

Республиканский ежемесячный журнал для школьников, их родителей, педагогов

# КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ | сентябрь 2024 | № 9

**Раскрываем содержание профессий:**

ветеринарный врач, ландшафтный архитектор, инженер по сварке, вагранщик

**Говорим об уверенности в себе:**

как качество влияет на успешность личности

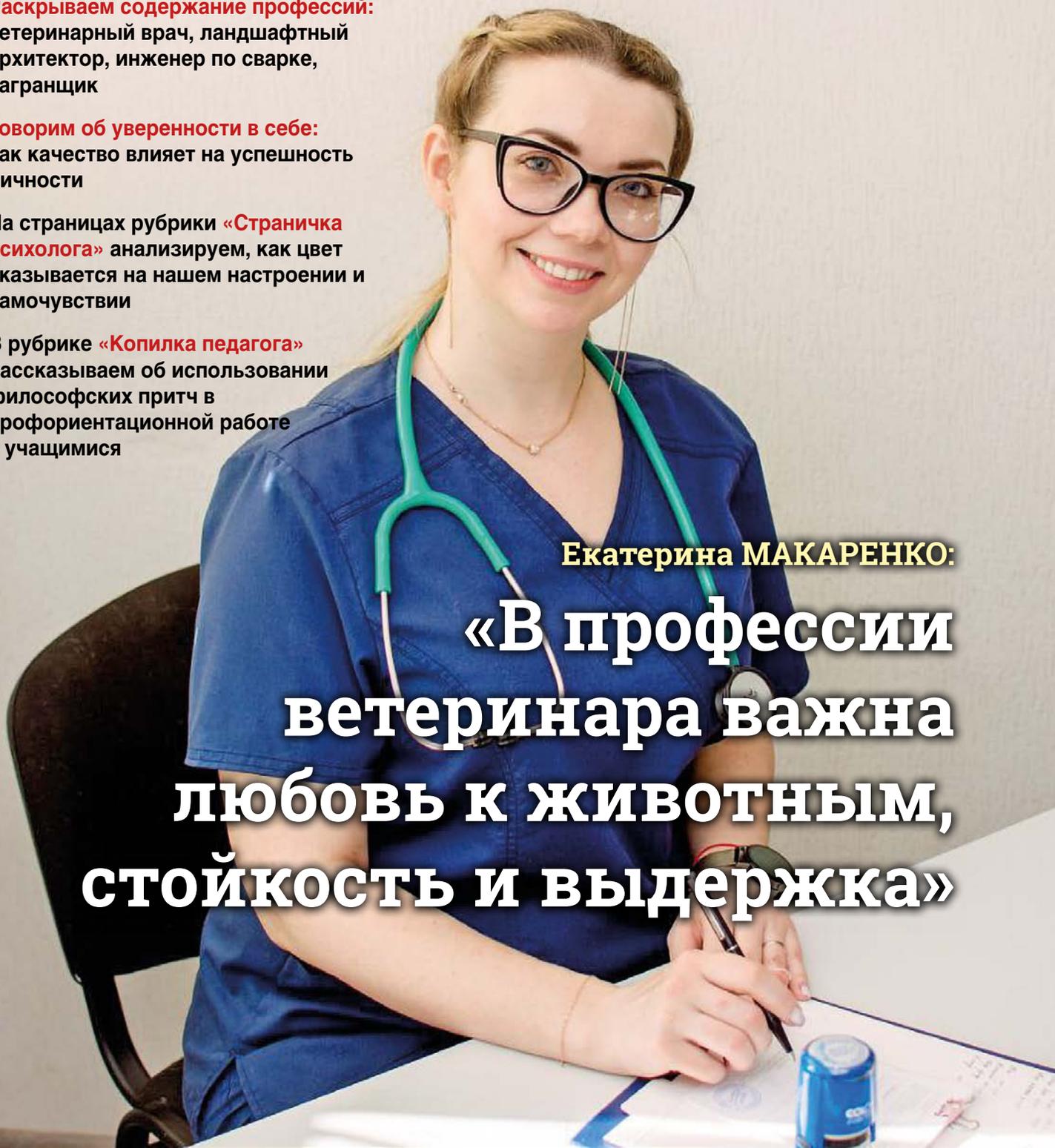
На страницах рубрики «**Страничка психолога**» анализируем, как цвет сказывается на нашем настроении и самочувствии

В рубрике «**Копилка педагога**»

рассказываем об использовании философских притч в профориентационной работе с учащимися

**Екатерина МАКАРЕНКО:**

**«В профессии ветеринара важна любовь к животным, стойкость и выдержка»**



# РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

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

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

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

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

Фото на обложке: Екатерина МАКАРЕНКО,  
директор ООО «Кот и Кит»  
(читайте материал на стр. 19)  
Фото из архива автора.

Республиканский ежемесячный журнал  
для школьников, их родителей, педагогов

# КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ

сентябрь 2024

№ 9

## **В копилку педагога**

Использование философских притч в профориентационной  
работе с учащимися ..... 3

## **Это интересно**

Школьные принадлежности советских учеников ..... 7

## **Профориентир**

5 проблем, с которыми сталкиваются современные школьники  
при выборе профессии ..... 10

## **Страничка психолога**

Оттенки жизни. Цвет и его влияние на человека (продолжение)..... 12

Уверенность в себе и своем деле ..... 14

10 полезных советов, как развить уверенность в себе ..... 16

## **Личный опыт**

Как выбрать профессию по душе: советы для подростков..... 18

## **Говорим о профессии**

О профессии ветеринара ..... 19

## **Почтовый ящик**

Ответы на вопросы читателей ..... 20

## **Страничка психолога**

Blended Learning. Смешанное обучение – польза или вред..... 23

7 аргументов в пользу домашнего задания ..... 26

Что вы за птица? ..... 38

## **Это интересно**

Первые профессии известных писателей ..... 28

Философские притчи о жизни и мудрости ..... 31

Интересные факты о профессиях. Переворачиватель

пингвинов – правда или миф? ..... 47

## **Факультатив по физике**

Физика в живой природе ..... 33

## **Школа здоровья**

Поможем сохранить здоровье нашим школьникам. Лечебная

гимнастика при миопии..... 35

## **Родителям на заметку**

«Профориентационный диалог. Базовые шаги по выстраиванию

профориентационной коммуникации с ребенком» (цикл

информационных и практических материалов для родителей)

Часть 2..... 36

## **Профессиональные праздники**

Сентябрь ..... 42

## **Эффективное поведение на рынке труда**

Пора на работу, или Как не сгореть на работе после отпуска ..... 44

## **Ранняя профориентация**

Сказки в профориентации. Три брата..... 46

## **Адрес для писем:**

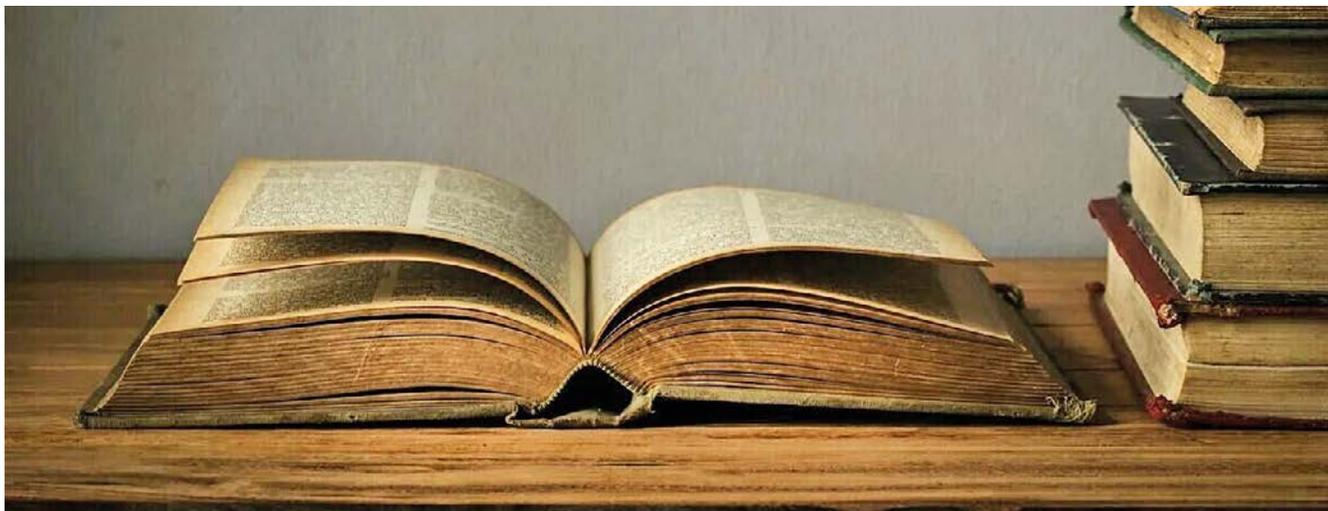
Учреждение «Редакция журнала «Изобретатель»

(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

# Использование философских притч в профориентационной работе с учащимися



*Притча – драгоценный камень для тактического порицания.*

*Леонардо да Винчи*

**Притчи всегда играли важную роль в истории человечества, они и по сей день остаются для нас прекрасным и эффективным средством обучения, воспитания и общения. Соединяя в себе мудрость и простоту, притчи учат нас думать, находить правильные решения возникающих проблем, развивают наши мышление, интуицию и воображение.**

**Философские притчи можно успешно использовать в профориентационной работе с учащимися. Различные притчи о мастерстве и профессионализме заставляют задуматься о своем предназначении, помогают наметить для себя новые жизненные приоритеты, учат отношению к своему делу, работе, профессии.**

**Притча** – краткий иносказательный, метафорический, поучительный рассказ, содержащий в себе назидательный элемент, как правило, моральную, духовную или религиозную премудрость, накопленную людьми на протяжении веков своего существования.

Притчи невелики по объему, но чрезвычайно выразительны. Это не просто истории, занимательные рассказы обо всем на свете, в них заключена мудрость веков. Это сосредоточение мысли, взаимосвязи поступков и по-

следствий, морали и примеров человеческой мудрости. Игра ума, воображения, проникновение в тайные лабиринты сознания. Притчи заключают в себе нравственное поучение, мораль, содержат иносказательный совет.

Притчи направлены на расширение жизненного опыта человека, они помогают понять стоящую перед человеком проблему и найти решение. Любая притча несет в себе ценный опыт, проясняет житейскую мудрость. Каждая притча может что-то дать человеку, чему-то научить. В ней заложена какая-то определенная правда, какой-то определенный урок, маленький или большой закон мира, в котором мы живем.

С точки зрения литературы, притча – это небольшой аллегорический и поучительный рассказ, короткое, сжатое нравоучение в прозаической или стихотворной форме.

С философской точки зрения, притча – есть история, используемая в качестве иллюстрации тех или иных положений учения, закона мира. «Притча – загадка; загадочное, мудрое изречение, поговорка; поучительное изречение; образ».

В притчах отражаются религиозные и светские традиции наших предков, передаются нравственные идеалы и показываются образцы поведения. Они отражают ценности, интерпретации, идеи, обобщают имеющийся опыт, выводят человека за границы реальной жизни.

Притчи различных традиций имеют свои особенности. Так, например, в буддийских, конфуцианских, иудаистских притчах обычно действуют конкретно названные лица, что дает привязку к реальному месту и времени, а в христианских или индуистских – действующие лица чаще всего не определены, обобщены.

С помощью притч каждая традиция раскрывает для самых простых умов глубочайшие тайны своего учения.

Создателей притчи интересует не характер конкретного героя, а определенный набор нравственных качеств человека данного мировоззрения, выявляемый ситуацией. Образы и ситуации внешнего мира в притчах следует рассматривать, прежде всего, как «игру символов». Каждая притча – выражение духовного опыта множества жизней, она – шифр духа и понимается слушателем по его сознанию.

Таким образом, можно сделать вывод, что притчи – это короткие и емкие произведения, существовавшие и существующие в разных культурах, символическим языком отвечающие на основные вопросы, возникающие у каждого человека. Это памятник мировой духовной цивилизации, привлекающий своей мудростью и духовностью.

### Свойства и преимущества притчи

Притча является одним из древнейших способов передачи мысли и обучения подрастающего поколения. Она предполагает диалог, беседу со слушателем или читателем, и ее основное действие разворачивается тогда, когда история рассказана и человек начинает ее осмысление.

Если просто сказать человеку умную мысль – он кивнет и продолжит жить как прежде, если же эту мысль превратить в притчу и рассказать ее со смыслом, с постановкой – есть большой шанс, что важная идея притчи просочится через все двери сознания и попадет в самые глубины души, позволит задуматься над своей жизнью, своими целями и желаниями.

Притча не навязывает точку зрения, выводы, не диктует человеку, как надо жить, она лишь рассуждает о возможных последствиях того или иного поведения и дает возможность взглянуть на себя со стороны в слегка иносказательной форме. Притча не может обидеть или ранить, а может лишь подсказать и научить.

Темы притч различны: мудрость, долголетие, праведность, знание, любовь к ближнему, страх перед силами природы, усердие, самообладание, разумное пользование богатством, сочувствие к бедным, семейные устои и воспитание детей, сдержанность в наслаждениях, милосердие, выбор друзей, трудолюбие, честность, непримиримость ко злу, справедливость, помощь нуждающимся в ней, веселье, здравый рассудок.

#### Свойства притчи:

- образность, краткость и лаконичность;
- не требует доказательств;
- строится на сравнении;
- подсказывает способы разрешения проблемной ситуации;
- дает возможность указать собеседнику на его недостатки или пороки без агрессии (в притче осуждается не человек, а порок);
- предполагает мыслительную деятельность.

#### Притчи используются:

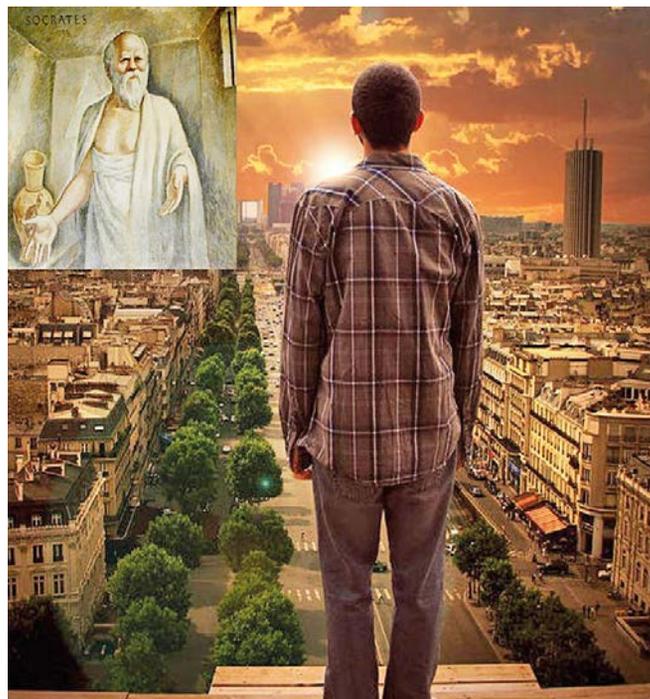
- чтобы побудить к действию, для изменения состояния, настроения учащегося или группы;
- чтобы сделать смысловой акцент, некоторую мысль более запоминающейся, ненавязчиво преподнести определенную точку зрения;
- чтобы познакомить учащихся с мудростью другой культуры;

- для укрепления позиции, системы ценностей и т.д.

Ценность притчи заключается в том, что она дает читателю намек на то, как должно или не должно быть, побуждая его к размышлениям.

Своевременно и правильно рассказанная притча может оказать большее воздействие на человека, чем длительное объяснение причин имеющихся у него проблем и возможных вариантов их решения. Сравнивая сюжет притчи со своим жизненным опытом, человек может переосмыслить увиденное, найти параллели, «загореться» своими переживаниями.

Часто бывает, что прямой совет, полученный от человека, которого мы плохо знаем, не вызывает особого доверия и даже интереса. Например, подросток, попавший на консультацию к психологу, может находиться в состоянии некоторой враждебности или просто быть психологически закрытым, не готовым к содержательному общению. Бывает, что разница в возрасте, в социальном статусе и пр. не дают возможности быстрого установления адекватного контакта между педагогом и подростком. И в этом случае притча становится идеальным решением – ведь мудрый совет молодой человек получает не от взрослого, а самостоятельно, интерпретируя услышанное. Умело используемые притчи почти не встречают сопротивления и легко преодолевают психологические барьеры, выстроенные сознанием подростка. Снижается уровень недоверия и неприятия, объединяя взрослого и подростка.



### Виды притч

Притчи могут быть:

- народные и авторские;
- древние и современные;
- религиозные и светские (религиозные притчи требуют толкования и использования культурного и историче-

## Использование притч в профориентационной работе

В профориентационной работе притчи могут использоваться для активизации процесса профессионального самоопределения учащихся, диагностики имеющихся проблем, мотивации к действию, в качестве рефлексии.

С помощью притч можно организовать обсуждение самых разных тем: профессионализм, мастерство, трудолюбие, успех, активность и пассивность в работе, мотивация, влияние наличия или отсутствия опыта в деятельности и пр. Использование притч необходимо, чтобы пробудить у учащихся интерес к процессу профессионального самоопределения, побудить их к действию (выбору сферы деятельности) и т.д. Притчи часто используются, чтобы ненавязчиво преподнести определенную точку зрения, пробудить интерес к проблеме, побудить к волевому решению и т.д. Их можно использовать в индивидуальной и групповой работе, при проведении тренинговых занятий.

Три задачи, которые решают притчи в профориентационной работе: диагностика проблем; передача информации, готового решения, назидания, совета; инсайт (озарение). Рассмотрим их подробнее.

## Решение диагностических задач

Притча – это зеркало, в котором мы можем увидеть самого себя. Интерпретация притчи – это всегда проекция представлений, мнений, впечатлений, эмоций, проблемных зон участника.

Притчи разделены на категории, которые как раз и позволяют диагностировать: самооценку, уверенность в себе, самоконтроль, принятие ответственности, мотивацию и т.д. Соответственно, ответы участников позволяют понять, куда именно направлены их чувства, страхи, переживания, ожидания, проблемы.

Перед прочтением притчи можно озвучить несколько вопросов, на которые участникам предстоит найти ответы («Сейчас я прочитаю вам притчу и попрошу вас рассказать, о чем эта притча»). Вопросы, задаваемые перед прочтением или просмотром притчи, обычно формируют интерес, вызывают любопытство, подготавливают к восприятию притчи – участник будет гораздо более внимателен.

Вопросы зависят от содержания притчи. (Например: «Как вы думаете, влияют ли личная активность и мотивация на работу?» и пр.)

Диагностические вопросы хороши при проведении групповых занятий, во время тренингов, профориентационных уроков. С их помощью можно получить ответы, которые дадут некоторый обзор сложившихся представлений, установок у участников, например, о знаниях, жизненном опыте, уровне осознанности и культуры. Обычно сначала будут высказаны все шаблонные ответы. За это время более скованные участники обратят внимание, что все ответы педагогом принимаются и поощряются, постепенно начнут высказываться, порой формулируя весьма неординарные и любопытные мысли.

Более качественная диагностика – это вопросы, заданные после прочтения притчи («Как вы думаете, о чем эта

ского контекста; светские основаны на жизненных ситуациях, близких учащимся).

В народных притчах отражены отдельные правила житейской мудрости, благоразумного и нравственного поведения в семье, обществе, трудовой деятельности и пр., а также наблюдения над ходом вещей, размышления о мире и человеке. Такие притчи, как «Морские звезды», «Мудрец», «Прекрасный Нарцисс», «Звездное небо», «Мудрец и юноша» черпаются из жизни, и у них есть чему поучиться всем нам.

Религиозные притчи (притчи Соломона, евангельские притчи) состоят из кратких легко запоминающихся историй, принадлежащих одному или нескольким мудрецам. От других притч они отличаются тем, что вся жизнедеятельность человека возводится в них к познанию его предназначения, определенного богом («Притча о милосердном самарянине», «Блудном сыне», «Заблудшей овечки», «О закинутом неводе», «О горчишном зерне» и др.).

Религиозные притчи представляют собой как бы особое нравственное законодательство, которое развивает общечеловеческие стороны духовной жизни, общее гуманитарное направление к истине и добру. В большей части текстов преобладает мирская бытовая мудрость: рассудительность, пронзительность, осмотрительность и т.д. В религиозных притчах нравственное начало преобладает над культовым.

Авторские притчи используются писателями с целью прямого наставления читающего в вопросах человеческого и общественного поведения. Например, Леонардо да Винчи свои притчи и легенды черпал из жизни. В его притчах действующие герои – звери и птицы, рыбы, насекомые и растения – наделены даром речи и способностью оценивать свои и чужие поступки, которые ничем не отличаются от поступков людей. Подлинным благородством веет от таких сочинений, как «Сокол и щеглята», «Великодушные», «Лев и ягненок». Притчи Л.Толстого адресованные в основном детям («Косточка», «Отец и сыновья» и др.) призывают к правдивости, доброте, трудолюбию. К притчам обращается А.Н.Некрасов в поэме «Кому на Руси жить хорошо» и рассказывает о судьбе человека, на первый взгляд очень индивидуальной, но через частное в притче выражается общее, через малое – большое и значительное.

### Притчи выполняют следующие функции:

1. *Функция зеркала.* Человек может сравнить свои мысли, переживания с тем, о чем рассказывается в истории, и воспринять то, что в данное время соответствует его собственному образу.

2. *Функция модели.* Отображение конфликтных ситуаций с предложением возможных способов их разрешения, указание на последствия тех или иных вариантов решения конфликтов.

3. *Функция опосредования.* Между двумя участниками процесса общения при существующем внутреннем противостоянии появляется посредник в виде истории. Благодаря ситуативной модели какой-либо истории можно в шаблонной форме сказать другому человеку то, что могло бы быть агрессивно воспринято при прямом указании.

4. *Функция хранения опыта.* Истории являются носителями традиций.



история?», «В чем ее смысл для вас?», «Почему герой так поступил (ответил)?», «Как бы вы поступили на месте героя?», «Знакома вам такая ситуация?», «В вашей жизни было что-то подобное?» и пр.).

В конце важно отрефлексировать тему, зафиксировать участников на позитивной мысли или конкретном решении, в соответствии с найденной проблемой. Например: «Нужно осмысленно и ответственно подходить к каждому своему делу, продумывая все шаги, ведущие к результату» и т.д.

### Притча как инструмент передачи информации

Часто у педагога возникает задача по передаче конкретной информации, готового решения, совета, вывода или сжатой морали. Такие ситуации часто возникают на профориентационных занятиях, тренингах.

В этих случаях после прослушивания притчи идет ее обсуждение большей частью с точки зрения развития сюжета, с описанием модели, конструкции притчи, проговариванию механизма работы. Такой подход может «убить» личностную интерпретацию притчи участника (в момент просмотра она была для него совсем про другое), не дать возможности появления у него инсайта (озарения, переосмысления). Но для передачи конкретных установок, новых знаний этот способ работает.

В решении данной задачи ключевая роль также отводится вопросам. Во время обсуждения используют конкретно поставленные вопросы, уже передающие информацию: «Как личная активность и мотивация влияет на работу и оплату?», «Что необходимо сделать, чтобы не оказаться в подобной ситуации?», «Как можно было избежать подобного результата?» и пр.

### Притча, рождающая инсайт

Пожалуй, это наилучшее применение притчи с точки зрения эффективности воздействия. Когда участник переживает, переосмысливает увиденное и ему открывается истина в новом свете. Он получает конкретную подсказку, исходящую из глубины его сердца или разума, что ему делать, на какие чувства и эмоции следует обратить внимание, как следует поступить. В этом случае механический разбор или обсуждение чужой интерпретации может разрушить возникший эффект.

Рекомендуется «закрепить» полученный инсайт у участника. Можно задать вопрос: «Что вы решили сделать в ближайшее время?» («Что вы можете сделать для достижения своей цели?», «Что в этом занятии было наиболее ценным для вас?»).

### Приемы работы притчей

Притчу можно рассказать, прочитать, раздать учащимся напечатанные тексты.

- Организовать обсуждение основной идеи и смысла притчи (определить основную идею, предложить несколько способов обнаружения центральной идеи притчи).
- Определить ценности, которые отражает притча.
- Сформулировать вопросы после прослушивания притчи или ответить на поставленные учителем вопросы.
- Придумать новое название притчи.
- Привести жизненные примеры, похожие на ситуацию в данной притче.
- Придумать свой финал (организовать обсуждение, чем могла бы закончиться притча).
- Выделить ключевые слова (понятия, с последующим комментированием).
- Предложить творческое задание (на листке чистой бумаги изобразить свое понимание притчи словом, символом, рисунком, оригами и т.д.).
- Инсценировать притчу (на тренингах).
- Рассмотреть притчу с ролевой позиции (представителя определенной профессии, социальной роли и т.п.).

### Правила работы с притчей

- Стараться не использовать две и более притчи одновременно за одно занятие – теряется эффект.
- Уходить от прямых вопросов в область проективных вопросов об услышанной истории. Человеку гораздо легче обсуждать персонажей и сюжет притчи, чем самого себя и свои поступки.
- Поощрять каждый ответ каждого участника.
- В групповой работе наиболее частый вопрос – «О чем эта притча?» и «А еще?», а в индивидуальной – «И...?», «А потом...?».
- Не интерпретировать притчу самостоятельно, не навязывать свое видение участникам (если не ставится конкретная задача передать конкретную мораль или вывод) и не удивляться – как они «не видят» очевидного?! «Учитель лишь указывает путь, а посвященный идет по нему», – гласит древняя мудрость.
- Проводить рефлексию и фиксацию на позитивном и побудительном моменте в конце каждого занятия.

При умелом использовании притчи могут стать важным опорным материалом, способствующим активизации профессионального самоопределения учащихся. Они помогут учащемуся понять стоящую перед ним проблему и найти решение, заставят заглянуть вглубь себя, задуматься о своем предназначении.

Доменика БАРАНОВА

# Школьные принадлежности советских учеников

Современным детям кажется, что жизнь советских школьников была скучной и однообразной: ни Интернета, ни гаджетов, да и проводные телефоны в доме были не у всех. Даже школьные портфели того времени были скучными и невыразительными, не в пример современным модным рюкзакам. Сегодняшнее разнообразие школьных принадлежностей и всевозможной канцелярии, изобилие портфелей и ранцев никого не удивляет. Для современных школьников продаются рюкзаки разных цветов и форм, яркие фломастеры, забавные ручки, да и саму школьную форму можно подобрать удобную и модную. Но так было не всегда. Узнаем, как обстояли дела со школьными принадлежностями в советские времена.



## Тяжелый груз знаний

Традиционный школьный портфель советского школьника был простым и невыразительным – чаще всего коричневого цвета, с одной ручкой и двумя металлическими защелками. Как правило, они были у всех учеников одинаковые. Цветные портфели были редкостью, а привычные коричневые сумки мало кому нравились, и к середине 70-х их заменили ранцы.

По своему устройству ранец был похож на портфель, но его можно было надеть на плечи и носить за спиной, как делают современные школьники: одну длинную лямку на портфеле заменили два узких ремня. Считалось, что носить школьные учебники за плечами полезнее для осанки. По крайней мере, от них меньше страдала спина. Только вот никаких эргономичных и анатомически выверенных спинок у таких ранцев не было. И в эстетическом плане

они сильно уступали современным. Это были все те же мрачные портфели. Хотя, надо отдать должное советской промышленности, для младших школьников их делали разноцветными, с изображениями Карлсона и Винни-Пуха.

Каждый ученик украшал портфель своими силами: переводными картинками, значками или же вовсе эксклюзивными рисунками, нанесенными шариковой ручкой (но родители почему-то были не рады такому украшению).

Так как Интернета в те годы не было, а мультфильмы показывали по телевизору нечасто, домой после школы никто особо не спешил. Особенно если стояла хорошая погода. Так что возвращение домой растягивалось как минимум на пару часов. Поэтому портфели приходилось таскать с собой. Но школьники не унывали: этому предмету быстро находилось применение. Зимой его можно было использовать вместо санок, чтобы кататься с горки. Ранец был очень полезен в мальчишеской потасовке: его можно было раскручивать за ремни и метать на манер молота. Да и вместо стула он хорошо подходил – тепло и сухо, хоть и не сильно мягко.

## Содержимое портфеля советского школьника

Канцелярия и школьные принадлежности в советское время были простыми, без всякого декора, и разнообразием не радовали.

Тетради в то время продавались без рисунков и надписей, правда, они были разных цветов: синие, розовые, зеленые, сиреневые или желтые. На обратной стороне печатались правила поведения школьников, таблица умножения или слова пионерских песен. Часто в тетрадках в клеточку не было полей. Их надо было самим чертить, причем обязательно красным карандашом, а не ручкой.

Обычные тетради были сделаны из шероховатой бумаги с явными

вкраплениями плохо проваренной целлюлозы. Чтобы писать в них без помарок, нужно было хорошо постараться. Дефицитом считались тетради из лощеной бумаги. Лист такой тетради был плотен, идеально гладок, обложка – из глянцевой бумаги.



Пеналы у советских школьников были незавидные: пластиковые, тусклых оттенков (только для ручек и карандашей) или деревянные (поместительнее). В начале 70-80-х годов яркий «заграничный» пенал мог стать предметом зависти одноклассников.

Писали советские школьники поначалу **чернильными ручками** – они заправлялись чернилами с помощью специального поршня. Кроме этого, в школьном портфеле обязательно лежала «непроливашка». Как понятно из названия – это чернильница, из которой не должна была выливаться жидкость даже при встряхивании. Частенько, правда, это приспособление давало сбой, и содержимое ранца или кармана пропитывалось едкой темно-синей жидкостью.



Поскольку школьники того времени писали чернильными ручками, производители школьных тетрадей обычно вкладывали в каждую тетрадь листок промокательной бумаги – так называемую «промокашку». Таким образом, в любой тетради на первой странице непременно лежала «промокашка».



«**Промокашка**» – сокращенный и разговорный вариант сочетания «промокательная бумага». Так называли несклеенную и малоспрессованную бумагу, состоящую практически из чистой целлюлозы, которая хорошо впитывает: В структуре такой «промокашки» содержалось много мелких капилляров, вследствие чего она быстро смачивалась и впитывала жидкости, например, чернильные кляксы. Широкое распространение «промокашка» получила в школах до начала повсеместного распространения шариковых ручек. Наложение листа на то, что написано ускоряло процесс высыхания чернил и предотвращало их размазывание по тетради, рукам и одежде школьников.

Для многих поколений советских школьников этот кусочек плотной бумаги в тетради использовался самыми разными способами: им не только промокали чернила, но и подкладывали под лист, чтобы мягче писалось, писали на нем записки, играли в морской бой. У «промокашки» было огромное количество функций: на ней расписывали ручки, из нее получались отличные самолетики, зимой из них вырезали снежинки. К слову, первые шпартгалки тоже писались на промокашках, ну и конечно же записки девочкам, которые нравились – ведь промокашка падала на пол не так громко, как обычная тетрадная страничка. Промокашки были разноцветные: голубые, желтые, розовые или сиреневые. Девочки охотились за разноцветными промокашками – из них получались чудесные наряды для бумажных кукол. Эта очень хорошая вещь ушла в небытие вместе с чернильными ручками.

В конце 60-х – начале 70-х появились шариковые ручки. Тогда считалось, что они могут негативно по-

влиять на почерк ребенка, но в итоге их функциональные преимущества победили все сомнения скептиков.

Автоматическая шариковая ручка – «роскошь», которая была не у каждого школьника. Для нее изготавливали специальный короткий стержень с небольшими «ушками», который, если его необходимо было вставить в обычную ручку, удлинялся при помощи обычной спички.

Письменные принадлежности можно было положить в специальные выемки на парте. Столы, кстати, были не плоские, как сейчас, а под наклоном. Грохот крышек этих деревянных парт вспоминают многие школьники 60-х. Несмотря на то, что перед началом каждого учебного года их покрывали краской и приводили тем самым в порядок, все равно проступали всевозможные надписи, которые поколения школьников старательно вырезали острыми предметами, оставляя таким образом свой след в истории.

Помимо ручек в пеналах школьники носили карандаши. Особенно ценились **карандаши** чехословацкого производства. Были тогда и механические, только не с тонким грифелем, а с обычным, толстым. Некоторые даже умудрялись грифель из деревянного карандаша вставлять в механический. Безусловным «карандашным» лидером в то время были чешские карандаши «Кохинор».

Но были еще и чудо-карандаши, которые начинали писать, как самые настоящие чернила, стоило их только намочить. Если верить исторической справке, такой карандаш придумал американец Эдсон Кларк в середине XIX века. Внешне его было совершенно не отличить от обычного. Свой «магический» эффект он получил благодаря специальным красителям, которые в него добавляли. Поэтому его и стали называть «**химический карандаш**», но на самом деле он звался «копир», потому что изначально использовался для изготовления копий.

Качество ластиков в то время оставляло желать лучшего. Незаметно «подтереть» ошибку было практически невозможно – на бумаге оставались неряшливые пятна. Предметом особой зависти одноклассников был импортный **ластик**, он был яркого цвета с фруктовым

запахом и не оставлял после применения серого следа. Но такие покупки могли себе позволить не все.

Сейчас уже не встретишь школьника, который носил бы тетради в папке, а в советское время так делали многие. В ходу были картонные папки на завязках, похожие на те, которыми пользовались в канцеляриях. Было удобно – тетрадки меньше трепались и не терялись в портфеле.



В младшей школе для вычислений пользовались **счетными палочками**. Отличительная особенность была в том, что раньше их делали из дерева, а в 60-е палочки стали делать из пластмассы. Также у ребят были специальные «кассы» для чтения – **кассы букв и слогов**. Поначалу это было сшитое бабушкой или мамой полотнище с небольшими карманами, куда вставлялись бумажные буквы, из них в итоге складывались слова. Буквочки постоянно вываливались из кассы и приходилось их собирать по всему портфелю. Позже в продаже появились готовые кассы.



В то время школьникам задавали на дом довольно много – первоклашки не были исключением, им даже ставили оценки в дневник и журнал. Учились, кстати, в это время в две смены (школ на всех детей не хватало).

Примерно до начала 80-х годов, пока не появились калькуляторы, на уроках алгебры и геометрии школьников учили пользоваться **логарифмической линейкой**. С помощью вычислительного прибора можно было делать умножение, деление, возведение в степень и многое другое.

Устройство простым не назовешь, но если ребенок освоил принцип работы с логарифмической линейкой, то ему было значительно легче производить сложные расчеты. Сейчас эти методы устарели, школярам уже нет нужды ломать голову в их освоении, но не забыты: некоторые модели мужских часов имеют встроенную логарифмическую линейку вокруг циферблата.

В 70-80-х годах про печать разными шрифтами даже не думали, а для рисовки букв и цифр использовали специальные **трафареты**. С их помощью рисовали самодельные открытки, стенгазеты, разные объявления и т.д.



Для создания копий использовалась **копировальная бумага**. Современным школьникам и студентам сложно представить, как можно учиться без ксерокса или сканера. С копировальной бумагой! С помощью тонких листов копирки можно было копировать рисунки, выкройки, чертежи и все на свете.

В Советском Союзе черчение было предметом школьной программы. И пусть уроки черчения были непростыми, но с их помощью ребята получали представление о сечении, проекции, перспективе. Такие знания полезны также и в геометрии, а при поступлении в технические вузы просто



необходимы. Сейчас считается, что все можно выполнить на компьютере с помощью разных программ, вроде AutoCAD и прочих. Современные дети не знают значение слова «**готовальня**», не представляют для чего нужны все эти необычные инструменты красиво уложенные в коробочку, оклеенную бархатом, а рейсфедер и кронциркуль для них лишь непонятные слова.

Школьная готовальня – это набор чертежных инструментов, заключенный в специальный футляр. Как правило, она состояла из семи предметов: циркуль чертежный с карандашной ножкой, рейсфедер к циркулю, ножка игольная для циркуля, рейсфедер линейный средний, отвертка, пенал и транспортир. Инструмент изготавливали из латуни или стали. Футляры для инструмента делали из дерева и оклеивались изнутри бархатом или плюшем, а снаружи дерматином.

В средних классах готовальни были попроще – в пластиковом корпусе и с минимальным набором инструментов: циркуль, транспортир, линейка, сменный грифель и ластик. В старших классах высоким шиком считалось заполучить готовальню в металлическом чехле с набором из пяти и более предметов. Настоящая готовальня стоила достаточно дорого и была не у всех.

За последние полвека содержимое школьного портфеля сильно поменялось. Со временем многие предметы, без которых не могли обходиться советские школьники, безнадежно устарели, но согласитесь, некоторые действительно стоило бы вернуть в обиход.

Валентина АНТОНИК

# 5 проблем, с которыми сталкиваются современные школьники при выборе профессии

Сегодня выбирать специальность и будущую профессию стало немного проще – профориентационную помощь можно получить и у школьного психолога, и у частных профориентологов. С другой стороны, мало кто из ребят школьного возраста с уверенностью готов сказать, кем он хочет работать хотя бы в ближайшие годы, а большинство переживает проблему выбора, даже получая профессиональное образование.

С какими проблемами сталкиваются современные школьники и можно ли их избежать? В кратком обзоре рассмотрим возможные причины, которые мешают правильному выбору профессии.

## Нет желания что-то выбирать

У многих школьников отсутствует желание участвовать в выборе профессии. Это называется «неосознанной некомпетентностью». К сожалению, некоторые современные школьники страдают этим «недугом». Это состояние, когда человек не представляет, чем можно заниматься в будущем, и не считает нужным выбирать профессию. Такие люди рискуют неверно выбрать профессиональный путь и в будущем чувствовать себя не на своем месте.

Часто старшеклассники относятся к работе как к обязанности. Раз ее нельзя избежать, то пусть она хотя бы не слишком тяготит. Современные школьники не считают карьеру той сферой, где они могут реализовать свои личностные качества. Такое бывает, когда рядом нет специалиста, который объяснит нюансы выбора профессии, поможет сформировать видение своего будущего.

В таких случаях рекомендуется поучаствовать в профориентационных тренингах, получить консультацию психолога-профориентолога. Независимое мнение может помочь активизировать интерес к выбору профессии.

## Низкая информированность

Современные дети получают в школе мало информации о профессиях. Школа дает необходимые знания по предметам школьного цикла, но не формирует пред-



ставления о профессиях. Немногие школы предлагают ученикам внеклассные активности кроме предметных олимпиад и стандартных профориентационных мероприятий в шестой школьный день – посещений дней открытых дверей в учебных заведениях, ярмарок профессий и пр.

Некоторые школьники и вовсе не умеют пользоваться информацией, не знают, где искать информацию о профессиях и специальностях, возможностях обучения, как обрабатывать, как сравнивать, как вообще думать об образовании, чтобы оно принесло пользу.

Выпускники школ часто не имеют представления об особенностях подготовки в учебных заведениях, реальной трудовой деятельности и потом разочаровываются в своих ожиданиях, попадая в колледж и вуз. Поступив в учебное заведение, молодые люди понимают, что это не то, чем они хотели бы заниматься, но перестроить траекторию на данном этапе уже довольно сложно. Это яркий пример того, к какому результату может привести принятие неинформированного решения, когда при выборе дальнейшего пути подростки опираются на обрывочную информацию, слухи, сарафанное радио, мнение друзей, случайно увиденную рекламу. Как правило, они не видят всей картины в целом, всех имеющихся возможностей и путей. Представления о том, куда их приведут те или иные решения, не всегда реалистичны. Именно из-за принятия неинформированного решения подростки рискуют не реализовать свой потенциал.

## Подверженность влиянию среды

Часто дети становятся заложниками представлений родителей и ближайшего окружения о правильном выборе профессии. Все сталкивались с ситуацией, когда мама знает лучше, на кого пойти учиться, папа уверен, что настоящий мужчина только тот, кто служил в армии, а друзья зовут в колледж – за компанию сподручней, ведь одному как-то страшно. К сожалению, существует процент подростков, которые в силу своих личностных особенностей не могут самостоятельно сделать выбор и ждут от родителей или сторонних людей готовых решений. Они готовы в той или иной степени довериться близким людям при выборе места учебы и уверены, что семья и друзья помогут им потом с поиском работы.

Однако современные школьники не могут полностью положиться на опыт своих родителей, ведь люди старшего поколения получали образование, строили карьеру и семью в других условиях.

Например, родители, у которых нет диплома об окончании вуза, не имеют представления о том, что такое высшее образование, в чем его польза. Потому что, с точки зрения родителей, получивших в свое время профессиональное образование и рабочую профессию образование – это набор навыков, видимых, понятных, осязаемых. А те родители, кто уже имеет высшее образование, видят смысл образования иначе и умеют пользоваться им иначе.

## Желание легкого заработка

У современного поколения старшеклассников бытует уверенность, что в интернете можно заработать, не прилагая усилий. Современные дети чаще всего хотят быть инфлюенсерами в социальных сетях, делая публикации о своей жизни и взглядах. К сожалению, молодежь воодушевляют примеры известных блогеров, которые из-за миллионных заработков в интернете бросают учебу и не видят смысла в получении диплома. Они видят успешных молодых людей, зарабатывающих рекламой в своих аккаунтах, не имеющих профессионального образования и часто не стремящихся к обучению. Подростков привлекает хорошо оплачиваемая работа, возможность распоряжаться своим временем, гибкий график, возможностью рекламировать любимые товары за деньги. Для такой работы, как правило, не нужны развитые профессиональные навыки и личное общение с командой единомышленников.

Важно, чтобы в старших классах ребенок видел мир не через экран компьютера или смартфона, чтобы он мог изучить максимально возможное количество реальных профессий, познакомиться с людьми, увлеченными своим делом.

## Диплом вуза как пропуск к жизненным благам

Многие родители и подростки считают поступление в вуз единственным правильным вариантом. Это коллективно разделяемое представление, сформировавшееся на протяжении многих лет. Получение высшего образования считается важным для обеспечения себе

нормальной жизни. Причем нормальная жизнь, которая имеется в виду, – это минимальный базовый уровень, позволяющий не остаться без работы.

Сегодня ошибочно рассматривать диплом вуза как гарантию успешного будущего. Не все выпускники могут самостоятельно найти место работы по окончании вуза, особенно это касается выпускников платной формы обучения, в то время как учреждения профессионального образования, напротив, часто сотрудничают с предприятиями, помогая выпускнику быстро трудоустроиться.

В колледже можно получить востребованную специальность, а по окончании – устроиться на работу и поступить в вуз на сокращенную форму обучения по индустриальной специальности.



Что же делать, если получить специальность, о которой мечтаешь, невозможно в существующих обстоятельствах? Кому-то мешают недостаточно высокие оценки аттестата, кто-то не уверен, что сможет поступить. Не у всех есть возможность оплатить учебу...

Чтобы желание исполнилось, нужно как можно больше трудиться и изучать информацию о профессиях, посещать различные профориентационные активности. Профориентационные практики расширят кругозор и поменяют взгляд на вещи, которые раньше казались сами собой разумеющимися. Кому-то это поможет понять, что путь к высшему образованию лежит не только через золотую медаль в одиннадцатом классе и успешные результаты вступительных испытаний. Другие откажутся от этой идеи, потому что получить интересную работу можно и после колледжа.

Кроме того, многие профессиональные области развиваются стремительно, и возможно, специальность мечты еще не существует, но через 3-5 лет она появится. Поэтому важно постоянно учиться, развиваться и следить за актуальной повесткой. Нужно научиться ориентироваться в своих целях и желаниях, представлять будущее и свое место в нем, проанализировать свои возможности как ощущение контроля над своей судьбой, развивать умение преодолевать препятствия на пути к цели.

Готовых рецептов профессионального успеха не существует, для каждого он свой.

Мария ОГОЛЕВА

# Оттенки жизни.

## Цвет и его влияние на человека

Цвет, несомненно, может играть важную роль в представлении информации, оказывая влияние на определенное настроение и выбор. Цветовые предпочтения определяют, какие предметы люди решают приобрести, какую одежду они носят, и то, как они украшают пространство, в котором живут.

Исторически изучением цвета занимались ученые из разных областей науки, врачи, философы, художники и архитекторы. Узнаем, об исследованиях ученых в области влияния цвета на человека.



### Исследования ученых

То, что цвета имеют воздействие на людей, знали еще в самые незапамятные времена. Цвет может гармонизировать человека и мобилизовать его ресурсы, а может сделать вялым и пассивным. Ученые пришли к выводу, что каждый цветовой оттенок производит схожее действие на разные организмы, вызывает характерный сдвиг в состоянии биосистемы. Влияние цвета на психофизиологию является общекультурным феноменом, – расовые и культурные особенности практически не оказывают влияния на этот процесс. И африканец, и европеец, попав в «оранжевую» комнату, скажет, что она «теплая», а синюю назовет «холодной».

Изучением влияния цвета на состояние человека занимались многие ученые. Данной темой интересовались Леонардо да Винчи, И.Ньютон, И. В.Гете, М.Люшер. Они и множество других не только известных, но и менее знаменитых служителей науки, внесли свой вклад в ту

алмазную россыпь знаний о цвете, которой мы сейчас обладаем.

Первым, кто создал стройную систему цветов был **Леонардо да Винчи**. Он установил, что многообразие цвета, открытое еще греками и римлянами, может быть ограничено. «Простых цветов шесть: белый, желтый, зеленый, синий, красный и черный», – говорил гений эпохи Возрождения. Леонардо да Винчи также выделил два возможных аспекта цветов: художественный и физический.

Английский физик, математик, механик и астроном **Исаак Ньютон** в 1666 году начал серию экспериментов с солнечным светом и призмами. С помощью трехгранной призмы он разложил белый солнечный свет на цветовой спектр и заметил, что он содержит все видимые цвета. Он также определил, что каждый цвет состоит из одной длины волны, которую нельзя разделить на другие цвета.

Однако, несмотря на это, свет может сочетаться, чтобы создать другие цвета. Подобно тому, как смешиваются краски для получения другого цвета, красный свет, смешанный с желтым, создает оранжевый цвет. Дифференцирование возникает, когда некоторые цвета при смешивании нейтрализуют друг друга, и в результате получается белый свет. Ярким примером этого могут быть пурпурный и зеленый цвета.

Как сказал немецкий философ и мыслитель **Иоганн Гете**: «Все в жизни стремится к цвету», и действительно, наша жизнь немыслима без очарования различных цветовых гамм и оттенков. Цвет может огорчать и радовать, будоражить и успокаивать.

В своей работе «Учение о цвете» Иоганн Гете первым предложил четкую систему, описывающую воздействие различных цветов на физиологическое и психологическое состояние человека. Гете полагал, что из основных цветов можно получить другие оттенки, включая черный. И это соответствует другому способу получения цвета – субтрактивному (от англ. subtract – вычитать). При субтрактивном способе цвета получают вычитанием какого-то цветного компонента из белого цвета – света, отраженного белой бумагой. При удалении всех компонентов получается черный цвет.

Свое учение о цвете Гете ценил выше своих поэтических произведений, полагая, что «хорошие поэты» были до него и будут после, и куда важнее то, что он единственный в своем столетии, «кто в труднейшей науке учения о цвете знает правду». Гете первый заговорил о том, что «отдельные цвета вызывают особые душевные состояния», проанализировав это воздействие и как естествоиспытатель, и как поэт.

Исследователи и эксперты сделали несколько обоснованных наблюдений о психологии цвета и его влиянии на настроение, чувства и поведение человека. Ученым удалось доказать, что цвет влияет на биохимические реакции в человеческих тканях, стимулирует различ-

ные железы и некоторые отделы головного мозга. Таким образом, цвет может влиять на обмен веществ, сон, аппетит, эмоциональное состояние, процесс выздоровления при многих болезнях. Это означает, что, по крайней мере, наше настроение, реакции и самочувствие могут зависеть, в том числе, от цветов, которыми мы окружены: в одежде, в интерьере, в выбираемых нами аксессуарах.

В середине прошлого века швейцарский психолог **Макс Люшер** разработал тест, с помощью которого по цветам, которым отдает предпочтение испытуемый, можно определить его эмоциональное состояние и характерные черты личности. Люшер считал, что восприятие цвета объективно и универсально, но цветовые предпочтения являются субъективными. С помощью цветового теста Люшера можно определить психологическое самочувствие человека на данный момент.

Люшер считал, что цвет подсознательно влияет на поведение людей. После многих экспериментов из 4500 тонов и оттенков были выбраны цвета, наиболее ярко влияющие на физиологию и психологию человека: синий, зеленый, красный, желтый, фиолетовый, коричневый, черный и серый. Исследования, проведенные Люшером, показали, что цвет может изменить функции некоторых систем человеческого организма. Например, оранжево-красный цвет увеличивает частоту пульса, дыхания, давление крови и, в общем, оказывает возбуждающее действие. Темно-синий цвет, напротив, приносит успокоение.

Люшер создал не только методику лечения цветом, также под его руководством очень много известных транснациональных компаний разрабатывали бренд-айдентификацию с учетом психологии восприятия масс. Главный труд Макса Люшера – «Закон гармонии в нас».

Знаменитый русский ученый-психиатр, невропатолог, физиолог, психолог **В.М.Бехтерев** говорил: «Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры».

Исследование, проведенное **Суджином Ли и Стивеном Вестлендом** из университета Лидса, было направлено на изучение общей теории о том, что цвет влияет на частоту сердечных сокращений и артериальное давление, поскольку предыдущие попытки не дали достаточных доказательств. В исследовании, изучавшем влияние цвета окружающей среды на состояние человека, приняли участие 42 участника.

«Физиологические измерения артериального давления и частоты пульса были проведены после воздействия цветного света в течение примерно 20 минут. Было обнаружено, что частота пульса увеличивалась при красном свете по сравнению с синим и зеленым светом. Кроме того, было выявлено повышение артериального давления при воздействии красного света. Однако никаких статистически значимых эффектов не наблюдалось».

Д-р **Игин Дуань** из Чжэцзянского научно-технического университета провел исследование о влиянии цвета на реакцию и поведение людей, в частности на среду обучения детей. В течение двух недель среди учащихся начальной школы проводили исследование цветовых тенденций и психологический эксперимент с использованием трех пространств разного цвета.

В помещениях красного цвета дети показали более быстрое время реакции на логические вопросы и более

высокую точность ответов. Результаты для пространств синего и желтого цвета были аналогичными. Влияние цвета при тестировании логики не было очевидным, но углубленный тест был более убедительным: «Влияние не было очевидным в тесте на логику, но цвет мог повысить правильность выполнения углубленного теста, который показывает, как желтый и синий цвета стимулируют внимание и правильность выполнения заданий».



### Женские и мужские предпочтения

Ученые доказали, что женщины и мужчины обладают разным цветовосприятием:

- В сетчатке глаза человека есть два вида рецепторов: колбочки и палочки. Первые отвечают за восприятие цветов в дневное время, а вторые – в ночное. Многочисленные исследования показали, что у мужчин в сетчатке больше палочек, а у женщин – колбочек. Мужчины лучше видят в темноте, зато женщины более тонко ощущают оттенки днем.
- Мужчины отдают предпочтение ахроматическим цветам (черный, серый, белый). Их внимание больше привлекают сочетания оттенков, подобранные по принципу аналогии (цвета располагаются в соседних секторах цветового круга).
- Мужчинам больше нравятся чистые цвета. Женщины отдадут предпочтение оттенкам. Если предоставить женщине и мужчине выбрать один из четырех цветов (зеленый, малахитовый, мятный и салатный), то женщина выберет один из оттенков, а мужчина предпочтет чистый зеленый.
- Хотя культура и традиции навязывают мужчинам «природную» любовь к синему и его братьям – холодным оттенкам, они видят мир в теплом спектре. Если положить перед мужчиной пучок травы, то он заметит, что в ней больше желтизны, чем зелени.
- Женщины гораздо реже мужчин страдают дальтонизмом.
- Для мужчин (по данным психологических исследований) цвет не является важным критерием чего-либо. Они могут купить синюю машину и не привязывать ее к цвету своих ботинок или портфеля. Женщины же наоборот, предпочитают по кирпичику складывать цветовую композицию, где каждый из участников имеет для них большое значение.

**Александр СОКОЛОВСКИЙ**

# Уверенность в себе и своем деле

Уверенность – одна из важнейших характеристик самооценки человека, от нее во многом зависит, как сложится его жизнь. Это вера в себя, в свои возможности. От того, насколько уверенно себя чувствует человек, во многом зависит его успешность в достижении целей, особенно в профессиональной сфере. На пути профессионального самоопределения и становления уверенность в себе прокладывает дорогу к успеху, начиная от этапа выбора профессии и обучения и заканчивая упорным построением карьеры. И наоборот, неуверенность, заниженная самооценка, нерешительность, сомнения в себе и своих силах доставляют немало хлопот в жизни, не позволяют раскрыться, проявить таланты.

Чувство уверенности в себе открывает перед человеком необозримые возможности, позволяет положительно и реалистично оценивать себя и свое поведение. Уверенность значительно облегчает жизнь, делает ее интересной и успешной. Человек, обладающий этим качеством, не испытывает проблем в общении с людьми, свободно и непринужденно выступает перед любой аудиторией. Он хорошо себя чувствует, гораздо легче других переносит стрессовую ситуацию, реже болеет. Пользуется успехом у противоположного пола и достигает больших высот в профессиональной деятельности. Без этого качества очень трудно добиться серьезного успеха в жизни. Сегодня уверенность в себе – залог успешности. Это качество сильной личности, а неуверенность – признак слабости. И в любой ситуации именно к сильному человеку будут тянуться окружающие.

Люди, связанные с общественной работой, знают цену уверенному поведению. Политики, адвокаты, журналисты, телеведущие зачастую компенсируют недочеты в своей деятельности именно внутренней убежденностью в правоте того, что они говорят. Тем самым окружающие начинают верить им безоговорочно. Достигается такое мастерство путем длительной работы над собой.

## Откуда берется уверенность

Некоторым людям уверенность дана от рождения. Конечно, такой человек не всегда и во всем сохраняет уверенность, но в базовых вещах в своей жизни он не сомневается.

Веру в себя могут прокачать родители. Уровень уверенности зависит от того, как нас воспитывали, поощряли в детстве. Когда маленького ребенка часто хвалят, в конечном счете, из него вырастает уверенный человек. Он помнит привитый с детства шаблон: «Все нормально, все получится». И если в жизни произойдут неприятности или случатся проблемы, требующие нестандартных решений, он знает, что у него дела сложатся, потому что раньше все удавалось и нет объективных причин, чтобы не получилось в этот раз.

Если оба варианта – не про вас, то уверенность можно прокачать самостоятельно. Отсутствие уверенности – это не повод огорчаться и ставить на себе крест. Это качество можно прокачать в любом возрасте и в любом состоянии. И разным людям для этого требуется разное количество времени.

## Базовые вещи, присущие уверенным людям

### Невербальные коммуникации.

Это то, что человек бессознательно считывает с каждого из нас: мими-



ка, жестикация, положение тела. Нельзя бодро отвечать на звонки, но при этом быть абсолютно застенчивым в обычной жизни: собеседник считывает это состояние даже через телефон.

**Взгляд в глаза.** Уверенные люди не боятся смотреть в глаза тому, с кем говорят. При этом важно контролировать посыл: если вы смотрите в глаза и транслируете недоброжелательность, это будет восприниматься как вызов. Кроме того, выражение глаз должно сочетаться с лицом. Когда человек улыбается, но глазами делает неосознанный посыл: «Я тебя убить хочу», это вызывает дисбаланс. Бывает и наоборот. Взгляд должен транслировать: «Я не опасен. Я доброжелательно к вам настроен».

**Контроль мимики.** Часто ли можно увидеть улыбающегося человека на улице? Нас не учат контролировать мимику: все негативные мысли, что крутятся в голове, оседают на лице. Но если человека выдержать из этих размышлений, он может оказаться вполне приятным.

**Дикция, тембр, голос.** Нет ничего страшного, если вы картавите, но проглатывание окончаний слов и невнятная речь очень портят впечатление. Еще одна характеристика уверенных людей – ровный тембр.

К счастью, уверенность в себе – это не личностная характеристика, данная от рождения. Эту черту характера можно натренировать и развить подобно мышцам, также как силу воли и интуицию. Конечно, это огромный труд, требующий дисциплины, желания и терпения.

Перед тем как справиться со своими комплексами, нужно взглянуть им в лицо. Сделать это вам

поможет тест, разработанный психологами. Только определив, что держит вас на месте, вы сможете сделать шаг вперед. Но будьте честны по отношению к себе. И помните: даже самые волевые и решительные люди иногда чувствуют себя неуверенно, что вполне естественно.

### Тест «Насколько вы уверены в себе?»

*Инструкция: На вопросы теста следует отвечать только «да» или «нет».*

1. Часто ли вы ощущаете внезапную усталость, хотя, в сущности, не переутомились? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов)

2. Случается ли вам сомневаться в том, что вы заперли за собой дверь? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов)

3. Часто ли вы огорчаетесь без видимой причины? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов)

4. Безразлично ли вам, если место, на котором вы сидите в театре, находится в середине ряда? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов)

5. Трудно ли вам настроиться на чей-то неожиданный визит? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов)

6. Пугаетесь ли вы иной раз телефонного звонка? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов)

7. Часто ли вам снятся сны? («Да» – 0 баллов, «нет» – 1 балл)

8. Быстро ли вы принимаете решения? («Да» – 0 баллов, «нет» – 1 балл)

9. Неприятно ли вам, если вы обнаруживаете на своей одежде пятно и приходится в таком виде куда-нибудь идти? («Да» – 0 баллов, «нет» – 1 балл)

10. Любите ли вы заводить новые знакомства? («Да» – 0 баллов, «нет» – 1 балл)

11. Бывает ли у вас перед поездкой в отпуск желание отказаться от него? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов)

12. Просыпаетесь ли вы ночью с ощущением сильного голода? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов)

13. Хочется ли вам порой остаться наедине с самим собой? («Да» – 0 баллов, «нет» – 1 балл)

14. Если вы пришли в ресторан без спутников, присаживаетесь ли вы за столик, где уже сидят посетители, когда есть свободный? («Да» – 0 баллов, «нет» – 1 балл)

15. Руководствуетесь ли вы в своих поступках главным образом тем,

чего ожидают от вас другие? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов)

*Подведем итоги.*

**0 баллов.** Вы до такой степени самоуверенны, что можно предположить, что вы не вполне откровенны в своих ответах.

**1-4 балла.** Вы свободны от опрометчивых поступков, свойственных людям с неустойчивой, ранимой нервной системой. Некоторая доля неуверенности является не недостатком, а доказательством гибкости вашей психики.

**5-8 баллов.** У вас ярко выраженная потребность чувствовать себя уверенно. Другие люди почти всегда могут на вас положиться. Правда, из-за этой вашей черты иногда вы не можете выразить свои чувства достаточно непосредственно.

**9-12 баллов.** Ваша потребность быть уверенным в себе настолько сильна, что вам зачастую грозит опасность видеть вещи не такими, каковы они на самом деле, а такими, каковы они в вашем представлении. Если вы не готовы хотя бы изредка идти на риск, то в вашей жизни будет крайне мало счастливых мгновений.

**13-15 баллов.** Вы закомплексованы, внутренне зажаты, скованы, часто тревожны. Ваш страх перед непредвиденными ситуациями настолько велик, что даже, выигрывая в лото, вы и тут, прежде всего, испытываете какие-то сомнения и опасения. Ваша потребность в стабильности, в устойчивости вполне понятна, но малейшее изменение обстоятельств уже способно разрушить у вас «зачатки» чувства уверенности в себе. Похоже, вы просто боитесь развития собственной личности. Если вы не попытаетесь начать преодолевать все это (возможно, с помощью опытного психолога), то эта неуверенность может принести вам немало огорчений и даже бед.

**Вы уверенный в себе человек, если:**

- осознаете свою неповторимую индивидуальность, преимущества и недостатки;
- чувствуете себя достойным любви и уважения других людей;
- стараетесь ни при каких обстоятельствах не унижаться и не заискивать;
- знаете приемы рационального поведения в различных жизненных ситуациях;

- искренне выражаете свои мысли и чувства, избегая лжи и лицемерия;
- всегда думаете и анализируете происходящее, не полагаясь только на прошлый опыт, мнение большинства, авторитетных личностей и традиции;
- легко высказываете собственное мнение в любом коллективе;
- успешно выступаете перед публикой;
- умеете убедить в своей правоте и настоять на своем;
- выбираете наилучшую стратегию и тактику поведения в конфликтных ситуациях;
- умеете достойно реагировать на критику, замечания, оскорбления;
- доброжелательны к людям, принимаете их такими, какие они есть.

**Вы неуверенный в себе человек, если:**

- робеете и смущаетесь в самых простых житейских ситуациях;
- постоянно нуждаетесь в помощи, поддержке или одобрении других людей;
- не проявляете инициативы, а ждете указаний и распоряжений от других;
- избегаете выяснения отношений, споров и конфликтных ситуаций;
- молча сносит обиды и унижения или даже оправдываетесь;
- имеете болезненное самолюбие и слишком обидчивы;
- позволяете собой манипулировать, использовать себя в чужих интересах;
- не высказываете своего мнения, не задаете вопросов, боясь показаться глупым;
- у вас тихий, дрожащий голос;
- вы молчаливы и замкнуты в себе, избегаете лишних контактов с людьми;
- вам трудно отказывать другим людям, говорить «нет».

Излишняя самоуверенность и крайняя степень неуверенности в себе являются разными сторонами «одной медали», одного и того же качества. Часто люди считают слишком самоуверенными тех, кто прячет свою неуверенность под бравадой, агрессивностью, высокомерием, показной храбростью и невозмутимостью.

**Александр СОКОЛОВСКИЙ**

# 10 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ, КАК РАЗВИТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

**Заняться самоанализом.** Для начала нужно проанализировать все свои достижения, начиная с детского возраста и определить те свои качества, благодаря которым эти достижения состоялись. Составьте список этих качеств и поразмышляйте, как в настоящее время они могут помочь вам в решении насущных проблем.

Постарайтесь честно ответить себе на вопросы: Каковы ваши лучшие качества? Что вам удается лучше всего? Есть ли у вас достижения, которыми вы гордитесь? Есть ли что-то, что у вас не получается? Ответы на эти вопросы помогут определить ваши сильные и слабые стороны и выделить направления, в которых нужно работать над собой.

**Попытаться избавиться от того, что вам в себе не нравится.** У каждого человека есть положительные и отрицательные качества и этого не стоит бояться. Выделите те личностные качества, которые вы хотели бы в себе изменить. Благодаря работе над преодолением нежелательных качеств многие люди добиваются успеха в жизни. Именно внутренняя борьба над собой заставляла многих успешных людей работать с утра до ночи над достижением определенных целей, чтобы доказать себе и другим, что они лучшие, получить всеобщее уважение.

Конечно, очень сложно стать уверенным в себе человеком, если у вас слабо развиты положительные качества. Ведь уверенность должна опираться на что-то реальное, на ваши действительные достоинства, а если их нет, то не будет и никакой уверенности. Чтобы иметь такие достоинства нужно постоянно работать над собой, развивать свои положительные черты характера и упорно трудиться. У вас должны быть свои планы и цели. Нет никакого смысла стараться стать уверенным человеком, если вы не можете побороть свою лень и пытаетесь жить за счет других.

**Не сравнивать себя с другими.** Каждый из нас уникален, поэтому любое сравнение несправедливо. Мы всегда сравниваем необъективно: худшее, что знаем о себе, с лучшим, что мы думаем о других. Ваши таланты, успехи и достижения полностью соответствуют тому, для чего вы пришли в этот мир. Поэтому их нельзя сопоставить с тем, что делают другие.

Сравнивая, вы ничего не выиграете, но многое потеряете. Например, вашу гордость, чувство собственного достоинства, увлеченность и азарт. Сравнение приводит к обидам. На других и на себя. К тому же никакие новые успехи не помогут – всегда найдется, с чем или с кем еще себя сравнить. Сравнивая себя с другими, мы расходим ценную энергию и вкладываем в других то, что должны вкладывать в себя.

Более верный путь – научиться сравнивать себя сегодняшнего с тем, каким ты был вчера, и видеть, каким ты



будешь завтра. Скажите себе: «Вчера я не мог это делать, но сегодня я это сделал. Я горжусь собой!». Всегда оставляйте себе шанс измениться к лучшему.

**Научиться принимать решения самостоятельно.** Наша жизнь наполнена большими и маленькими выборами, которые нам необходимо делать. И даже если мы решаем ничего не делать, ничего не выбирать – это тоже наш выбор: оставить все как было без изменений. Мы боимся ответственности за принятое решение, последствий этого решения, поэтому довольно часто перекладываем принятие решения на чужие плечи.

Неуверенность в себе становится главным свойством человека еще и в том случае, если с раннего детства при принятии решения он привык опираться на мнение других.

Только вы знаете, чего хотите на самом деле. Научитесь чувствовать себя, понимать свои личные эмоции и желания. Научитесь ставить правильные (свои!) цели, и, что важно, достигать их. Помните: чем больше вы сделаете сегодня сами, без помощи других, тем увереннее вы будете в своих силах завтра.

**Ставить перед собой цель и искать варианты для ее достижения.** Мы ставим себе цели ежедневно, даже ежесекундно. Выпить чаю, добраться до работы вовремя, купить машину, получить новую должность – из таких мелочей складывается наш день и наша жизнь. Только не все получается так, как планируется.

Ставьте перед собой конкретную цель, при этом продумывайте несколько способов ее достижения. Цель должна быть осязаемой либо визуализированной, четко сформулированной. Она должна быть выполнимой, соответствующей реальности.

Цель отличается от мечты тем, что у нее есть не только образ, но и реальные пути достижения. Без средств и конкретных действий, делающих приближение цели возможным, можно только грезить и фантазировать.

Рассчитывайте только на собственные силы и ставьте перед собой цели, которых вы в состоянии добиться без посторонней помощи.

**Думать о своем будущем в положительном ключе.** Если вы не верите в то, что делаете и заранее готовите себя к неудаче, вряд ли вам удастся добиться каких-либо результатов. Успешные люди ожидают заранее, что они будут успешными и искренне верят в это. Те, кто, счастливы, ждут счастья. Известные люди ожидают популярности. Можно заметить, что все эти люди настраивают себя на позитивные мысли и результаты, или другими словами, развивают привычку думать позитивно и видеть любое событие только в положительной окраске.

Научитесь думать о своем будущем в позитивном ключе. Это, как минимум, положительно отразится на вашем психическом и физическом здоровье.

**Не позволять другим критиковать вас, переходя на личность.** Вы вправе дать обратную связь человеку, объяснив, что не хотите поддерживать разговор в таком

формате и обсуждать ваши личные качества в негативном контексте не будете. В то время как ваши действия могут подлежать оценке. Особенно, когда это конструктивная критика, так как ее можно использовать для собственного блага.

**Стараться окружать себя позитивными людьми.** Знакомые и друзья влияют на наши мысли, чувства и поступки. Если вас окружают негативные люди, из-за которых вы не уверены в себе, то сведите к минимуму общение с ними.

Не поддавайтесь давлению со стороны людей, которые не верят в вас и не поддерживают. Иначе вы будете полностью зависеть от обстоятельств и чужого мнения, которое со временем станет важнее собственного. Так невозможно стать успешным человеком.

Окружите себя позитивными людьми, которые будут способствовать поднятию вашей самооценки. Выбирай таких друзей, которые, радуясь жизни, помогут радоваться и вам.

**Выглядеть уверенно внешне.** Выглядеть уверенным в себе может быть не просто, особенно, если вы волнуетесь или чувствуете себя неловко. Однако вы можете создать вокруг себя атмосферу уверенности при помощи собственной внешности, правильно подобранной одежды, манер и поведения.

Не делайте лишних движений. Если вы беспокойно вертитесь, вы выглядите так, будто нервничаете и чувствуете себя некомфортно, а значит, неуверенны в себе. Учитесь спокойно сидеть или стоять. Следите за осанкой, сутулость ассоциируется с неуверенностью в себе. Поддерживайте зрительный контакт с собеседником. Неуверенные в себе люди стесняются смотреть в глаза, обычно они глядят в пол или блуждают взглядом по комнате.

Пусть душу терзают сомнения и нерешительность, но это никак не должно отражаться на лице, движениях рук, походке, осанке. Окружающим никогда не следует показывать свое подлинное внутреннее состояние.

**Действовать!** Невозможно стать уверенным человеком, ничего не делая. Нужно действовать, каждый человек обладает своими уникальными способностями, умениями и талантом. Сосредоточьтесь на них и не поддавайтесь лени. Когда вы работаете, независимо от получаемого результата, растет ваше чувство самоуважения. Конечно, чтобы что-то получилось у вас лучше всех нужно время, терпение и жизненный опыт. Вначале что-то будет не получаться, просто не нужно сразу после этого ставить на себе крест. На ошибках учатся, преодолевайте их и принимайте как неизбежный этап на пути к успеху.

Помните, что вы – уникальная личность, с огромными возможностями и большим потенциалом, а значит, вы с каждым днем становитесь сильнее и увереннее в себе.

Уверенность – это опыт побед. Чтобы поверить в себя и свои силы, необходимо много раз наилучшим образом и достойно разрешить самые разные сложные жизненные ситуации.

**Александр СОКОЛОВСКИЙ**



# Как выбрать профессию по душе: советы для подростков

Каждый человек в какой-то момент сталкивается с вопросом выбора профессии. Это решение часто кажется трудным, ведь мир так стремительно меняется, и важно не просто выбрать занятие по душе, но и найти то, что будет приносить не только деньги, но и удовольствие.

## Вспомни, что нравилось в детстве

Один из ключей к поиску идеальной профессии – вспомнить, чем вы увлекались в детстве. Часто то, что приносило радость в детские годы, может подсказать, какие навыки или интересы можно развивать дальше. Возможно, вам нравилось строить что-то из конструктора? Это может означать, что вам подойдет инженерные профессии. Или вы любили рисовать? Тогда можно рассмотреть вариант построения карьеры в сфере дизайна или искусства.

Когда я была подростком, я тоже размышляла над своей будущей профессией. Учитывая, что я из семьи учителей, в детстве любила играть в школу. Помню, как заполняла журналы, проверяла, кто из моих игрушечных зверей пришел сегодня в школу, вызывала их к доске и ставила отметки. В подростковом возрасте хотела стать журналистом, вела дневник и писала стихи о любви.

Когда пришло время выбирать, куда поступать, я решила, что профессия банковского работника является перспективной. Мне нравились точные науки, я увлекалась математикой, училась в экономической гимназии, поэтому поступила в Белорусский государственный экономический университет на факультет банковского дела.

Благодаря красному диплому и хорошим рекомендациям преподавателей моя карьера в банке началась не со специалиста по операционно-кассовой работе, а с должности экономиста в финансово-экономическом управлении. Хочу отметить, что долгое время мне очень нравилась эта работа. Вместе с моим первым

руководителем мы с нуля построили систему финансового планирования в банке, придумали программное обеспечение, которое используется в банке и в настоящее время.

Я прошла все ступени карьерного роста: была простым экономистом, экономистом 2-й и 1-й категории, заместителем начальника и начальником финансово-экономического управления.

В прошлом году я почувствовала, что работа больше не приносит былой радости и удовольствия. С одной стороны, моя цель реализована, и пора двигаться куда-то дальше. С другой стороны, я поняла, что хочу направить свои знания, опыт и энергию на помощь людям, помогая им в раскрытии потенциала, достижении личных и финансовых целей.

## Найди то, что приносит удовольствие сейчас

Со временем наши интересы могут меняться. Важно обращать внимание на то, что доставляет удовольствие на данный момент. Если вы замечаете, что время летит незаметно, когда занимаетесь определенным делом, это хороший знак! Подумайте, как можно превратить это увлечение в профессию.

Я ушла из банковской сферы, когда поняла, что хочу заниматься чем-то иным. После 18 лет в одной профессии я нашла деятельность, которая приносит мне радость и удовлетворение, а людям – пользу. Сейчас я помогаю людям раскрыть свой потенциал, определить сильные и слабые стороны, таланты и способности, понять не только себя, но и своих близких, выстроить грамотные отношения с финансами, в том числе и найти себе дело по душе.

Но это было нелегкое решение. Чтобы решиться на этот шаг, я прошла несколько курсов у эксперта по эффективной работе мозга, которая стала моим наставником. С ее поддержкой я смогла выйти из своей зоны комфорта, начать проявляться и делиться своими знаниями с окружающими.



Анна ПЕРЕПЕЧКО

## Постоянное обучение – ключ к успеху

Раньше люди выбирали одну профессию на всю жизнь. И это было нормой: люди находили свою работу, становились как будто на эскалатор и ехали на нем по жизни, как правило, никуда не сворачивая. Сегодня мир претерпевает серьезные изменения: стремительно развиваются технологии, трансформируются рынки, а ожидания людей растут с невероятной скоростью. Поэтому в современном мире крайне важно умение обучаться, адаптироваться в условиях неопределенности и критически мыслить. Важно быть готовым учиться на протяжении всей жизни. Даже если ты уже определился с профессией, новые навыки помогут тебе оставаться востребованным специалистом.

Выбор профессии – это не конечное решение. Вы всегда можете попробовать что-то новое, изменить направление или получить дополнительные знания. Главное – прислушиваться к себе, постоянно развиваться и не бояться экспериментов.

Пусть ваша профессия будет не просто работой, а делом, которое приносит радость, удовольствие и деньги!

**Анна ПЕРЕПЕЧКО,**  
магистр экономики и управления,  
эксперт в области финансов,  
консультант по Матрице судьбы  
*Instagram: perepechko.anna*

# О профессии ВЕТЕРИНАРА

В настоящее время сфера ветеринарного обслуживания в нашей стране активно развивается: растет количество домашних питомцев, открываются новые ветклиники, поэтому и профессия ветеринара стабильно востребована на рынке труда. А современная тенденция в определении узкой специальности ветеринарного врача дает возможность специалистам непрерывно углублять свои знания и повышать квалификацию, так как в сфере ветеринарной медицины постоянно проводятся семинары и конференции по обмену опытом, в том числе и международные.



Современная ветеринария объединяет три условно выделенные группы дисциплин:

**Ветеринарно-биологические.** Изучают строение и жизнедеятельность здорового и больного организма, возбудителей болезней, влияние на организм лекарственных средств.

**Клинические.** Изучают болезни животных, способы диагностики, профилактики и лечения.

**Ветеринарная санитария.** Изучает воздействие на организм внешних факторов, проблемы оптимизации среды обитания животных, улучшение качества продукции животноводства.

Основные цели деятельности ветеринарного врача – профилактика заболеваний и лечение болезней животных, а также проведение различных медицинских и лечебно-диагностических процедур, в том числе операций.

Ветврач осуществляет:

- ветеринарно-профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний домашних, продуктивных животных (проведение ветеринарного осмотра животных, профилактических прививок и предотвращение распространения инфекции);
- контроль выполнения зоогиgienических и ветеринарных правил содержания, кормления животных и ухода за ними;
- лечение заболевших домашних животных.

Ветврач может работать в ветеринарных аптеках, клиниках, лабораториях, зверофермах и животноводческих фермах, а также на таможне. Поэтому специфици-



Екатерина МАКАРЕНКО

ка рабочего дня зависит от его места работы.

Рассмотрим на примере работы в клинике: особенность работы заключается в приеме посетителей с их домашними питомцами – это диагностика, лечение и профилактика болезней животных, а также проведение различных операций.

Особенность работы ветеринарного врача – это искусство диагностики: че-

ловек, например, может пожаловаться на здоровье, показать в каком месте у него болит, а животное ведь говорить не умеет... В данном случае ставка делается на внимательных и заботливых хозяев, которые могут вовремя заметить и точно описать изменения в состоянии здоровья своих любимцев. Собранный анамнез и наличие клинических признаков болезни, дополнительных результатов диагностических исследований (УЗИ, рентген-исследования, ЭКГ, общий и биохимический анализы крови) в комплексе дают возможность постановки диагноза и назначения лечения. В настоящее время для животных доступны почти все виды диагностики, как и для людей: МРТ, лабораторная диагностика, эндоскопия и многое другое.

Болезни, с которыми чаще всего встречается ветврач у животных, могут быть инфекционного и неинфекционного характера. Это аллергические реакции, мочекаменная болезнь, сердечная недостаточность, отравления и многие другие. К сожалению, нередко в ветклинику обращаются с травмами – чаще всего это травмы после ДТП. Также участились случаи жестокого обращения с животными.

Главная сложность профессии заключается в том, что случаи бывают очень тяжелые и запущенные, когда хозяева приводят своих питомцев в таком состоянии, что уже невозможно помочь. В таких ситуациях очень сложно психологически – необходимо тактично сообщить о невозможности помочь и поддержать хозяина.

У многих людей слишком романтическое представление о работе ветврача, они думают, что это всего лишь общение с котиками и собачками. Работа ветеринарного врача – это не только профилактические осмотры и вакцинации, чаще всего это болезни, тяжелые операции, травмы, боль... Не каждый может спокойно и без излишней эмоциональности относиться к делу. Здесь важна любовь к животным, стойкость и выдержка.

Перед тем как выбирать профессию ветврача, нужно изучить многие аспекты профессиональной деятельности, специфику работы этого специалиста, чтобы потом не было разочарований. Надо четко понимать, что все не так легко, как кажется.

Если вы действительно любите животных и хотите посвятить им часть своей жизни – вполне возможно, что эта работа вам будет нравиться, и вы станете хорошим специалистом. Главное, целеустремленность и желание постоянно учиться, профессионально развиваться.

Екатерина МАКАРЕНКО,  
директор ООО «Кот и Кит»

# ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ



*Добрый день. Хочу узнать, в чем заключается профессия инженера по сварке и насколько она востребована.*

*Тимофей О., г. Лунинец*

**Инженер по сварке** – это специалист в области технологии выполнения сварочных работ. Он выполняет такие виды работ, как:

- руководство технологической подготовкой выполнения сварочных работ при изготовлении изделий;
- внедрение новых технологий сварки в производство;
- подбор сварочного оборудования и сварочных материалов;
- изучение и анализ технологии и качества выполнения сварочных работ, условий работы оборудования;
- разработка технологических карт, технологических инструкций, организация разработки и внедрение в производство прогрессивных методов сварки, обеспечивающих сокращение затрат труда, экономию материальных и энергетических ресурсов при выполнении сварочных работ, улучшение их качества;
- контроль в разработке необходимой технической документации и обеспечение ею производства, строгое соблюдение технологических режимов сварки, норм расхода материалов, правил технической эксплуатации оборудования и безопасного ведения работ;
- контроль качества сварных соединений;
- организация и выполнение работы по монтажу, наладке и испытаниям нового сварочного оборудования.



**Инженер по сварке должен уметь:**

- организовывать и обеспечивать качественное и своевременное выполнение работ по подготовке производства по сварке;
- контролировать соблюдение технологии производственного процесса и правил эксплуатации оборудования;
- разрабатывать новые и совершенствовать существующие технологические процессы, внедрять наиболее прогрессивные технологии сварки;
- проводить своевременную корректировку технологических процессов и технологических инструкций на основе изменений конструкторской документации, рационализаторских предложений;

- проводить экспериментальные работы по освоению новых технологических процессов;
- выявлять и анализировать причины возникновения дефектов и брака, нарушений технологии при проведении сварочных работ, разрабатывать мероприятия по их предотвращению и оперативному устранению.

**Должен знать:**

- методические и нормативные документы по технологической подготовке сварочного производства;
- технологию производства сварных конструкций; конструктивные особенности изделий, организацию сварочных работ в организации; производственные мощности, технические характеристики, конструктивные особенности и режимы работы сварочного оборудования, правила его эксплуатации;
- порядок и методы планирования технологической подготовки производства и выполнения сварочных работ;
- методы и способы сварки; технические требования, предъявляемые к применяемым при сварке материалам, нормы их расхода;
- организацию ремонта сварочного оборудования;
- виды дефектов сварки и способы их устранения;
- стандарты и технические условия на сварочные работы;
- отечественный и зарубежный опыт в области технологии и организации сварочных работ;
- основы экономики, организации производства, труда и управления;
- основы трудового законодательства;
- правила по охране окружающей среды; правила по охране труда и пожарной безопасности; правила внутреннего трудового распорядка.

Профессия инженера по сварке относится к техническим специальностям. Здесь огромное значение уделяется уровню подготовки специалиста, его организационным способностям и личным качествам. Эта профессия подходит для тех, кто:

- интересуется техническими дисциплинами – физикой, химией, материаловедением;
- любит и умеет работать с техникой;
- мотивирован на решение сложных технических задач;
- умеет организовать работу с коллективом;
- настойчив и работоспособен.

Профессия инженера по сварке востребована во многих отраслях промышленности. Сюда относятся предприятия машиностроения, металлургии, судостроения, транспортные компании и т.д. Перспективы на трудоустройство позитивные, на рынке труда инженеры с такой специализацией пользуются высоким, устойчивым спросом.



*Добрый день, уважаемая редакция. Меня зовут Сергей. Расскажите, пожалуйста, о такой специальности как «Автосервис», а также чему учат студентов во время обучения. Большое спасибо.*

**Автосервис** – это комплекс мероприятий по техобслуживанию, текущему, восстановительному и капитальному ремонту автотранспорта, а также по установке на него до-

полнительного оборудования. В связи с постоянным увеличением в стране парка автомобилей, числа автотранспортных и авторемонтных предприятий разных форм собственности, развитием транспортно-экспедиционных служб, автосервиса, фирменных и дилерских центров автомобильных и ремонтных заводов, системы оптовой и розничной торговли автотранспортной техникой, запасными частями и комплектующими изделиями к ней, усложнением автомобильной техники и возрастанием требований к ее безопасности все более остро встает вопрос об обеспечении автотранспортной отрасли народного хозяйства высококвалифицированными специалистами.

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

Студентов учат:

- определять техническое состояние автотранспортных средств, используя современные диагностические средства;
- обеспечивать технически исправное состояние автотранспортных средств;
- проводить наладочные и монтажные работы стенов, подъемников, устройств, аппаратов и приборов в соответствии с правилами и нормами;
- пользоваться контрольно-измерительной аппаратурой для контроля правильности и качества монтажных операций;
- подбирать соответствующее оборудование, аппаратуру, приборы и инструменты и использовать их при проведении наладочных работ; вести необходимую технологическую документацию по ремонту и др.

**Здравствуйте, журнал «Кем быть?» Планирую работать на литейном производстве. Хочу подробнее узнать о работе вагранщика.**

**Олег Х., г. Могилев**

**Вагранщик** работает в организациях машиностроения и металлообработки, а также в организациях по производству теплоизоляционных материалов. По данной профессии запрещено трудиться людям, моложе 18 лет.

**Вагранщик выполняет следующие виды работ:**

- подготовка вагранок к плавке;
- ведение плавки и выпуск металла;
- наблюдение за исправным состоянием оборудования, инструмента, работой вентиляторов;
- наблюдение за завалкой шихты в зависимости от хода плавки;
- регулирование хода плавки;
- определение качества и марки чугуна;
- определение объема необходимого ремонта и контроль качества ремонта вагранок.

**Должен знать:**

- устройство и принцип работы обслуживаемых вагранок;



- способы ведения плавки при непрерывном процессе;
- температуру плавки и разливки чугуна;
- физико-химические свойства выплавляемого чугуна;
- типы различных марок чугуна и их химический состав.

В организациях по производству теплоизоляционных материалов вагранщик ведет процессы плавления сырья в вагранках и получения минеральной ваты на центробежно-дутьевых установках, а также на многовалковых центрифугах.

**Виды работ, выполняемые вагранщиком по производству теплоизоляционных материалов:**

- ведение процесса плавления сырья в вагранках и получение минеральной ваты на центробежно-дутьевых установках или на многовалковых центрифугах;
- регулирование числа оборотов валков, расстояния между валками центрифуги, равномерности струи расплава, системы отдува волокна, смазки и охлаждения подшипников, валков центрифуг в зависимости от свойств расплава и изменения параметров процесса;
- пуск и остановка камер волокноосаждения, дутьевых и отсасывающих вентиляторов, центрифуг, откатка и замена центрифуг;
- наблюдение за качеством волокна, равномерностью и влажностью ковра, обработкой его связующим;
- устранение неисправностей в работе оборудования.

**Должен знать:**

- устройство и принцип работы вагранок, многовалковых центрифуг, центробежно-дутьевых установок, вентиляторов, камер волокноосаждения, форсунок, запорной и регулирующей арматуры, контрольно-измерительной аппаратуры;
  - правила пуска и остановки центрифуг, механизмов для удаления отходов;
  - технологию производства минеральной ваты и требования к ней;
  - свойства сырья, топлива, расплава;
  - назначение и принцип действия контрольно-измерительных приборов, средств сигнализации и автоматизации;
  - технологию процесса волокнообразования на многовалковых центрифугах.
- Вагранщику важно проявлять интерес к химии, фи-

зике, работе с расплавленным металлом. Эта профессия подойдет человеку, обладающему склонностью к практической деятельности, характеризующейся динамичностью процесса (частые перемещения при выполнении трудовых операций, смена видов деятельности: подготовка вагранки к плавке, розжиг ее, регулировка подачи кислорода и т. д.). Вагранщику также необходимо обладать способностью сохранять высокую работоспособность при длительном воздействии повышенного температурного режима.



**Добрый день, журнал. Меня зовут Елизавета. Хочу узнать подробнее о профессии ландшафтного архитектора. Расскажите, пожалуйста, в каких учебных заведениях нашей республики ее можно получить. И чему учат студентов во время обучения.**

**Ольга С., Воложинский р-н, д.Вишнево**



Ландшафтный архитектор – это специалист, который принимает участие в создании проекта ландшафтной организации территории города, проектировании объектов зеленого строительства (лесопарков, парков, скверов, бульваров, санитарно-защитных зон и других видов зеленых насаждений).

По сути, это специалист, имеющий высшее образование по специальности «Ландшафтное проектирование и строительство». Данная специальность обеспечивает получение степени «Бакалавр» и квалификации «Инженер». Ее можно освоить в УО «Белорусский государственный технологический университет».

Инженер в области ландшафтного проектирования и строительства – это одновременно и художник, и инженер, и дизайнер, и архитектор в одном лице. Он способен буквально на все – от творческого момента создания эскиза красивого пейзажа до функциональных навыков в инженерном деле.

**Объектами профессиональной деятельности специалиста являются:**

- технологии ландшафтного проектирования и строительства;
- проектные разработки в сфере ландшафтной архитектуры и дизайна озелененных пространств;
- объекты садово-паркового и ландшафтного строительства;

- строительные материалы и конструкции в ландшафтной организации среды;
- композиции зеленых насаждений;
- цветочно-декоративные растения; хвойные и лиственные породы, плодовые культуры, их декоративные формы и сорта;
- газоны и альтернативные покрытия;
- технологии выращивания декоративных растений на объектах озеленения и в специализированных хозяйствах;
- средства механизации садово-парковых работ;
- инновации в области ландшафтного проектирования и садово-паркового строительства.

Подготовка специалиста по данной специальности предполагает формирование определенных профессиональных компетенций, включающих знания и умения по проведению предпроектных исследований, инвентаризации и учету насаждений на объектах зеленого строительства; проектированию отдельных элементов и объектов садово-паркового строительства в целом; разработке проектных решений архитектурно-ландшафтной организации территории и проектно-сметной документации; выполнению инженерно-строительных и агротехнических работ по строительству, эксплуатации, реконструкции объектов ландшафтной архитектуры; планированию и организации деятельности питомников и цветоческих хозяйств по выращиванию декоративных растений; совершенствованию агротехники и осуществлению работ по выращиванию растений, селекции устойчивых и декоративных форм и сортов древесных растений и цветочных культур и др.

После окончания обучения выпускники вышеназванной специальности первоначально могут занимать следующие должности:

- ландшафтный дизайнер;
- ландшафтный архитектор;
- инженер садово-паркового хозяйства;
- агроном по защите растений;
- начальник лесопитомника;
- мастер по содержанию зеленых насаждений;
- инженер по лесосеменному хозяйству;
- инженер по лесосырьевым ресурсам;
- инженер по благоустройству и озеленению территорий домовладений;
- специалист по проектированию зеленых объектов;
- начальник участка благоустройства и озеленения;
- мастера по благоустройству;
- мастер участка озеленения, мастер леса.

Выпускники могут работать в организациях, занимающихся проектированием объектов озеленения и благоустройства населенных пунктов и частных территорий, в ботанических садах, питомниках, оранжереях, лесопарках, парках, цветоческих хозяйствах, студиях флористики, на предприятиях и в организациях Министерства жилищно-коммунального хозяйства.

**Анна ДЕНИСЕВИЧ**

# БLENDED LEARNING. СМЕШАННОЕ ОБУЧЕНИЕ – ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД

Ежегодно все больше нововведений выпадает на долю системы образования. Мир постоянно меняется, а конкуренция растет, поэтому требования к качеству образования только растут. Создание и внедрение нестандартных подходов к обучению набирает свою популярность. Сегодня предлагаем вам познакомиться с еще одним «образовательным новичком», а именно подходом к обучению blended learning.



**В** переводе с английского blended learning звучит как «смешанное обучение». Основная идея этого подхода заключается в комбинировании элементов традиционного образования и обучения с помощью электронных и онлайн-ресурсов. Также в рамках концепции blended learning активно применяются лекции, групповые занятия, самостоятельный просмотр уроков, прослушивание подкастов, чтение книг, в том числе электронных. Первые упоминания о применении blended learning были еще в 80-е годы прошлого века. Корпорация Boeing начала внедрять вариант повышения квалификации своих работников без отрыва от процесса работы, давая сотрудникам возможность прослушивать компакт-диски и просматривать видеофильмы с нужной для их профессии информацией. Конечно, есть производства и процессы, для которых невозможно и даже опасно внедрять та-

кой способ обучения. Несмотря на это, идея «смешанного обучения» с каждым годом укрепляет свои позиции и находит все больше сторонников.

Основные компоненты и характеристики blended learning:

- **Онлайн-компонент** (доступ обучающегося к видеурокам, интерактивным заданиям, электронным учебникам и форумам для обсуждения).
- **Обучение в классе** (ученикам время от времени необходимо встречаться с преподавателями и одноклассниками для участия в семинарах, лекциях, контрольных, лабораторных работах и т.д.).
- **Индивидуализация** (смешанное обучение позволяет организовать индивидуальный подход на случай снижения мотивации, болезни и прочих частных обстоятельств).
- **Адаптивность** (системы смешанного обучения могут быть настроены так, чтобы автоматически

адаптироваться к потребностям учеников, в зависимости от их успеваемости и продуктивности).

Одно из самых значимых преимуществ обучения blended learning заключается в том, что оно позволяет сочетать сильные стороны традиционного обучения с гибкостью и доступностью онлайн-обучения, что в свою очередь повышает общую эффективность образовательного процесса.

Любопытно, что в литературе встречается не только термин «blended learning», но и очень, на первый взгляд, схожий «blending learning», несмотря на внешнее сходство между ними есть принципиальное отличие.

Blended learning (смешанное обучение) – этот термин применяется для описания модели обучения, в которой студенты учатся как офлайн, так и онлайн, причем эти два подхода интегрируются и дополняют друг друга.

Blending learning (смешивание обучения) – этот термин применяется для обозначения образовательного процесса, при котором разные методы и техники комбинируются, но это далеко не всегда предполагает использование онлайн-ресурсов.

Далее предлагаем подробнее остановиться на основных принципах, моделях и технологиях смешанного обучения. Итак, основные принципы blended learning:

- интеграция онлайн и офлайн ресурсов;
- адаптация к потребностям учащихся;
- самостоятельное обучение;
- взаимодействие и обратная связь;
- четкие критерии оценки знаний;
- разнообразие методов обучения;
- организация времени и распределение ресурсов;
- поддержка и обучение преподавателей.

Принципы смешанного обучения

умело сочетают сильные стороны традиционного обучения и онлайн-образования, таким образом обучающийся максимально раскрывает свой потенциал.

### Модели и методы blended learning

**Rotation model.** Одна из самых распространенных образовательных моделей смешанного обучения. В самом общем виде представляет собой чередование обычных занятий офлайн в классе с онлайн-уроками. Элементы ротационной модели можно наблюдать практически в любом учебном заведении, особенно в вузах. Ротационная модель обеспечивает гибкость и позволяет адаптировать образовательный процесс к разным стилям обучения и потребностям обучающихся.

**Face-to-face Driver.** Данная модель за свою основу берет привычное всем традиционное обучение в классе, где педагог напрямую взаимодействует с аудиторией и объясняет материал. В рамках данной модели онлайн-обучение выступает на вторых ролях и носит вспомогательный характер. Например, если большая часть аудитории освоила новый материал – они могут начать прорабатывать и закреплять его самостоятельно, а учитель в это время поясняет сложные моменты тем, кто столкнулся с затруднениями и не способен идти дальше самостоятельно.

**Online Driver.** В отличие от предыдущей модели Online Driver за свою основу берет как раз возможности, которые нам щедро предоставляет онлайн-среда. Педагоги активно используют онлайн-платформы, веб-сайты, электронные учебники и другие средства онлайн-обучения. Ученики всегда имеют доступ к образовательным ресурсам, они не ограничены ни графиком, ни временем. Как правило, большую часть материала ученикам необходимо изучить самостоятельно и при необходимости проконсультироваться с преподавателем. Офлайн формат в рамках данной модели применяется для проведения семинаров, обсуждения материала, выполнения лабораторных работ и коллективных заданий, организации практикума, но оно не является основным фор-

матом обучения. Преимущество Online Driver заключается в том, что ученик может заниматься не только в любое время, но и место для занятий может выбирать самостоятельно. Но, несмотря на все преимущества, чтобы преуспеть в Online Driver нужно обладать достаточно сильной мотивацией и самодисциплиной.

**Flex model.** Считается одной из самых гибких моделей при организации учебного процесса. Как и в предыдущей модели «Flex model» предоставляет для изучения весь учебный материал в онлайн-формате. Соответственно работу можно организовывать по удобному для обучающегося графику и в комфортных локациях. Количество самостоятельной работы ученика по-прежнему достаточно велико, но в данной модели преподаватель оставляет за собой право собрать учащихся в обычном формате и проработать какую-либо тему с классом, если видит, что большинство учащихся усвоили ее не слишком хорошо. В модели «Flex model» преподаватель выступает в качестве координатора, отслеживая сложные для понимания темы с тем, чтобы потом обсудить их на занятии в классе, либо в рамках групповой или индивидуальной консультации для отстающих.

**Self-blend model.** За основу данная модель берет привычные нам офлайн-занятия в классе, однако для большинства предметов разработаны дополнительные онлайн-курсы. Такой подход позволяет ученику комбинировать образовательные форматы и углубляться в те предметы, которые, например, необходимы ему в дальнейшем для сдачи вступительных испытаний. Self-blend модель поощряет в учениках намерение брать на себя ответственность, учит их самостоятельно принимать решения и поддерживает в их постановке образовательных целей.

**Online Lab.** Другими словами лабораторная модель, Online Lab является миксом традиционных лабораторных занятий и онлайн-ресурсов для выполнения лабораторных работ и экспериментов. Online Lab фокусируется на значимости практического опыта в образовании, одновременно используя возможности онлайн-технологий. Ученики, конечно же, продолжают посещать

лабораторные занятия в своем учреждении, но в дополнение используют возможности, которые нам щедро дарит виртуальная среда (онлайн-лаборатории, симуляторы и т.д.). Лабораторная модель в смешанном обучении помогает развивать практические навыки, которые могут быть важными в их будущей профессиональной деятельности, особенно в области науки, инженерии и медицины. Благодаря онлайн-компоненту модель улучшает доступность лабораторных занятий и расширяет образовательные возможности.



### Технологии blended learning

Blended learning technology включают в себя использование различных приспособлений для сочетания традиционных и онлайн-методов обучения. Вот некоторые из наиболее распространенных технологий, используемых в смешанном обучении:

- Системы управления обучением (онлайн-платформы).
- Видеоуроки и видеолекции.
- Интерактивные обучающие программы и мобильные приложения.
- Технологии виртуальной и дополненной реальности, технологии иммерсивного обучения.
- Форумы и обсуждения (онлайн-форумы и платформы для коммуникации и обмена идеями).
- Системы веб-конференций (Zoom, Microsoft Teams, Google Meet и т.д.).
- Электронные учебники и материалы.
- Платформы для онлайн-тестирования и мониторинга учебного прогресса.

Эти технологии могут быть интегрированы в различные модели смешанного обучения в зависимости от образовательных целей и потреб-

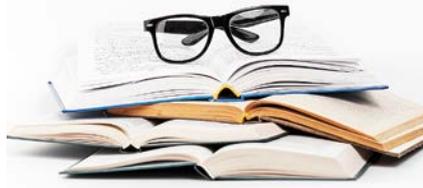
ностей обучающихся. Комбинируя традиционные и онлайн-ресурсы, учреждения образования могут создавать более гибкие и эффективные обучающие программы.

Конечно, не все так однозначно, как кажется на первый взгляд. Ученые и эксперты просят быть бдительными, ведь у blended learning есть как свои преимущества, так и свои недостатки. Предлагаем остановиться на плюсах и минусах подробнее.

Смешанное обучение предоставляет множество преимуществ, как для обучающихся, так и для преподавателей и образовательных учреждений. Рассмотрим основные преимущества смешанного обучения.

#### Преимущества blended learning:

- Индивидуализация и персонализация обучения – смешанное обучение позволяет адаптировать учебный процесс к индивидуальным потребностям и уровню знаний учеников. Это способствует более глубокому и эффективному обучению.
- Гибкость в обучении – возможность учиться в любое время и в любом месте, где есть интернет. Самостоятельно планировать график занятий и нагрузку.
- Сочетание различных методов обучения – методика blended learning позволяет комбинировать традиционные техники обучения с онлайн-ресурсами, что может обогатить сам процесс и дает возможность «миксовать» разнообразные стили обучения.
- Повышение мотивации – использование интерактивных онлайн-ресурсов и возможность влиять на образовательный процесс помогает сделать обучение более привлекательным и мотивирующим для учеников.
- Больше возможностей для обратной связи – онлайн-компонент blended learning обеспечивает более частую и разнообразную обратную связь, что помогает обучающимся отслеживать свой прогресс и улучшать свои навыки.
- Эффективное использование ресурсов – учреждения образования могут более эффективно использовать ресурсы, т.к. часть обучения может быть перенесена в онлайн-среду.
- Подготовка к профессиональной



деятельности с использованием цифровых технологий – смешанный подход обучает молодежь цифровой грамотности и использованию онлайн-технологий, что важно в современном мире.

- Более широкий доступ к образованию – онлайн-уроки и ресурсы могут быть доступны ученикам, находящимся в удаленных или малонаселенных районах, что способствует расширению доступа к образованию.
- Экономия времени и средств – смешанное обучение может уменьшить расходы на транспорт и проживание для иногородних и иностранных обучающихся.
- Оценка и анализ данных – онлайн-платформы могут оперативно предоставлять данные о прогрессе учеников, что помогает педагогам анализировать и улучшать учебные программы.

Таким образом, смешанное обучение дает образовательным учреждениям и обучающимся возможность гибкого планирования, индивидуализацию и возможность использовать современные технологии для улучшения образования. Положительных аспектов, как мы видим, много. И, тем не менее, смешанное обучение имеет некоторые нюансы и издержки.

#### Недостатки blended learning:

- Необходимость технологической инфраструктуры – для успешной реализации смешанного обучения необходимы компьютеры, доступ в Интернет, программное обеспечение и обученный персонал для работы с технологиями. Это может быть финансово затратно и организационно сложно для некоторых образовательных учреждений.
- Необходимость разработки качественных онлайн-ресурсов – создание качественных онлайн-уроков требует времени и ресурсов. Некачественные онлайн-материалы могут негативно повлиять как на процесс обучения, так и на результат.

- Неравномерный доступ к технологиям – не все ученики имеют одинаковый доступ к технологиям и Интернету. Это может создать неравенство в обучении и исключить из процесса тех, кто не имеет доступа к необходимым ресурсам.
- Ответственность за самоорганизацию – смешанное обучение требует высокой самодисциплины и навыков тайм-менеджмента. Некоторые ученики могут испытывать трудности с организацией учебного процесса.
- Опасность потери межличностных связей – смешанное обучение может снизить уровень взаимодействия и коммуникации между учениками и преподавателями, что может негативно сказаться на способности к формированию межличностных связей.
- Риск потери мотивации – некоторые обучающиеся могут испытывать дополнительные трудности с мотивацией в онлайн-среде, особенно если нет внешнего контроля, личной поддержки и общения, как в традиционном образовании.
- Проблемы удаленного контроля – не все учебные заведения имеют техническую возможность обеспечить качественные системы прокторинга и не все ученики имеют возможность создать надлежащие условия для сдачи экзаменов у себя дома.

Смешанное обучение требует тщательного планирования и учета этих нюансов с тем, чтобы максимально использовать преимущества blended learning и обеспечить успешное функционирование образовательного процесса.

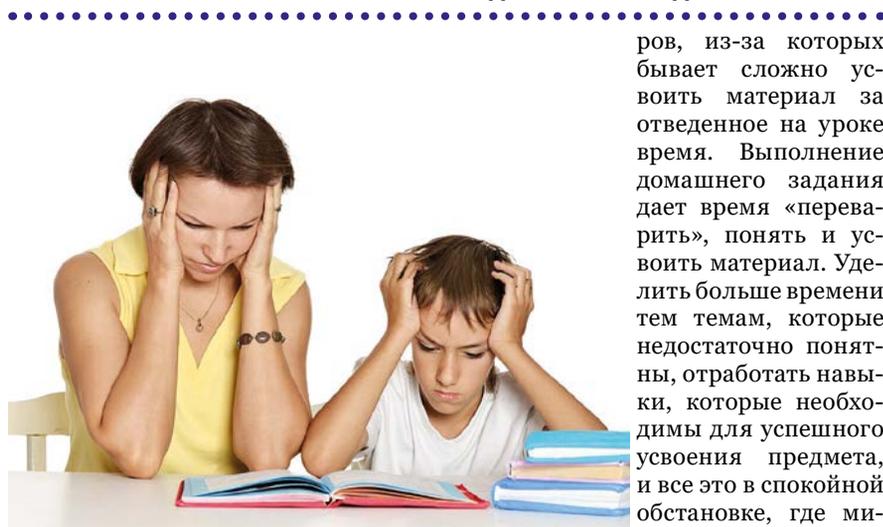
Концепция blended learning уверенно конкурирует с привычными нам образовательными формами. Смешанное обучение сочетает, на наш взгляд, сильные стороны традиционного подхода, по-новому раскрывая их с помощью возможностей онлайн-технологий. Идея смешанного обучения с каждым годом укрепляет свои позиции и находит все больше сторонников, надеемся и вы будете в их числе.

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

# 7 аргументов в пользу домашнего задания

Домашние задания отнимают большое количество времени и сил и, как правило, кажутся современным школьникам абсолютно бесполезной нагрузкой во внеурочное время. А сколько конфликтов возникает между родителями и детьми на этой почве...

Однако, несмотря на бытующее мнение о бесполезности, несомненная польза от выполнения домашних заданий есть.



Рассмотрим, какую ценность имеет домашнее задание:

**1. Развитие навыков самоорганизации.** Навыки самоорганизации обязательно пригодятся не только в школьные годы, но и во взрослой жизни. Способность расставлять приоритеты, распределять собственное время, поиск информации, развитие критического мышления, вычленения главного из массива данных – все эти навыки позволят в будущем иметь больше шансов стать успешным. Именно эти навыки можно развить с помощью выполнения домашних заданий. Ведь домашние задания всегда задают до какого-либо срока, это и помогает учащимся организовывать себя и свое время, чтобы вовремя выполнять и сдавать работу.

**2. Повторение и закрепление пройденного материала.** В школе учащиеся могут столкнуться с множеством отвлекающих факто-

ров, из-за которых бывает сложно усвоить материал за отведенное на уроке время. Выполнение домашнего задания дает время «переварить», понять и усвоить материал. Уделить больше времени тем темам, которые недостаточно понятны, отработать навыки, которые необходимы для успешного усвоения предмета, и все это в спокойной обстановке, где минимум отвлекающих

факторов.

**3. Развитие исследовательских навыков.** Некоторые домашние задания подразумевают, что ученик должен найти дополнительную информацию для их выполнения. С помощью таких домашних заданий учащиеся узнают, где искать информацию, какие источники можно считать хорошими и надежными, как выделять нужное из текста и как быстро обрабатывать большие массивы информации.

**4. Приобщение родителей к учебному процессу.** Несмотря на то, что многие психологи рекомендуют минимально вмешиваться в выполнение домашних заданий ребенка, все-таки, ненавязчивое участие родителей необходимо. Домашние задания позволяют родителям контролировать образовательный процесс детей – отслеживать, насколько хорошо освоена школьная программа, нужна

ли им дополнительная помощь. Это дает возможность знать, чему учатся их дети, а также участвовать в обучении своего ребенка.

**5. Контроль знаний.** Выполненная учеником домашняя работа позволяет преподавателям оценить уровень освоения материала.

**6. Самооценка успеваемости.** Домашнее задание помогает ученикам проверить свои способности и распознать ту часть урока (темы), в которой они сталкиваются с проблемами. Ученики также получают возможность мыслить самостоятельно.

**7. Подготовка к экзаменам.** Выполнение домашнего задания помогает ученикам подготовиться к итоговым испытаниям: практика и регулярное выполнение заданий во внеурочное время, дает хорошую дополнительную подготовку к выпускным экзаменам, обеспечивая более глубокое понимание материала и способность уверенно применять его во время проверки знаний.

У многих детей процесс выполнения домашних заданий вызывает большие затруднения, которые могут быть связаны с разными причинами. Своевременное их выявление родителями, правильное и разумное отношение в семье к домашним заданиям и своевременная помощь ребенку, дают возможность повысить успеваемость, пробудить интерес к процессу обучения и повышают у ребенка уверенность в своих силах.

Но, к сожалению, не все родители знают и понимают, в чем причина сложностей в организации выполнения домашних заданий. И как помочь ребенку преодолеть трудности в этом процессе, чтобы «поймать волну» мотивации, ведь она так необходима для того, чтобы сдвинуться с мертвой точки.

Рассмотрим наиболее частые причины, из-за которых ребенку сложно сделать первый шаг и приступить к выполнению домашнего задания.



## Причины

**Астеническое состояние.** Это состояние повышенной утомляемости, истощаемости, утраты способности к длительному физическому и умственному напряжению. Астенические состояния возникают у ребенка вследствие длительной болезни. Так, часто болеющему ребенку приходится пропускать занятия, и он начинает отставать по всем предметам школьной программы. Получается, что помимо усвоения текущей программы и выполнения текущих домашних заданий ему необходимо тратить много времени на изучение пропущенного материала.

Также после болезни появляются трудности с адаптацией не только в школе, но и в целом – с возвращением к прежнему режиму дня: подъем в определенное время, учеба в школе, выполнение домашних заданий, посещение кружков и факультативов... Часто, к последнему уроку и к концу учебной недели продуктивность в занятиях у ребенка резко падает. Поэтому ему бывает сложно вернуться к привычному ритму учебы.

**Отсутствие самодисциплины.** Если ребенку трудно дается выполнение домашнего задания, причиной тому может служить отсутствие навыков самодисциплины. Ему тяжело заниматься, когда вокруг столько соблазнов: хочется на улицу, посмотреть интересный фильм или посидеть в интернете. Но также необходимо помнить о возрасте ребенка, ведь такие сложности в начальной школе являются возрастными особенностями ребенка, в то время как у старшеклассника – это уже звоночек о том, что у ребенка отсутствуют навыки самодисциплины и ему

необходимо помочь в их развитии.

**Отсутствие режима.** Когда у ребенка нет четкого режима дня после школы, сложно ожидать каких-то хороших результатов. Он будет постоянно отвлекаться, так как не умеет правильно планировать свое время, и в итоге домашние задания будут выполняться быстро, в самый последний момент, не вникая в суть изучаемого материала или вообще может забыть о такой обязанности.

## Рекомендации родителям

**Поддержите ребенка.** Если проблема с организацией выполнения домашнего задания все-таки есть, то главное, что вы должны сделать – это показать ребенку свое понимание ситуации и поддержку. Без оценочного осуждения, критики и сравнения с успешными сверстниками.

Когда у него что-то не получается – скажите, что он обязательно справится. Не будет лишним, если вы сами разберетесь со школьным материалом и поможете ребенку освоить или запомнить его. Ваша помощь должна ограничиваться объяснениями или подсказками, если ребенок чего-нибудь не понимает, и она не должна быть постоянной. Можно помогать ребенку с выполнением особенно сложной работы, однако следует стремиться к тому, чтобы со временем он научился справляться с уроками самостоятельно.

**Оцените нагрузку ребенка.** Возможно, она чересчур велика для него. Внимательно изучите график занятий своего ребенка, насколько он загружен. Может у него слишком много дополнительных занятий и кружков и ему просто не хватает времени на домашние задания?

Попробуйте уменьшить количество занятий либо какие-нибудь отменить (обязательно согласовать с ребенком). Оставьте те, что приносят ему удовольствие и на которых он показывает хорошие результаты. Кор-

ректируя расписание после школьных занятий, помните, что у ребенка должно быть достаточно времени еще и на занятия любимыми делами, хобби и на отдых.

**Мотивируйте.** Объясните, почему так важно получить в жизни хорошее образование, что может дать умение усваивать нужную информацию. Если у ребенка не будет мотивации к выполнению того или иного задания, возьмется ли он за него? Конечно же, нет! Поэтому вы должны заинтересовать его.

**Контролируйте выполнение домашних заданий умеренно.** Не стоит слишком контролировать своего ребенка. Ведь постоянное и очень активное внимание к процессу обучения нередко приводит к нежеланию учиться.

**Организируйте место для занятий.** Правильная организация места для занятий – это одно из самых необходимых условий для успешного обучения. Когда у ребенка есть свое индивидуальное место для выполнения домашних заданий, уютное и эргономичнее, он будет чувствовать себя комфортно и свободно. Купите новые и яркие канцелярские товары, помогите организовать домашнее рабочее пространство, учитывая пожелания ребенка, уделите особое внимание освещению. И вы заметите, как у ребенка появится больше энтузиазма для выполнения домашних заданий.

**Помогите расставить приоритеты.** Проблема в обучении многих детей заключается в том, что у них отсутствует навык четкого распределения нагрузки. Не все умеют вовремя отвлечься и переключиться на выполнение домашних заданий. Придя после школы домой, дети первым делом садятся за компьютер. Некоторые учащиеся в результате приходят в класс с невыполненными уроками. Именно так и падает успеваемость, а ребенок теряет интерес к учебе. Помогите ребенку расставить приоритеты. Объясните ему, почему вначале необходимо выполнять самые сложные задания: голова еще свежая, легко усваивать материал. Когда день будет расписан по часам, он сам удивится тому, что станет больше успевать, а оценки тем временем станут значительно лучше.

Алексей ГАСПАРЕВИЧ

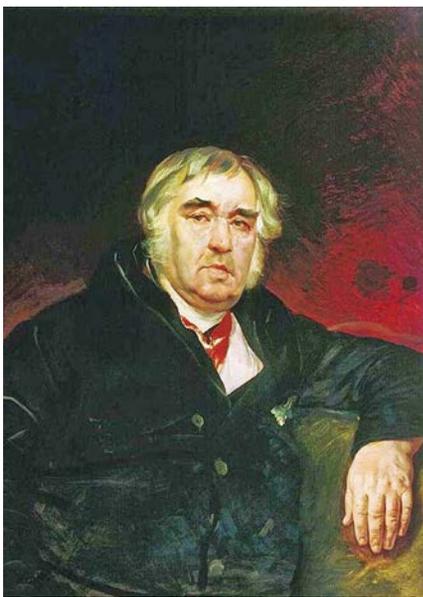
# Первые профессии известных писателей

(Продолжение. Начало в №№2-8/2024)

Знаменитые русские писатели подарили нам множество великих произведений, многие из которых мы знаем еще со школьной скамьи. Они оставили в дар потомкам классические образцы практически во всех жанрах литературы: стихах, поэмах, пьесах, повестях, исторических очерках, путевых заметках и пр. Но литература была не единственным их занятием. Многие из русских классиков занимались деятельностью, далекой от литературы, а некоторые и вовсе были казенными служащими. О них мы и расскажем в нашем материале.

### Иван Крылов

Провинциальный секретарь,  
библиотекарь



Иван Андреевич Крылов – русский писатель, наиболее значимый баснописец в истории русской словесности, журналист, издатель сатирико-просветительских журналов, библиограф.

Крылов родился в Москве в 1769 году, но еще ребенком покинул Первопрестольную. Во времена пугачевщины его отец, Андрей Прохорович Крылов, служил комендантом Яицкой крепости. Опасаясь бунтовщиков, он отправил маленького Ивана вместе с матерью в Оренбург. Будучи решительным и благородным человеком, капитан

Крылов в первые минуты беспорядка принял начальство над гарнизоном и сделал нужные распоряжения. Захватив городок, восставшие так и не смогли взять крепости. Проявив мужество во время усмирения пугачевского бунта, отец Ивана Крылова не получил никаких наград и чинов. После выхода в отставку Крылов-старший поступил на гражданскую службу и переехал с женой и двумя сыновьями, Иваном и Львом, в Тверь, где его назначили председателем магистрата.

Спокойная жизнь длилась недолго, после смерти отца семья оказалась в тяжелом положении. Бедность не позволила Ивану Андреевичу получить полноценное образование, и грамоту он постигал по отцовским книгам, а французский язык – благодаря занятиям в семьях состоятельных соседей.

Главными учителями Крылова стали книги и усердие. Благодаря им он выучился читать и писать по-немецки, по-английски и по-итальянски, приобрел широкие познания в математике, истории, европейской литературе. Кроме того, Крылов имел талант к рисованию и музыке – любил играть на скрипке, знал теорию. К его суждениям о живописи прислушивались утонченные ценители.

К 15 годам юноша стал пылким театралом – проводил все свободное время за кулисами и завел множество знакомств среди артистов. Более того, Иван Крылов увлекся сочинением трагедий, комедий и опер, одна из которых, «Сочинитель в прихожей», была поставлена уже в 1786 году.

В сентябре 1783 года Крылов получил место в казенной палате, а вскоре и первый чин – провинциального секретаря (статский классный чин 13-го класса в Табели о рангах в Российской империи). Однако после первых литературных успехов Крылов оставил службу и сосредоточился на театре. Большой успех Крылову принесла сказочная комическая опера «Илья-богатырь».

Первая известная нам проба пера состоялась в 1784 году. Тогда Крылов написал оперное либретто «Кофейница». Далее были трагедии «Клеопатра» и «Филомела», мало чем отличавшиеся от других «классических» трагедий той эпохи, а также комическая опера «Бешеная семья». Но, не добившись успеха в жанре трагедии, Крылов возвратился к комической опере и комедии. Писал он очень много и быстро. Как любимейший род сатирического оружия он выбрал басню.

В 1812 году Крылов поступил на службу в Императорскую публичную библиотеку и проработал там 30 лет. За время длительной службы в библиотеке он проявил себя как деятельный организатор русского отдела библиотеки.

Библиотечная работа нравилась Крылову, он работал с каталогами, шифровал книги, ввел в практику описание книг под коллективным автором, ввел топографический каталог, составил списки книг для читателей, указатели, выполнял библиографические справки.

Одновременно со службой в библиотеке он работал над созданием своих басен, периодически, через каждые два-три года, подготавливая к изданию новые книги. Упорный труд над баснями засвидетельствован множеством черновиков.

С 1811 года Крылов был членом «Бесед любителей русского слова», с 1816 года – Вольного общества любителей российской словесности, с 1817 года – Вольного общества любителей словесности, наук и художеств.

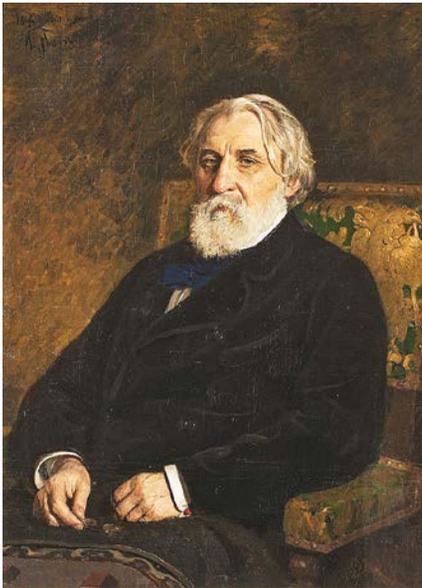
В 1811 году он был избран членом Российской академии. За литературные заслуги был удостоен золотой (1818) и Большой золотой (1823) медалей. При реорганизации Академии наук стал первым академиком по Отделению русского языка и словесности Петербургской академии наук.

С 1829 года он был почетным членом Петербургского университета.

**Наиболее известные произведения:** басни «Ворона и лисица», «Стрекоза и муравей», «Лебедь, рак и щука», «Квартет», «Мартышка и Очки» и др.

## Иван Тургенев

*Философ, переводчик, коллежский секретарь*



Иван Сергеевич Тургенев – представитель плеяды великих русских писателей-реалистов XIX столетия, романист, драматург, поэт и переводчик. Созданная им художественная система изменила поэтику романа как в России, так и за рубежом.

Семья Ивана Тургенева происходила из старинного рода тульских дворян. Мать Тургенева была непростой женщиной. Крепостнические привычки уживались в ней с начитанностью и образованностью, заботу о воспитании детей она сочетала с семейным деспотизмом. Подвергался материнским побоям и Иван, несмотря на то что считался ее любимым сыном. Между тем,

Варвара Тургенева приглашала к детям лучших французских и немецких гувернеров, говорила с ними исключительно по-французски, оставаясь при этом поклонницей русской литературы.

Когда Ивану Тургеневу исполнилось 15 лет, он поступил на словесный факультет Московского университета. После переезда семьи в Санкт-Петербург, Иван перевелся на историко-филологический факультет Императорского Санкт-Петербургского университета. Во время проживания в Петербурге, он занимался переводами стихов Шекспира и Байрона. В 1836 году Тургенев окончил университет со степенью действительного студента (к тому времени по новому университетскому уставу курс, который он окончил назывался – 1-е отделение философского факультета).

После учебы 20-летний Тургенев отправился в Европу, чтобы продолжить образование. Он изучал античных классиков, римскую и греческую литературу, путешествовал по Франции, Голландии, Италии.

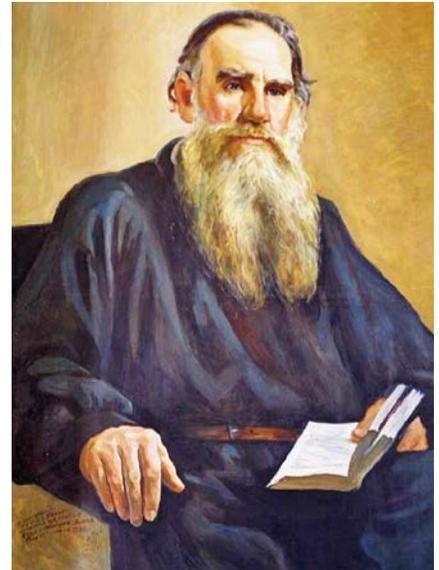
В 1840-х годах Тургенев вернулся на родину, получил степень магистра греческой и латинской филологии в Петербургском университете и даже написал диссертацию для словесного факультета – однако защищать ее не стал. Интерес к научной деятельности вытеснило желание писать. Отказавшись от защиты диссертации, он прослужил до 1844 года в чине коллежского секретаря в Министерстве внутренних дел. В эти годы он много писал для театра. Его пьесы «Нахлебник», «Холостяк», «Месяц в деревне» и «Провинциалка» были весьма популярны у публики и тепло принимались критиками.

**Самые известные произведения:** «Отцы и дети» (роман), «Дворянское гнездо» (роман), «Ася», «Накануне», «Первая любовь», «Бежин луг», «Записки охотника», «Муму» и др.

## Лев Толстой

*Поручик артиллерии*

Лев Николаевич Толстой – один из наиболее известных русских писателей и мыслителей, один из величайших в мире писателей-романистов.



Родился Лев Толстой 9 сентября 1828 года в усадьбе Ясная Поляна Тульской губернии. Он был четвертым ребенком в большой дворянской семье. Толстой рано осиротел. Мать умерла, когда ему не исполнилось еще двух лет, а в девять лет он лишился и отца. Опекунуном пятерых детей Толстых стала тетька – Александра Остен-Сакен. Два старших ребенка переехали к тете в Москву, а младшие остались в Ясной Поляне. Именно с семейной усадьбой связаны самые важные и дорогие воспоминания раннего детства Льва Толстого.

В 1841 году тетушка умерла и Толстые перебрались к другой тете Пелагее Юшковой в Казань. Через три года после переезда Лев Толстой решил поступить в престижный Императорский Казанский университет. Однако учиться ему не нравилось, экзамены он считал формальностью, а университетских профессоров – некомпетентными. Толстой даже не старался получить научную степень, в Казани его больше привлекали светские развлечения.

В апреле 1847 года студенческая жизнь Льва Толстого завершилась. Он унаследовал свою часть владений, включая любимую Ясную Поляну, и немедленно отправился домой, так и не получив высшего образования. В родовом имении Толстой попытался наладить быт и начать писать. Он составил свой план образования: изучать языки, историю, медицину, математику, географию, юриспруденцию, сельское хозяйство,

естественные науки. Однако вскоре пришел к выводу, что легче строить планы, чем их осуществлять. Неудачи побудили Льва Толстого изменить образ жизни. Случай представился в апреле 1851 года: в Ясную Поляну приехал старший брат Николай. В то время он служил на Кавказе, где шла война. Лев Толстой решил присоединиться к брату и поступить на военную службу. Он отправился вместе с ним – в деревню на берегу реки Терек.

Два года Толстой провел юнкером на Кавказе, где участвовал в стычках с горцами. После начала Крымской войны он перевелся в Драгунскую армию, участвовал в сражениях при Ольтенице и в осаде Силистрии, с 1854 года оказался в Севастополе. За оборону города Лев Николаевич Толстой был награжден орденом Святой Анны 4-й степени с надписью «За храбрость», медалями «За защиту Севастополя 1854-1855» и «В память войны 1853-1856 годов». В Петербурге Толстой был прикомандирован к Санкт-Петербургскому ракетному заведению, где числился до конца службы и был произведен в чин поручика.

Пользуясь репутацией храброго офицера и окруженный блеском известности, Толстой имел все шансы на военную карьеру. Тем не менее его карьера оказалась испорченной написанием нескольких сатирических песен, стилизованных под солдатские и задевавших целый ряд важных генералов.

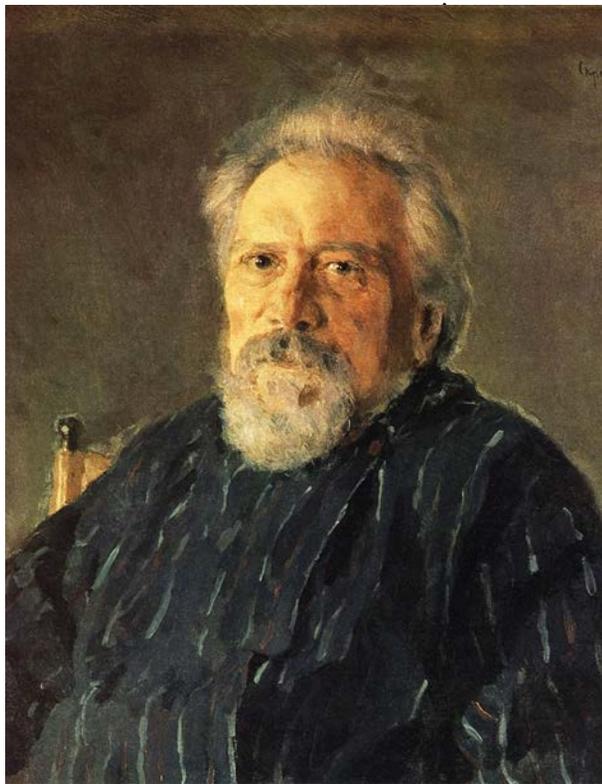
На войне копился богатый материал для будущих книг. И Лев Толстой, как мог, успевал писать прямо на фронте. Именно на Кавказе родилась повесть «Детство». Работая над ней, писатель нашел источник вдохновения, который оставался важным для него до конца жизни: он использовал собственные воспоминания и опыт.

Однако большое творчество требовало гораздо большего времени. Как только враждующие стороны заключили мирный договор, писатель сразу попросился в отставку. После впечатлений войны, его распирала идея мира, добра и справедливости. Он спешил рассказать о них людям.

**Самые известные произведения:** «Детство», «Отрочество», «Война и мир» и др.

### Николай Лесков

*Писец, столоначальник, губернский секретарь*



Николай Семенович Лесков – русский писатель, публицист, литературный критик. Начиная карьеру как казенный служащий, а свои первые произведения – публицистические статьи для журналов – написал лишь в 28 лет.

Николай Лесков родился в 1831 году в селе Горохово Орловского уезда. Его мать, Марья Алферьева, принадлежала к дворянскому роду, родственники по отцовской линии были священниками. Отец будущего писателя, Семен Лесков, поступил на службу в Орловскую уголовную палату, где получил право на потомственное дворянство.

До восьми лет Николай Лесков жил у родственников в Горохове. Позже родители забрали мальчика к себе. В десять лет Лесков поступил в первый класс Орловской губернской гимназии. Учиться в гимназии ему не нравилось, и мальчик стал одним из отстающих учеников. После пяти лет обучения он получил справку об окончании лишь двух классов. Продолжать образование было невозможно.

В шестнадцать лет будущий писатель начал трудовую жизнь канцелярского служащего. Семен Лесков пристроил сына на должность писца в Орловскую уголовную палату, где работал сам, а через девять лет Николай Лесков смог стать помощником столоначальника. Немного позже он переехал в Киев к своему дяде Сергею Алферьеву – известному профессору Киевского университета, практикующему терапевту. В Киеве Лесков увлекся иконописью, изучал польский язык, вольнослушателем посещал лекции в университете. Работать его определили в киевскую Казенную палату помощником столоначальника по рекрутскому столу. Позже Лесков был произведен в коллежские регистраторы, потом получил должность столоначальника, а затем стал губернским секретарем.

В 1860-е годы Лесков впервые взялся за перо. Он писал статьи и заметки для газеты «Санкт-Петербургские ведомости», журналов «Современная медицина» и «Экономический указатель».

В начале своей карьеры Лесков работал под псевдонимами М.Стебницкий, Николай Горохов, Николай Понукалов, В.Пересветов, Псаломщик, Человек из толпы. В 1863 году Николай Лесков написал свои первые повести – «Житие одной бабы» и «Овцебык». Позже вышли повести «Леди Макбет Мценского уезда» и «Воительница» с яркими образами главных героинь. Тогда начал складываться особый стиль писателя – разновидность сказа.

**Самые известные произведения:** «Левша» (сборник), «Леди Макбет Мценского уезда», «Очарованный странник» и др.

**Доменика БАРАНОВА**

## Философские притчи о жизни и мудрости

### РАЗНЫЕ ЛЮДИ

В больнице в одной палате лежали два тяжело больных человека. Один лежал у окна, а кровать другого располагалась у двери.



– Что там видно в окне? – как-то спросил тот, что лежал у двери.

– О! – оживился первый. – Я вижу небо, облака, напоминающие зверюшек, озеро и лес вдалеке.

Каждый день лежащий у окна рассказывал своему соседу о том, что происходит за окном. Он видел лодку, рыбаков с огромным уловом, детей, играющих на берегу, возлюбленных, держащихся за руки и не сводящих друг с друга сияющих глаз.

В то время как он наблюдал все эти удивительные события за окном, его соседа мучила глухая злоба. «Это несправедливо, – думал он. – За какие такие заслуги его уложили у окна, а не меня, и я могу лицезреть только дверь с облупившейся краской, в то время как он любит вид из окна?»

Однажды лежащий у окна человек сильно закашлялся и стал задыхаться. Он пытался дотянуться до кнопки вызова медсестры, но у него не было сил, потому что он содрогался от кашля. Сосед наблюдал за происходящим. Ему ничего не стоило нажать на свою кнопку, но он этого не сделал.

Через некоторое время первый затих и вытянулся на своей постели.

Когда его унесли, сосед попросил медсестру, чтобы его переложили к окну. Медсестра выполнила просьбу больного, перестелила его постель, помогла ему перелесть на противоположную кровать и, убедившись, что больному удобно, направилась к двери. Вдруг ее остановил удивленный возглас больного:

– Как же так! Это окно выходит на глухую серую стену! Но до меня здесь лежал человек, который рассказывал мне, что видел лес, озеро, облака, людей... Как же он мог все это видеть из этого окна?

Медсестра печально улыбнулась:

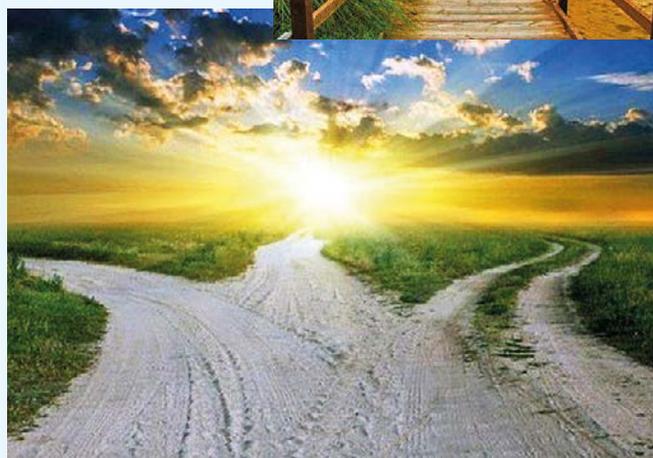
– Он вообще не мог ничего видеть. Ваш покойный сосед был слепым.

### ПУТЬ К МОРЮ

В одной бедной деревушке родился на свет мальчик. Он проводил свои дни бессмысленно, механически и монотонно, так же как и остальные обитатели этой угасающей деревушки, не имея представления, что делать с собственной жизнью. И в одну прекрасную ночь ему приснилось море. Ни один из жителей деревни ни разу не видел моря, поэтому никто не смог подтвердить, что где-то в мире существует такая бескрайняя вода.

А когда юноша заявил, что собирается отправиться на поиски моря из своего сна, его назвали сумасбродом и просто pokrутили пальцем у виска. Несмотря ни на что, юноша пустился в путь и долго странствовал, пока не оказался на развилке дорог. Здесь он выбрал ту дорогу, которая вела прямо, и через несколько дней добрался до поселка, жители которого вели спокойную, размеренную, обеспеченную жизнь. Когда юноша сообщил им, что странствует, мечтая найти море, они начали убеждать его, что он зря тратит время и лучше будет ему остаться в этом селе и жить так же спокойно и счастливо, как и все.

Несколько лет молодой человек жил в достатке, но мечты о море не покидали его. И вот однажды ночью море снова позвало его, и юноша не смог больше противиться своей несбывшейся мечте. Он решил покинуть по-



селок и вновь отправиться в путь. Попрощавшись со всеми, юноша вернулся на развилку и на этот раз пошел в другом направлении. Шел он долго, пока не дошел до большого города. Восхитился его ритмом и пестротой и решил остаться там. Учился, работал, веселился и со временем совсем забыл о цели своего путешествия.

Однако через несколько лет мужчина опять увидел во сне море и подумал, что, если не исполнит мечту своей юности, то пустую растратит жизнь. Поэтому он опять вернулся на развилку и выбрал третью дорогу, которая привела его в лес. На небольшой полянке мужчина увидел избушку, а возле нее уже не слишком молодую, но прекрасную женщину, которая развешивала выстиранное белье. Мужчина влюбился в эту прекрасную женщину и остался с ней.

Много лет они прожили счастливо, вырастили детей, но однажды нашего героя, который уже состарился, опять навесит сон о море. И он оставил все, с чем был связан много лет, вернулся на развилку и пустился в путь последней, доселе неизвестной ему тропой, очень крутой и каменистой. Он шел с трудом и стал опасаться, что вскоре совсем выбьется из сил.

Оказавшись у подножия большой горы, старик решил подняться на нее в надежде хотя бы издали увидеть море из своих снов. Через несколько часов на исходе сил он добрался до вершины горы. Перед ним раскинулись необозримые просторы: старик увидел развилку дорог и село, в котором жители вели благополучную жизнь, и большой город, и избышку женщины, с которой провел много счастливых лет. А вдали, на горизонте, увидел голубое, бескрайнее море.

И, прежде чем остановилось его измученное сердце, растроганный старик сквозь слезы сожаления заметил еще, что все дороги, по которым он шел, вели к морю, но только ни одну из них он не прошел до конца.

### СУДЬБА

Одному человеку срочно понадобилось переплыть с одного острова на другой. Он был отважным моряком, и у него была хорошая лодка с парусом. Однако старейшины острова предупредили смельчака, что он выбрал для плавания очень неподходящее время. Но он был уверенным в себе человеком, не привыкшим отступать перед трудностями. Поэтому утром смельчак поднял парус и тронулся в путь.

Ветер быстро гнал его лодку вперед, но когда половина пути была уже позади, ветер вдруг стих и наступил полный штиль. Парус обвис, и лодка стала. Но человек не собирался сдаваться. Он вставил в уключины весла и стал грести. Он греб весь день и, к вечеру, страшно уставший, увидел очертания заветного острова. Он был счастлив. Но вдруг небо потемнело, поднялся ветер, и море вскипело от шторма. Гигантские волны подхватили лодку и понесли ее в открытое море. Лишь утром следующего дня исковерканную лодку и моряка выбросило на берег того самого острова, с которого он отплыл всего сутки назад...

Наша жизнь – это море, мы сами – лодка, наши воля и желания – паруса. Руль – это наш ум и наши навыки, весла – наше упорство. А вот ветер – это наша судьба...



### МАГАЗИН ЖЕЛАНИЙ

(авт. Юлия Минакова)

На задворках Вселенной находился один магазинчик. Вывески на нем давно уже не было – ее когда-то унесло ураганом, а новую хозяин не стал прибавать, потому что каждый местный житель и так знал, что магазин продает желания.

Ассортимент магазина был огромен, здесь можно было купить практически все: огромные яхты, квартиры, замужество, пост вице-президента корпорации, деньги, детей, любимую работу, красивую фигуру, победу в конкурсе, большие машины, власть, успех и многое-многое другое. Не продавались только жизнь и смерть – этим занимался головной офис, который находился в другой Галактике.

Каждый пришедший в магазин (а есть ведь и такие желающие, которые ни разу не зашли в магазин, а остались сидеть дома и просто желать) в первую очередь узнавал цену своего желания.

Цены в магазине желаний были разные.

Например, любимая работа стоила отказа от стабильности и предсказуемости, готовности самостоятельно планировать и структурировать свою жизнь, веры в собственные силы и разрешения себе работать там, где нравится, а не там, где надо.

Власть стоила чуть больше: надо было отказаться от некоторых своих убеждений, уметь всему находить рациональное объяснение, уметь отказывать другим, знать себе цену (и она должна быть достаточно высокой), разрешать себе говорить «Я», заявлять о себе, несмотря на одобрение или неодобрение окружающих.

Некоторые цены казались странными – замужество можно было получить практически даром, а вот счастливая жизнь стоила дорого: персональная ответственность за собственное счастье, умение получать удовольствие от жизни, знание своих желаний, отказ от стремления соответствовать окружающим, умение ценить то, что есть, разрешение себе быть счастливым, осознание собственной ценности и значимости, отказ от бонусов «жертвы», риск потерять некоторых друзей и знакомых.

Не каждый пришедший в магазин был готов сразу купить желание. Некоторые, увидев цену, сразу разворачивались и уходили. Другие долго стояли в задумчивости, пересчитывая наличность и размышляя, где бы достать еще средств. Кто-то начинал жаловаться на слишком высокие цены, просил скидку или интересовался распродажей.

А были и такие, которые доставали все свои сбережения и получали заветное желание, завернутое в красивую шуршащую бумагу. На счастливых завистливо смотрели другие покупатели, судача о том, что, хозяин магазина – их знакомый, и желание досталось им просто так, без всякого труда.

Хозяину магазина часто предлагали снизить цены, чтобы увеличить количество покупателей. Но он всегда отказывался, так как от этого страдало бы и качество желаний.

Когда у хозяина спрашивали, не боится ли он разориться, то он качал головой и отвечал, что во все времена будут находиться смельчаки, готовые рисковать и менять свою жизнь, отказываться от привычной и предсказуемой жизни, способные поверить в себя, имеющие силы и средства для того, чтобы оплатить исполнение своих желаний.

А на двери магазина уже добрую сотню лет висело объявление: «Если твое желание не исполняется – значит, оно еще не оплачено».

По материалам интернет-источников  
Валентина АНТОНИК

# Физика в живой природе

Вопросы о физических явлениях в природе с краткими ответами



**Прыгательные конечности кузнечика очень длинные, почему?**

Тело приобретает большой запас энергии, если приложенная к нему сила действует длительное время или на достаточно большом пути, например, разбег перед прыжком, размах перед ударом. Мышцы кузнечика не могут развить больших усилий, поэтому для увеличения дальности прыжка, которое требует значительного накопления энергии, служат длинные конечности кузнечика.

**Почему человек, несущий груз на спине, наклоняется вперед?**

Груз на спине изменяет положение центра тяжести, и человек находится в неустойчивом положении, поэтому он наклоняется вперед, чтобы вертикаль, проходящая через центр тяжести, прошла через площадь опоры.

**Почему трудно стоять на одной ноге?**

В этом случае значительно уменьшается площадь опоры. При небольшом отклонении от положения равновесия вертикаль, проходящая через центр тяжести, не будет проходить через площадь опоры и человек окажется в неустойчивом положении.

**Почему при ходьбе люди размахивают руками?**

Когда человек перемещает ногу вперед, несколько вперед смещается также центр тяжести. Чтобы сохранить первоначальное положение центра тяжести, руку отводят назад. Такое чередование положений рук и ног повторяется при каждом шаге.

**Когда человек несет ведро с водой в правой руке, он отклоняется влево и отставляет в сторону свободную левую руку. Для чего это делается?**

В случае перемещения общего центра тяжести в нежелательном направлении человек может в известных пределах сместить его в противоположную сторону. Если человек возьмет груз (ведро) в правую руку, то общий центр тяжести сместится вправо. Наклоняя влево верхнюю часть тела и отводя левую руку в сторону, человек смещает общий центр тяжести влево. В результате общий центр тяжести не смещается в нежелательном направлении.

**Если вы, стоя на полу и не трогаясь с места, начнете наклонять свое туловище вперед, а потом назад, то заметите, что вперед вы сможете наклониться значительно больше, чем в обратную сторону. Почему?**

По мере наклонения туловища человека вперед вертикальная линия, проходящая через центр тяжести его тела, некоторое время будет попадать на площадь, ограниченную точками опоры, так как ступни ног человека обращены вперед. При наклоне же туловища назад указанная вертикальная линия выходит из границы площади опоры быстрее, чем в первом случае.

**Может ли человек, упершись правой ногой и правым плечом в стену, поднять левую ногу и не потерять при этом равновесия?**

Нет. Человек может поднять левую ногу и не потерять при этом равновесия лишь в том случае, если проходящая через его центр тяжести вертикальная линия будет проходить также через ступню правой ноги (площадь опоры).

**Когда у дерева положение центра тяжести выше: летом или осенью, когда листья опали?**

Центр тяжести дерева несколько выше летом, когда на деревьях много листьев. Поэтому летом лист-

венные деревья находятся в менее устойчивом положении, чем поздней осенью или зимой, и ветры часто ломают их или выворачивают с корнями.



**В густом лесу всегда можно встретить поваленные ветром деревья, а в открытом поле, где ветер гораздо сильнее, деревья сваливаются ветром редко. Чем это объясняется?**

В тени леса нижние ветви деревьев отмирают и крона находится вверху. Центр тяжести дерева также смещается вверх, и оно становится менее устойчивым. У дерева, растущего на открытом месте, крона расположена ниже. Центр тяжести такого дерева лежит ближе к корням, и оно лучше противостоит напору ветра.

**Какое из деревьев – ель или сосна – находится в более устойчивом положении?**

Ель растет в сыром грунте, и корни ее находят достаточно влаги близ поверхности. Они широко разбегаются вокруг дерева, но не проникают вглубь. Сосна, растущая в сухих местах, вынуждена искать воду на большой глубине. Ее корни уходят в землю глубоко, поэтому она более устойчива.

**Может ли центр тяжести тела человека лежать вне тела, и если может, то при каких условиях?**

Положение центра тяжести в теле человека меняется в зависимости от положения туловища и конечно-

стей. Если человек наклоняется, то его центр тяжести может находиться вне тела. То обстоятельство, что центр тяжести лежит вне человека, не должно смущать. Ведь на самом деле силы тяжести действуют на все точки тела. Поэтому представление о равнодействующей силе тяжести, приложенной в центре тяжести, просто условное допущение, удобное при расчетах.

**Объясните, почему при прыжке на лыжах с трамплина сила сопротивления воздуха в одних случаях пригибает спортсмена к земле, в других случаях стремится опрокинуть его назад.**

Во время движения человека с большой скоростью в воздушной среде давление воздуха на тело зависит от формы тела. Чтобы определить действие среды на тело в этом случае, необходимо знать расположение центра тяжести и центра поверхности тела человека. Равнодействующая всех сил сопротивления среды приложена к центру поверхности. При прыжке с трамплина изменение позы лыжника вызывает изменение положения центра поверхности. Когда центр поверхности лежит ниже центра тяжести, лыжник вращается по часовой стрелке. Если центр поверхности расположен выше центра тяжести, то тело получает вращение против часовой стрелки.



**Спускаясь с горы, лыжник слегка приседает. Почему?**

Когда лыжник приседает, центр тяжести его опускается, и лыжник оказывается в более устойчивом положении.

**В открытых морях и океанах водится весьма интересная рыба-прилипало. Эта рыба прикрепляется к различным предметам, особенно часто к акулам и кораблям, и держится с такой боль-**

**шой силой, что ее трудно оторвать. За счет каких сил прилипало прикрепляется к движущемуся предмету?**

На спине рыбы-прилипало видоизмененный плавник превратился в присоску. Действие этой присоски аналогично действию игрушечного пистолета, стреляющего палочкой с резиновым наконечником. Когда палочка ударяется резиновым наконечником о стенку, резина расплющивается, а потом благодаря силам упругости снова принимает вогнутую форму. Между стенкой и резиновой присоской образуется разреженное пространство, так как часть воздуха вытеснилась оттуда во время удара. Поэтому под действием атмосферного давления палочка крепко «прилипает» к стенке. Действие присоски рыбы прилипало осуществляется сокращением мышц животного.

Присоски чрезвычайно распространены в животном мире. Например, каракатицы и осьминоги имеют ряд щупалец с многочисленными присосками, при помощи которых они прикрепляются к различным предметам. Действие присосок щупальца аналогично действию присоски рыбы прилипало.

**Объясните механизм передвижения пиявки по твердым поверхностям.**

Пиявка имеет две присоски: переднюю и заднюю. С помощью этих присосок пиявка передвигается следующим образом: сначала она прикрепляется передней присоской, затем изгибает свое тело дугой так, что задняя часть его приближается к передней. Потом пиявка прикрепляется задней присоской, передняя в это время отделяется от поверхности, по которой пиявка ползет, и все тело вытягивается вперед. Таким образом, в процессе перемещения по твердой поверхности пиявка непрерывно использует атмосферное давление.

**Всем известно, что обычная муха свободно ходит по потолку. Сможет ли она так же свободно перемещаться по потолку в безвоздушном пространстве?**

Нет, не сможет. При движении по потолку муха удерживается за счет атмосферного давления. На концах

ножек у нее имеются небольшие присоски, действие которых аналогично действию присосок рыбы-прилипало и каракатицы.

**Зачем при выстреле из орудия артиллеристы открывают рот?**

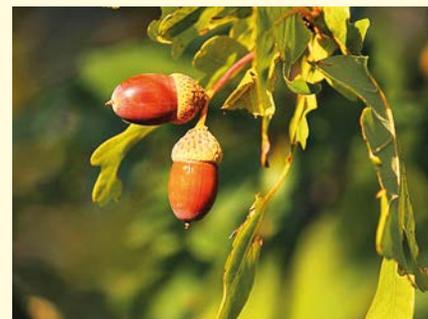
Чтобы давление на барабанную перепонку изнутри стало равным давлению снаружи.

**Почему мозоли болят перед дождем?**

Перед дождем обычно уменьшается атмосферное давление. Уменьшение внешнего давления вызывает некоторое расширение тканей ноги, а так как твердая мозоль не может одинаково расширяться с мягкими частями тела, то происходит раздражение нервов и ощущается боль.

**Почему корнеплоды (свекла, морковь и т.п.) из черноземной и песчаной почв выдергиваются легко, а из влажной глинистой почвы – тяжело?**

В глинистую влажную почву плохо проникает воздух. Под корнеплодом в момент выдергивания из почвы создается пониженное давление, поэтому, кроме сил сцепления, нужно преодолеть еще и силу атмосферного давления.



**За счет какой силы удерживается зрелый желудь в «чашечке» после отмирания соединительной ткани?**

За счет атмосферного давления.

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

## Поможем сохранить здоровье нашим школьникам. Лечебная гимнастика при миопии

Удивительный орган подарила нам природа. Это глаза. Они способны различать тончайшие оттенки и мельчайшие размеры, хорошо видят днем и неплохо в сумерках. И это неслучайно. Стоит закрыть глаза, как мы окажемся в темноте. Будем слышать звуки, ощущать запахи, осязать предметы. Но мы не будем видеть. Учеными доказано, что 90% информации об окружающем нас мире мы получаем с помощью органа зрения. Ничего не может быть страшнее, чем потерять зрение.

В освоении космоса органу зрения принадлежит особая роль. В условиях невесомости ни один орган чувств, кроме зрения, не дает правильной информации для восприятия человеком пространственных отношений за пределами Земли.

**Миопия** – это близорукость – часто встречающаяся патология зрения. Родителей должно насторожить, если ребенок подносит близко к глазам предметы или книгу, чтобы лучше рассмотреть их, так как это признак миопии: человек хорошо видит на близком расстоянии и плохо – на дальнем.

Главным в развитии миопии является наследственный фактор. Но при таких условиях, как недостаточная освещенность и неправильная организация рабочего места, длительное времяпрепровождение у компьютера или у экрана мобильного телефона, особенно в темном помещении, близорукость у детей формируется очень быстро.

Рабочий стол нужно подбирать ребенку по его росту, расстояние от поверхности до глаз равняется расстоянию от локтя, поставленного на стол, до кончиков пальцев. Освещение рабочего места должно быть хорошим, а свет должен падать слева для правой и справа для левой.

Неблагоприятным фактором для глаз является гиподинамия при высокой зрительной нагрузке. Поэтому в детских садах, школах вводятся физкультурные паузы, включающие упражнения общеразвивающего характера и специальные упражнения для глаз, которые активизируют функции глазных мышц и укрепляют склеральную оболочку глаз. Но к физическим нагрузкам имеются ограничения. Так, при миопии высокой

степени ребенок освобождается от уроков физкультуры, ему показана лечебная гимнастика.

Показанием к применению лечебной гимнастики является приобретенная прогрессирующая миопия (при угрозе отслойки сетчатки она противопоказана).

При условии регулярных занятий лечебная физкультура для детей очень эффективна. Из прикладных видов спорта детям, страдающим миопией, рекомендуется: настольный теннис, стрельба, фехтование, плавание.

### Гимнастика для глаз

Глазам, как и другим органам, нужен отдых, нужна гимнастика.

Поработали глаза напряженно 20-25 минут, посмотрите в окно, вверх. Достаточно несколько секунд. После 45 минут работы над уроками устройте себе перерыв минут 10-15.

А теперь упражнения. Они полезны всем школьникам, но особенно тем, кто имеет близорукость.

**Упражнение 1** – для укрепления мышц век, улучшения кровообращения и расслабления мышц самого глаза. Выполняется сидя. Крепко зажмурьте глаза на 4-6 секунд, затем откройте глаза на такое же время (8-10 раз). Поморгайте глазами в быстром темпе 1 минуту.

**Упражнение 2** – для снижения утомления и облегчения работы на близком расстоянии (чтение, письмо). Особенно полезно при длительной зрительной работе. Выполняется стоя. Смотрите перед собой 2-3 секунды, затем, держа указательный палец правой руки на уровне глаз на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз, переведите взгляд на



конец пальца и смотрите на него в течение 3-6 секунд. Опустите руку (10-12 раз).

**Упражнение 3** – для той же цели. Вытяните руку вперед, смотрите на конец пальца вытянутой руки, расположенной на уровне глаз, медленно приближайте палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока изображение не начнет двоиться (6-8 раз).

**Упражнение 4** – для укрепления мышц глаз. Выполняется стоя. Чтобы легче его освоить, разделим его на части: а) поместите указательный палец правой руки на расстояние 25-30 сантиметров от глаз; б) смотрите двумя глазами на конец пальца 4-6 секунд; в) прикройте левую ладонью левый глаз на 4-6 секунд; г) уберите ладонь, смотрите двумя глазами на конец пальца 4-6 секунд; д) держите палец левой руки на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз; е) смотрите обоими глазами на конец пальца 4-6 секунд; ж) прикройте правой ладонью правый глаз на 4-6 секунд; з) уберите ладонь и смотрите двумя глазами на конец пальца 4-6 секунд (6 раз).

**Упражнение 5.** Выполняется стоя. Отведите руку в правую сторону, медленно перемещайте палец полусогнутой руки справа налево и, не двигая головой, следите глазами за пальцем, затем медленно передвигайте палец полусогнутой руки слева направо, следя за ним глазами (12 раз).

Есть и более простые упражнения. Каждые 20 минут урока рекомендую школьникам поморгать глазами в быстром темпе 20-30 секунд, затем закрыть глаза и посидеть спокойно расслабившись столько же времени. Полезно посмотреть вдаль, вверх.

Главное – не ленитесь и не забывайте, что глаза – это не только зеркало души, но и окно в окружающий мир.

**Зоя ВАСИЛЬЕВА,**  
врач ЛФК

# «Профориентационный диалог.

## Базовые шаги по выстраиванию профориентационной коммуникации с ребенком»

(цикл информационных и практических материалов для родителей)

### Часть 2

Профориентационное сопровождение ребенка должно быть организовано не только в школе, с помощью специалистов, но и в семье. Участие родителей в профессиональном самоопределении ребенка дает ему всестороннюю поддержку и уверенность в своем выборе.

Предлагаем цикл информационных и практических материалов с разъяснением простых базовых профориентационных шагов, которые позволят родителям выйти на диалог с подростком без конфликтов и сделать период его профессионального самоопределения более безопасным и спокойным для двух сторон.

#### Шаг 2. Поддержка со стороны родителей

Помощь родителей в профессиональном самоопределении ребенка, безусловно, необходима, потому что большинство детей в 14-16 лет еще психологически не готовы сделать выбор самостоятельно. Более того, значительная часть подростков испытывает страх перед необходимостью принятия решения. За годы учебы в школе им предлагались в основном готовые решения, все было известно наперед и определено расписаниями и учебными планами. И растерянность в ситуации определения профессионального будущего, когда ему вдруг предлагают определиться в таком важном вопросе, вполне понятна.

На данном этапе главная задача родителей – не навязывать уже готовое решение, а помочь ему определиться самому. Для этого оказывайте умеренную помощь в выборе профессии.

Вы должны отдавать себе отчет в том, что вы лишь помогаете ребенку определиться, а не определяете вместо него. С другой стороны, нельзя полностью снимать с него ответственность за совершаемый выбор. Важно, чтобы у него сложилось ощущение, что это он так решил. Ведь если подростку кажется, что профессию он выбрал не сам, то и учиться он не для себя, воспринимая учебу как скучную и тягостную обязанность.

#### Что на данном этапе необходимо сделать родителям?

Принять тот факт, что вы – помогающее звено и действовать согласно этой установке. Для этого направьте свою энергию на организацию многоуровневого процесса помощи и поддержки.



#### 1. Помогайте ребенку с осознанием его личного уровня притязаний.

Задумайтесь, насколько финансовая независимость и материальный достаток значимы для вашего ребенка. Зарабатывать на элементарные траты можно абсолютно в любой профессии, а вот стать владельцем загородного дома, новой шикарной машины и виллы на берегу моря может, действительно, представитель далеко не каждой специальности. Важно помочь ребенку объективно оценить необходимый для него уровень дохода.

Для того, чтобы ребенку определить свой уровень притязаний, ему необходимо четко осознавать свои ценности на данный момент. Поэтому для начала расскажите ему об основных типах ценностей:

- **Теоретические.** Основной интерес «теоретического» человека – поиск истины, когнитивная направленность. Интересы у такого человека, как правило, эмпирические и рациональные. Главная цель жизни – получать и систематизировать знания.
- **Экономические.** «Экономический» человек интересуется тем, что пригодно к использованию. Цели его очень практические. Реализуются, как правило, в мире бизнеса и предпринимательства.
- **Эстетические.** Главная ценность «эстетического» человека – форма и гармония. Их опыт и восприятие жизни идет от грации и симметрии. Эстетические ценности кажутся диаметрально противоположными теоретическим. «Эстетический» человек рассматривает истину в терминах прекрасного: «Сделать вещь с шармом гораздо важнее, чем сделать ее правильной». В сфере экономики для «эстетического» человека ценен процесс (изготовление, продажа), а не результат.

- **Социальные.** Главная ценность для «социального» человека – любовь людей, одного или многих, дружеская, филантропическая, супружеская. По их мнению, теоретическая, экономическая и эстетическая направленность – не человеческая. Они считают, что только любовь является формой власти и видят во власти интеграцию личности.
- **Политические.** Самый главный интерес «политического» человека – власть. Его активность проявляется не обязательно в сфере политики. Он является лидером в любой области. Власть, с его точки зрения, – наиболее универсальный и фундаментальный мотив поведения.
- **Религиозные.** Наивысшая ценность для «религиозного» человека – объединение. Они мистичны, воспринимая окружающий мир и космос как целое, объединяющее начало.

#### Упражнение «Ценности»

Предложите подростку сделать упражнение «Ценности», которое поможет ему выделить для себя наиболее важные ценности на данный момент.

Сначала помогите сформулировать и записать список важных для него ценностей с кратким описанием. Затем с этим списком нужно выполнить следующую работу:

- Проранжировать ценности по отношению к себе (первое место присваивается наиболее значимой, второе – следующей по значимости, последнее – наименее значимой).
- Определить три наиболее важные ценности. Замечательно, если ребенок уже определился со своими приоритетами и ценностями. А если нет, то такая экспресс-работа поможет ему задуматься о тех достижениях, которых он планирует достичь в жизни, и задуматься, какие шаги для этого необходимо предпринять.

#### 2. Создавайте благоприятную семейную атмосферу и поддерживайте ребенка на пути к достижению его целей.

- Создайте дома обстановку дружелюбия и уважения, демонстрируйте любовь и уважение к ребенку.
- Сохраняйте собственное спокойствие. Ребенку всегда передается тревога родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- Постоянно общайтесь с ребенком. Ваши отношения должны основываться на доверии. Ребенок должен чувствовать, что его детские проблемы вам интересны.
- Исключите из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения. Ребенок должен чувствовать, что он любим.
- Не стройте взаимоотношения на запретах: всегда объясняйте причину и цель ваших требований.
- Постоянно повторяйте вашему ребенку, что вы верите в него и гордитесь им.
- Замечайте не только результаты вашего ребенка, но и его старания.
- Любите своего ребенка таким, какой он есть, а не за его достижения и победы. Главное, в отношении к ребенку, у вас должно быть абсолютное принятие его со всеми достоинствами и недостатками. Это залог взаимопонимания в доме.

#### 3. Организуйте оптимальный для ребенка режим дня.

- Обеспечьте своему ребенку соблюдение оптимального для его возраста режима дня и удобное рабочее место дома.
- Контролируйте режим подготовки ребенка для профилактики перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, ведь только вы сможете вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния здоровья, связанное с переутомлением.
- Обращайте внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

#### 4. Помогите ребенку.

- Не отказывайте ребенку в помощи при подготовке домашнего задания, если он попросит. При этом не делайте ничего вместо ребенка, делайте вместе с ним, приучайте его самостоятельности.
- Будьте терпеливы к ребенку. Старайтесь отвечать на все его вопросы и никогда не говорите, что он много спрашивает.
- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Оказывайте ребенку поддержку независимо от того, какое количество баллов он получит на тестировании. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

#### 5. Поддерживайте ребенка.

- Никогда не сравнивайте своего ребенка с другими детьми.
- Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.
- Избегайте подчеркивания промахов ребенка.
- Проявляйте веру в ребенка, повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.
- Поддерживайте ребенка без излишней похвалы и не упускайте возможность прокомментировать положительный результат действий ребенка.
- Старайтесь подчеркивать важность стараний, отмечать достижения ребенка (даже самые небольшие), существенность результатов его действий и его вклад в общее дело, а также реальные трудности, с которыми он столкнулся, выполняя его. Все, что вы говорите, должно звучать искренне и правдиво. Дайте детям самим оценить то хорошее, что они сделали. Помните, что хорошего много, просто мы не привыкли акцентировать на нем внимание, а ведь это может существенно поднять степень уверенности детей в своих силах.
- Помните, что вы лишь помогаете ребенку определиться с выбором, а вовсе не определяете вместо него. Выбор должен осуществить именно тот, кому дальше жить с этим выбором, то есть, сам ребенок.

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

# Что вы за птица?



Птиц в природе огромное множество, но вот людей обычно принято считать или жаворонками, или совами, в зависимости от суточных ритмов и активностей. Однако мало кому известно, что существуют и другие типы.

Предлагаем вам популярный личностный тест «Что вы за птица?», который позволит разобраться в себе, понять, какие особенности вашего характера вам следует развивать, а какие сглаживать. Автором теста является психолог Н.И. Козлов, методика впервые была опубликована в 1987 году.

### Тест «Что вы за птица?»

**Инструкция.** Отвечая на вопросы, следует выбрать из трех ответов один. Если у вас есть сомнения, выберите просто наиболее подходящий для вас ответ. Рекомендации теста не стоит воспринимать слишком прямолинейно, результат необходимо соотносить со своими особенностями и своей личной ситуацией.

**1. Представьте, что вам 12 лет. Вы собрались на улицу гулять, а мама вдруг заявляет: «Уже поздно, куда ты не пойдешь».**

Вы:

а) очень-очень попросите маму, чтобы она вас все-таки пустила на улицу, но если она будет все равно настаивать на своем, то останетесь дома;

б) скажете себе: «А я куда и не хочу идти» и останетесь дома;

в) скажете: «Ничего не поздно, я пойду», хоть мама потом и будет ругаться.

**2. В случае разногласий вы обычно:**

а) внимательно прислушиваетесь к другому мнению и стараетесь найти возможность взаимного согласия;

б) избегаете бесполезных споров и пытаетесь добиться своего другими путями;

в) открыто выражаете свою позицию и стараетесь переубедить собеседника.

**3. Вы представляете себя человеком, который:**

а) любит нравиться многим и быть как все;

б) всегда остается самим собой;

в) любит подчинять других людей своей воле.

**4. Ваше отношение к романтической любви:**

а) быть рядом с любимым человеком – величайшее счастье в жизни;

б) это неплохо, но пока ее от тебя не требуют слишком много и не лезут в душу;

в) это прекрасно, особенно когда любимый дает мне все, что мне нужно.

**5. Если вы расстроены, то вы:**

а) постараетесь найти кого-то, кто бы вас утешил;

б) стараетесь не обращать на это внимание;

в) начинаете злиться и можете разрядиться на окружающих.

**6. Если начальник не совсем справедливо раскритиковал вашу работу, то:**

а) вас это заденет, но вы постараетесь этого не показывать;

б) вас это возмутит, вы будете активно защищаться и можете высказать в ответ свои претензии;

в) будете огорчены, но адекватно воспримете критику и постараетесь ошибки исправить.

**7. Если кто-то указывает вам на ваши недостатки, то вы:**

а) раздражаетесь и молчите, пережевывая обиду внутри себя;

б) разозлитесь и ответите тем же;

в) расстраиваетесь и начинаете оправдываться.

**8. Вы лучше всего действуете, если:**

а) сами по себе;

б) лидер, руководитель;

в) часть команды.

**9. Если вы закончили какую-то сложную работу:**

а) просто переходите к другому делу;

б) показываете всем, что уже все сделали;

в) ждете, чтобы вас похвалили.

**10. На вечеринках вы обычно:**

а) тихонечко сидите в углу;

б) стремитесь быть в центре внимания;

в) проводите большую часть времени, помогая накрывать на стол и мыть посуду.

**11. Если кассир в магазине неправильно даст вам сдачу, то вы:**

а) естественно, потребуете свою сдачу обратно;

б) расстроитесь, но промолчите;

в) не обратите внимания, мелочь не стоит того, чтобы из-за нее портилось настроение.

**12. Если вы чувствуете, что злитесь:**

а) выражаете свои чувства и освобождаетесь от них;

б) чувствуете себя неудобно;

в) пытаетесь себя утихомирить.

**13. Когда вы заболеваете:**

а) становитесь раздражительным и нетерпеливым;

б) ложитесь в постель и очень ждете, что за вами будут ухаживать;

в) стараетесь не обращать на это внимание и надеетесь, что это же будет делать все окружающие.

**14. Если какой-то человек вызвал сильное возмущение у вас, вы предпочтете:**

а) выразить ему свои чувства открыто и в лицо;

б) разрядить свои эмоции в каком-нибудь постороннем деле или разговоре;

в) дать ему знать об этом косвенно, например через других людей.

#### 15. Ваш девиз:

- а) победитель всегда прав;
- б) весь мир любит любящего;
- в) тише едешь – дальше будешь.

## Результаты теста

С помощью теста вы можете соотнести себя с тремя достаточно разными и яркими личностными портретами, названными условно «Голубь», «Страус» и «Ястреб».

### Анализ и обработка результатов

Разбейте 15 вопросов-ответов теста на три пятерки: 1-5, 6-10, 11-15. Чтобы узнать, насколько вы «Голубь», посчитайте, сколько у вас ответов «А» в первой пятерке, «В» во второй пятерке и «Б» – в третьей. Максимум может быть 15, минимум – 0.

Выраженность у вас «страусиных» черт покажет сумма «Б» в первой пятерке, «А» во второй и «В» в третьей.

Ответы «Ястреба» – «В» в первой пятерке, «Б» во второй и, «А» в третьей.

Если, к примеру, у вас 11 «голубиных» ответов, 4 «страусиных» и ни одного «ястребиного», то ясно, что вы ближе всего к Голубю, немного Страус и ничего общего не имеете с Ястребом. Если всего поровну, то в вас всего понемногу и в разных ситуациях вы проявляете себя по-разному.

А теперь внимательно просмотрите описание этих личностных типов.

### Голубь

Это дающий, любящий, мягкий и чувствительный человек. Голуби нуждаются в любви, от нее зависит их счастье и безопасность, и ради нее они готовы даже на самопожертвование. Голуби во многом готовы сделать все для других – и чаще всего то, что они втайне хотят, чтобы другие сделали для них. Прямо попросить или потребовать то, что им нужно, они или боятся, или не умеют. Слишком добры и уступчивы – оттого, что трусливы.

Голуби живут мечтой найти человека, который уга-



дывал бы их желания и понимал бы их с полуслова. Не встретив такого, часто оказываются разочарованными. Они уделяют мечтам и переживаниям слишком много времени вместо того, чтобы заняться чем-то серьезным.

Голубь чаще играет второстепенные роли, способствуя подъему наверх других. Это не потому, что Голуби в чем-то неполноценны, просто они лучше чувствуют себя за треном, чем на нем. Брать на себя инициативу и ответственность побаиваются, чувствуют себя в роли лидера очень неуверенно.

Голуби зависимы от мнений окружающих и преданы предмету обожания. Они страдают от мелочей, часто суеверны. Легкие, миролюбивые Голуби укрощающе действуют на темпераментных и агрессивных людей. Свои собственную злость они часто направляют на себя.

### Страус

Страус – холодный, расчетливый, осторожный и предпочитает держаться от всего на расстоянии. Ему нужно пространство вокруг себя, а не кто-то под боком. Если кто-то подходит к нему слишком близко, он старается сохранить личную дистанцию. Страусу достаточно себя самого, и он хочет только покоя.

Чтобы избежать нежелательных контактов или разочарования, он старается спрятать в песок не только свою голову, но и сердце, и талант.

Страусы предпочитают страдать в молчании и одиночестве. Но страдания их не слишком болезненны, поскольку они умеют защитить себя от них. Даже если Страуса отвергли, он перенесет это достаточно спокойно. Они не бьют и слишком разочарованы. Поскольку они никогда особенно ни к чему не стремятся, никто не может сказать, что они потерпели фиаско.

Их отчужденность придает им целостность и самодостаточность, чего не хватает как Голубю, стремящемуся понравиться, так и Ястребу, который хочет достичь успеха и всегда в движении.

### Ястреб

Человеку честолюбивому, решительному и храброму, Ястребу нужна власть. Преследуя свои цели, Ястребы приобретают массу противников, но, с другой стороны, они многого и достигают. Их враждебность, агрессивность и некоторая одержимость делает их очень сложными спутниками в жизни, но в то же время они заставляют каждого вытягиваться перед ними в струнку и выкладываться в деле.

Мы чаще восхищаемся ими, чем любим их. Ястребы требуют немедленного подчинения, беззаветной пре-





данности и массы восхищения. Но, с другой стороны, они работают больше, чем кто-либо, и, как правило, заслуживают такого отношения к себе. Они стремятся к совершенству, идеалу, бескомпромиссны, являются максималистами. И хотя Ястребы легко критикуют других и себя, на критику со стороны других реагируют плохо. Всякое предположение, что они могут совершить ошибку, не только вызывает у таких людей ярость, но также может свергнуть их в состояние глубокой депрессии, так как за ястребиным фасадом они не так жестоки, как может показаться.

Для Ястребов мир представляет поле битвы, и они окружены врагами. Но не стоит беспокоиться: природные стратеги, они весьма энергичны, вооружены умом и проницательностью. Единственная битва, которую они проигрывают, – это битва с самим собой.

### Если вы хотите меняться...

Этот тест дает только один из возможных «срезов» вашей личности, но, надеемся, с его помощью вы лучше поняли некоторые свои особенности. Не так важно, какие черты в вас больше выражены – Голубя, Страуса или Ястреба, важно то, что вы еще раз взглянули на себя как бы со стороны.

Если вы решили меняться, будьте готовы к ситуациям дискомфорта – это неизбежный этап в процессе роста.

Следующие упражнения могут помочь вам освободиться от слабых, нежелательных сторон вашей личности, развить ваши сильные стороны.

Вам может показаться, что некоторые задания вырабатывают отрицательные качества: зачем же их тренировать? Здесь вам предлагается выработать умения, а не качества. Качества – это навсегда, а умения – только когда надо.

**Что нужно Голубю.** Голубю нужно взрослеть, и становиться более самостоятельным, начинать жить своей жизнью, зачастую вопреки ожиданиям или просьбам окружающих. Нужно учиться быть человеком для себя, а не человеком для других. Вы имеете право быть самим собой. Вам, надо разрешить себе многое из того, что пока для вас внутренне не дозволено.

Это не значит, что вы должны становиться плохим человеком, но то доброе, которого в вас так много, должно быть надежно защищено.

### Упражнения для Голубя

**«Без улыбки».** Улыбка – это прекрасно, она всегда вас красит. Но вас и «ловят» на улыбку: вы улыбнулись – значит, сказали «да». А вы уверены, что это всегда самый правильный ответ?

Чтобы стать более свободным человеком, попробуйте не улыбаться в ответ на улыбку, обращенную к вам. Разрешите себе быть и сумрачным, и серьезным.

**«Нет».** Вам трудно говорить людям «нет» – вы не хотите огорчать человека, ведь он может обидеться или рассердиться на вас? Так вот, вы должны начать говорить «нет» спокойно и решительно. Во-первых, вы имеете на это право, во-вторых, такое «нет» воспринимается нормально.

**«Нестандартные поступки».** Вы слишком зависимы от мнений окружающих людей и боитесь выйти за рамки стандартного (как все) поведения? Разрешите себе любые разумные, но нестандартные поступки. На автобусной остановке принято только спокойно стоять, но, если вам холодно – попрыгайте или сделайте зарядку. Окружающие будут смотреть на вас как на ненормального? Какое вам дело до их взглядов и оценок?

**«Подарю тебе оценку».** Это упражнение облегчит вам и выполнение предыдущих заданий, и сделает вас более внутренне свободным. В жизни и общении учитесь быть не оцениваемыми, а оценивающими. Не ждите, пока оценят вас, – выстреливайте оценкой первым. Совершая нестандартные поступки, наблюдайте за разнообразными реакциями окружающих (далеко не все из них будут адекватны и умны). Сделали ошибку и кого-то подвели – не переживайте, а наблюдайте, как на вашу ошибку отреагирует этот человек.

**«Свобода отрицательных эмоций».** Вы боитесь своими неуместными (особенно отрицательными) эмоциями задеть или огорчить окружающих? Это добрая забота, но именно вам нужно от этой боязни избавиться. Как бы ни были ваши эмоции, вы имеете на них право. Чаще, свободнее выражайте свои отрицательные эмоции в адрес окружающих или просто в пространство.

**«Свобода голоса и мнений».** Пробуйте говорить громко и уверенно, чаще высказывайтесь категорично.

**Что нужно Страусу.** Ваша холодность, ухудшающая контакты с людьми и ограничивающая восприятие всех красок мира, – не природная, а лишь следствие вашей боязни связей и переживаний. Да, жить бывает больно, но это еще не повод, чтобы не жить вообще. И то, что было так болезненно в детстве и юности, уже не страшно сейчас. Попробуйте открыть себя миру, и мир откроет себя вам! Ваша главная задача – развивать в себе интерес и внимание к окружающим людям, научиться их лучше понимать и чувствовать.

### Упражнения для Страуса

**«Ассоциации».** Это известная игра в компании, когда один выходит, а кого-то загадывают. Отгадчик должен задавать абстрактные вопросы (например, «Какая вещь домашнего обихода?»), а отвечающий должен думать о загаданном человеке, стараясь ассоциативно связать с ним свой ответ.

**«Запоминание лиц».** Выработайте в себе привычку запоминать лица окружающих вас людей. Посмотрели, закрыли глаза, попробовали восстановить все зримо, в деталях. Не получается, что-то «не видите» – смотрите снова, чтобы запоминание было полным.

**«А как он смеется?»** Глядя на лица, постарайтесь зрительно представить: «А как этот человек смеется или плачет? Как он объясняется в любви? Каков он рас-терянный? Как он хитрит, старается «выкрутиться»? Каков он обиженный? Каким он был в три года (чисто зрительно, видите?) Каким он будет в старости (видите?)».

**«Почему человек так себя ведет?»** В компании друзей, где идет беседа и развлечения, выключитесь из су-еты, молча послушайте других и постарайтесь понять, почему или для чего какой-то определенный человек в данный момент так себя ведет? Он действительно так весел или только прикидывается? Он изображает шута или он такой на самом деле? С какой целью он молчит? И зачем он это делает?

**«Я глазами других».** В различных ситуациях и с раз-ными людьми постарайтесь посмотреть на себя глазами вашего собеседника. Какое впечатление вы производи-те? Что он думает о вас? Соответствует ли его впечатле-ние о вас действительности?

**«Сопереживание».** В разговоре на личные, трогаю-щие собеседника темы постарайтесь активно и заин-тересованно (не внешне, а внутренне) слушать его, не перехватывая инициативу и не отключаясь от беседы, а сопереживая и пытаясь поставить себя на его место.

**«Перевоплощение».** Попробуйте почувствовать себя на месте другого человека. Представьте, что он – это вы. Поставьте себя на его место, «влезьте» в его внеш-ность, проникните в его внутренний мир. Воспроизведе-те его позу, походку, мимику, движения. Перевоплотитесь – постарайтесь почувствовать его чувствами и подумайте его мыслями.

**Что нужно Ястребу.** Видя в окружающих врагов, вы невольно превращаете в них даже тех, кто мог бы быть вам другом. Возможных единомышленников вы против их воли превращаете в своих конкурентов. Чтобы этого не происходило, вы должны научиться быть более тер-пимыми и доброжелательными.

## Упражнения для Ястреба

**«Улыбка».** Попробуйте приучить себя к тому, чтобы обычным выражением вашего лица стала теплая, до-брожелательная улыбка. Если ее нет, должна быть готов-ность к ней. А внутренняя улыбка должна быть всегда.

**«Внутренняя фраза».** Первая фраза (внутренняя фраза, установка) при встрече с любым человеком у вас должна быть: «Мир тебе!». Подарите ему это всей душой, всем сердцем! Выходя утром из дома, киньте это небу, птицам, деревьям! Какое-нибудь симпатичное дерево можно и обнять. Если с кем-нибудь начинаете спорить или ругаться, каждые три минуты вспоминайте и повторяйте про себя: «Мир тебе!». Это поможет вам остановиться.

Многим больше нравится (и просто спасает) другая внутренняя фраза, а именно: «Хорошо». Чтобы ни слу-чилось, каждые пять минут говорите себе с внутренней



улыбкой: «Хорошо!». На вас кричат – «Хорошо». Вы кри-чите – тоже «хорошо». Через какое-то время кричать уже не захочется никому, и в душе станет светло и тепло.

**«Передача инициативы».** Попробуйте чаще переда-вать собеседнику инициативу в разговоре. Пусть разго-вор будет про то, что хочет он, и так, как хочет он.

**«Оценка на себя».** Чаще становитесь оцениваемым, а не оценивающим. Как рядом с вами чувствуют себя окружающие? Им уютно с вами рядом? Если кто-то со-вершил ошибку, обратите внимание не на этот факт, а на свою реакцию в этой ситуации.

**«Приятный разговор».** Если вопрос не слишком принципиальный (кстати, учитесь чаще оценивать его именно так), постарайтесь разговор сделать просто приятным. Прав собеседник или нет, глуп или нет – сде-лайте так, чтобы ему с вами было хорошо.

**«Облако в штанах».** Учитесь говорить меньше, тише, мягче. Старайтесь согласиться, а не возразить. Чаще говорите: «Да», а не «Нет». Избегайте категоричных фраз и интонаций.

**«Комплименты и благодарность».** Используйте любую удобную возможность, чтобы сказать человеку что-то о нем и о его действиях хорошее. Все, что вам в человеке понравилось, выразите глазами, улыбкой, и, конечно же, словами. Разрешите себе восхищаться: «Вы сегодня прекрасно выглядите!», «От души спасибо, это просто восхитительно!». Главное, чтобы это было иск-ренне, а это зависит только от вас.

**«Гроза отменяется».** Учитесь сдерживать свои отри-цательные эмоции. Вам тяжело их сдерживать, а окру-жающим тяжело их переносить. Учитесь не ругаться. Попробуйте целую неделю всем все прощать, прини-мать с пониманием, не критиковать и не делать замеча-ния, не осуждать, не ругаться. Если неделю сложно, то сколько времени вы готовы продержаться?

**«Мудрец».** Учитесь мудрости, созерцательному взгляду на жизнь и умению проигрывать. Ваш проиг-рыш – ваш новый опыт и возможность извлечь из этого урок. Что бы ни произошло, прежде чем негодовать или расстраиваться, спросите себя: «А как бы к этому отнес-ся мудрый человек?».

Екатерина ДАВИДОВСКАЯ,  
психолог

### СЕНТЯБРЬ

**1 сентября – День работников нефтяной, газовой и топливной промышленности**



Первое воскресенье сентября – день, когда свой профессиональный праздник отмечают работники нефтяной, газовой и топливной промышленности.

Нефтегазовая промышленность имеет для Беларуси особое стратегическое значение. Добыча и реализация продукции отрасли обеспечивают энергетическую безопасность страны, служат надежной базой для роста и развития ее экономики, являются прочной основой социальной стабильности, обеспечивая достойную жизнь граждан. Напряженный, поистине героический труд многих поколений геологов, строителей, буровиков, которые открывают новые месторождения, создают транспортную и производственную инфраструктуру, запускают передовые технологии добычи и переработки, служит укреплению позиций нашей страны на мировом рынке сбыта энергоносителей.

Работа сотрудников топливно-энергетического комплекса – огромная ответственность и тяжелый труд. От результатов их деятельности зависит бесперебойная работа всех отраслей народного хозяйства, обеспечивающих промышленную и энергетическую безопасность республики. Нефть и газ – это не только ключевые виды сырья. Это свет и тепло в наших домах и топливо в автомобилях. Именно работники

нефтяной, газовой и топливной промышленности в ответе за то, чтобы природное топливо служило на благо человечества.

**12 сентября – День сотрудника органов предварительного следствия**

Свой профессиональный праздник 12 сентября отмечают сотрудники Следственного комитета Республики Беларусь. Указ №409 «Об образовании Следственного комитета Республики Беларусь» Президент Беларуси подписал 12 сентября 2011 года. А 21 июня 2016 года был подписан Указ №229, в соответствии с которым дата 12 сентября стала профессиональным праздником – Днем сотрудника органов предварительного следствия.

С давних времен и до наших дней профессия следователя остается одной из самых сложных и ответственных. Эта работа требует от человека крепких волевых качеств: решительности, выдержки, терпеливости и дисциплинированности.

Работа следственных органов – ключевой фактор в реализации государственной политики в сфере защиты прав, свобод и законных интересов граждан, общества и государства. Сотрудники органов предварительного следствия вносят заметный вклад в искоренение преступности, поддержание и укрепление правопорядка, возмещение причиненного преступлениями материального вреда. Они обеспечивают всестороннее и объективное расследование уголовных дел, рассмотрение заявлений и сообщений о преступлениях. Именно следователь подводит итог деятельности оперативных служб, представляет юридически обоснованные доказательства суду, тем самым претворяя в жизнь один из основных принципов уголовного судопроизводства – неотвратимость наказания.

**15 сентября – День библиотек**

Ежегодно 15 сентября все библиотекари Беларуси отмечают профессиональный праздник. Дата праздника выбрана неслучайно и приурочена ко дню основания Национальной библиотеки Беларуси – главного книгохранилища страны.

Сегодня в Беларуси создана широкая сеть массовых и научных библиотек. Они служат базой для распространения достижений и дальнейшего развития науки, техники, содействуют культурному, профессиональному, нравственному воспитанию людей. Практически в каждом ведомстве есть библиотеки. Обеспечение свободного и равного доступа к информации – главный принцип государственной библиотечной политики. Поэтому получить необходимую информацию жители Беларуси могут всегда и везде.

Одни из самых посещаемых библиотек в нашей стране – детские. Детей привлекает не только уютный интерьер и интересная литература, но и мероприятия, которые организуют библиотеки.



Возглавляет систему библиотек страны Национальная библиотека Беларуси. Она является крупнейшим информационным центром в республике, библиотечный фонд которой составляет около 10,1 млн единиц хранения. Особую ценность представляет полумиллионное уникальное собрание национальных документов, изданных на территории Беларуси с начала XIX в. до нашего времени, а также изданий и материалов о Беларуси, в том числе и зарубежных.

## 15 сентября – День работников леса



День работников леса в нашей стране отмечается в третье воскресенье сентября. Этот праздник – дань признательности и уважения тем, кто своим трудом преданно служит лесу, заботится о нем, бережет и приумножает, разумно распоряжается этим богатством. Профессиональный праздник объединяет всех, чей труд связан с охраной лесов и их использованием. По данным Белстата, численность занятых в лесоводстве и лесозаготовках в 2023 году составила 41,7 тыс. человек.

Республика Беларусь входит в первую десятку лесных государств Европы. 40,2% территории нашей страны покрыто лесом. Белорусские леса – не только источник возобновляемых сырьевых и энергетических ресурсов. Это сокровищница биологического и ландшафтного разнообразия, важный средообразующий и природоохранный фактор.

«Почти половина страны – это лес. Это наше достояние, данное нам Богом. И мы не просто сохранить должны его, но как рачительные хозяева к нему относиться», – слова Президента Республики Беларусь А.Г. Лукашенко.

Лесной комплекс Беларуси – это не просто отрасль экономики, это основа экологической безопасности и важнейший фактор экономической стабильности страны. Для бизнес-сообщества это открывает широкие возможности в сфере деревообработки, экотуризма и инновационных технологий лесовосстановления.

День работников леса напоминает нам о важности баланса между экономическим развитием и сохранением природных ресурсов. Это особенно актуально в контексте растущего глобального тренда на экологическую ответственность бизнеса.

## 20 сентября – День таможенника

Ежегодно 20 сентября в Беларуси отмечается День таможенника. Этот профессиональный праздник объединяет всех сотрудников таможенной службы страны. Он был учрежден в 1996 году. Тем самым государство подчеркнуло значимость профессии таможенника и вклад таможенной службы в социально-экономическое развитие страны.

За годы независимости в Беларуси, благодаря поддержке руководства страны, сформирована современная таможенная служба. Таможенные органы занимают важное место в регулировании внешне-торговой деятельности, формировании бюджета страны, пресечении транснациональной преступности, укреплении безопасности государства и обеспечении его суверенитета. Таможенные пошлины, налоги и сборы являются существенным источником пополнения государственного бюджета.

Каждый день белорусские таможенники стоят на страже порядка и обеспечивают защиту государственных границ. От профессиональных качеств, честности и патриотизма этих людей зависит успех внешней и внутренней политики страны. Ведь нередко таможенникам приходится, подвергаясь риску, предотвращать деятельность преступных группировок и незаконных каналов миграции.

## 29 сентября – День машиностроителя



Ежегодно в последнее воскресенье сентября в Беларуси по традиции отмечается День машиностроителя. Машиностроение – это базовая отрасль экономики страны,

сердцевина индустрии, важнейшая отрасль промышленности, ее промышленный и интеллектуальный потенциал. Развитие отрасли напрямую влияет на рост национального благосостояния республики.

Машиностроение является ведущей отраслью современной Беларуси и фундаментом всего промышленного комплекса. В республике функционируют 250 крупных и средних предприятий машиностроения, которые производят огромный спектр транспортных средств, машин и оборудования, широкий выбор бытовой техники и электроники, большой ассортимент вычислительной, электронной и оптической аппаратуры.

В машиностроении работают тысячи людей. По данным Белстата, в 2022 году в отрасли трудилось 190,6 тыс. человек. Это представители интеллектуальных профессий, разработчики новых машин, конструкторы, инженеры, руководители производств, множество квалифицированных рабочих и работников вспомогательных областей.

Беларусь сегодня – один из основных поставщиков грузовой и пассажирской техники, тракторов, станков и другой спецтехники не только в страны постсоветского пространства, но и в ряд других государств. Далеко за пределами республики известна продукция «МАЗа», «БелАЗа», «Атланта», «БелОМО», «Гомсельмаша», Минского тракторного и моторного заводов, Могилевского завода лифтового машиностроения, Борисовского завода «Автогидроусилитель» и других предприятий отрасли.

Этот праздничный день отмечается широко и торжественно, проходят праздничные мероприятия: концерты и чествования ветеранов труда.

*\*Профессиональные праздники указаны в соответствии с Указом Президента Республики Беларусь от 26 марта 1998 г. №157 «О государственных праздниках, праздничных днях и памятных датах в Республике Беларусь»*

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

# ПОРА НА РАБОТУ,



# или КАК НЕ СГОРЕТЬ НА РАБОТЕ

## ПОСЛЕ ОТПУСКА

Как-то незаметно теплый сезон подошел к концу, наступила осень, и многие из нас возвращаются на рабочие места после перезагрузки под названием «отпуск». Кто-то легко вливается в привычные будни, а для некоторых эта перестройка дается весьма нелегко. А виной всему пресловутый постотпускной синдром.

**П**остотпускной синдром – это не что иное, как резкая смена обстановки (с отдыха на работу), которая выливается в стресс, раздражительность, лень, апатию и т.д. В первые рабочие дни, следующие за отпуском, появляется чувство опустошенности, невозможность сконцентрироваться, нервозность и раздражительность.

В отпуске большинство людей позволяет себе расслабиться, жить скорее по принципу «хочу», а не «надо». Человек пребывает в режиме комфорта и это состояние успевает закрепиться как новая привычка. Необходимость в быстром темпе переходить из расслабленного состояния в рабочий режим вгоняет организм в стресс и может выбить из равновесия даже человека, который доволен жизнью и любит свою работу. Организму нужно время, чтобы привыкнуть к изменениям, адаптироваться к ним.

Медики утверждают, что в отпуске организм человека выделяет большое количество эндорфинов – «гормонов счастья». Поэтому в отпуске мы ощущаем прилив сил, бодрость духа и находимся в отличном настроении. Организм полностью перестраивается: изменяется сердечный ритм, по-другому работают мозг и органы дыхания. Однако, когда приходит время возвращаться на работу, человек может испытывать усталость, апатию, беспокойство.

Эмоциональную подавленность после отпуска в той или иной степени ощущают примерно 50% людей. Если вы принадлежите к их числу, не спешите думать, что в вашей жизни что-то пошло не так. Скорее всего, все дело в нижеперечисленных причинах.

### Резкая перемена обстановки – всегда стресс

*Смена климата.* Принципиально иная окружающая среда напрямую воздействует на наш организм. Так, во время ноябрьского путешествия в южные страны организм перестраивается не один раз, а дважды: по прибытии на место отдыха и по возвращении в родные широты. Подобная резкая смена климатических поясов вызывает апатию, общую слабость организма, упадок сил, иногда невзгод отсюда взявшуюся простуду и т.п. Поэтому если вы планируете отдыхать на южных курортах, помните, что оптимальный срок для акклиматизации, как считают врачи, составляет две недели.

*Смена часовых поясов* является причиной внезапной сонливости или бессонницы. В принципе, это пройдет через несколько дней – достаточно стараться соблюдать обычный режим сна и бодрствования.

*Изменение режима дня.* На время отпуска человек расслабляется, настраивается на отдых и забывает о привычном режиме дня. Иногда цикл сна и бодрствования сбивается из-за того, что в течение отпуска мы привигаем поздно ложиться спать и просыпаться. По окончании отпуска приходится вновь включаться в работу и восстанавливать привычный темп жизни.

*Изменение режима питания.* Замечено, что в отпуске полные люди обычно немного худеют (даже без специальных усилий), а стройные немного поправляются. Так происходит потому, что в условиях свободы и праздности мы кушаем в определенное время и именно столько, сколько требует организм. А с выходом на работу снова часто перекусываем, пьем много кофе и обильно обедаем лишь вечером.

**Отпуск тоже может утомить.** Перелеты и переезды всегда забирают много сил и энергии. Если вы позавчера прилетели самолетом из Египта, а сегодня уже работаете в обычном режиме, ваш уставший организм будет требовать отдыха.

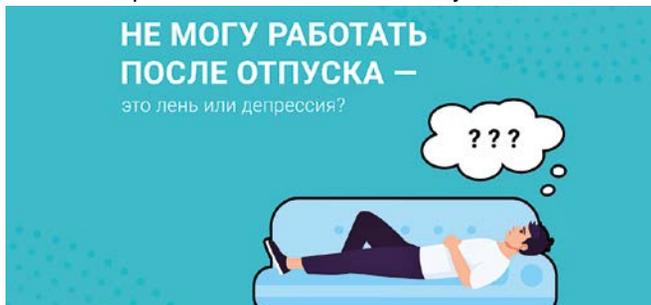
Если ваш отпуск слишком длинный, лучше чередовать активность с пассивными занятиями, причем оптимальным будет такое чередование, чтобы человек «заскучал» по работе и ему осознанно захотелось быстрее ей заняться.

### Когда постотпускной синдром – тревожный знак

Как правило, легкая депрессия, возникшая после отпуска, быстро проходит, уступая место обычному рабочему настроению. Но если возвращение к привычным обязанностям на работе вызывает у вас стойкую эмоциональную подавленность или плохо контролируемое раздражение, следует задуматься, что происходит. Подобное состояние может быть вызвано несколькими причинами, в числе которых:

- **Неоправданные ожидания.** Как вариант, вы возлагали на отпуск большие надежды, но, увы, они не оправдались. Вам не удалось решить некоторые вопросы. Вы корите себя за то, что провели лето не так, как хотелось – не съездили на море, не побывали на необитаемом острове, не научились кататься на роликах и не испекли любимый торт. В таком случае не стоит грустить, ведь отпуск – это не единственная возможность добиться желаемого, впереди еще немало шансов отдохнуть и решить свои проблемы.

- **Вы ненавидите свою работу.** Задумайтесь, соответствует ли занимаемая должность вашим силам и способностям. Если работа связана для вас с перманентным стрессом, который вы с трудом выдерживаете, возможно, ее следует сменить на что-то другое.
- **У вас проблемы со здоровьем.** Не зря считается, что в здоровом теле здоровый дух. Постотпускной синдром вполне может быть связан с тем, что ваш организм исчерпал свои ресурсы, а восстановить их за время отпуска не смог. В таком случае вам следует заняться выяснением причин своего плохого самочувствия.



### Методы борьбы

Чтобы после окончания отпуска минимизировать риск возникновения стрессовых ситуаций, связанных с работой, **воспользуйтесь следующими рекомендациями.**

- **Разбейте отпуск на две части.** Медики рекомендуют отдыхать минимум два раза в год. Такое деление отпуска дает больше преимуществ. Во-первых, за год вы сможете совершить два разных путешествия без стресса для организма, оздоровиться в разных природных зонах. Во-вторых, многие нуждаются в психологической передышке не только в летний зной, но и в малоосвещенные, холодные зимние месяцы. И в-третьих, работать куда комфортнее, если знаешь, что следующий отпуск не через год, а через пару месяцев. Не так ли?
- **Не рекомендуется выходить на работу в день возвращения из путешествия.** Лучше оставить 2-3 дня на акклиматизацию. Ведь если не дать организму время, он может взять его «уходом в болезнь». Чтобы постотпускной синдром не посетил вас, возвращайтесь с курорта не за день до выхода на работу, а хотя бы за четыре, чтобы организм успел восстановиться после резкой смены климата и часовых поясов. Желательно также, чтобы большую часть отпуска вы посвятили отдыху, а не трудам на любимой даче. Одним словом, на работу вы должны выйти отдохнувшим, а не уставшим.
- За время отпуска многие привыкают поздно засыпать и просыпаться. Такой режим дня иногда существенно затрудняет послеотпускную адаптацию. Чтобы минимизировать стресс, **постарайтесь пораньше ложиться спать:** чем больше будет сил утром, тем легче будет войти в рабочий ритм.

В первый рабочий день после продолжительного отдыха может возникнуть целый ряд обстоятельств, которые могут вызвать у человека трудности и беспокойство. Ниже описаны не только примеры подобных ситуаций, но и простые способы их успешного разрешения.

- Сложнее всего пережить первый рабочий день. Поэтому психологи советуют так планировать свой отпуск,

чтобы выходить на работу не в понедельник, который сам по себе труден, а во вторник или среду.

- После выхода на работу не беритесь сразу за всю работу, которая накопилась за время вашего отсутствия. Приступайте к делам постепенно, тщательно планируйте их очередность. Для этого составьте список самых срочных заданий и начните именно с них.
  - Несколько первых дней после отпуска или праздников каждый час делайте короткие перерывы и обязательно пройдите по улице во время обеда. Ни в коем случае не задерживайтесь на работе. Если есть возможность, то постарайтесь пару дней уходить немного пораньше. Перерывы и прогулки после рабочего дня смягчат резкое увеличение нагрузки и помогут восстановить продуктивный темп.
  - Чтобы успешно адаптироваться к условиям рабочего процесса, можно заставить себя ничего не делать или выполнять неинтересное, монотонное занятие. Психология человека устроена таким образом, что когда он себе что-то запрещает (в нашем случае – работать), то в скором времени обязательно возникнет желание сделать наоборот.
  - Поддерживать настроение в тонеусе в первые рабочие дни после отпуска помогут «гормоны счастья» – эндорфины. Во время отдыха они вырабатывались за счет положительных эмоций, а с выходом на работу организму необходимо получать их извне. Для этого включите в свой рацион горький шоколад, бананы, хурму, зеленый лук, поскольку именно в этих продуктах содержится наибольшее количество эндорфинов. При необходимости можно пропить курс витаминов.
  - Скрасить первые дни после выхода на работу можно своеобразным продлением отпуска. В свободное время (вечером, на выходных) делайте то, что не успели в дни отдыха: прочитайте книгу, которая путешествовала в вашем чемодане, посмотрите фильм, о котором давно слышали, устройте праздник для семьи и друзей. Это поможет продлить ощущение отпуска без ущерба для рабочего ритма.
  - Первые выходные после отпуска не посвящайте уборке в доме, садово-полевым работам или другим хлопотам и заботам. Постарайтесь не отказывать себе в удовольствиях: погуляйте в парке, сходите в гости, посетите спектакль, киносеанс и т.д.
  - Когда долгожданный отпуск остался позади, может возникнуть ощущение бессмысленности работы. Преодолеть это чувство поможет новая цель. Например, можно запланировать покупку техники или мебели для дома, купить абонемент в фитнес-клуб или бассейн, а можно начать копить на новое путешествие.
- Отдых, несомненно, важная составляющая нашей жизни. Раз в год мы получаем возможность отвлечься от повседневных обязанностей и получить новые впечатления. Проведите это время с пользой. Отпуск – это прекрасная возможность остановить колесо, в котором мы крутимся весь год. Он помогает не только оценить то, что уже сделано, но и определить ближайшие и далекие цели, расставить акценты и приоритеты и увидеть те или иные перспективы. Имея такую обширную установку на будущее, наверняка вы будете ждать окончания отпуска с нетерпением, чтобы как можно скорее приступить к реализации новых планов.

Мария ОГОЛЕВА

Сказки в профориентации

# Три брата

Жил-был отец с тремя сыновьями. Выросли сыновья молодцами, один другого лучше. Вот и говорит им отец: – Ступайте, дети, по белу свету странствовать, людей посмотрите и какому-нибудь делу научитесь. Тому из вас, кто самым лучшим мастером вернется, я свой дом оставлю.

Послушались братья отца и поехали, кто куда.

Долго странствовал старший сын по свету. Наконец увидел кузницу, а там кузнеца за работой. Долго смотрел старший сын, да так увлекся, что решил и сам попробовать. Вот и нанялся помощником к кузнецу. Работал день и ночь, и вскоре стал отличным специалистом. «Вот, – думает старший сын, – какую хорошую я себе специальность выбрал. Теперь смогу любую работу выполнить, любую деталь починить. Да и отцу понравится».

Тем временем второй сын уже устроился учеником у плотника. Хорошая, нужная работа, да и по душе пришлась. «И дом у отца отремонтирую, – думал средний сын, – и новый со временем смогу построить».

Третий, младший сын, устроился учеником продавца. Но не все так просто оказалось, как он думал. Торговля требовала особых знаний и умений: нужно было и в ценах разбираться, и уметь определенный подход к каждому посетителю находить. В то же время нужно было оставаться спокойным и вежливым. Но не выдержал этой работы третий сын и пошел дальше. Решил бухгалтером стать. Да и здесь не повезло. Все эти расчеты,



доходы, расходы так утомили младшего сына, что и в этой профессии он долго не задержался. Пошел дальше себя искать.

Долго странствовал младший сын по свету, разные занятия пробовал. Однажды на городской площади он встретил художника с мольбертом. Тот что-то увлеченно рисовал. Как замороженный, младший сын наблюдал за его работой. Он вдруг вспомнил, что всегда любил рисовать. Особенно нравилось ему рисовать родное село, речку возле дома, лес и поле. Попросил он у художника кисть, краски, лист бумаги и рука сама нарисовала родные просторы. Понял младший сын, что это и есть его призвание.

Настал день, когда вернулись все три брата домой к отцу. Рассказали про свои успехи. На что отец ответил:

– Все вы искусные мастера, каждый выбрал себе по душе профессию. Вот и не знаю я, кому дом свой оставить. Живите все вместе, обогащайте свой опыт и обучайте других этому. Ведь любая профессия, если она по душе, приносит пользу не только вам, но и окружающим людям.

Согласились братья, да так все дружно и живут с тех пор.

*Использованы материалы интернет-источников  
Вадим РИМАШЕВСКИЙ*

**Чтобы получать журнал «Кем быть?»,** зайдите в ближайшее отделение «Белпочты» и просто назовите индекс нашего журнала — **01323**. Все остальное сделают работники отделения связи на месте. Подписку также можно проинформировать пластиковой карточкой через инфокиоски «Белпочты», установленные в каждом отделении связи. Есть и другие современные способы подписки. Все варианты см. на сайте [BELPOST.BY](http://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 24.09.2024 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 № 188 от 24.09.2024**  
**Тираж 1 000 экз.**

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ПРОФЕССИЯХ

## ПЕРЕВОРАЧИВАТЕЛЬ ПИНГВИНОВ – ПРАВДА ИЛИ МИФ?

В интернете популярна информация о необычной профессии переворачивателя или поднимателя пингвинов. Наверное, многие читали в сети про этого загадочного работника Заполярного круга. О забавной работе на свежем воздухе за приличные деньги пишут и говорят давно. Разберемся, как появилась информация об этой необычной профессии и существует ли такая работа на самом деле.

Обычно заметки про поднимателя пингвинов имеют следующее содержание: пингвины, обитающие вблизи полярных станций, живо реагируют на пролетающие вертолеты и самолеты. Следя за источником звука, птицы задирают голову и отклоняются назад, а поскольку шея у них короткая, а туловище – неповоротливое, они нередко так и заваливаются на спину. Многих птиц опрокидывает на спину звуковой волной. В таком положении пингвины становятся совершенно беспомощными, из-за короткой шеи и неповоротливого тельца перевернуться и встать самостоятельно они не могут и, если им вовремя не помочь принять вертикальное положение, могут погибнуть. Якобы, по мнению, ученых-орнитологов, в природе, в своей естественной среде обитания падение пингвина на спину случается крайне редко. Такое возможно лишь при вмешательстве человека, поэтому человек и исправляет ситуацию. После каждого прилета или отлета к пингвинам на помощь спешат специалисты. Поднимают и ставят их на ноги, иначе нелетающие птицы в суровых условиях просто погибнут или станут добычей хищников.

В интернете даже встречалась информация, что за такую работу хорошо платят, в зависимости от страны и полярной станции, от 2000 до 6000 долларов в месяц. Как уверяют, эту специальность даже занесли в Книгу рекордов Гиннесса.

## Откуда это пошло

О падающих любопытных пингвинах мир узнал в 1982 году. Об этом предположительно первыми сообщили пилоты британских ВВС, летавшие над Фолклендскими островами во время войны с Аргентиной.

Эту историю сочли правдоподобной, потому что пингвины – животные до крайней степени неуклюжие. К тому же их легко антропоморфизировать: они прямо стоят, ходят, а не летают, их действия кажутся похожими на человеческие. Поэтому нетрудно представить, что любопытные пингвины, подобно людям, вытягивают шеи, наблюдая, как над головой пролетают самолеты, а потом теряют равновесие и падают.

Для того, чтобы установить истину в этом вопросе, британскими учеными даже была организована экспедиция в Южное полушарие. В 2000 году исследователи Антарктической службы Британии объявили о планах провести месяц на борту ледокола для изучения феномена «падающих пингвинов» на острове Южная Джорджия. ВМС Великобритании выделили им в качестве поддержки около 20 тысяч фунтов стерлингов, патрульный катер и два вертолета.

Ученые провели пять недель на острове Южная Джорджия, летая над колониями пингвинов на вертолете. За сто часов полетов ни одного опрокидывания пингвина, вызванного пролетающим над ним вертолетом, замечено не было.

Широкую известность у нас эта информация приобрела с легкой руки писателя-сатирика Михаила Задорнова в 2005 году. Михаил Николаевич умел, как никто другой, с эстрадной сцены с серьезным видом говорить о несерьезных вещах.

В интернете сохранилась видеозапись с концертного выступления.

В своей юмористической программе «Подниматель пингвинов», вышедшей в конце декабря 2005 года, Задорнов рассказывает о редкой профессии, которая якобы существует только в



Антарктиде на участке, принадлежащем России. В свойственной ему манере Задорнов выдает шутку за правду:

*«Есть одна профессия, которая мне очень нравится. В Антарктиде она существует на том участке, который принадлежит России. Называется профессия «подниматель пингвинов». Дело в том, что пингвины никак, как, впрочем, и все мы, не могут привыкнуть к тому, что делается над ними в небе. Мы же тоже не можем понять, чего у нас наверху делается... А там все время летают самолеты. Пингвины запрокидывают голову, смотрят – и бум, уже лежат. А сами подняться не могут. Тогда выезжает человек и поднимает пингвинов».*

Позднее Задорнов даже назвал так один из своих концертов – нашел нечто общее между своей творческой стезей и экзотической работой.

После этого выступления профессию начали упоминать различные СМИ и порталы о трудоустройстве – уже с прилагаемым описанием должностной инструкции, условий труда, требований к кандидатам и предлагаемых зарплат. Но, как видим, это всего лишь миф, в основе которого – шутка британских пилотов. Такой профессии не существует.

Напоследок стоит отметить, что пингвины, хоть и выглядят неуклюжими, вполне способны самостоятельно подняться из лежачего положения на животе и спине. Им не грозит смерть от опрокидывания, поэтому профессиональные переворачиватели и подниматели им не нужны.

По материалам интернет-источников  
Мария ОГОЛЕВА

**Читайте в следующем номере журнала**

## **«Кем быть?»:**

- раскроем содержание новых, интересных профессий;
- расскажем об известных уроженцах Беларуси, их вкладе в развитие науки и техники;
- узнаем о первых профессиях зарубежных классиков литературы;
- «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!**

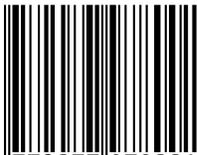
Наш сайт в интернете:

**kem.by**

Заходите!

ISSN 2077-978X

24009>



9 772077 978001