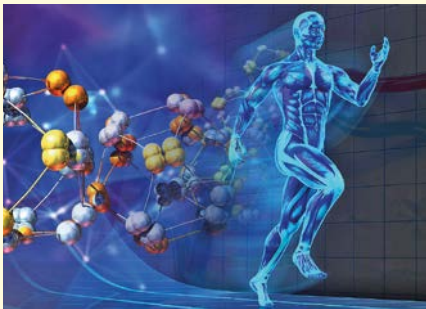
Потому что, чем на большем расстоянии находится от нас предмет, тем меньше угол, под которым мы видим его.

**Выходя из воды, животные встряхиваются. Какой физический закон используется ими при этом?**

Закон инерции.

**Объясните, почему в конце прыжка спортсмен опускается на согнутые ноги?**

Сгибая ноги в конце прыжка, спортсмен искусственно увеличивает путь торможения и, следовательно, уменьшает силу удара о землю.



**Какие физические законы используются при сортировке зерен веялкой?**

В потоке воздуха зерна, имеющие примерно одинаковую форму и объем, но разную массу, приобретают неодинаковые ускорения. Легкие зерна приобретают большее ускорение, поэтому они отлетают дальше, чем тяжелые.

**От чего зависит величина дополнительной нагрузки, испытываемой человеком, поднимающимся в ракете: от ускорения или от скорости, с которой он движется?**

Перегрузка человека в ракете зависит от ускорения, а не от скорости, то есть существует лишь в моменты

подъема и спуска ракеты и при изменении направления полета.

**Почему насекомые, падая на землю с большой высоты, остаются невредимыми, а крупные животные гибнут?**

Масса животного прямо пропорциональна кубу его линейных размеров, а поверхность – квадрату линейных размеров. Следовательно, с уменьшением размеров тела его объем убывает значительно быстрее, чем поверхность. Сопротивление движению в воздухе зависит от поверхности падающего тела. Поэтому мелкие животные испытывают большее сопротивление, чем крупные, так как у них на единицу массы приходится большая поверхность. Кроме того, когда ударяется о препятствие тело небольшого объема, то прекращают движение почти сразу все его части, и во время удара они не давят друг на друга. Когда же падает крупное животное, то нижние части его тела при ударе прекращают свое движение, а верхние еще продолжают двигаться и оказывают на нижние сильное давление. Это и есть то сотрясение, которое губительно для крупных животных.

**Известно, что бобры перегрызают толстые деревья.**

**Почему зубы бобра не тупятся при этом?**

Зуб бобра состоит из нескольких слоев различной твердости. Когда бобр грызет дерево, прочная эмаль, покрывающая верхний участок зуба, испытывает большую нагрузку, а остальная, сравнительно мягкая ткань – меньшую. В результате весь зуб стачивается равномерно и угол заострения остается неизменным. На этом принципе основана работа самозатачивающихся инструментов.

**Почему лоси могут сравнительно легко бегать по топким болотам, где другие крупные животные вязнут?**

Лось имеет на каждой ноге два копыта, между которыми натянута перепонка. Когда он бежит, то копыта раздвигаются, перепонка натягивается, давление тела животного распределяется на сравнительно большую площадь опоры и лось не вязнет.

**Какую роль для рыбы играет плавательный пузырь?**

Плавательный пузырь – это своего рода приспособление, регулирующее среднюю плотность рыбы при ее перемещении на ту или иную глубину. С помощью плавательного пузыря рыбы сохраняют равновесие в воде. Уходя в глубину, рыба сохраняет объем плавательного пузыря постоянным. Она поддерживает в нем давление, равное давлению окружающей воды, для чего непрерывно подкачивает в пузырь кислород из крови. При всплытии, наоборот, кровь усиленно поглощает кислород из плавательного пузыря. Такая подкачка и поглощение – процессы довольно медленные, поэтому при быстром вытаскивании рыбы из большой глубины кислород не успевает раствориться в крови и раздувающийся пузырь разрывает рыбу. У морских угрей для этой цели предусмотрен предохранительный клапан: при быстром всплытии он открывается и выпускает газ из пузыря.

**Почему водолазная собака легко вытаскивает тонущего из воды, но, дотаскив его до берега, не может сдвинуть даже с места?**

В воде, вследствие действия выталкивающей силы, тонущий имеет малый вес.

**Если понаблюдать за находящимися в воде водоплавающими птицами (утками, гусями и др.) то можно заметить, что они мало погружаются в воду.**

**Почему?**

Толстый слой пуха и перьев, который покрывает тело водоплавающей птицы, не пропускает воду и содержит значительное количество воздуха. Благодаря этому тело птицы, находящейся в воде, имеет небольшую плотность и глубоко в воду не погружается.

**Руслан ЕРМАК,**  
заведующий СТО

**«Республиканского учебно-производственного центра практического обучения новым технологиям и освоения комплексов машин»**  
**УО БГАТУ**

# Ее Величество ХОДЬБА

*Ногами крутим шар земной –  
Так помогаем сердцу.  
И к долголетию день за днем  
Мы отворяем дверцу.*

**Х**одьба – это самый естественный, доступный и эффективный способ укрепления и восстановления здоровья. Как метод профилактики и лечения заболеваний, основан на движении в сочетании с правильной постановкой дыхания. Грамотно организованная и дозированная ходьба является мощным стимулятором для развития и формирования организма, а также для борьбы с угасающими функциями зрелого возрастного организма.

Применение ходьбы в профилактических и лечебных целях имеет многовековую историю. Так в Древнем Китае еще в третьем тысячелетии до нашей эры для укрепления здоровья использовалась ходьба с задержкой дыхания.

Известный древнегреческий целитель Гиппократ считал ходьбу очень важным средством медицины. Также древний врач Авиценна писал: «Движение – это жизнь. Движение может заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не заменит движение».

Гете писал: «Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Все наиболее ценное в области мышления, наилучшие способы выражения мысли приходят мне в голову, когда я хожу».

Ходьба является не только средством профилактики болезней и раннего старения, но и одним из необходимых методов лечения заболеваний. Во время ходьбы используются естественные природные факторы – воздух и солнце. Именно это сочетание позволяет получить особенно эффективный результат от правильно дозированной ходьбы.

Ходьба стимулирует обмен веществ, повышая окислительно-восстановительные процессы и энергозапасы, способствует улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы и дыхания, повышает физическую работоспо-



собность, содействует нормализации жирового и углеводного обмена, что способствует снижению массы тела. Ходьба – это метод активной функциональной терапии.

Физическая активность, т.е. движение – одно из необходимых условий жизни. Это естественно-биологическая потребность живого организма на всех этапах его развития.

Во время ходьбы мышечные движения осуществляются под влиянием импульсов, поступающих из центральной нервной системы, т.е. из головного мозга.

Под влиянием ходьбы активизируется также функция желез внутренней секреции, прежде всего надпочечников, что в свою очередь улучшает деятельность внутренних органов, желудочно-кишечного тракта, способствует повышению общей работоспособности организма.

Также ходьба оказывает положительное влияние на психику человека, улучшается настроение, появляется уверенность движений, улучшается координация движений, быстрота реакций.

Принимая во внимание биологическое обоснование ходьбы, как метода оздоровления, следует считать, что ходьба не имеет возрастных противопоказаний к своему применению. Начиная с раннего возраста и до глубокой старости ходьбу можно использовать в целях стимуляции организма, развития и улучшения его функциональных возможностей.

Постоянные занятия ходьбой повышают окислительные процессы в организме, улучшают состав крови, стимулируют функциональную деятельность всех основных систем организма.

При ходьбе в тканях работающей мускулатуры образуются вещества преимущественно белкового происхождения, тем самым улучшая тканевый обмен.

Во время ходьбы к работающим мышцам поступает большое количество крови, а следовательно, и больше питательных веществ и кислорода, утилизация которых тканями повышается.

Под влиянием ходьбы происходит усиление ферментативной активности в мышцах, увеличивается содержание аскорбиновой кислоты, флавинов. В конечном итоге, ходьба приводит к улучшению окислительно-восстановительной фазы обмена. Также улучшается состав крови: повышается гемоглобин, увеличивается количество эритроцитов, а также возрастает фагоцитарная функция нейтрофилов.

Также ходьба достаточно хорошо стимулирует деятельность эндокринных желез. Она повышает устойчивость организма к факторам внешней среды, что особенно важно для метеозависимых. Под влиянием регулярного применения ходьбы постепенно улучшается функция кровообращения, укрепляются стенки капилляров и более крупных сосудов.

Мышечные движения при ходьбе являются мощным биологическим стимулятором всех жизненно важных функций организма при условии ежедневного прохождения определенного маршрута.

*Начинается маршрут –*

*Это путь к здоровью.*

*Ты пройди его с надеждой,*

*Верю, любовью.*

Систематические занятия ходьбой способствуют восстановлению всех функций организма, адаптации его к постепенно возрастающим нагрузкам.

Ходьба положительно воздействует на нервную систему и оказывает тонизирующее влияние на организм человека, повышает функциональные возможности иммунной системы.

Еще много лет назад врачи пришли к выводу, что ходьба укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает работу головного мозга, помогает обогащать клетки головного мозга кислородом.

Во время ходьбы повышается кислородный обмен в каждой клетке нашего организма, улучшается функция дыхания и кровообращения, усиливается связь центральной нервной системы с периферической.

Медицина нашего времени шагнула вперед в плане новых методов обследования пациентов, ранней диагностики заболеваний, обширной фармакологической помощи, но, как и прежде, врачи всего мира рекомендуют дозированную ходьбу, как метод профилактики заболеваний, так и метод реабилитации после них. К примеру, дозированная ходьба является одним из значимых средств в профилактике и реабилитации пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Ходьба способствует снижению холестерина в крови. А это очень важно для поддержания нормального артериального давления.

*Вот и треть пути прошел –*

*Даже не заметил.*

*А холестерин ушел,*

*Как попутный ветер.*

Максимальный оздоровительный эффект наблюдается при использовании ходьбы в сочетании с индивидуальными возможностями человека. В связи с этим оценка функциональных возможностей и физической подготовки организма –

неотъемлемое условие правильного дозирования как длины маршрута, так и скорости ходьбы. В молодом и пожилом возрасте эти величины будут разными.

Пользоваться методом дозированной ходьбы надо уметь: важно знать его правила, уметь правильно дышать, подобрать для себя нужную скорость и длину маршрута, т.к. для одного человека достаточным будет маршрут в 500 метров, другому же и 1500 метров будет недостаточно.



В этом вам поможет врач ЛФК, проведя тестирование, определив резерв вашего сердца, вашу степень подготовленности к физическим нагрузкам и обязательно порекомендует вам соблюдать последовательное и постепенное увеличение нагрузки.

Всем известно, что с возрастом обменные процессы в организме человека замедляются: после 30 лет – на 2% каждое десятилетие.

При недостатке физической нагрузки в органах и системах организма происходит дегенеративные изменения, т.е. активизируются процессы старения.

Ходьба же, наоборот, стимулирует жизненно важные функции в организме, улучшает биохимические реакции, выработку гормонов, способствуют снижению сахара.

*Улыбнись и дальше в путь –*

*Полпути осталось.*

*Ты сжигаешь лишний сахар,*

*С ним уйдет усталость.*

Уже через неделю-другую пациенты чувствуют улучшение самочувствия, настроения, прилив сил, бодрости, ходят более уверенно. Дозированная ходьба входит в привычку и становится неотъемлемой частью режима.

И очень важно знать, что во вре-

мя дозированной ходьбы никогда не следует торопиться. Надо заранее предусмотреть, чтобы время, отведенное для ходьбы, ничем не было занято. Если вы будете спешить, эффект от ходьбы будет потерян, т.к. спешка вызовет нервозность, преждевременную усталость, одышку, а возможно и боли в сердце. И помните, что нагрузка, а это – скорость и длина маршрута, должна повышаться постепенно. Тише едешь – дальше будешь.

По окончании маршрута необходимо контролировать частоту сердечных сокращений, которые не должны превышать значений, рассчитываемых по формуле: 150 минус возраст в годах.

Рекомендую каждому завести дневник, в котором указывать, что вы чувствуете во время ходьбы, отмечать показатели артериального давления и частоту сердечных сокращений до начала ходьбы и после нее, а также через 10 – 15 минут отдыха по завершению ходьбы. Артериальное давление снижается, пульс нормализуется.

*Ты на правильном пути,*

*Снизилось давление.*

*Каждый день буду ходить –*

*Принято решение.*

Даже если вы не страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями, но давно не тренировали свое сердце в связи с простудой или какой-то другой болезнью, то дозированная ходьба для вас будет очень полезна и начинать надо именно с нее.

Отдельно хочу дать рекомендации пациентам с артрозами суставов ног. Для них лучше применять метод ходьбы со скандинавскими палками, которые снизят нагрузку веса тела на суставные поверхности ног, тем самым создадут профилактику износа суставов. И в то же время вовлекут в работу мышцы рук, плечевого пояса.

И еще, если вы живете в городской черте, старайтесь проложить свой маршрут в зеленой зоне, дальше от автомобильных трасс, ближе к природе.

*Здесь закончился маршрут,*

*Поздравляю с этим!*

*А победа над собой –*

*Лучшее на свете.*

*Будьте здоровы!*

**Зоя ВАСИЛЬЕВА,**  
врач ЛФК

## Философские притчи о жизни и мудрости

### МАЛЕНЬКИЙ ХУДОЖНИК

Кудрявый мальчик старательно рисовал угольком огромного петуха на белой стене дома.

– Ах ты, негодник! – раздался крик матери.

Мальчик вскочил и убежал. Вечером отец дал сыну разноцветные краски, и петух стал настоящим красавцем.

– Уголь не смоешь, так пусть уж картинка будет, – сказал довольный отец.

Мальчик умел красиво рисовать и мечтал стать художником, но у отца не было денег, чтобы платить за учебу. Поэтому он отдал сына в ученики к сапожнику.

Через месяц сапожник привел ученика домой и показал родителям лакированный черный сапог. На голенище сапога была пришита аппликация красной птицы из кожи.

– Полюбуйтесь, что сделал ваш паршивец! – закричал сапожник.

– Как красиво! – ахнули родители.

– Это парадные сапоги для офицера. Как он будет выглядеть на параде с красными птицами на сапогах? – сердито спросил сапожник.

Ответа у родителей не нашлось. Сапожник в сердцах бросил сапоги и ушел.

На следующий день отец отдал сына в ученики к портному. Все опять повторилось. Мальчик вышил красочного павлина на сером костюме, приготовленном для чиновника.

За непрошенные художества мальчика прогнали и плотник, и гончар.

Однажды возле дома мальчика остановилась повозка. Хорошо одетый господин, выглянув из окна, спросил:

– Кто нарисовал этого чудесного петуха?

Родители привели своего сына. Господин пожал ему руку и сказал:

– Поздравляю, у тебя большой талант. Птица получилась, как настоящая. Я художник, хочешь стать моим учеником?

– Больше всего на свете хочу! – закричал мальчик.

– Спасибо вам, господин. Все его из учеников выгнали: и портной, и сапожник, и плотник. Мы думали, он уже ни к чему не способен, – пожаловалась мать.

– Огонь в бумагу не завернешь, а талант не скроешь – смеясь, сказал господин и пригласил мальчика в повозку.



### ЧИН И ТАЛАНТ

Два друга, один – молодой купец, другой – художник, отправились вместе ужинать. Один из них был доволен собой. После выгодной торговли его кошелек был набит деньгами. Второй за день не продал ни одной картины и со страхом думал, как дальше жить.

– Хватит хмуриться, я тебя угощаю, – засмеялся его товарищ.

Хороший ужин улучшил настроение художника. Но, увидев за соседним столиком богато одетого чиновника с бокалом вина, он снова помрачнел.

– Посмотри на того человека. Он может позволить себе все, а я ничего. Что толку, что мои картины хвалят, если их не покупают, – расстроился художник.

Услышав слова молодого художника, богатый чиновник произнес:

– Не печалься, что у тебя нет чина, а печалься, что нет таланта, если не хочешь, чтобы твоя судьба изменилась.

– Я очень хочу изменить свою судьбу! – воскликнул художник.

На следующий день молодому художнику поступило приглашение на работу в ведомство. Ему предлагали хорошую зарплату и дом, но работать нужно было много и усердно.

Художник согласился. Вскоре о красках пришлось забыть. В выходной день он иногда брал в руки кисти, но не мог ничего нарисовать. Работа полностью забирала его силы. Вдохновения не было. Тогда он шел в ресторан и отдыхал за столиком с бокалом дорогого вина. Теперь он мог себе это позволить.

В мастерскую к молодым художникам часто заходил богатый старик. Он был другом хозяина мастерской. Говорили, что в молодости они вместе учились рисовать, только потом каждый выбрал свою дорогу. Старик садился в углу и смотрел, как работают художники.

Когда кто-нибудь из юношей жаловался на свою судьбу, старик тихо бормотал: «Не печалься, что у тебя нет чина, а печалься, что нет таланта».

### КАК УЗНАТЬ СПОСОБНОСТИ?

У одного купца было два взрослых сына. Воспитывал он их в строгости, и выросли они послушными. Состарился отец, но не мог решить, кому из сыновей передать свое дело – торговлю тканями.

Пошел купец к мудрецу и спросил его:

– Как узнать, какой из моих сыновей способен лучше управлять делом? Вроде оба они толковые, послушные и трудятся старательно.

– Отпусти сыновей мир посмотреть, – посоветовал мудрец. – Пусть через год вернутся и расскажут, где побывали. Тогда и узнаешь, кто из них больше к делу пригоден. Что есть внутри, обязательно проявится снаружи.

Так отец и сделал. Дал каждому из сыновей по сто монет и отправил их путешествовать.

Прошел год, вернулись оба сына довольные и радостные.

– Хорошо я путешествовал, отец, – сказал старший сын. – Где только не побывал. Во Франции такие вина пил, что кровь будоражат, а голову не дурманят. В Италии – искусством наслаждался, в Индии на слонов охотился, в Китае познал вкус чая.

– Я долго думал, куда мне поехать, отец, – начал свой рассказ младший сын. – Во Франции я мог научиться делать гобелены, а в Персии – узнать, как ткуют ковры. В конце концов я отправился в Китай и привез оттуда бесценный подарок.

При этих словах младший сын передал отцу коробку, полную гусениц.

– Я узнал тайну изготовления китайского шелка. Это тутовый шелкопряд, из коконов которого делают самый прекрасный шелк в мире. Теперь мы сможем сами производить и продавать этот шелк, – объяснил младший сын.

«Прав был мудрец, – подумал отец, – что есть внутри, обязательно проявится снаружи. Младшему сыну я и передам свое дело».





### СТАРЫЙ ПОЭТ

Старый поэт написал много книг. Он писал стихи как для взрослых, так и для детей. Люди любили читать его книги.

Сотни молодых авторов приносили поэту свои стихи, чтобы получить его одобрение. Он внимательно читал все рукописи. Иногда авторы писали неплохие стихи. Тогда поэт советовал:

– Великие таланты зреют медленно. Трудитесь без устали. Только опыт создает настоящего мастера.

Очень редко попадались талантливые стихи. Тогда старый поэт обнимал автора и радостно восклицал:

– Своему таланту поднимайте паруса. Вас ждет большое плавание.

В основном молодые авторы приносили старому поэту посредственные, а иногда и совсем неудачные стихи. Поэт всегда честно высказывал свое мнение.

– Вы хороший человек, но плохой поэт.

Обычно молодые авторы не спорили, хотя им часто не нравилось мнение старого поэта. Только один юноша заявил:

– Пусть мои стихи хуже ваших, но они имеют право быть напечатаны.

– Нельзя спеть песню, если нет голоса, – заметил поэт.

– Песни поют все: и голосистые, и безголосые, – возразил юноша. – Найдутся и у моих стихов читатели. Произведения любого поэта или писателя – это творчество, и оно должно быть издано.

Выслушав молодого человека, старый поэт задумчиво сказал:

– В каменоломню камней не носят. Тем более камни не нужны на руднике, где добывают изумруды.

### КАК СТАТЬ ИЗВЕСТНЫМ?

Одного сына мама звала Рыжиком за огненные кудри, а другого – Вороном за черные как смоль волосы. Рыжик и Ворон с детства соперничали друг с другом.

– Я стану самым известным человеком в этом краю, – говорил Рыжик.

– А я стану самым известным во всем мире, – заявлял Ворон.

– Я залезу на верхушку вон той горы, – похвастался однажды Рыжик.

Ворон промолчал, но видно было, что он что-то задумал.

Мать мальчиков весь день провела в тревоге, когда узнала, что сыновья полезли на гору. Вернувшись, ребята получили суровое наказание.

– Я залез на гору! – сообщил Рыжик на следующий день.

– Посмотри, – показал его брат на гладкую скалу возле вершины. – Издалека можно прочесть огромные белые буквы моего имени: «Ворон». Это имя станет известным.

Мальчики выросли и уехали в город учиться. Один хотел стать художником, другой – строителем.

Снова встретились Рыжик и Ворон через много лет. Оба приехали погостить к матери. Поздоровавшись, Ворон спросил Рыжика:

– Сбылась твоя мечта стать известным?

– Я стал умелым строителем, – ответил Рыжик.

– А я не стал художником, но много путешествовую. Я могу залезть на самую высокую гору и написать там свое имя. Посмотри, я обновил свое имя на скале, – похвастался Ворон.

В этот момент к двум друзьям подъехала повозка, из нее вылез господин и обратился к Рыжику:

– Дорогой мастер, я с трудом нашел вас. Хочу заказать у вас дом. Я знаю, что вы умелый строитель, у вас много заказов, но я буду ждать, пока вы освободитесь.

– Посмотрите, вон там написано мое имя, – представился Ворон, показывая на скалу.

Господин взглянул и заметил:

– Если хочешь быть известным, необязательно высекай свое имя на камне. Талантливый мастер в представлении не нуждается. Люди и так будут знать его имя.

### ПЕРВЫЙ КУСОК ХЛЕБА

Один богатый потерял аппетит и объявил: «Тот, кто приготовит для меня что-нибудь вкусное, получит сто золотых монет».

Многие повара готовили богачу разные изысканные кушанья. Он пробовал одно блюдо за другим, но все они казались ему безвкусными.

Однажды к богачу пришел бедняк и сказал:

– Я принес не блюдо, а совет: «Первый кусок всегда вкусный».

– Глупости, во всех блюдах и первый, и последний кусок – одинаково безвкусны, – сердито крикнул богач и велел выгнать беднягу.

Слуга пожалел бедняку и дал ему краюху хлеба. Тут бедняку осенила идея.

На следующее утро бедняк переоделся колдуном, пришел к богачу и сообщил, что в лесу под самой высокой елью лежит чудесный хлеб, возвращающий аппетит.

– Это средство вы должны найти сами, иначе оно не подействует, – сказал переодетый бедняк.

Богачу так хотелось испробовать этот хлеб, что он отправился с колдуном в лес.

Целый день они ходили по лесу в поисках самой высокой ели. Когда дерево нашлось, богач шатался от голода и усталости, поэтому он тут же с жадностью откусил огромный кусок хлеба. Проглотив его, он сказал:

– У этого хлеба самый чудесный вкус, я никогда не пробовал ничего вкуснее. Как жаль, что у людей нет такой вкусной еды.

Бедняк засмеялся и сказал, что эту краюшку вчера получил от слуги. Пришлось богачу отдать сто золотых монет бедняку.

– Первый кусок самый вкусный, когда он по-настоящему первый, – засмеялся бедняк.



Валентина АНТОНИК

# Первые профессии известных писателей

(Продолжение. Начало в в №№2,3/2024)

«Кем быть?» продолжает знакомить читателей с первыми профессиями классиков русской литературы. В этом обзоре мы собрали несколько историй великих русских писателей XIX века, подаривших нам лучшие произведения русской, да и мировой литературы. Мы узнаем, с чего начинали знаменитые русские творцы, пока не нашли себя в писательской деятельности.

## Александр Пушкин

Секретарь коллегии иностранных дел



Великий поэт и писатель Александр Пушкин родился в дворянской семье. С 12 лет учился в престижном учебном заведении для дворянских детей – Императорском Царскосельском лицее. Лицей был открыт по указу императора и приравнивался к университету, он готовил выпускников к «важным частям службы государственной». Родители отправили Пушкина в этот лицей случайно, юноша принадлежал к родовитому дворянству, а дипломатическая деятельность в дворянской среде считалась самой престижной.

Программа лицея была рассчитана на подготовку будущих государственных просвещенных чиновников высших рангов. В лицее изучали исторические, физические и математические дисциплины, изящные искусства, словесность и иностранные языки. Выпускникам лицея жа-

ловали чины, принимали их на службу на престижные должности в государственных ведомствах.

По окончании учебы Пушкина направили на службу в Коллегию иностранных дел – ведомство, которое занималось внешней политикой страны. Присвоение чинов определялось успехами в обучении, а у будущего «солнца русской поэзии» они были средними – не блистал он успехами в учебе, особенно тяжело юному писателю давались логика и математика. При блестящей памяти ему недоставало усидчивости и внимания. Однако преподаватели отмечали широкую эрудицию воспитанника.

Чин, присвоенный Пушкину императорским указом, был X класса, в то время как девять товарищей Пушкина получили чин титулярного советника (на один класс выше).

Согласно присвоенному чину, Пушкин устроился на должность коллежского секретаря в Коллегию иностранных дел. Молодому чиновнику поручали переписывать дипломатические послания и готовить выписки и справки. Пушкин в совершенстве владел французским языком, поэтому на службе он также занимался переводами. В те времена основной доход Пушкина составляли не гонорары, а обычное чиновничье жалование – 700 рублей в год ассигнациями.

Как видим, по профессии поэт был государственным чиновником. Однако государственная служба мало привлекала Пушкина. Юноша с головой окунулся в светскую жизнь Петербурга и вскоре попал в общество петербургских писателей.

За вольнодумные стихи Пушкина отправили в ссылку на юг России, но и там он официально состоял на государственной службе в канцелярии местного генерал-губернатора.

В это время стали выходить книги поэта – «Руслан и Людмила», «Кавказский пленник», «Бахчисарайский фонтан». С них и началась профессиональная деятельность поэта Пушкина: он первым из писателей в России стал зарабатывать литературным трудом. Первый серьезный заработок за литературство был получен им после написания «Руслана и Людмилы». Поэт получил полторы тысячи рублей и популярность «в придачу».

Свободолюбивые мысли слишком явно и неосторожно проявлялись в стихах поэта. За вольнодумство и пылкий нрав Пушкина не раз отправляли в ссылку.

После возвращения из последней ссылки, Пушкин был формально восстановлен на службе в Москве, ему позволили заниматься историей и писательством. Николай I поставил перед ним задачу написать историю Петра Великого. Позже император присвоил Пушкину придворное звание камер-юнкера. Однако звание это было довольно низким для возраста и положения Пушкина, который надеялся стать придворным историографом.

В отставку с государственной службы Пушкин ушел в возрасте 35 лет в чине титулярного советника.

Как видим, большой карьеры на поприще государственной службы поэт не сделал, служебного рвения не проявлял. Смыслом его жизни было литературное творчество. Пушкин первым из русских писателей начал зарабатывать литературным трудом. Вклад, который он внес в развитие русской литературы невозможно переоценить. Он создал литературу вне времени, она стала не только фактом русской культуры, но и важнейшим средством духовного развития человечества.

## Александр Грибоедов

Дипломат



Русский драматург, дипломат и композитор Александр Грибоедов происходил из древнего дворянского рода. Его образованием и воспитанием занимались лучшие учителя того времени.

Многие дворяне XVIII-XIX века, а особенно представители столичной знати, умели сочинять стихи, музицировали или рисовали – разные виды искусства были частью дворянского воспитания. Так и Александр Грибоедов, был прекрасным пианистом, имел композиторский талант. Владел французским, английским, немецким, итальянским, греческим, латинским языками, позднее освоил арабский, персидский, турецкий языки.

В 1806 г. Грибоедов поступил в Московский университет, где окончил сначала словесное, а затем этико-политическое отделение, подкрепив гуманитарное образование юридическим.

Основным родом деятельности Александра Грибоедова была государственная служба – он работал секретарем в Коллегии иностранных дел в Петербурге.

В 1818 году Грибоедов был назначен секретарем русской миссии в Персию. После начала русско-персидской войны он был задействован в качестве дипломата и, добившись значительных успехов на этом поприще, подготовил выгодный для России Туркманчайский мир.

В марте 1828 г. русский дипломат привез в Петербург документы мирного договора, за который получил орден Святой Анны, чин статского советника и назначение полномочным министром (послом) в Персию.

Пребывание в Персии невероятно торопило писателя-дипломата, и осе-

нию 1821 года ему, наконец, удалось перевестись поближе к родине – в Грузию, где он продолжил дипломатическую деятельность.

В Тифлисе Грибоедов начал работу над черновыми рукописями первой редакции «Горя от ума». Именно комедия «Горе от ума» сделала Александра Грибоедова классиком русской литературы. Не будь ее, он остался бы в истории лишь как дипломат.

## Александр Куприн

Офицер русской армии



Классик русской литературы Александр Иванович Куприн получил военное образование.

Куприн родился в Пензенской области в семье чиновника дворянского происхождения. Детство мальчика, рано потерявшего отца, прошло в Москве. В шесть лет он был отдан в сиротский Разумовский пансион. По окончании пансиона в возрасте десяти лет Куприн был зачислен во 2-й Московский кадетский корпус (Вторую Московскую военную гимназию), откуда через семь лет перешел в Александровское военное училище.

Курсант Александровского военного училища Александр Куприн начал свою службу в чине подпоручика в 46-м Днепровском пехотном полку. Четыре года служил офицером, военная служба дала ему богатый материал для будущих произведений. Писатель стал свидетелем той самой повседневной офицерской жизни, которая и составила основную канву его ранних произведений. На армейскую тему у Куприна есть несколько рассказов: «Ночлег», «Ночная смена», «Поход».

Получив очередной чин, писатель вышел в отставку и, не имея ника-

кой гражданской профессии, решил посвятить себя литературному труду. Со временем Куприн начал приобретать известность как писатель. Наиболее значимыми его произведениями являются «Юнкера», «Поединок», «Яма», «Гранатовый браслет» и «Белый пудель».

Выйдя в отставку, Куприн много странствовал по России, перепробовав множество профессий, жадно впитывая жизненные впечатления, которые стали основой его будущих произведений. Он был репортером киевских газет, управляющим при строительстве дома, разводил табак, служил в технической конторе, был псаломщиком, играл в театре, изучал зубоорточное дело, пробовал постричься в монахи, работал в кузнице и столярной мастерской, разгружал арбузы, преподавал в училище для слепых, работал на сталелитейном заводе.

В 1901 году Куприн переехал в Петербург, где начал работать секретарем «Журнала для всех». С началом Первой мировой войны он открыл в доме военный госпиталь, а в ноябре 1914 года был мобилизован и отправлен в Финляндию как командир пехотной роты.

Демобилизацию Куприн получил только в июле 1915 года по состоянию здоровья.

## Александр Островский

Юрист



Александр Островский – русский драматург, творчество которого стало важнейшим этапом развития русского национального театра.

Родился Александр Островский в Москве в купеческом районе Замоскворечье. Его отец, Николай Островский, окончил духовную ака-

демию, но выбрал светскую профессию и служил чиновником в суде, занимаясь имущественными и коммерческими делами. Семья жила в достатке, большое внимание уделялось учебе детей, получавших домашнее образование.

Благодаря большой библиотеке отца Александр Островский рано познакомился с русской литературой и почувствовал склонность к писательству. Однако видел своего сына юристом.

В 1835 году Островский поступил в третий класс Первой Московской губернской гимназии, по окончании которой по желанию отца поступил на юридический факультет Московского университета. Островский мечтал о карьере писателя, но отец считал, что это не прибыльно. В университете Островский учился неважно: вместо лекций ходил на спектакли, несколько раз пересдавал экзамен по римскому праву. Окончить университетский курс ему не удалось: не сдав в очередной раз экзамен по римскому праву, Александр Николаевич ушел из университета.

Отец определил молодого человека на службу канцеляристом в Сове́стный суд и до 1850 года будущий драматург служил в московских судах. В судах в основном рассматривались семейные имущественные споры. Островский сталкивался с промышленными торговлей крестьянами, мещанами, купцами, мелким дворянством, которые спорили о наследстве. Будущий драматург вел протоколы заседаний. Самые интересные дела он втайне переписывал в отдельную тетрадь, там же пометал поведение и внешность истцов и ответчиков.

Во время службы Александр Островский начал активную литературную деятельность. Не увольняясь с основной работы, он все более сосредотачивался на драматургии и театральном искусстве. Судебная практика подпитывала и то и другое, многие сюжеты для произведений Островский почерпнул из своей работы в суде. «Свои люди – сочтемся» – самая известная из ранних пьес Островского – была написана им с оттенком криминальной драмы.

В русской литературе Островский добился признания благодаря тому, что помог развернуть театральное искусство от придворных жанров

XVIII века к повседневным бытовым сценам. Переход увлек публику. Взятки, иски, суды, долги, денежные махинации оказались живописнее вымышленных приключений, тем более что выведены были рукой профессионального юриста.

### Михаил Салтыков-Щедрин

Чиновник



Михаил Салтыков (фамилия Салтыков-Щедрин была псевдонимом писателя) происходил из потомственного дворянского рода и был шестым ребенком в семье. Отец мальчика работал чиновником Московского архива иностранной коллегии, мать происходила из купеческой семьи и занималась воспитанием детей.

Как большинство дворянских детей, Михаил Салтыков получил хорошее образование. Когда мальчику исполнилось 10 лет, он отправился учиться в Московский дворянский институт, где проявил себя как один из лучших учеников.

Через два года Михаила приняли в Императорский Царскосельский лицей, где он обучался за государственный счет. Лицейская юность Михаила Салтыкова раскрыла в нем способности к литературному творчеству.

Как и А.Пушкину, по окончании обучения в Царскосельском лицее Михаилу Салтыкову был присвоен чин коллежского секретаря вместо обычного для выпускников лицея чина титулярного советника. Салтыков поступил на службу в Канцелярию военного министерства, где он получил штатное место помощника секретаря.

Служба мало увлекала молодого человека. Уже тогда он всерьез увлекся литературной деятельностью: много читал, публиковал первые заметки и повести в литературных журналах.

В 1856 году он поступил на службу в Министерство внутренних дел в качестве чиновника по особым поручениям. Перед Салтыковым поставили задачу контролировать работу Тверского и Владимирского губернских комитетов по набору ополчения, созданного в связи с Крымской войной. На этой должности Михаил Евграфович столкнулся с масштабными злоупотреблениями местных властей. В том же году Михаил Салтыков начал публиковаться в различных петербургских журналах под псевдонимом «Николай Щедрин». Писателю пришлось взять псевдоним, поскольку совмещать литературу с государственной службой, публикуя острые произведения о помещичье-бюрократической системе и злоупотреблениях чиновников, было небезопасно.

Впоследствии этот псевдоним стал неразделимым с настоящей фамилией писателя.

В 1858 году Салтыков стал вице-губернатором в Рязани, а еще два года спустя – в Твери. Его едкие памфлеты, в которых многие государственные деятели узнавали себя, и слышным прямой характер часто приводили к служебным конфликтам. В 1862 году Салтыков-Щедрин вышел в отставку, чтобы заняться литературной и редакторской деятельностью. В 1863 году он перебрался в Санкт-Петербург и начал работать в редколлегии журнала «Современник».

Как видим, в литературу люди приходят из разных областей знаний. Многие русские писатели начинали свою карьеру в совершенно другой сфере. Кому-то, как А.Пушкину, полученный диплом почти не пригодился, а кто-то, как А.Островский, черпал вдохновение для своих произведений на работе и успешно совмещал свою литературную деятельность с другой профессией.

В следующем номере мы продолжим знакомить читателей с «земными» профессиями известных писателей.

**Доменика БАРАНОВА**

# Апрель

7 апреля – День геолога



День геолога отмечается в первое воскресенье апреля на основании Указа Президента Республики Беларусь от 21 февраля 1996 года. Праздник не имеет фиксированной даты. В этом году День геолога выпадает на 7 апреля.

Выражение признательности за труд специалистов, связанных с геологическими науками и специальностям, повышение престижа и проявление уважения к профессии – таковы основные цели празднования этой даты. Этим подчеркнута глубокая признательность и уважение всем тем, кто непосредственно трудится у бурового станка, гидрогеологической скважины, на месторождениях нефти, соли, угля, железных руд, а также в научных, проектных и производственных организациях геологической отрасли.

Корни профессионального праздника уходят в середину XX века. Именно тогда в СССР очень активно начало развиваться это направление. В 1966 году была открыта Западно-Сибирская нефтегазоносная провинция. Советский академик Александр Яншин обратился к властям с предложением как-то отметить заслуги коллег. Наверху инициативу поддержали. 31 марта 1966 года Президиум Верховного Совета СССР постановил отмечать День геолога ежегодно в первое воскресенье апреля. Выбранный день имеет еще и символический смысл: считается, что зима начинает отступать, а значит нужно начинать готовиться к новому сезону полевых работ, чтобы уйти в экспедицию.

История геологических исследований началась гораздо раньше. Геологические исследования в Беларуси начали проводиться с конца XVIII

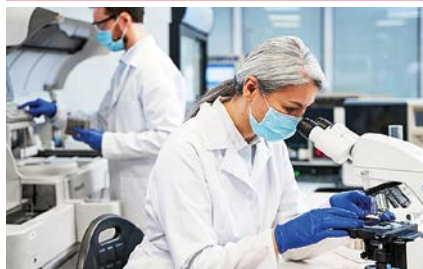
века экспедициями Российского Императорского географического общества. В них участвовали известные ученые Антон Гедройц, Николай Криштафович, Павел Тутковский, а также первая белорусская женщина-геолог Анна Миссуна.

Исследования проводились в виде маршрутных наблюдений и изучения полезных ископаемых: торфа, сырья для строительных материалов, а также болотных железных руд.

История же собственной геологической службы в Беларуси начинается с 1927 года. Тогда в Минске на базе геолого-почвоведческой подсекции Инбелкульта был основан Геологический институт. С 1929 года он был в составе Белорусской академии наук. Его первым директором стал ученый-геолог, академик Николай Федорович Блюдоху, которого по праву считают организатором геологической службы Беларуси.

Ученый впервые составил геологические карты дочетвертичных и четвертичных отложений, а также полезных ископаемых Беларуси. Его дело продолжили академики Герасим Богомолов и Анатолий Махнач, Гавриил Горецкий и Радим Гарецкий, Константин Лукашев и Алексей Матвеев, которые основали и развили белорусские научные школы по геологическим исследованиям.

22 апреля – День судебного эксперта



Именно в этот день в 2013 году Главой государства был подписан Указ №202 «Об образовании Государственного комитета судебных экспертиз Республики Беларусь». Экспертное ведомство было создано в целях совершенствования государственной судебно-экспертной деятельности, усиления защиты прав и законных интересов граждан, юридических лиц в уголовном, административном, гражданском и хозяйственном процессе.

В одно ведомство были объединены эксперты-криминалисты подразделений органов внутренних дел, сотрудники службы медицинских судебных экспертиз и другие специалисты-эксперты.

Результаты работы судебных экспертов используют во время судебных процессов. Заключение таких специалистов помогают суду принять взвешенное и объективное решение. От авторитетного мнения профессионалов судебной экспертизы и их заключений напрямую зависит ход судебных процессов и то, каким будет окончательное решение суда.

Работа судебных экспертов многим знакома по детективам и кинофильмам. Однако не все знают, что к профессионалам в области судебной экспертизы обращаются не только следственные и иные правоохранительные органы, но и обычные граждане по многим вопросам: перед покупкой квартиры, для установления отцовства, проверки бракованной техники, VIN-номеров автомобиля и т.д.

Работа судебного эксперта профессионально сложная, требующая глубоких и разносторонних знаний, выдержки, точности, целеустремленности. Судебные эксперты вместе с оперативными группами и днем и ночью выезжают на места происшествия, производят вскрытия и освидетельствования, исследуют биологический материал и много другое.

Большая часть судебных экспертов – выпускники Академии Министерства внутренних дел по специальности «Судебные криминалистические экспертизы». Это единственный в Беларуси специализированный вуз, где готовят экспертов. Вместе с тем стать государственными экспертами могут и те, кто окончил другие вузы по юридическим, экономическим, техническим специальностям. В этом случае нужно обязательно пройти переподготовку в специализированном учреждении образования – Институте повышения квалификации и переподготовки кадров Государственного комитета судебных экспертиз Республики Беларусь.

*Материал подготовлен на основе информации открытых источников*  
**Доменика БАРАНОВА**



### Стюардесса

Чтоб в салоне самолета  
Было мирно, гладко,  
Стюардесса весь полет  
Смотрит за порядком.

Пристегнуть ремни на-  
помним,  
Помощь всем окажет.  
Если будут к ней вопросы  
Все, как есть, расскажет.

Всех накормит, угостит  
«Взлетною» конфеткой.  
Ну, а если занемог –  
Принесет таблетку.

За бортом температуру  
Точную объявит.  
При посадке всех ремни  
Пристегнуть заставит.

Провожая, улыбнется,  
Пожелает счастья.  
Как же важно нам в полете  
Стюардесс участие!

# Стихи о профессиях

### Машинист электропоезда

Мчит в метро электро-  
поезд,  
По делам народ спешит.  
Все хотят быстрее доехать,  
Время нынче – дефицит.

Машинист следит в тоннеле,  
Где есть спуск, где пово-  
рот.  
Надо вовремя доставить  
Семь вагонов под отчет.

Под землей не так-то про-  
сто,  
Навык нужен, зоркий  
взгляд.  
И за смену много рейсов  
Нужно выполнить подряд.

### Крановщик

Строят новую больницу,  
Рельсы сделали для крана.  
И стрела его под небом,  
Как крыло аэроплана.

Высота не для любого,  
Здесь нужна сноровка, сме-  
лость.  
Эти качества достойны  
Похвалы, они – не мелочь.

Поднимается в кабину  
Крановщик легко и ловко.  
Но, чтоб этого добиться,  
Нужен опыт, тренировка.

Краном управлять непро-  
сто,  
Сидя в маленькой кабине,  
Груз доставить куда надо,  
Ничего не опрокинув.

Необходится застройка  
Без строительного крана.  
Крановщик следит всю  
смену,  
Чтоб все было без изъяна.

### Диетолог

Мама со своей подругой  
В театр собирается,  
Перед зеркалом стоит  
И принаряжается.

Да вот только на лице  
Нет улыбки, счастья.  
Похудеть бы хоть немного,  
Не подходят платья.

Диетолог изучил  
Машины «замашки»,  
Из диеты исключил  
Всякие вкусняшки.

«Вы побольше овощей  
В рацион включайте,  
Торты, кексы позабыть  
Мне пообещайте»...

И теперь у нашей мамы  
Вновь улыбка, счастье.  
Стала снова надевать  
Любимые платья.

### Зубной техник

За обедом наш дедуля  
Долго выбирает,  
Что бы положить в та-  
релку –  
Без зубов страдает.

Нечем дедушке жевать  
Мясо, рыбу тоже.  
Мы решили: зубной техник  
Дедушке поможет.

И вот через три недели  
Дедушка сияет.  
Голливудская улыбка  
На лице сверкает.

Теперь быстро отбивную  
С аппетитом гложет.  
Полендицу и колбаску  
Прожевать он сможет.

**Зоя ВАСИЛЬЕВА**

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 про- извести 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 19.04.2024 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** № 97 от 19.04.2024  
**Тираж** 1 000 экз.

# Профориентационный гороскоп. Знаки зодиака и профессия

Овен (21 марта – 19 апреля)



Овен – это человек-первопроходец, никогда не уступает перед неудачами в работе. Обладает сильной волей и активностью. Благожелательно относится к окружающим его людям. Любит все интересное и неизведанное.

Люди-Овны эмоциональны, часто довольно резки в суждениях и поступках. Они целеустремленны, прямолинейны, упрямы, быстро загораются какой-либо идеей. Овнам тяжело дается работа в подчинении, они часто испытывают трудности с самодисциплиной и терпением. Их сильные стороны – бесстрашие, инициативность, благородство, стремление к лидерству, высокая личная ответственность, независимость от чужого мнения, страстность, умение добиваться желаемого, готовность принять вызов и сражаться за победу.

Овен везде найдет применение своим способностям. С энтузиазмом осваивает новые профессии или занятия. Не привык сидеть сложа руки и поэтому рад любой работе, лишь бы не погрязнуть в бытовой рутине. Склонен пускать пыль в глаза и хвататься перед окружающими и близкими людьми своими достижениями и успехами.

Служебные обязанности выпол-

няет с настойчивостью и рвением. В карьере для таких людей главное не деньги, а успех и признание. Любит руководить, имеет хорошие организаторские способности и навыки. С успехом работает в области хирургии, военного дела, юриспруденции. Также из Овнов получаются энергичные менеджеры, увлеченные своей профессией лекторы, дантисты, ветеринары. Если Овен займется научной работой, то он, скорее всего, станет воплощать в жизнь оригинальные идеи и теории. Овны не любят монотонной работы, поэтому им часто не хватает терпения довести начатое дело до конца.

Случается так, что в своей жизни Овны несколько раз меняют профессию. И на каждом новом поле деятельности им удается достичь определенных вершин, на что способны далеко не все их коллеги. Независимо от выбранной профессии, Овен везде стремится быть первым. Он умеет зарабатывать и с толком тратить деньги. Но его расчетливость никогда не переходит в скупость. Если для поддержания репутации приходится преувеличить семейный бюджет, Овен легко идет на это с целью продемонстрировать другим свой статус.

Какие профессии подходят Овнам по гороскопу?

- Профессии, связанные со спортом (спортсмен-инструктор, спортивный комментатор, тренер).
- Инженерные профессии и технические специальности, связанные с архитектурой и строительством, горным делом, металлургией, машиностроением, электроснабжением, электротехникой и т.п.
- Медицинские профессии (хирург, стоматолог, гинеколог, акушер, физиотерапевт, эпидемиолог, сотрудники службы скорой помощи, фармацевт, провизор, ветеринар).
- Химик, геофизик, биолог, микробиолог, геолог, шахтер.
- Юридические профессии (адвокат, судья, прокурор, судебный исполнитель).
- Риелтор, торговый представитель, менеджер по продажам.
- Тур-агент.
- Журналист, репортер, синхронный переводчик, пиар-менеджер, маркетолог, специалист по связям с общественностью.
- Артист, певец, танцор, продюсер, режиссер, музыкант, скульптор.
- Стилист, дизайнер, парикмахер.

Известные Овны по гороскопу:

**Г.Х. Андерсен** – датский писатель.

**Н.Гоголь** – прозаик, драматург, признанный классик русской литературы.

**К.Чуковский** – поэт, переводчик, детский писатель.

**Л.да Винчи** – скульптор, художник, архитектор, изобретатель, писатель.

**В.Ван-Гог** – художник-постимпрессионист.

**Рафаэль** – живописец, архитектор.

**Ч.Чаплин** – актер, легенда немого кино.

**Дж.Чан** – режиссер и актер.

**Г.Вицин** – актер.

**И.С.Бах** – немецкий композитор.

**Алексей ГАСПАРЕВИЧ**

Использованы материалы интернет-источников

Читайте в следующем номере журнала

## «Кем быть?»:

- раскроем содержание новых, интересных профессий;
- поговорим об эффективном поведении на рынке труда и навыках, которые ценятся в любых профессиях;
- расскажем об известных уроженцах Беларуси, их вкладе в развитие науки и техники;
- узнаем о первых профессиях классиков литературы и искусства;
- «Копилка педагога» представит новые сценарные разработки по профориентации;
- «Почтовый ящик» ответит на вопросы читателей.

**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

24004>

