

Республиканский ежемесячный журнал для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ | декабрь 2024 | № 12

Представляем:

- Филиал «Индустриально-педагогический колледж» УО РИПО,
- Информационный центр по атомной энергии

На страницах рубрики **«Страничка психолога»** анализируем, в каких сферах повседневной жизни важен артистизм

В рубрике **«Это интересно»** говорим о первых профессиях классиков литературы и самых загадочных «профессиональных» псевдонимах

«Творческая мастерская» представляет новые идеи новогоднего декора



РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

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

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

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

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

Фото на обложке:
Андрей ЛЕЖАВА,
заведующий лабораторией механизации
и автоматизации сварочного производ-
ства филиала «Индустриально-педагогиче-
ский колледж» УО РИПО.
Фото из архива учебного заведения.

Республиканский ежемесячный журнал
для школьников, их родителей, педагогов

КЕМ БЫТЬ?

КОМПАС В МИРЕ ПРОФЕССИЙ декабрь 2024 № 12

Представляем учебное заведение

Филиал «Индустриально-педагогический колледж» УО РИПО.
По высшему разряду 3

Презентация

Информационный центр по атомной энергии 7

Страничка психолога

Артистизм в повседневной жизни 9

Агрессия как ресурс: путь к здоровым границам 19

Ресурсные практики на каждый день (продолжение) 20

Только три задачи и ничего больше, или «Принцип 3-х дел» 26

Инклюзивные профессии

Профориентационная методика «Мои интересы – мой выбор» ... 12

Эффективное поведение на рынке труда

Поиск работы: стратегия зависит от цели 14

Факультатив по физике

Физика в живой природе 16

Родителям на заметку

«Профориентационный диалог. Базовые шаги по выстраиванию
профориентационной коммуникации с ребенком» (цикл
информационных и практических материалов для родителей).
Часть 5 17

Профессиональные праздники

Декабрь 21

Интересное о профессиях

Интересные факты о профессии юриста 23

Это интересно

Самые загадочные «профессиональные» псевдонимы
известных личностей 24

Первые профессии известных писателей (продолжение) 33

Философские притчи о жизни и мудрости 36

Почтовый ящик

Ответы на вопросы читателей 29

Расширяем кругозор

Тематический подбор пословиц, поговорок и крылатых фраз
на 6 языках (латинский, русский, белорусский, английский,
немецкий и французский) 32

Новогодний калейдоскоп

Давайте верить в чудеса! 38

Новогодние профессии: кто создает нам праздник? 41

Проба пера 46

Многоликий Дед Мороз 47

Творческая мастерская

Идеи новогоднего декора: творим сами 43

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

ФИЛИАЛ «ИНДУСТРИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ» УО РИПО**ПО ВЫСШЕМУ РАЗРЯДУ**

Как повысить престиж рабочих профессий? Этот вопрос не первый год звучит с высоких трибун, но по-прежнему в числе актуальных. По мнению экспертов, необходимо, прежде всего, сломать стереотип «после школы дорога – только в вуз!». В последние годы учреждения профессионально-технического и среднего специального образования доказывают: полученные на их базе профессии – отличный шанс для молодого специалиста найти свое место под солнцем и поступательно повышать уровень компетенций.

В ногу с реалиями рынка труда шагает флагман профессионального образования страны – филиал «Индустриально-педагогический колледж» УО «Республиканский институт профессионального образования». Подготовить конкурентоспособного на рынке труда работника, отвечающего запросам организаций – заказчиков кадров – задача каждого учебного заведения. В Индустриально-педагогическом колледже знают «рецепт успеха». Наши корреспонденты побывали в кузнице кадров и узнали, как там с BIMом подружился, адаптировали под «цифру» учебные программы, оснастили по последнему слову техники мастерские производственного обучения, лаборатории и даже попытались укротить робота-сварщика. Экскурсию по колледжу нам провела заместитель директора по учебной работе филиала РИПО «Индустриально-педагогический колледж» **Антонина БЕГАНСКАЯ**.

И пока мы передвигались по просторным светлым коридорам, сменяя одну мастерскую на другую, поинтересовались трудовой биографией нашего гида. Работа в колледже – единственная запись в трудовой книжке Антонины Владимировны. В учреждение пришла в 1997-м после окончания строительного факультета БПИ (сегодня – Белорусский национальный технический университет). С распределением в те годы было сложно, поэтому решила попробовать себя в педагогическом искусстве. И не прогадала. Молодая инженер-строитель быстро освоила азы преподавательской деятельности, дополнительно полу-

чила образование по этому профилю и стала сподвижником многих нововведений в учебном заведении.

Равнение на цифру

Филиал всегда был одним из главных ньюсмейкеров профессионального образования страны. Это факт. Уникальность учреждения образования строительного профиля еще и в том, что здесь беспрерывно готовят мастеров производственного обучения для отраслевых кузниц кадров. Также колледж одним из первых в стране начал выпускать специалистов по комплексному обслуживанию зданий и сооружений (хаус-мастеров), которые пополняют трудовые коллективы столичных ЖЭУ, становятся мастерами производственного обучения. Громко заявил о себе филиал в 2017 году. В рамках специальности «Промышленное и гражданское строительство» стартовала экспериментальная практико-ориентированная программа по внедрению BIM-технологий в образовательный процесс. Впервые в республике будущие специалисты со средним специальным образованием получили возможность изучать цифровые программные продукты. Этому событию предшествовала большая подготовительная работа, в которую был вовлечен педколлектив: проанализировано текущее состояние образовательной программы, изучены потребности рынка труда, определены объем и содержание учебных предметов. Параллельно преподаватели колледжа прошли специальную подготовку по освоению BIM-технологий. На дан-

**Антонина БЕГАНСКАЯ**

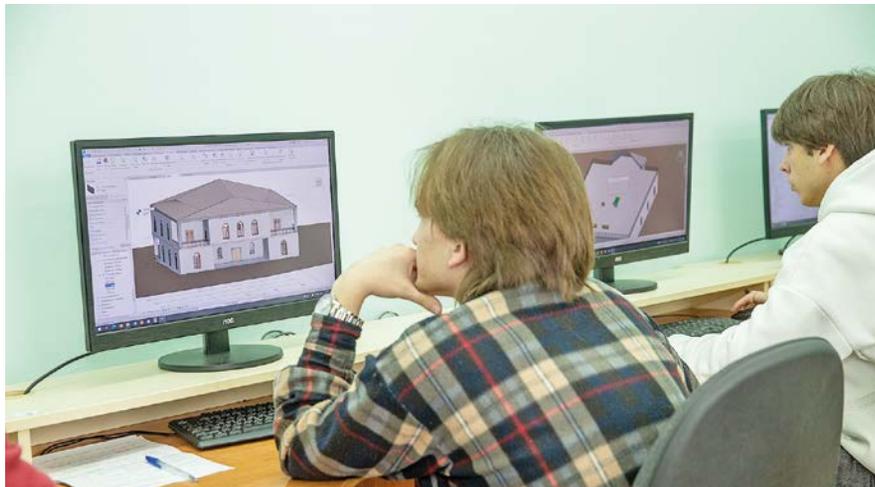
ный момент успешно апробированы и внедрены в учебный процесс дисциплины: «Автоматизированные системы управления в строительстве», «Системы автоматизированного проектирования в строительстве». В их содержание включены теоретические основы информационного моделирования, практические навыки работы с цифровым ПО, а также изучение методов анализа и визуализации данных. В 2023 году команда колледжа пошла дальше и утвердила образовательный модуль «Компьютерные технологии и цифровое моделирование».

– Мы регулярно анализируем рынок труда и понимаем, какие специалисты нужны стране. Перед тем как обучать ребят BIM-технологиям, тщательно изучили спрос на таких специалистов, – он колоссальный, – рассказывает историю проекта Антонина Владимировна. – Учебная программа разрабатывалась во взаимодействии с занятыми в сфере строительства организациями – заказчиками кадров. Чтобы понимать, какие нужны кадры, мы рассылали анкеты по всем областям, регионам. Надо сказать, наши строители тяжело идут навстречу новому. Отрасль в плане взаимодействия с учреждениями образования консервативна. Качественного специалиста можно подготовить только тогда, когда ра-

ботодатели заинтересованы в молодых специалистах и выступают инициаторами кадровых нововведений. Тем не менее, заказчики кадров предъявляют большие требования к выпускникам и их подготовке. Специалист должен не только владеть современными строительными технологиями, работать с программным обеспечением, но также иметь коммуникативные, управленческие навыки. Все эти пожелания нашли отражение в учебном плане.

Серьезная теоретическая и углубленная практическая подготовка по освоению BIM не исключила возможности получить востребованную рабочую специальность. За период обучения молодые люди приобретают несколько квалификаций. Учащиеся, прежде чем стать руководителями среднего звена со знанием основ 3D-моделирования, успевают освоить несколько смежных рабочих профессий. В первый год изучают общую технологию отделочных работ и закрепляют теорию на производственной практике, где по желанию выбирают направление по душе и подтверждают знания как штукатуры 4-го разряда либо как облицовщики-плиточники 3-го разряда. На второй год постигают ремесло каменщика и получают высокий разряд. Такие подходы к организации учебного процесса помогают оперативно перестраиваться, чтобы готовить рабочих и специалистов по тем программам, которые актуальны для заказчиков кадров. В приоритете и практико-ориентированный подход, считает заместитель директора по учебной работе.

— Для нас важно, чтобы наши учащиеся получили на выходе несколько профессий: востребованную рабочую и более высокую ступень техника-строителя. Соотношение в пользу работы руками заложено весомое — 60 % от всего учебного времени. Думаю, мы на правильном пути. Наши учащиеся демонстрируют высокие результаты на престижных конкурсах профессионального мастерства, слова благодарности мы получаем и от руководителей базовых предприятий, где молодые люди проходят производственную практику, впоследствии трудоустраиваются. Что касается закрепляемости кадров, то этот вопрос во



многом зависит от наемателя. На предприятиях должна развиваться школа наставничества. Важно, чтобы с первого дня работы молодого специалиста обучали и поддерживали старшие коллеги, делились с ним опытом, вводили поэтапно во все тонкости рабочего процесса, — подчеркнула Антонина Владимировна.

Маршрут построен

Отправляемся в «сердце» колледжа — учебный класс, где учащиеся уже с третьего курса погружаются в основы BIM-технологий. На столах — современные компьютеры с учебными программами. Ребята детально, под чутким присмотром преподавателя создают трехмерные модели строительных объектов, прорисовывают в виртуальной реальности узлы и детали будущего здания. При необходимости по удаленному серверу они могут подключиться к лицензионным программам, которые установлены в филиале РИПО «Ресурсный центр ЭкоТехноПарк — Волма».

О подготовке специалистов нового уровня рассказывает преподаватель филиала **Кристина КИСЛЮК**. Кристина Васильевна — выпускница колледжа (поступить в колледж и остаться тут работать мастером — достаточно популярная история в филиале). Буквально вчера она штудировала основы промышленного и гражданского строительства, а уже сегодня стала частью одной педагогической команды. Тот факт, что педагог стремится к развитию — не пустые слова. Сразу после окончания ссуза девушка поступила на заочную форму обучения в Мозыр-

ский педуниверситет. В 2022 году успешно защитила диплом. Благодаря кураторской поддержке педагога учащиеся филиала становятся победителями различных конкурсов профессионального мастерства.

— В тот период, когда я училась в колледже, BIM-дисциплины нам не преподавали. С информационным моделированием познакомилась в рамках стажировки на ЧТУП «Главтелеком» (компания является дистрибьютером Autodesk). Решила развиваться в этом направлении, — подчеркнула Кристина Кислюк. — BIM-технологии — это особый тип мышления, который мы прививаем будущим профессионалам строительной отрасли. Специалист, ощутивший на деле все плюсы точной цифровой модели здания, которую можно изменять, дополнять и применять для любых последующих расчетов, скорее всего не будет проектировать по старинке. С помощью этой технологии значительно уменьшится количество ошибок и просчетов — все можно увидеть заранее и откорректировать. Немаловажно и то, что данные и характеристики цифрового объекта будут полностью соответствовать ожиданиям и заданиям заказчика.

Возможности цифровизации в строительстве широки. «К сожалению, в строительной отрасли внедрение цифровых технологий пока идет не так быстро, как бы нам хотелось, — сетует преподаватель. — Причин несколько. Однако однозначно: за этим будущее. Отрасль созреет и будет бежать навстречу «цифре», поэтому кадровый потенциал нужно готовить уже сейчас».

Напряжение возрастает

Двигаемся дальше. По маршруту – современная электромонтажная мастерская, оснащенная элементами «умного дома», лаборатория энергоэффективных технологий с системами рекуперации, солнечными коллекторами разного типа, электродом и другими энергоэффективными новинками. «Азы профессии ребята изучают в мастерской, а полученные знания оттачивают на практике в филиале РИПО «Ресурсный центр ЭкоТехноПарк – Волма», – раскрывает секреты энергоэффективного образования заместитель директора по производственному обучению **Сергей РЫБАК**. К слову, еще один выпускник колледжа.

– У нас есть все необходимое для электромонтажной практики. На занятиях ребята учатся «под ключ» монтировать оборудование с техническими решениями энергоэффективного дома, а также к существующей традиционной «начинке» подключать различные системы «умного дома», – рассказывает заместитель директора по производственному обучению.

Лаборатория энергоэффективных технологий в колледже открылась не спонтанно. Это результат еще одного знакового для среднего специального образования страны события – в 2023 году колледж с успехом набрал группу по новой специальности «Строительство и эксплуатация энергоэффективных зданий и сооружений».

– Тема энергоэффективного строительства в Республике Беларусь актуальна еще с 2000-х годов. В стране реализовывались програм-

мы ПРООН, активизировалась отраслевая наука. Нас, как учебное заведение, не могли не волновать вопросы подготовки кадров по данному направлению. Изначально мы рассматривали два варианта открытия специальности «Промышленное и гражданское строительство» и специальности «Обслуживание и эксплуатация жилых домов», – продолжает рассказ Антонина Беганская.

Выбор в пользу второго варианта был сделан благодаря посещению энергоэффективного дома в Гродно второго поколения, в котором применены самые современные энергосберегающие технологии. Высотка построена по проекту «Повышение энергетической эффективности жилых зданий в Республике Беларусь», финансируемого Глобальным экологическим фондом (ГЭФ) в рамках Стратегии в области изменения климата.

Мало возвести энергоэффективный дом – нужно еще научиться грамотно его эксплуатировать. В противном случае жильцов ждет разочарование на фоне необоснованных финансовых потерь, говорят в один голос наши собеседники. Для грамотной эксплуатации такого жилья нужны инженеры по эксплуатации, настройщики оборудования. Дальновидное решение: в колледже не без оснований полагают, что спрос на выпускников будет внушительным. Будущих специалистов по строительству и эксплуатации готовят за счет средств бюджета на базе девяти классов. Срок обучения – 3 года 10 месяцев. В нынешнем году руководство колледжа также рассчитывает на хороший конкурс. Хотелось бы, конечно, чтобы развивалась и целевая подготовка. Но для этого, считает Антонина Беганская, нужно, чтобы заказчики кадров чаще задумывались о перспективе.

Еще одна новая специальность – «Монтаж и эксплуатация электрооборудования (педагогическая деятельность)». Квалификация – «Техник-электрик». Мастер производст-

венного обучения». Наличие двойных квалификаций в строительстве и эксплуатации зданий и сооружений – несомненный плюс для выпускников. Во-первых, они без проблем найдут себя в производственной сфере. Во-вторых, смогут при желании трудиться в колледжах, обучать молодых людей. Занятия в профильной учебно-производственной мастерской ведет мастер производственного обучения филиала, эксперт WorldSkills **Анатолий АКИМОВ**. Под руководством Анатолия Лаврентьевича ребята учатся выполнять электромонтажные работы, осуществлять техническую эксплуатацию электрооборудования, выявлять и устранять причины неисправностей и др. В рамках кружковой деятельности ребята изобретают электрические машины, экспериментируют. Возможно, в скором времени в этих стенах профессионально вырастет белорусский Никола Тесла.

Аж искры летят!



О буднях этих ребят часто говорят: «Работают – аж искры летят!». В прямом смысле слова. На фоне «искристой» красоты будущие сварщики вдоль металлической трубы, словно карандашом, вырисовывают тонкий, почти хирургический шов. В мастерской Индустриально-педагогического колледжа они осваивают основы востребованной профессии. Заглядываем в Центр компетенций современных сварочных технологий. Руководит кузницей кадров **Игорь КАШПОРОВ**. Знакомимся с материально-технической базой Центра и понимаем, что именно здесь рождаются сварщики ново-





го поколения. В структуре: заготовительная мастерская (арсенал впечатляющий – оптоволоконный лазерный станок для резки металла OREE LASER, машина плазменной и газокислородной резки с ЧПУ ARCBRO NINIA и др.), просторная сварочная мастерская с индивидуальными боксами, в которых ребята оттачивают навыки по всем видам сварки. Лабораторию механизации и автоматизации сварочного производства в шутку преподаватели называют «вишенкой на торте». Вводит в курс дела заведующий лабораторией **Андрей ЛЕЖАВА**.

Здесь установлен тренажер с дополненной реальностью «SOLDAMATIK», который помогает в виртуальной реальности отрабатывать задачи по наложению сварных швов на все основные типы сварных соединений. 3D-реальность дает эффект «живой» сварки, но в то же время не наносит вреда здоровью обучаемого, экономит сварочные материалы и электроэнергию. Сварщик-ученик находится в реалистичных условиях: в сварочной защитной маске, с горелкой в руке, видит шов, как ложится металл, и даже слышит реальный шум сварочного процесса. Так развивается моторная память. Результат работы учащийся просматривает в 3D-модели. Впечатляет промышленный роботизированный сварочный комплекс KUKA. Сварочный робот может выполнять сварку любой сложности, обеспечивая высочайшее качество. Примечательно и то, что в рамках сетевого взаимодействия здесь проводят учебные практики и производственное обучение для учащихся из других учебных заведений, также в

Центре повышают профессиональное мастерство опытные сварщики.

О качестве подготовки специалистов говорят и достижения выпускников. В мастерской встречается одного из них – мастера производственного обучения по сварке **Петра ТАТУСЯ**. Петр – специалист в профессиональном сообществе известный. Мастером производственного обучения по сварке в Индустриально-педагогическом колледже он работает первый год, параллельно получает высшее образование в БНТУ. Несмотря на молодой возраст, 21-летнему специалисту есть чему научить своих подопечных. За его плечами победы в значимых городских, республиканских и международных конкурсах профессионального мастерства. Из новых побед педагога-сварщика – золото на Республиканском конкурсе профессионального мастерства Profskills Belarus 2023 в номинации «Сварочные технологии». Кстати, это позволило ему без вступительных испытаний стать студентом инженерно-педагогического факультета БНТУ. Сегодня молодой мастер готовит себе достойную смену, чтобы копилка наград колледжа только наполнялась.

Кирпичных дел мастерица

Профессию каменщика считают сугубо мужской, но следующая наша собеседница рушит этот стереотип в пух и прах. Знакомьтесь – мастер производственного обучения, каменщик 4-го разряда, студентка инженерно-педагогического факультета БНТУ **Яна МАЗУРОВА**.

Заглядываем на урок. Тишина. Лишь слышен стук профессионального инструмента. Под чутким руководством Яны Дмитриевны парни осваивают азы кладки, изучают изготовление раствора и выполняют простейшие задания. Позже преподаватель озадачит ребят чем-то посложнее, а пока разбор ошибок. От зоркого взгляда мастера ни один огрех не ускользает. Сама она виртуозно работает с кирпичом, штукатурит, владеет малярными работами. Словом, мастер на все руки.

– Если ошибешься хоть в одном кирпичике, конструкция развалится. Самое сложное – научиться работать с уровнями. Здесь важен каждый миллиметр! Чтобы с точностью отработать, нужна регулярная практика. Много практики! – уточняет мастер. – По правилам азы профессии мы начинаем осваивать с теоретического отдела – вводного занятия и организации рабочего места. На первом занятии знакомимся с инструментами, кирпичом, начинаем изучать параметры. Ну а после выводим окрепших специалистов со второго и третьего курса на объекты. Интересуемся у ребят, строгая ли у них мастер?

– Очень! – кратко ответили улыбочивые парни.

– Без труда не вынуть и рыбку из пруда! – резюмируют нашу экскурсию по колледжу Яна Дмитриевна.

P.S. Строитель, плотник, печник, кровельщик, маляр, штукатур, сантехник, монтажник – все профессии, которые здесь можно освоить, не перечислять. Есть «Мебельное производство», «Организация туристических услуг», «Организация гостиничных услуг» и т. д. Неизменно одно – это кладезь ценных кадров для строительной отрасли. С другой стороны, сегодня всем участникам строительного рынка нужно подумать над тем, как повысить процент закрепляемости молодежи на предприятиях. И здесь многое зависит от нанимателя. Важно, в каких условиях и на каком оборудовании работает молодой человек после получения образования, какую заработную плату получает, есть ли у него возможности роста и повышения профессионального уровня, есть ли перспективы приобретения жилья.

Татьяна САВИЧ

Информационный центр по АТОМНОЙ ЭНЕРГИИ

Информационный центр по атомной энергии в г. Минске был создан по инициативе Российской государственной корпорации по атомной энергии «Росатом» и Министерства образования Республики Беларусь. Это научно-образовательный проект, цель которого – просвещение в области атомной энергетики и популяризация науки.

Основной задачей центра является просвещение населения в вопросах радиационной безопасности, атомной энергетики, популяризация атомной науки и техники среди школьников, профориентация учащихся на технические специальности, продвижение ядерных технологий и образования в области атомной энергетики.

Деятельность ИЦАЭ направлена на информирование населения о принципах функционирования атомной отрасли и перспективах развития атомной энергетики; повышение престижа отраслевых профессий; популяризацию науки, инновационных технологий и технического образования.

Информационный центр по атомной энергии является организатором различных просветительских и профориентационных мероприятий: выставок творческих работ, научно-технических (практических) конференций, вебинаров, лекций с именитыми учеными международного уровня.



В центре проводятся:

- интерактивные тематические занятия, научно-популярные лекции, научные ток-шоу, мастер-классы;
 - профориентационные и интеллектуальные игры для школьников;
 - командные игры «Адреналин» и «Красиво атомы сложились» для любой возрастной аудитории;
 - турнир «BrainShaker» для взрослых и многое другое.
- В видеозале ИЦАЭ можно принять участие в телемо-

стах между информационными центрами по атомной энергии с другими городами, а также в интерактивных викторинах и виртуальных экскурсиях, благодаря которым посетители узнают об инновациях атомной отрасли.

В рамках мероприятий, организованных сотрудниками ИЦАЭ, посетители могут познакомиться с историей развития атомной отрасли, узнать об использовании инновационных достижений физики, о перспективах развития энергетики, а также о социально-экономическом развитии страны, которое связано со строительством предприятий атомной отрасли и сопутствующей инфраструктуры.

Интерактивные тематические занятия для школьников

В информационном центре по атомной энергии проводятся интерактивные тематические занятия для учащихся, посвященные атомным технологиям. Занятия разработаны сетью ИЦАЭ и направлены на повышение эрудиции и расширение кругозора учащихся, в том числе в области атомной энергетики. Интерактивные занятия проводятся с помощью игровых и мультимедийных технологий.

Интерактивное занятие «Цепная реакция»

Интерактивное занятие «Цепная реакция» разработано для учащихся начальных классов и проводится с использованием игровых методик и видеоматериалов. На занятии ребята узнают, что такое цепная реакция и какие цепные реакции бывают, познакомятся с устройством машины Голдберга и смогут ее построить. Участники узнают, как работают атомные электростанции, запустят имитацию цепной реакции деления ядер урана. Тематическое занятие будет способствовать повышению эрудиции и расширению кругозора младших школьников.

Занятие «Цепная реакция» проводится для учащихся начальных классов.



Интерактивное занятие «Где рождается электроэнергия?»

Откуда в розетке берется электричество? Зачем нужны повышающий и понижающий трансформаторы, какие виды источников энергии существуют и почему человечество развивается в сторону освоения атомной энер-

гии? Ответы на эти и другие вопросы узнают участники интерактивного занятия «Где рождается электроэнергия?». В ходе тематического занятия школьники разберутся, по какому маршруту проходит ток от электрической станции к розетке, с помощью генератора выработают электричество и зажгут лампу, а также «запустят» цепную реакцию деления ядер урана.

Занятие «Где рождается электроэнергия?» проводится для школьников старше 10 лет.



Интерактивное занятие «Источники энергии»

Как парниковый эффект влияет на нашу жизнь? Какие источники энергии самые экологически чистые? Что такое «зеленый квадрат»? Ответы на эти и многие другие вопросы узнают школьники на интерактивном занятии «Источники энергии», которое проводится в сети информационных центров по атомной энергии. На занятии ребята узнают об основной из сегодняшних экологических проблем – парниковом эффекте, познакомятся с принципами работы различных электростанций, проанализируют их плюсы и минусы и оценят их значение в энергосистеме будущего. На основе полученных знаний ребята построят свою энергосеть на одной из колонизируемых планет, а также проанализируют собственную стратегию осознанного потребления.

Занятие «Источники энергии» разработано для школьников 7-11 классов и учащихся колледжей.



Интерактивное занятие «Мир пластика»

Как и зачем появился пластик, где он применяется, а главное – что мы можем и должны сделать, чтобы пластик не был проблемой? Ответы на эти и многие другие вопросы узнают участники интерактивного занятия «Мир пластика». На занятии ребята познакомятся с видами пластика и его кодами переработки, а также узнают, какую пользу может принести уже использованный пластик и что нужно делать каждому из нас, чтобы пластикового мусора было меньше, а полезных вещей – больше. На основе



полученных знаний участники пройдут тематический квиз и в игровом формате отсортируют пластик для переработки по маркировке.

Занятие «Мир пластика» разработано для школьников 7-11 классов и учащихся колледжей.



Интерактивное занятие «Осознанное потребление»

Что такое «гринвошинг»? Какие отходы мы можем отсортировать, а какие ни в коем случае нельзя выбрасывать на полигон? Каким образом перерабатывается стекло и бумага? Ответы на эти и многие другие вопросы узнают школьники на интерактивном занятии «Осознанное потребление», которое проводится в Информационном центре по атомной энергии. На занятии ребята познакомятся с этапами переработки стекла, бумаги и пластика, узнают, какой вклад в окружающую среду вносит обычная батарейка, что такое «концепция 3R» и с какими экологическими последствиями уже столкнулось человечество в результате жизнедеятельности. На основе полученных знаний участники проходят тематический квиз и в игровом формате сортируют свои отходы.

Занятие «Осознанное потребление» разработано для школьников 7-11 классов и учащихся колледжей.

Все мероприятия центра являются бесплатными и проводятся по предварительной записи.

Время работы центра: 9:00-17:30
Адрес: г. Минск,
Университетский проезд, 7
Телефоны: 8 (017) 375-11-70,
8 (017) 378 35 81
E-mail: ica0.by@mail.ru
www.minsk.myatom.ru



Ирина ЖИГУНОВА,
заведующая сектором информационной
работы по атомной энергии
Анастасия КОРОЛЁВА,
методист сектора информационной
работы по атомной энергии

АРТИСТИЗМ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Артистизм – это проявление творческого начала человека. Это важное качество нужно не только людям искусства, актерам и певцам. Оно может обогатить жизнь каждого из нас, вне зависимости от профессии или увлечений. Проявление артистизма помогает в обыденной жизни, в бизнесе, в личной жизни.

Артистизм – это особое качество человека, его способность проявлять творческий подход к жизни и передавать свои мысли, эмоции и идеи с помощью различных художественных средств. Артистизм позволяет нам раскрывать свою индивидуальность, быть экспрессивными и убедительными в своих выражениях.

Артистизм проявляется различными способами в разных областях искусства и жизни. В актерском искусстве артистизм виден в способности актера вжиться в роль и передать ее особенности, в умении играть с эмоциями и выразительностью. Глядя на многочисленные кинокартины, мы часто ловим себя на мысли, что некоторые актеры приглашены на определенную роль из-за своего образа. То есть во всех фильмах этот актер играет одинаково, фактически самого себя – эксплуатируется лишь его личный образ. Другие же актеры могут играть настолько разноплановые роли и настолько перевоплощаться, что иногда поражаешься – насколько велик талант и сила артистизма этих гениев. Актерская среда – сфера, в которой артистизм на сегодняшний день является безоговорочно необходимым.

В музыке артистизм проявляется через тон, ритм, интонацию и способность передать настроение и эмоции через музыкальное исполнение.

В изобразительном искусстве артистизм виден в оригинальности и креативности произведений, в способности художника создать образы и передать свое видение мира.

Однако артистизм не ограничивается лишь рамками искусства. Он выходит за пределы театральной сцены, проникая в нашу повседневную жизнь множеством способов, и играет важную роль в нашей повсе-

дневной жизни. Он помогает нам лучше понимать и воспринимать окружающий мир, развивает наше воображение и творческий потенциал. Он проявляется в общении, в способности выразить свои мысли и чувства ярко и убедительно. Артистизм способствует улучшению коммуникативных навыков, помогает нам выступать перед аудиторией с уверенностью и привлекательностью. Кроме того, артистизм способствует развитию эмоционального интеллекта и способности эмоционально взаимодействовать с другими людьми. Например, развитие артистизма в бизнес-среде является одним из ключевых моментов создания собственного имиджа и совершенствования коммуникативных качеств. Презентации, самопрезентации, представление новых проектов – по сути, любое публичное выступление не может обойтись без вхождения в определенный образ, роль.

В каких сферах повседневной жизни важен артистизм

Творческий подход к повседневной жизни – это активная жизненная позиция, стремление жить ярко, в согласии с самим собой и окружающими. Артистизм в повседневной жизни – это умение выглядеть и вести себя так, как нужно человеку в конкретной ситуации, способность привлечь и увлечь за собой людей. Благодаря артистизму во многих сферах нашей жизни мы имеем возможность управлять ситуацией. Рассмотрим, в каких сферах повседневной жизни важен артистизм.

- **В личной жизни.** Поможет про- извести впечатление на девушку



или парня и показать себя с выгодной стороны.

- **В карьере.** Благодаря артистизму человек способен выделиться на новом рабочем месте, в коллективе, суметь взять инициативу в руки и проявить лидерские качества.
- **В общении с незнакомыми людьми.** Поможет быстро и в любых обстоятельствах вызвать расположение у незнакомых людей.
- **В непредвиденных ситуациях.** Поможет не потерять лицо, не выказать страх, не выдать истинные чувства.
- **В саморазвитии.** Будет способствовать улучшению самовосприятия и поможет навсегда застраховать себя от комплекса неудачника.
- **В общении с друзьями.** Благодаря артистизму человек может быть всегда в центре внимания в кругу ближайших друзей.

Преимущества артистизма

Благодаря артистизму мы учимся быть актерами в жизни. А она нам предлагает свои роли. Каждый человек является совокупностью определенных социальных ролей. И то, насколько он качественно их отыгрывает, влияет на формирование его, как успешного человека. Нужно уметь не только отвечать или продумывать образ, который требуется в данной ситуации, но и воплощать его в жизнь. Иногда важно скрывать свои истинные намерения.

Создание незабываемых впечатлений. Артистизм способен превратить обычные моменты жизни в необыкновенные. Будь то рассказ историй, импровизация или внесение художественных штрихов

в окружающую нас обстановку. Артистизм создает моменты, которые оставляют впечатление на нас самих и окружающих.

Личностный рост и самовыражение. Воплощая себя творчески в различных аспектах жизни, мы раскрываем скрытый потенциал, обнаруживаем новые таланты, глубже понимаем себя. Творческие начинания дают возможность для самопознания и самореализации.

Развитие актерских навыков. Для тех, кто увлекается актерским мастерством, развитие артистизма может значительно улучшить их ремесло, стать мощным инструментом для личностного роста, самовыражения и пр. Навыки, развитые вне актерской профессии, напрямую переносятся на сцену.

- **Язык тела.** Актерское мастерство – визуальная форма искусства, способность передавать эмоции и идеи через физическую форму. В повседневной жизни артистизм проявляется в том, как мы используем свое тело для общения – осанка, жесты, мимика.
- **Навыки общения.** Общение лежит в основе актерского мастерства. Искусство эффективного повествования с использованием соответствующего тона, интонации, языка тела может увлечь и заинтересовать слушателя в любой обстановке. Будь то разговор с друзьями, презентация на работе или простое общение с незнакомым человеком
- **Эмпатия и понимание.** Актеры способны входить в чужой образ, понимать различные точки зрения. Артистизм позволяет нам развивать эмпатию в повседневной жизни, помогает устанавливать более глубокие связи с людьми из разных слоев общества.

Упражнения для развития артистизма

Развитие артистизма требует постоянной работы и практики. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам развить артистизм:

- **Учитесь отпускать себя.** Отпустить – значит получать удовольствие от того, что вы делаете, без оглядки на «как это выглядит». Например, человек, который танцует, не умея танцевать, потому

что ему «в кайф» двигаться под музыку, выполняет упражнение на развитие артистизма.

- **Учитесь подражать.** Подражание – это суть любого искусства. Развитие артистизма начинается с простого копирования повадок людей и животных. Пробуйте делать обычные вещи в чужой манере, реагировать, как интересные люди, за которыми вы наблюдали, вести себя, как они, говорить, как они и т. п.
- **Учитесь держать внимание.** Возьмите за правило один раз в

- **Учитесь скрывать смятение.** Скажем, есть человек, в присутствии которого вы пасуете, чувствуете себя подавленным, неуверенным. Прекрасно. Есть возможность тренировать не только артистизм, но и бесстрашие, уверенность в себе и чувство собственного достоинства. Старайтесь побольше общаться с таким человеком. Главное условие – ваше поведение должно быть свободным, непринужденным, уверенным. Но ни в коем случае не вызывающим и не наглым.



день оказываться в центре внимания. Попробуйте себя в ситуации, когда все вокруг смотрит только на вас.

- **Учитесь скрывать мысли.** Да-да, не всегда нужно показывать и выражать свои истинные чувства. Давайте попробуем просто не думать о том, что хотим скрыть от других. Постараемся спрятать истинные мысли куда-то далеко, а на «передний план» пустить лишь те, которые и помогут создать необходимый образ.
- **Учитесь демонстрировать ложность.** Вспомните людей, к которым вы по каким-то причинам испытываете негативные эмоции. Старайтесь общаться с этими людьми, но так, чтобы никто и не заподозрил, что у вас есть пока определенное неприятие в отношении этих личностей.

- **Изучайте произведения искусства.** Чтение книг, просмотр фильмов, посещение выставок и концертов помогут вам понять различные аспекты артистизма и вдохновиться идеями для своего собственного творчества.
- **Исследуйте различные художественные формы и выражения.** Попробуйте себя в актерском искусстве, музыке, танце, живописи или других областях искусства. Это поможет вам расширить свои горизонты и найти свое собственное выражение.
- **Практикуйте регулярно.** Чем больше времени вы уделяете тренировкам и практике, тем лучше развивается ваш артистизм. Выделите время на занятия и упражнения, чтобы улучшить свои навыки и выразительность. Практика и постоянное развитие в этой обла-

сти помогут вам стать более выразительным и успешным в различных аспектах жизни.

Существует множество упражнений, которые помогают развивать артистизм.

Наблюдение и внимание к деталям. Внимательно понаблюдайте за окружающим миром. Разглядите сложные детали, цвета, текстуры, узоры в окружающей вас обстановке. Делайте зарисовки, фотографируйте или просто описывайте увиденное в ярких деталях. Это упражнение отточит ваши навыки наблюдения, научит вас ценить красоту.

Практика сценической речи – отличный способ улучшить свои коммуникативные навыки. Работайте над дикцией и интонацией, чтобы ваша речь была ясной и выразительной. Простой способ начать – повторять на свой манер любимые реплики из кинофильмов. Это поможет вам уверенно выступать на работе, более ясно излагать свои мысли в разговоре и произвести впечатление на собеседованиях.

Импровизация и спонтанность – замечательный способ развивать креативность и умение быстро реагировать на новые ситуации. В повседневной жизни старайтесь импровизировать, будь то в разговоре с друзьями или при решении мелких задач. Это развивает гибкость мышления и помогает справляться с неожиданными ситуациями, которые могут возникнуть в любой момент. Введите импровизацию в свое повседневное общение. Практикуйте спонтанные реакции, быстрое мышление, адаптацию к неожиданным ситуациям. Участвуйте в импровизационных играх или присоединяйтесь к театральным группам, чтобы повысить свою способность думать на ходу. Возьмите музыкальный инструмент или используйте свой голос для творческой экспрессии и импровизации в музыке. Занимайтесь театральными упражнениями, такими как упражнения на развитие пластики и мимики, на развитие голоса и дикции, на создание образов и импровизацию в театральных сценах.

Уязвимость и эмоции. Артистизм предполагает использование широкого спектра эмоций. Будьте уязвимым, исследуйте свои эмоциональные глубины. Занимайтесь ме-

дитациями или актерскими упражнениями, которые побуждают вас погружаться в различные эмоциональные состояния. Попробуйте составить и исполнить монологи или диалоги, где вы будете передавать эмоции и идеи через слова и жесты.

Еще один полезный совет – вести дневник эмоций. Записывайте свои чувства и переживания, чтобы лучше понять их причины и научиться более открыто их выражать. Это не только помогает разобраться в собственных эмоциях, но и делает вас более чувствительным к эмоциям окружающих, что улучшает личные и профессиональные отношения.

Различные виды искусства. Расширьте свои творческие горизонты, изучайте различные виды искусства. Поэкспериментируйте с живописью, скульптурой, музыкой или танцами. Занятия различными видами искусства помогут вам развить более широкую перспективу. Выполняйте различные художественные задания, которые помогут вам развить креативность и воображение. Посещайте выставки картин, смотрите фильмы, театральные представления или танцевальные выступления, чтобы расширить свой кругозор в области искусства.

Чтение вслух также может значительно развить ваш артистизм. Попробуйте читать различные тексты, используя разные интонации и акценты для создания интересных образов. Это упражнение развивает выразительность речи и поможет вам стать более уверенным в общении с другими людьми. Полезно читать драматургические тексты, такие как пьесы и сценарии. Изучение этих текстов помогает понять, как создаются истории и образы, что может обогатить ваше восприятие искусства и развить творческие способности. Чтение драматургии научит вас анализировать текст и лучше понимать, как создавать интересные и захватывающие истории в своей жизни.

Практика активного слушания. Развитие артистизма требует от нас быть внимательными слушателями и сопереживающими людьми. Практикуйте навыки активного слушания, сосредотачиваясь на том, что говорят другие, понимая их точку зрения, эмоции, переживания. Это упражнение не только улучшит

ваши актерские способности, но и укрепит ваши связи с людьми.

Если вам трудно работать над собой самостоятельно или нужен опытный взгляд со стороны, придутся в пору уроки артистизма, которые можно взять в театральных школах. Все наиболее эффективные техники и приемы, которые помогут получить артистические навыки, можно также освоить на курсах актерского мастерства.



Внедряя артистизм в повседневную жизнь, занимаясь упражнениями для развития артистических способностей, мы можем улучшить свои актерские навыки, способствовать личностному росту, создавать значимый опыт.

Развитие артистизма важно для самовыражения, развития креативности и эмоционального интеллекта. Он способствует развитию уверенности в себе, коммуникативных навыков и способности адаптироваться к различным ситуациям.

Важно помнить, что развитие артистизма – это постоянный процесс, который требует терпения, самодисциплины и старания. Постепенно вы будете замечать, как ваш артистический потенциал раскрывается, и как вы становитесь более выразительными и харизматичными в различных сферах жизни.

Александр СОКОЛОВСКИЙ



Профориентационная методика «Мои интересы – мой выбор»

(автор – Соловьева О.А.)

Профориентационная методика «Мои интересы – мой выбор» предназначена для выбора квалификации для обучения в колледже обучающимися, осваивающими содержание образовательной программы специального образования на уровне общего среднего образования для лиц с интеллектуальной недостаточностью (1 отделение).

В основу методики легли описания квалификаций, доступных для освоения в колледжах учащимися с интеллектуальной недостаточностью. Методика разработана на основе типологии Е.А.Климова, который в соответствии с объектом труда выделил пять типов профессий: Человек – Природа, Человек – Техника, Человек – Человек, Человек – Знаковая система, Человек – Художественный образ.

Вместе с тем, по профессиям, относящимся к типам Человек – Человек и Человек – Знаковая система, обучение лиц указанной категории в колледжах не проводится, в связи с этим, в методике не представлены данные типы профессий.

После получения результатов необходимо помочь учащемуся выбрать одну-две квалификации и выбрать колледж для поступления, ориентируясь на справочник для поступающих.

Обращаем внимание, что данная методика не может быть исчерпывающей для выбора профессии. Необходимо использовать и другие методики, проводить наблюдение за учащимся и анализировать его индивидуальные способности к выполнению разных видов деятельности. Рекомендуется проводить диагностику несколько раз, отслеживая устойчивость интересов.

Методика «Мои интересы – мой выбор» разработана для проекта «Vibes для молодежи», реализуемого МОО «SOS-Детские деревни Беларусь», и прошла апробацию в рамках экспериментального проекта «Апробация модели взаимодействия «колледж-школа» по организации профориентационной работы с учащимися с особенностями психофизического развития» в ГУО «Специальная школа №1 г.Бреста», ГУО «Средняя школа № 62 г. Минска», ГУО «Средняя школа №5 г. Минска».

Апробация показала необходимость визуализации видов деятельности, представленных в вопросах.

Инструкция для заполнения бланка

- Прочитай каждый вопрос внимательно. Подумай, нравится ли тебе заниматься такой работой.
- Отметь «Да», если тебе нравится заниматься такой работой, и ты хочешь ей заниматься.
- Отметь «Нет», если тебе не нравится такая работа.
- Выбери ответ «Не знаю», только если совсем не знаешь с этой работой.

Важно ответить на каждый вопрос, чтобы получить наиболее точные результаты.

Вопросы методики «Мои интересы – мой выбор»

№	Вопросы	Да	Нет	Не знаю
1	Тебе нравится ухаживать за животными, растениями?			
2	Тебе нравится штукатурить, красить стены и оклеивать их обоями?			
3	Тебе нравится работать с лозой и делать из нее плетеные вещи?			
4	Ты хочешь заниматься посадкой деревьев, кустарников, цветов?			
5	Ты хочешь ремонтировать или делать обувь?			
6	Ты хочешь составлять букеты из цветов?			
7	Ты хочешь разводить пчел и собирать мед?			
8	Ты хочешь вязать вещи из пряжи?			
9	Тебе нравится настраивать музыкальные инструменты для правильного звучания?			
10	Тебе нравится проводить время на свежем воздухе?			
11	Ты хочешь укладывать плитку на стены и полы?			
12	Тебе нравится рисовать или оформлять помещения?			
13	Ты хочешь ухаживать за растениями и цветами?			
14	Тебе нравится работать с деревом или делать мебель?			
15	Ты хочешь делать предметы, сувениры из соломки?			
16	Ты хочешь выращивать овощи?			
17	Тебе нравится собирать и ремонтировать технику?			
18	Тебе интересно вышивать на ткани?			
19	Тебе нравится доить корову?			
20	Тебе интересно шить вещи?			
21	Ты хочешь создавать керамические изделия, например, посуду?			
22	Ты хочешь ухаживать за животными, например, коровой, свиньей, лошадью?			
23	Тебе нравится что-то создавать своими руками из ниток, ткани, дерева или металла?			

24	Тебе интересно вырезать узоры по дереву?			
25	Тебе интересно изучать природу, растения, животных?			
26	Тебе нравится работать с машинами и механизмами, ремонтировать их?			
27	Тебе нравится создавать что-то своими руками из глины, цветов, лозы или соломки?			
28	Ты хочешь работать с животными?			
29	Ты хочешь делать для книг переплёт или ремонтировать книги?			
30	Тебе нравится использовать творческий подход, талант и воображение?			

Бланк для подсчета результатов

Типы	Количество баллов	Номера вопросов									
		1	4	7	10	13	16	19	22	25	28
Ч-П											
Ч-Т											
Ч-ХО											

Инструкция для подсчета результатов

Подсчитайте количество «Да» для каждого типа:

Ч-П: вопросы 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28.

Ч-Т: вопросы 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29.

Ч-ХО: вопросы 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 29, 30.

Определите, в какой категории у вас наибольшее количество ответов «Да».

Результаты:

Если больше ответов относятся к типу Ч-П (Человек – Природа):

- » Тебе подходят профессии, где люди заботятся о растениях и животных.
- » Люди этой профессии часто работают на свежем воздухе.
- » Они могут заниматься озеленением, уходом за животными или выращиванием растений.

Тебе подходят профессии:

- Оператор машинного доения.
- Овощевод.
- Садовод.
- Пчеловод.
- Садовник.
- Цветовод.
- Животновод.
- Рабочий зеленого строительства.

Если больше ответов относятся к типу Ч-Т (Человек – Техника):

- » Тебе подходят профессии, где люди делают или ремонтируют вещи.
- » Эта работа требует физической силы и навыков.
- » В работе используются материалы – ткань, дерево или металл.
- » Также используются специальные инструменты и оборудование.

Тебе могут подойти профессии:

- Швея.
- Столяр.

- Вязальщица.
- Штукатур.
- Маляр.
- Монтажник санитарно-технических систем и оборудования.
- Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования.
- Слесарь механосборочных работ.
- Машинист расфасовочно-упаковочных машин хлебобулочных изделий.
- Затяжчик обуви.
- Обувщик по ремонту обуви.
- Сборщик обуви.
- Плотник.
- Облицовщик-плиточник.
- Обойщик мебели.
- Переплетчик.

Если больше ответов относятся к типу Ч-ХО (Человек – Художественный образ):

- » Тебе подходят профессии, в которых люди создают красивые вещи.
- » Они используют свои таланты и воображение.
- » Эта работа может включать изготовление керамики, флористику или вышивание.

Тебе подходят профессии:

- Изготовитель художественных изделий из керамики.
- Исполнитель художественно-оформительских работ.
- Флорист.
- Вышивальщица.
- Изготовитель художественных изделий из лозы.
- Изготовитель художественных изделий из соломки.
- Резчик по дереву и бересте.
- Ткач.

Если у тебя абсолютный музыкальный слух, ты можешь подумать и о музыкальных профессиях:

- Регулировщик клавишных инструментов.
- Регулировщик язычковых инструментов.
- Струнщик.
- Интонировщик.

Если у тебя одинаковое количество ответов в разных категориях.

- » *Перепроверь ответы.* Убедись, что ответы честные. Убедись, что ты это занятие пробовал и тебе действительно нравится выполнять эти виды труда.
- » *Поговори с близкими:* обсуди свои интересы с друзьями или семьей.
- » *Попробуй разные занятия,* чтобы понять, что нравится больше.
- » *Проконсультируйся с педагогом:* обратись к учителю или педагогу-психологу для помощи.

Если большинство ответов «Не знаю», следует поговорить с педагогом и поучаствовать в дополнительных профориентационных мероприятиях.

Ольга СОЛОВЬЕВА,
заместитель начальника центра развития профессионального образования УО «Республиканский институт профессионального образования»,
кандидат педагогических наук, доцент

Поиск работы:



стратегия зависит от цели

Скажите, куда мне нужно идти?» – спросила кота Алиса.
 «Все зависит от того, куда вы хотите попасть» – ответил кот.
 «Да мне совершенно все равно» – сказала Алиса.
 «Тогда не имеет значения, куда идти» – ответил кот.

Л.Кэрролл, «Алиса в стране чудес»

Поиск работы – тоже работа, которую надо воспринимать и вести как полноценный проект, прилагать усилия, иначе процесс может затянуться надолго. При этом нужно не только искать подходящие вакансии, но и переключаться на себя, собственное развитие. Разбираемся в целях поиска работы и рассказываем, как подготовить стратегию поведения для достижения каждой из них.

Цель поиска работы

Начать поиск работы необходимо с постановки цели поиска. Нужно ответить для себя на вопрос: «Что вы хотите от работы: высокого заработка, изменения социального и профессионального статуса, перспективы или смены профессии?» В зависимости от текущего положения человека можно выделить три цели поиска работы:

1. Повышение зарплаты или улучшение условий. Специалиста устраивает его уровень компетенций, но он хочет получать больше денег или работать в более комфортных условиях. Это может быть, например, удаленка, бонусы в виде медицинской страховки или оплаты спортзала.

2. Карьерный рост. Специалист вырос из своей должности и хочет горизонтального или вертикального роста. Допустим, ему могли наскучить текущие проекты, и он стремится к чему-то новому. Или есть желание перейти на более высокую позицию, например, ведущего специалиста или руководителя отдела.

3. Смена профессии. Человеку стало неинтересно в сфере своей профессиональной деятельности, и он начал интересоваться другими специальностями, не связанными с его предыдущим опытом. Эта цель наименее четкая, потому что многие имеют достаточно размытое представление о профессиях и не понимают, какая из них может подойти.

Принципы поиска

Для каждой цели есть своя стратегия поведения при поиске работы. Но все они отвечают нескольким общим принципам.

- **Оценка рынка.** Поиск работы стоит начинать с анализа предложений, количества вакансий в выбранном регионе, средней зарплатной вилки. Стоит учесть наличие подходящего формата работы (например, удаленки).

- **Подготовка резюме.** Нужно сопоставить его с интересующими вакансиями и акцентировать внимание на собственном опыте – он должен быть релевантен (должен соответствовать) желаемым позициям.

- **Написание сопроводительного письма.** Важно адаптировать письмо под конкретную вакансию, чтобы обосновать, почему человек – подходящий кандидат на эту позицию.

- **Подготовка к собеседованию.** Полезно отрепетировать ответы на вопросы, которые часто задают на интервью, и подумать, что спросить о позиции у работодателя в конце собеседования.

- **Выбор предложения.** Когда кандидат получил несколько предложений, нужно проанализировать функционал, условия и карьерные перспективы каждой позиции, а также самого работодателя. Полезно было бы, например, пообщаться с людьми, которые уже работают в этой компании.

Основные стратегии поиска работы

Правильно выбранная стратегия поиска работы может стать ключом к достижению профессиональных целей и личного развития. Разберемся, как подготовить стратегию поведения при поиске работы, исходя из целей соискателя.

Повышение зарплаты или улучшение условий

Выбор стратегии поиска работы зависит от статуса специалиста. Если он

является экспертом в своей отрасли и обладает хорошей репутацией, может быть достаточно и пассивного варианта: разместить резюме и упомянуть о поиске работы в соцсетях. Компании будут сами его находить и делать выгодные предложения. Менее «звездным» кандидатам подойдет активный поиск. Он включает в себя следующие этапы:

- **Обучение.** Возможно, понадобится освоить новые навыки.
- **Подготовка резюме.** Нужно обратить внимание на описание собственных навыков, знаний конкретных программ и результатов работы. Также стоит заполнить раздел «О себе» и добавить туда информацию, которая может повлиять на решение о приеме на работу.
- **Продвижение резюме.** Размещение на сайтах по поиску работы, в телеграм-каналах, соцсетях, на профессиональных ресурсах и форумах.
- **Активность в профессиональном сообществе.** Посещение отраслевых мероприятий, например конференций и выставок, чтобы лично познакомиться с потенциальными работодателями.

Карьерный рост

Если специалист хочет заниматься более сложными и интересными проектами, можно выбрать комбинированную стратегию поиска работы. Разместить резюме, ждать откликов или откликаться самостоятельно и искать подходящие условия через соцсети и рекомендации. Для вертикального роста или перехода на менеджерские и управленческие позиции этого будет недостаточно. Нужна активная стратегия:

- **Обучение.** Получить недостающие знания помогут курсы, направленные на изучение конкретных навыков или инструментов. Получение новых навыков или изучение инструментов, переделка старых проектов и кейсов помогут максимально приблизиться к желаемой позиции.
- **Подготовка резюме.** Важно сделать акцент на навыках и качествах, которые требуются на желаемой позиции. Например, соискателям руководящей должности важно раскрыть опыт, включающий менеджерские задачи и управление командой.
- **Продвижение резюме и активность в профсообществе.** Кандидату, который претендует на более высокую позицию, нужно активно размещать резюме на разных площадках, посещать онлайн- и офлайн-мероприятия.

- **Подготовка к собеседованию.** Перед интервью важно актуализировать портфолио, добавив туда релевантные проекты. Полезно провести тренировку с опытным коллегой и смоделировать процесс собеседования.

Смена профессии

Если человек решил выбрать другую сферу деятельности, ему придется начинать с нуля. Стратегия поиска работы в этом случае должна быть следующей:

- **Анализ компетенций и универсальных навыков.** Важно понять, что хорошо получается в работе, учебе или хобби. Постараться выделить базовые навыки без привязки к задачам, например, умение выступать перед незнакомой публикой или организовывать процессы.
- **Выбор профессии.** Чтобы составить перечень подходящих специальностей, можно пройти профориентационный тест или обратиться к карьерному консультанту. При этом нужно детально изучить рутинные задачи специалистов, потому что образ многих профессий часто далек от реальности.
- **Анализ рынка.** Необходимо оценить зарплаты специалистов желаемых профессий, а также отказаться от вариантов, которые предполагают сложный переход и где могут возникнуть трудности с поиском работы.
- **Обучение.** Лучше выбирать курсы, ориентированные на практику: это позволит собрать портфолио и выйти на рынок хотя бы с небольшим количеством кейсов.
- **Составление резюме.** Важный блок резюме – релевантный опыт (соответствующий профессии), он не обязательно должен быть коммерческим. Если его еще нет, можно описать учебные проекты и показать их в портфолио. Нерелевантный опыт лучше указать кратко, сосредоточившись на результатах работы.
- **Активный поиск.** Новичкам точно не подойдет пассивная стратегия, для поиска работы нужно размещать резюме на всех возможных ресурсах и откликаться на вакансии.
- **Подготовка к собеседованию.** Помимо прокачки в ответах на основные вопросы, начинающим специалистам стоит внимательно ознакомиться не только с вакансией, но и с сайтом компании. Это поможет почувствовать себя увереннее и задать необходимые вопросы в конце собеседования.



Ответы на следующие вопросы помогут вам при оценке связанных с работой предпочтений, условий и возможностей.

- Если вы начинаете искать рабочее место, то прежде всего подумайте о том, какую работу вы хотите выпол-

- Если вы хотите продолжать работать в этой же сфере, но хотели бы каких-либо изменений на новом месте, то обозначьте, какие изменения это могли бы быть?

Если вы не уверены в том, выбрать ли что-то новое или продолжить работать в этой же сфере, то подумайте о своем прежнем и нынешнем месте работы и отметьте в нижеприведенной таблице, к какому утверждению вы склоняетесь.

Утверждение	Полностью согласен	Скорее согласен	Не знаю	Скорее согласен	Полностью согласен	Утверждение
Содержание моей прежней/ настоящей работы меня полностью устраивает.						Чувствую, что хочу заниматься чем-то другим.
Мне бы хотелось выполнять свою прежнюю/ настоящую работу еще более умело.						Предпочел бы скорее новые задачи и попробовать что-то новое.
В моей специальности еще много возможностей для развития и карьерного роста.						Чувствую, что в своей работе нахожусь как будто в тупике, из которого нет выхода.
Мне было достаточно той зарплаты, которую мне платили.						Моя зарплата была слишком маленькой.
Мне очень интересна та специальность, которая у меня есть.						Я полностью равнодушен к специальности, которая у меня есть, и даже испытываю отвращение.
Моя работа не доставляла мне особых трудностей, я легко находил решения возникающих проблем.						Чувствовал, что недостаточно хорошо справляюсь со своей работой.
Свою будущую работу связываю именно с этой специальностью.						Свою будущую работу связываю с совершенно иной сферой деятельности.

нять. Мысленно опишите работу своей мечты.

- Какое рабочее место вы бы выбрали, учитывая свои знания и навыки?
- Учитывая ваши знания и навыки, каковы ваши перспективы найти желаемое место работы?
- В чем вы должны развиваться, чему обучаться?
- Работа по какому графику вам бы подошла, сколько часов в неделю вы готовы работать?
- В организации с каким количеством работников вы хотели бы работать?
- Как далеко от дома?
- Согласны ли вы на переезд из-за работы?
- Подумайте, хотели бы вы продолжать работать в той же сфере, с похожими рабочими обязанностями, или готовы попробовать себя в какой-либо новой сфере.

Если вы решили, что желаете попробовать себя в новой сфере, то ответьте на следующие вопросы. Подумайте, какие необходимые знания и навыки у вас уже есть, и в какой части их следовало бы дополнить.

- Напишите, в какой сфере и на какой должности вы хотели бы работать.
- Какие необходимые для работы навыки, знания и личные качества у вас есть?
- В чем вам следовало бы еще совершенствоваться?
- Охарактеризуйте свои перспективы найти желаемую работу.

Выбор новой сферы деятельности может казаться очень рискованным, но это не всегда подразумевает начало с нуля.

Мария ОГОЛЕВА

Физика в живой природе

Вопросы о физических явлениях в природе с краткими ответами

Почему рыб иногда называют космонавтами водных стихий?



Плотность рыб весьма близка к единице. Это справедливо и для громадной акулы, и для крохотного малька. Но по закону Архимеда выталкивающая сила жидкости, действующая на погруженное в нее твердое тело, направлена по вертикали вверх и равна весу жидкости, вытесненной телом. Получается, что вес вытесненной воды равен весу рыбы. Отсюда вывод: любая рыба в воде почти невесома. Стало быть, рыбы – это своеобразные космонавты в водной стихии.

Зрение у летучих мышей, как известно, очень плохое, и ориентируются они лишь благодаря ультразвуковому локатору. С его помощью мыши удивительно точно определяют местоположение даже самых маленьких насекомых и ловят их на лету без промаха. И, как правило, с бабочками. Почему ультразвуковой локатор летучей мыши не всегда обнаруживает бабочку?

У некоторых бабочек в брюшной полости есть особый орган, который предупреждает их о приближении летучей мыши. Когда мышь с наступлением темноты вылетает на охоту и начинает озвучивать окружающее пространство, эти бабочки мгновенно улавливают звуковые импульсы и, сделав крутой вираж, планируют на землю, чтобы выйти из поля облучения хищников.

Верна ли поговорка: «Нем как рыба»?

Выяснено, что рыбы издают разные звуки. Характер их звучания меняется в зависимости от назначения: одни звуки рыбы издают при питании, другие при движении и т.д. У них есть также своеобразные звуковые сигналы тревоги, по которым рассыпается, рассредоточивается вся стая. Способность издавать и воспринимать звуки и ультразвуки дает рыбам возможность в темноте на расстоянии ощущать плавающие организмы, различные препятствия. Это достигается путем получения отраженных звуковых сигналов по такому же принципу, как в гидролокации. Рыбы ощущают те мельчайшие ритмичные колебания, которые представляют собой звуковые волны в воде, при помощи множества мелких органов чувств, расположенных на их туловище вдоль так называемой боковой линии и на голове, а также при помощи своего очень непростого уха.

По характеру звука можно зачастую определить, какая рыба находится поблизости, а по мощности ее звука сделать вывод о ее количестве. Например, большие косяки сельди производят шум, похожий на чирканье молодых птенцов, а звук кильки напоминает гудение, подобное шороху ветвей при ветре.

Почему птица, попавшая в колодец, не может из него вылететь?

Птица не поднимается вверх по наклонной линии или вертикально, она взлетает только по спирали, поэтому, попав в колодец, она не может из него вылететь.

Подъемная сила самолета возникает за счет обтекания потоком воздуха его крыла. У насекомых она не возникает за счет разности давления у верхней и нижней поверхности крыла. Как же создается подъемная сила у насекомых?

Крыло насекомого работает то верхней, то нижней поверхностью, поворачиваясь по своей продольной

оси не менее чем на 100°. Когда крыло бьет сверху вниз своей нижней поверхностью, возникает подъемная сила. Из нижнего положения оно выводится несколько вперед так, что конец крыла описывает восьмерку, заноса крыло вперед, насекомое поворачивает его верхней поверхностью почти вниз и с силой отводит назад. Теперь крыло обеспечивает толчок всему телу вперед, работающей поверхностью при этом является верхняя. Таким образом, в первый момент работы возникает подъемная сила, во второй – создается горизонтальная тяга.

Все видели летом небольших мух, висящих в воздухе как бы неподвижно. Рывком насекомые перескакивают в сторону и снова застывают на месте. Как могут насекомые оставаться неподвижно в одной точке?



Такие насекомые могут выключать горизонтальную тягу. Происходит это так: крыло насекомого при подъеме поворачивается на 90° и устремляется вверх своим передним краем. Достигнув верхнего положения, оно возвращается в горизонтальное положение, и насекомое начинает падать вниз. Но удар крыла сверху вниз вновь поднимает его тело. Крылья двигаются снизу вверх и обратно с большой скоростью (800-850 взмахов в секунду), поэтому они невидимы, и нам кажется, что насекомое застыло в одной точке.

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

«Проориентационный диалог.»

Базовые шаги по выстраиванию проориентационной коммуникации с ребенком»

(цикл информационных и практических материалов для родителей)

Часть 5

Проориентационное 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 вам цикл информационных и практических материалов с разъяснением простых базовых проориентационных 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 5. Практические шаги в изучении мира профессий

После того, как вы проделали объемную подготовительную работу с ребенком (провели доверительную беседу, сформировали у себя готовность оказать поддержку в профессиональном самоопределении, признали автономность ребенка и начали активно собирать информацию о профессиях) настал этап практического и более углубленного изучения мира интересующих ребенка профессий.

Что на данном этапе могут сделать родители?

- Подсказать ребенку основные принципы, ошибки и правила выбора профессии.
- Применить четырехэтапную систему практического погружения в интересующие профессии.

Принципы выбора профессии

Принцип сознательности. Правильно выбрать профессию может человек, четко осознавший:

- что он хочет (осознающий свои цели, жизненные планы, идеалы, стремления, ценностные ориентации);
- что он есть (знающий свои личностные и физические особенности);
- что он может (знающий свои склонности, способности, таланты);
- что от него потребует работа и трудовой коллектив.

Принцип соответствия. Выбираемая профессия должна отвечать (соответствовать) интересам, склонностям, способностям, состоянию здоровья человека и одновременно потребностям общества в кадрах.

Принцип активности. Профессию надо активно искать самому. В этом большую роль призваны сыграть: практическая проба сил в объединениях по интересам, кружках, секциях, на факультативах; чтение литерату-



ры, экскурсии, встречи со специалистами, посещение учебных заведений в «дни открытых дверей», самостоятельное обращение к психологу или профконсультанту.

Принцип развития. Необходимо развивать в себе такие качества, которые нужны для любой профессии. Это – психические процессы (мышление, память, внимание) и такие черты характера, как трудолюбие, добросовестность, прилежность, организованность, исполнительность, самостоятельность, инициативность, умение переносить неудачи, выдержка, настойчивость.

Ошибки при выборе профессии

1. Незнание правил выбора профессии:

- Выбор профессии за компанию.
- Перенос отношения к человеку на саму профессию.
- Отождествление учебного предмета с профессией.
- Ориентация сразу на профессии высокой квалификации.
- Неумение определить путь получения профессии.

2. Незнание самого себя:

- Незнание или недооценка своих физических особенностей.
- Незнание или недооценка своих психологических особенностей.
- Неумение соотнести свои способности с требованиями профессии.

3. Незнание мира профессий:

- Увлечение только внешней стороной профессии.
- Предубеждение в отношении престижности профессии.
- Незнание требований профессии к человеку.
- Устаревшие представления о характере и условиях труда конкретной профессии.

Правила выбора профессии

- Изучение мира профессий. Определение востребованных профессий и специальностей.
- Изучение своих склонностей и способностей, особенностей своего характера и физических возможностей (об этом подробнее в части 7 данного цикла).

- Выбор наиболее привлекательной профессии.
- Подробное изучение выбранной профессии.
- Сравнение полученных знаний о профессии со своими профессиональными возможностями.
- Разработка запасного варианта (об этом подробнее в части 8 данного цикла).
- Принятие решения, настойчивость в достижении намеченных целей (об этом подробнее в части 9 данного цикла).

Четырехэтапная система практического погружения в профессии

У каждой профессии есть как достоинства, так и недостатки. Постарайтесь предусмотреть с ребенком все плюсы и минусы выбранных вариантов. Кроме того, необходимо учитывать, что за названием профессии скрывается много различных факторов и характеристик, касающихся условий, предмета труда, вида и характера деятельности и многого другого, поэтому не исключено, что, увлекшись внешней, привлекательной стороной профессии, ребенок может упустить ее теневую, негативную сторону. Чтобы исключить возможность неправильного выбора, необходимо очень подробно изучить понравившиеся варианты будущей профессии, погрузиться в них на практике, узнать мнение представителей каждой профессии (чем их будет больше, тем больше вероятность получить объективное мнение).

Таким образом, четырехэтапная система практического погружения в интересующие профессии включает в себя:

- изучение профиограмм,
- общение с представителями профессий,
- профессиональную пробу,
- анализ полученной информации.

1. Изучите профиограммы (совместно с ребенком).

Профиограмма – это описание особенностей конкретной профессии, раскрывающее специфику профессионального труда и требований, которые предъявляются к человеку.

Она представляет собой описание системы признаков, характеризующих ту или иную профессию, и включающее в себя перечень норм и требований, предъявляемых этой профессией или специальностью к работнику. С помощью профиограмм можно подробно изучить все особенности выбранной профессии. В профиограммах указывается вид образования, который необходим для овладения данной профессией, требования к профессиональным и личностным качествам, медицинские противопоказания, условия труда, а также приблизительный уровень заработной платы. Она необходима для поиска подходящей профессии по личным качествам человека, давая ему возможность заниматься таким делом, которое ему нравится.

Профиограмма отвечает на следующие вопросы:

- В чем суть данной профессии?
- Чем конкретно занимается работник?
- В каких условиях происходит труд?

- Какие требования предъявляются к уровню подготовки работников?
- Какие способности нужны для успешного овладения профессией?
- Легко ли трудоустроиться обладателям данной профессии?
- На какую заработную плату можно рассчитывать?
- Каковы возможности для карьерного роста?

Таким образом, в профиограммах собрана вся объективная и полезная информация, которую необходимо знать и учитывать при выборе будущей профессии.

2. Привлеките друзей и знакомых.

Например, если ваш ребенок хочет стать юристом, а у вас есть знакомые юристы, попросите их пообщаться с вашим ребенком, рассказать о своей профессии. Опыт подобного общения может заставить его задуматься о том, насколько его представления о выбранной специальности соответствуют действительности.

Чем больше будет информации об интересующих профессиях, тем лучше можно предусмотреть все последствия того или иного профессионального выбора. Поэтому расспросите своих родственников и знакомых (представителей различных профессий), с которыми вы сталкиваетесь практически каждый день, о тех профессиях, которые заинтересовали вашего ребенка. Они могут поделиться с вами ценной информацией относительно своей сферы деятельности, рассказать о преимуществах профессии и о сложностях, с которыми можно столкнуться.

3. Предложите ребенку воспользоваться профессиональной пробой.

Для этого предложите школьнику поработать на каникулах, выбрав какое-то конкретное занятие. Так он сможет понять, подходит ли ему определенная сфера деятельности, увидеть профессию «изнутри», понаблюдать за тем, как работают специалисты, с какими трудностями сталкиваются и т.п.

В результате такой профессиональной пробы у ребенка будет определенное понимание реальной картины вида профессиональной деятельности. Если он еще не готов к трудовой деятельности, то можно погрузиться в интересующую профессию в профильном кружке, секции, классе.

4. Проанализируйте совместно с ребенком, какая из профессий подходит ему больше.

Изучите все варианты профессий, которые интересны вашему ребенку. Старайтесь найти больше информации об этих профессиях. Анализ полученной в результате трех предыдущих этапов информации поможет понять ребенку, какие из вариантов лучше всего ему подойдут и какие из них рассматривать дальше. Ведь это только середина пути на этапе профессионального самоопределения.

Дальше предстоит проделать объемную и кропотливую работу по изучению индивидуальных особенностей ребенка, соотношению полученной информации с интересующими профессиями и построению личного профессионального плана.

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

Агрессия как ресурс: путь к здоровым границам

В современном мире наше отношение к агрессии пропитано противоречиями и страхами. Мы видим ее повсюду: в медиа, развлечениях, повседневном общении, но при этом боимся признать ее существование в себе. Этот парадокс уходит корнями в самое раннее детство, когда мы впервые сталкиваемся с посланиями о «хороших» и «плохих» эмоциях. «Не злись», «Как некрасиво кричать» – эти простые фразы постепенно становятся частью нашего внутреннего диалога, формируя глубинное убеждение, что определенные эмоциональные проявления делают нас недостойными любви и принятия.

Предлагаем по-иному взглянуть на роль агрессии в нашей жизни и изучить способы ее конструктивного применения для построения здоровых отношений с собой и окружающими.

К чему приводит подавление агрессии?

Является ли агрессия действительно ошибкой природы или дефектом характера? Миллионы лет эволюции говорят об обратном. Агрессия – это фундаментальная жизненная сила, которая помогала нашим предкам выживать и развиваться. Когда древний человек защищал свою территорию от хищников, когда мать оберегала своего ребенка от опасности, когда ученый отстаивал свои революционные идеи перед консервативным научным сообществом – во всех этих случаях здоровая агрессия служила союзником и источником силы.

В нашем мозге существуют древние структуры, отвечающие за агрессивную реакцию. Это не случайность и не ошибка – это тонко настроенный механизм выживания и развития. Когда мы сталкиваемся с несправедливостью, угрозой или давлением, наш мозг посылает сигнал: пора действовать, защищаться, бороться за свои интересы. Но что происходит, когда мы игнорируем эти сигналы?

Подавленная агрессия никогда не исчезает бесследно – она находит другие пути выхода. Наше тело начинает говорить с нами на языке напряжения и боли: хроническая зажатость челюстей, напряжение в шее и плечах, головные боли – все это может быть следами непрожитой

агрессии. Психосоматические заболевания часто становятся той ценой, которую мы платим за стремление быть «хорошими любой ценой».

Еще более коварное последствие подавления агрессии проявляется в наших отношениях с окружающими. Человек, не способный выразить здоровую агрессию, часто становится легкой мишенью для манипуляций. Он соглашается на дополнительную работу, когда коллеги пользуются его «добротой», терпит неуважительное отношение партнера, боясь конфликта, позволяет родственникам нарушать его границы, не решаясь выразить недовольство. Парадоксально, но чем сильнее мы стараемся быть «только добрыми», тем вероятнее рискуем в какой-то момент сорваться на близких по совершенно незначительному поводу.

Здоровое выражение агрессии

К счастью, существует путь к здоровому выражению агрессии. Первый и самый важный шаг – это признание своего права на такие чувства. Злость, раздражение, возмущение – это нормальные человеческие эмоции, которые не делают нас «плохими», а напротив, делают живыми. Здоровая агрессия проявляется прежде всего через способность говорить «нет» – твердо и уверенно отказываясь от того, что

нам не подходит. Это не обязательно должен быть крик или конфликт; достаточно четкого обозначения своей позиции, через которое мы проявляем уважение как к себе, так и к другим.

Особенно эффективным инструментом может стать открытое предупреждение о возможной агрессивной реакции. Парадоксальным образом, четкое обозначение последствий нарушения наших границ часто помогает избежать реального проявления агрессии. Это похоже на предупредительные сигналы в природе: змея демонстрирует готовность к атаке именно для того, чтобы избежать самой атаки.

Такой подход работает благодаря нескольким психологическим механизмам. Во-первых, предсказуемость последствий существенно снижает вероятность нарушения границ – люди реже проверяют границы, когда четко знают о последствиях. Во-вторых, сама демонстрация готовности к конфронтации часто оказывается сильнее реальной конфронтации. В-третьих, предупреждение дает оппоненту возможность сохранить лицо и изменить поведение без потери достоинства. И наконец, открытое заявление о возможности агрессивной реакции помогает лучше контролировать собственные эмоции – мы больше не тратим энергию на подавление агрессии, а используем ее как инструмент коммуникации.

В конечном счете, здоровое выражение агрессии – это не только способ защиты личных границ, но и путь к более глубоким отношениям с собой и окружающими. Признавая и правильно направляя свою агрессивную энергию, мы можем использовать ее как мощный ресурс для личностного роста и развития. В этом и заключается искусство управления агрессией: не подавлять ее, а учиться использовать эту природную силу во благо себе и окружающим.

Андрей ВИНТЕРГРИН,
психолог, АСТ-терапевт

Ресурсные практики на каждый день

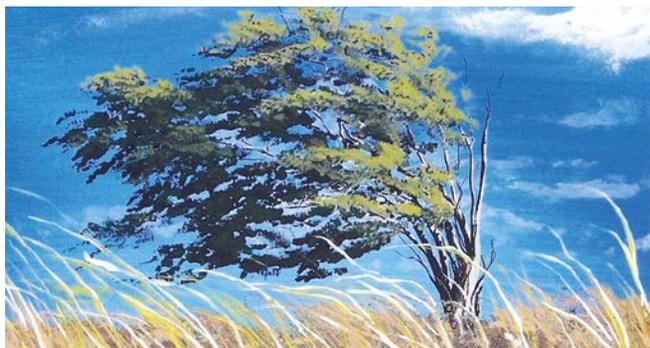
(Продолжение. Начало в №№10,11/2024)

Продолжаем знакомство с авторскими ресурсными практиками на каждый день Надежды Антиповой. Они доступны в выполнении для любого человека, экологичны и безопасны, помогут найти свой ресурс и уверенно идти в будущее. Особенно эффективны ресурсные практики в условиях повышенного стресса, так как помогают использовать внутренний потенциал человека для решения различных жизненных задач.

«Ты и ветер странствий»

Ветер

*Люблю его, когда сердит,
Он поле ржи задернет флером
Иль нежным летом бороздит
Волну по розовым озерам;
Когда грозит он кораблю
И паруса свивает в жгутья;
И шум зеленый я люблю,
И облаков люблю лоскутья...*
Иннокентий Анненский



Цель: проживание чувств, восстановление жизненных сил, расширение границ собственного мира, обретение душевного равновесия, активизация вдохновения, смысловых сфер личности.

Назначение: потеря жизненных и профессиональных смыслов, застревание в переживаниях, разочарования, проблема выбора, кризисы.

Вдохни воздух. Откуда он веет? Куда зовет? На прогулку, в путешествие, в приключение, в дорогу? Почему бы не пойти на вокзал и не взять билет (туда и обратно, конечно, ну и, насколько позволяет время, отлучиться: на несколько часов или дней) на автобус, поезд до станции «Х». Ты можешь побыть в дороге, останавливаясь по пути на маленьких полустанках, и вернуться обратно. Можешь погулять по новому для тебя месту, увидеть других людей, почитать другие вывески, рассмотреть другие витражи

витрин. Это как путешествие в никуда. Просто путешествие. Лучше ехать не на машине, чтобы быть свободным в своих странствиях. Отправляйся без цели. Пусть странно это. Но только так можно исполнить дуэт с ветром странствий.

На заметку. В регионах, где ветер – постоянное явление, можно научиться с ним «говорить». Понаблюдай за ветром, когда и какой появляется, что происходит с тобой, с местностью, как ветер утихает. В процессе наблюдения за ветром можно пережить травматичную ситуацию: от ее возникновения до завершения, от момента, в котором ты сейчас находишься (разрешить своим чувствам быть), до разрядки эмоций и чувств.

«Ты и дорога»

*Дорога, по которой ты ходишь,
положена другими людьми.*
Китайская мудрость



Цель: расширение границ ситуации, обнаружение резонирующих чувств, снижение тревоги, обретение смыслов бытия, деятельности, отношений, преодоление барьеров.

Назначение: потеря смыслов, ситуация выбора и принятия решения, жизненные трудности, концентрация на эмоциях.

Дорог в твоей местности, предположу, очень много. И тебе кажется, что ты их хорошо знаешь. А вот и не совсем. Пойдем пешком по любой дороге. Идти надо, не сворачивая назад. Ты обнаружишь, как в какие-то минуты захочется повернуть назад, свернуть в сторону, пойти одновременно по нескольким развилкам.

Иди на свое ощущение дороги. Прислушивайся к ней, что она говорит тебе на поворотах, на развилках, на перекрестках, куда направляет, на что обращает внимание. Что встречается на самой дороге, какие знаки. Какие люди, препятствия. Что вызывает у тебя заинтересованность. Как чувствует себя дорога, когда по ней идешь ты, другие, едет транспорт. Какие участки этой дороги похожи на участки твоей дороги жизни.

Упражнение поможет снизить тревогу, выйти за границы переживаний, депрессии, посмотреть на обычный день другими глазами.

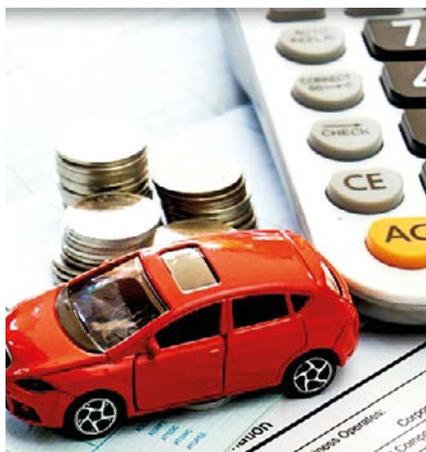
Екатерина ДАВИДОВСКАЯ,
психолог

ДЕКАБРЬ

В декабре в нашей стране отмечается несколько профессиональных праздников.

В знак признания заслуг работников отдельных профессий, отраслей хозяйства и сфер деятельности:

7 декабря – День страховых работников



День страховых работников в нашей стране традиционно отмечается в первую субботу декабря. В этот день все страховщики и ветераны отрасли принимают поздравления с профессиональным праздником.

Сохраняя лучшие традиции и стремясь к развитию, представители страховых организаций Беларуси более века успешно выполняют свою миссию по удовлетворению потребностей граждан и юридических лиц, защите их благосостояния и здоровья через предоставление качественных страховых услуг.

Страхование – это надежная защита от любых бытовых и финансовых невзгод, надежная опора в любой непредвиденной ситуации. Стабильно работающий страховой рынок помогает людям обрести спокойствие.

Страховые организации способствуют развитию производственных предприятий, формированию устойчивой финансовой системы, инвестируют средства в разные сектора и поддерживают социальные программы.

Страховая деятельность – это серьезная, ответственная работа, гарантия помощи и надежная опора в любой непредвиденной ситуации. Значимость оказываемых страховыми работниками услуг, несомненно, велика. От профессионализма и опыта работников сферы страхования зависит спокойствие граждан и уверенность в завтрашнем дне.

Страховые работники помогают людям уверенно чувствовать себя в различных жизненных ситуациях, не оставаясь один на один с неожиданно возникшими трудностями. Добросовестный подход к делу, внимательное отношение к людям и готовность прийти на помощь в трудную минуту – неотъемлемые качества в работе специалистов страхового дела.

Сегодня специалисты страховых компаний являются настоящими профессионалами, отличающимися такими качествами, как открытость, коммуникабельность, инициативность, а также даром убеждения и умением налаживать взаимодействие с людьми.

1 декабря – День юриста



Ежегодно в первое воскресенье декабря в Беларуси отмечается День юриста. Учреждение данного праздника – дань уважения людям, стоящим на страже прав и законных интересов граждан, признание заслуг всех тех, кто посвятил свою жизнь столь необходимой государствену юридической деятельности.

Быть юристом – это большая честь и ответственность. Нет ни одной сферы деятельности, которая могла бы обойтись без правовой поддержки. Юридическая деятельность требует особых моральных, этических и профессиональных качеств.

День юриста – профессиональный праздник тех, кто обеспечивает соблюдение законности во всех сферах нашей жизни, профессионалов, которых отличает справедливость и принципиальность. В этот день мы отдаем должное нелегкому, но очень важному труду нотариусов и прокуроров, судебных приставов и судей, адвокатов и следователей, юрисконсультов и преподавателей профильных дисциплин. Это люди, преданные своему делу, обладающие прочными знаниями, глубокой человеческой порядочностью и честностью, отличающиеся высоким профессионализмом и верностью служебному долгу.

Юристы – люди серьезные. Поэтому праздник отмечают сдержанно и консервативно. В День юриста проводятся церемонии, на которых выдающимся юристам вручаются награды, грамоты и благодарности за их вклад в развитие законодательства и правоприменительной практики с присуждением почетных званий, профессиональных премий.

В юридическом сообществе в этот день организуют тематические мероприятия, где обсуждаются актуальные правовые вопросы, реформы в законодательстве, а также новые тенденции в юриспруденции. Это отличная возможность обменяться опытом и наладить профессиональные контакты. Поздравления в этот день также принимают студенты юридических факультетов, которые только начинают свой путь в профессии.

Юристы Беларуси – уникальный интеллектуальный ресурс, с честью и достоинством проявляющий себя во всех сферах жизни страны. Независимо от ведомственной или корпоративной принадлежности их объединяет одно – служение праву. Высокообразованные, эрудированные, трудолюбивые, ответственные, коммуникабельные, креативные и отзывчивые – это ученые и практики, государственные служащие и хозяйственники, нормотворцы и правоприменители, адвокаты, но-

тариусы, правоохранители, преподаватели и другие специалисты, ежедневная работа которых направлена на реализацию прав и свобод, гарантированных Конституцией.

На юристов возложена важная миссия – формирование правовой культуры общества, уважение законодательства, правовой политики государства. Служение Закону было и будет жизненным кредо всех юристов Беларуси, а знания, опыт и превосходные человеческие качества обеспечивают становление Беларуси как правового государства.

20 декабря – День сотрудника органов государственной безопасности



День сотрудника органов безопасности отмечают люди, которые ежедневно решают задачи, связанные с обеспечением государственной безопасности, помогают сохранять целостность, самостоятельность и независимость нашего государства.

На протяжении многих десятилетий сотрудники органов государственной безопасности обеспечивают безопасность нашего государства и его граждан, суверенитет и территориальную целостность Республики Беларусь, незыблемость ее конституционного строя. Их сложная и ответственная работа особенно важна для государства в современных условиях, когда наша страна сталкивается с новыми вызовами и угрозами.

«Сотрудники КГБ, являясь и сегодня людьми особой закалки, в самых сложных и подчас экстремальных ситуациях неизменно демонстрируют высочайший профессионализм, исключительную надежность и концентрацию сил, а главное – ответственность за судьбы граждан и страны», – подчеркнул Президент Беларуси Александр Лукашенко особую роль сотрудников органов государственной безопасности.

Национальная безопасность – это защищенность жизненно важных интересов граждан, общества и государства, а также национальных ценностей и образа жизни от широкого спектра внешних и внутренних угроз.

Такая служба требует от представителей этой профессии высокой компетентности, стойкости и мужества. Успешная служба достигается благодаря четкости и слаженности действий сотрудников органов госбезопасности, умению анализировать ситуацию и работать на опережение, преданности своему делу, любви к своей стране. Воспитывать эти качества, сохранять славные традиции органов госбезопасности помогают ветераны, передающие свой богатый опыт молодым кадрам.

Благодаря накопленному опыту, новейшим оперативно-тактическим и аналитическим возможностям сотрудники органов госбезопасности способны противостоять всем современным вызовам и угрозам безопасности страны.

Пройдя более чем вековой путь, белорусский Комитет государственной безопасности стал мощной национальной спецслужбой, надежно защищающей интересы граждан. Здесь сохранили и приумножили лучшие традиции старших поколений и передовые достижения современности.

22 декабря – День энергетика

День энергетика – это профессиональный праздник всех работников промышленности, которые специализируются на выработке, передаче и сбыте потребителям электрической и тепловой энергии.



Трудно переоценить значение работы энергетиков, чьим неустанным трудом создается одно из самых необходимых благ – тепло, которое обеспечивает комфорт в домах, школах, больницах, офисах. Сегодня энергетическая система Беларуси – стабильно работающий технологический комплекс, который обеспечивает надежное и бесперебойное снабжение нас энергией.

День энергетика – это праздник всех тех, кто когда-либо был причастен к созданию и обслуживанию энергетических систем. Это также праздник тех, кто и сегодня остается на ответственном посту работника энергетической отрасли.

В последние годы невероятно возрос интерес к экологически чистым источникам энергии (воздух, солнечная энергия), специалисты прогнозируют, что, в связи с этим потенциал энергетической отрасли будет стремительно возрастать.

По доброй многолетней традиции, лучших представителей энергетической отрасли в этот день отмечают высокими наградами, почетными грамотами и ценными подарками.

**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*

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ПРОФЕССИИ ЮРИСТА



День юриста в нашей стране традиционно празднуется в первое воскресенье декабря, и в этом году свой профессиональный праздник специалисты в области права отмечали 1 декабря. Мы собрали несколько интересных фактов об этой удивительной профессии и спешим поделиться ими с нашими читателями.

Факт 1. Древняя профессия.

Профессия юриста относится к числу самых древних. Предшественниками юристов можно считать софистов Древней Греции. По сути, софисты давали первые юридические консультации. За плату они рассказывали гражданам, как выступать в суде и что нужно говорить, чтобы защитить свои права. Однако считать софистов юристами в полном смысле слова нельзя, скорее всего, они были ораторами и философами.

Первыми профессиональными юристами можно считать понтификов Древнего Рима. Эти жрецы управляли государством с помощью религии, и именно ее каноны стали предвестниками законов. Понтифики выделили некоторые религиозные нормы в отдельные, а также давали юридические советы, разрешая споры между людьми. Впервые появилось понятие прецедента – когда мнение понтифика становилось примером для разрешения подобных споров в дальнейшем.

Факт 2. Самый большой словарный запас.

Проведенные исследования среди различных профессий показали, что у юристов самый большой словарный запас. И ведь действительно, кроме как уметь изъясняться с обычными людьми на доступном языке, необходимо знать и юридическую терминологию, чтобы успешно выигрывать споры.

Считается, что в багаже юриста – около 15 000 слов. Кстати, примерно столько же – в лексиконе священнослужителя. А ведь представители ряда профессий, которые не подразумевают взаимодействие с людьми, владеют багажом в 10 раз меньше.

Факт 3. Развитие права на белорусских землях в составе ВКЛ.

На территории Беларуси существенному развитию юридической профессии способствовало принятие Статутов Великого княжества Литовского 1529, 1566, 1588 годов. Необходимость применения этих законодательных

актов требовало наличия профессиональных юристов. Своды законов нужно было составлять, понимать, трактовать и применять. Соответственно, нужны были люди с профессиональными юридическими знаниями. Формировались и требования к таким специалистам.

К этому же периоду относятся первые нормы, регламентирующие работу адвокатов, правила их профессиональной этики. В дополнении к Статуту 1566 были сформулированы правила адвокатской этики и ответственность за причинение адвокатом «шкоды» своему подзащитному.

Самый знаменитый юрист ВКЛ, сторонник правового государства – уроженец Витебщины, подканцлер ВКЛ Лев Сапега. Он был одним из авторов и редактором окончательного текста Статута ВКЛ 1588 года, который применялся более 250 лет.

Факт 4. Юристы в политике.

Юристами по образованию были Владимир Ленин, Фидель Кастро и Махатма Ганди. Прежде чем стать видными государственными и общественными деятелями, они получили юридическое образование. История демонстративно показывает, что юрист может стать не только прокурором, адвокатом, следователем, судьей, но и политиком.

Факт 5. Юристы в искусстве.

Поэты, писатели, художники, музыканты – история знает множество имен знаменитых людей, которые получили юридическое образование или даже поработали по специальности, однако весь мир узнал их в абсолютном другом качестве.

Юристами по образованию были писатель Оноре де Бальзак; сказочник Шарль Перро; художник, гравер и скульптор Анри Матисс; композитор Петр Чайковский; прозаик Александр Радищев, который является «отцом» судебной практики; основоположник абстракционизма, художник Василий Кандинский; писатель, художник и археолог Николай Рерих.

Факт 6. Юрист – это много разных специальностей.

Представители множества профессий – прокурор, адвокат, судья, нотариус, следователь, судебный пристав, юрисконсульт, медиатор и другие имеют право называть себя юристами. Все они имеют юридическое образование и могут быть выпускниками одного вуза или факультета, но разных специальностей.

Факт 7. Многообразие сфер для реализации.

Правовое поле обширно, а профессия юриста востребована. Сегодня очень много ответвлений в юридической деятельности. Без юридических основ невозможно формирование ни одного аспекта жизнедеятельности, т.к. большинство даже неочевидных сфер основаны именно на правовых нормах. Юристы нужны и в бизнесе, и в частной жизни. Чтобы построить дом, нужны технические нормы и правила, чтобы создать семью, необходимо соблюсти установленные процедуры, чтобы вести бизнес, также надо знать и придерживаться требований законодательства. С каждым днем узких специализаций становится все больше, а спрос на юристов по-прежнему высок.

Использованы материалы интернет-источников
Мария ОГОЛЕВА

Самые загадочные «профессиональные» псевдонимы известных личностей

Все знают, что многие известные личности: писатели, художники, музыканты, актеры и другие – творят под псевдонимами, то есть вымышленными именами. Причины, по которым творцы берут «второе имя», могут быть разными. Наиболее веские из них – желание «надеть маску», «спрятать» себя настоящего или разграничить «личное» и «профессиональное». Однако зачастую все происходит с точностью до наоборот: именно псевдоним становится «говорящим» и проливает свет на личность автора, приоткрывая некоторые любопытные факты его биографии и профессиональной деятельности. Существует даже отдельная группа псевдонимов, ассоциирующихся с родом занятий, званием, общественным положением человека, – титлонымы.

Вспомним самые загадочные псевдонимы, в которых «зашифрованы» профессии знаменитых людей разных эпох и стран, порой далекие от творчества.



«Человек без селезенки», «Врач без пациентов» – это Антон Павлович Чехов. Откуда взялись у известного писателя такие странные, на первый взгляд, далеко не литературные псевдонимы? Все объясняет тот факт, что Чехов – дипломированный врач. Он закончил медицинский факультет Московского университета, где, кстати, и возник псевдоним «Человек без селезенки», который впервые появился в 1882 году под рецензией на спектакль «Гамлет» и которым автор подписывался около десяти лет. В интернете можно найти разные версии происхождения этого необычного «второго имени» писателя. Наиболее интересным, на наш взгляд, является такое объяснение.

Во время изучения сложного курса анатомии студент-медик Чехов познакомился с популярной тогда теорией, что селезенка в нашем организме отвечает за эмоциональную сферу и душевное здоровье. Подписывая свои рассказы «Человек без

селезенки», автор, скорее всего, хотел подчеркнуть, что у него рациональный взгляд на мир и ему несвойственны меланхолия и апатия.

Понять суть псевдонима помогает еще и знание семантики самого слова «селезенка», которое на английский язык переводится как «spleen». В русском языке тоже есть устаревшее и почти вышедшее сейчас из употребления слово «сплин», только обозначает оно хандру, уныние. Помните в пушкинском «Евгении Онегине»:

*Недуг, которого причину
Давно бы отыскать пора,
Подобный английскому сплину,
Короче: русская хандра?*

Следовательно, чеховский псевдоним «Человек без селезенки», своеобразную метафору, можно понимать как «человек без сплина», то есть душевно спокойный, воспринимающий мир без трагизма и мрачных мыслей. В рассказах, подписанных этим именем (а таких больше сотни), действительно, ощущается тонкий юмор великого мастера пера.

Второй «медицинский» псевдоним А. П. Чехова, правда, оказавшийся недолговечным, – «Врач без пациентов». Такая подпись стоит под его «Врачебными советами», впервые опубликованными в 1885 году в журнале «Будильник». Это очень короткий юмористический рассказ, читая который невольно вспоминаешь «Вредные советы» Григория Остера. Конечно, трудно представить, чтобы в реальности дипломированный врач порекомендовал, например: «При сильном и упорном

кашле постарайся денька три-четыре не кашлять вовсе, и твоя хворь исчезнет сама собою». Отсюда и подпись «Врач без пациентов», которая лишь усиливает комический эффект.

Как видим, став великим писателем, Чехов во всем оставался верен медицине, профессии врача, что проявилось не только в тематике произведений («Хирургия», «У постели больного», «Эскулап» и др.), в выборе персонажей, но и в подписи под литературными произведениями.



Не менее увлекательна история имени автора любимой многими книги «Приключения Тома Сойера» и ее продолжения «Приключениях Гекльберри Финна» – Марка Твена. Все знают проделки веселого, озорного двенадцатилетнего мальчика Тома и его друзей, но не всем известно, что Марк Твен – это не настоящее имя их создателя, а творческий псевдоним американского писателя Сэмюэла Клеменса. Происхождение имени Марк Твен связано с речной навигацией и уводит нас в те времена, когда Сэмюэл работал лоцманом на пароходе на реке Миссисипи. В обязанности лоцмана входило обеспечение беспрепятственного прохождения судном опасных участков реки или моря. Безопасная глубина воды в то время равнялась двум морским сажням, или фатамам (примерно 3,7 метра). Достигая ее, моряки кричали: «Mark twain». По-русски это значит: «Метка два». Лоцманский термин «mark twain» лег в

основу «второго имени» писателя, который очень любил свою главную профессию – морское дело, «овладев языком воды и до мельчайшей черточки, как азбуку, усвоив каждую мелочь на берегах великой реки».

Впервые это имя появилось в 1863 году, с тех пор Сэмюэл Клеменс неизменно ставил его под всеми своими произведениями. Так появился получивший всемирное признание писатель Марк Твен.

Историю собственного литературного имени Марк Твен честно рассказал в автобиографической книге «Жизнь на Миссисипи». Оказывается, что свой творческий псевдоним писатель не сам придумал, а позаимствовал у бывалого моряка – капитана Селлера, который писал небольшие статьи о Миссисипи, содержащие в основном простые сведения практического характера (об уровне воды, общем состоянии реки, островах), и подписывал их «Марк Твен». Однажды молодой Клеменс, по его собственному признанию в воспоминаниях, хоть и беззлобно, но резко высмеял одну из таких заметок Селлера. После того случая капитан, который «законно гордился своей профессией и безгранично любил ее», больше не написал ни одной статьи. Когда же он умер, Клеменс, будучи в то время начинающим журналистом, «конфисковал брошенный псевдоним старого моряка и сделал все, что мог, чтобы это имя стало тем же, чем было в руках старика, – знаком, символом».

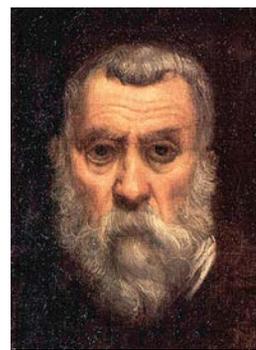


«Профессиональное» происхождение и у псевдонима «И. Грекова», который мы знаем по популярным повестям «Хозяйка гостиницы», «Кафедра». Под этим псевдонимом писала художественную прозу Елена Сергеевна Вентцель – доктор технических наук, профессор, автор знакомого не одному поколению студентов учебника «Теория вероятностей». «Второе имя», собственно, и понадобилось ей для того, чтобы разграничить научную и литературную деятельность.

Выросшая в учительской семье, Елена Вентцель тоже стала преподавателем и посвятила свою жизнь

математике. Любовь к «царице наук» проявляется не только в ее педагогической и исследовательской деятельности, но и в художественном творчестве. «Математическим» является даже выбранный для него псевдоним «И. Грекова», который, кстати, следует читать слитно, соединив в одно слово инициал имени и фамилию, в результате чего появляется «Игрекова». При таком прочтении становится очевидной связь псевдонима с названием предпоследней буквы латинского алфавита «игрек», обычно обозначающей неизвестную величину, которую надо вычислить. Расшифровывать инициал «И» как Ирина и превращать псевдоним в «Ирину Грекову», что нередко делают, не совсем корректно, так как теряется шуточное обыгрывание игрека как математического символа (а в этом как раз и есть смысл псевдонима).

Креативный подход к выбору своего литературного имени, представляющего собой игру слов, подчеркивает гармоничное сочетание в одной личности двух, казалось бы, несовместимых ипостасей: талантливого ученого-математика и не менее талантливого писателя. Недаром в одном интернет-источнике Е.С.Вентцель называют и «поэтом в математике», и «математиком в прозе». Справедливо и то и другое.



Под псевдонимами творили не только писатели, но и многие выдающиеся художники, например итальянский живописец эпохи Возрождения, кисти которого принадлежат знаменитые картины «Тайная вечеря», «Похищение Елены», «Крещение Христа» и др., – Якопо Робусти, известный всему миру как Тинторетто. Имя Тинторетто, представляющее собой прозвище, полученное художником еще в детстве благодаря профессии отца, буквально в переводе с итальянского языка означает «маленький красильщик». Якопо Робусти, действительно, был родом из семьи красильщика тканей. Название про-

фессии «красильщик» по-итальянски звучит: «Tintore». К слову добавили уменьшительно-ласкательный суффикс, и получилось: «Tintoretto». Так, детское прозвище со ссылкой на профессию в прямом смысле сделало имя великого художника.



Профессиональную подоплеку имеет имя еще одного знаменитого художника эпохи Ренессанса, творившего в начале 15 века, Мазаччо. Это не настоящее имя живописца, а прозвище, дан-

ное ему соотечественниками за его одержимость рисованием. Как утверждается в некоторых источниках, Томмазо, полностью погруженный в работу, ходил весь перепачканный красками, за что и получил прозвище «Мазаччо», или по-русски «Мазила». Кроме того, прозвище художника иногда связывается с переносным значением слова «мазала», которое восходит к глаголу «мазать», то есть промахиваться. Так, Мазаччо, по информации, опубликованной на некоторых сайтах, часто использовал одежду в качестве тряпки для вытирания кистей, будучи рассеянным и просто-напросто промахиваясь. Такова необычная версия происхождения имени «Мазаччо», под которым и прославился художник, чьи картины и фрески знает весь мир.

Вникнув в тайны вымышленных имен известных творческих личностей, мы видим, что прозвища и псевдонимы нередко могут рассказать о своих носителях гораздо больше, чем самые замечательные библиографы. Именно «второе имя», призванное служить маской, порой становится «говорящим» и выступает средством характеристики автора. Ведь, как справедливо замечено на литературном сайте «Изда-Читальня» Сергеем Танцурой, «нельзя свою натуру изменить, лишь спрятавшись за щит из псевдонима». Действительно, можно изменить имя, но нельзя изменить характер.

Виктория ОСИПОВИЧ,
старший преподаватель БНТУ

Только три задачи и ничего больше, или «Принцип 3-х дел»

Мультизадачность современного человека порой впечатляет. Сколько же всего нужно успеть вовремя! Но, если задуматься: так ли необходимо выполнять именно все поставленные задачи? Действительно ли каждое выполненное дело приносит пользу и приближает нас к нашим целям? Предлагаем познакомиться с принципом 3-х дел, который призван сделать наши действия более осознанными, а труд эффективным.

Принцип 3-х дел

Автором принципа 3-х дел является канадский бизнес-консультант по вопросам продуктивности **Крис Бэйли**. Подробно о нем он рассказал в своей книге «Мой продуктивный год. Как я проверил самые известные методики личной эффективности на себе». Основная суть принципа заключается в следующем: «В начале каждого дня, прежде чем приступить к работе, решите, какие три задачи вы хотите выполнить к концу дня». Крис Бэйли на своем опыте доказал эффективность этого принципа. Он с юного возраста интересовался вопросами продуктивности и добился на этом поприще больших успехов. Университет он окончил, набрав 95 баллов из 100 возможных, при этом успевал заниматься спортом, йогой и прочими интересными делами. После окончания университета Крис продолжил свое исследование, при этом отказавшись от нескольких перспективных вариантов трудоустройства.

Но Крис Бэйли поступил так, как посчитал нужным, прожил год своей жизни в свое удовольствие и достиг цели: сформулировал собственный авторский принцип трех дел, который является базовым принципом достижения максимальной продуктивности, и собрал достаточно материала для того, чтобы взяться за написание книги.

Итак, начнем с того, чем же полезен принцип 3-х дел. Крис Бэйли говорит о том, что на самом деле в нашем распоряжении есть не 24 часа в сутках, а буквально пара часов. Наше основное время занимает сон,

питание, работа, общение и прочие «горящие» задачи. В итоге хорошо, если в нашем личном распоряжении останется немного времени. Бэйли убежден, если четко расставить приоритеты, принцип трех дел поможет освободить гораздо больше свободного времени в сутках, не затрагивая время на еду, сон и общение с окружающими.

Плюсы применения принципа:

- Вы научитесь эффективно распределять время.
- Выясните, какие из ваших дел являются критически важными.
- Научитесь качественно выполнять критически важные дела.
- Перестанете откладывать важные дела на последний момент.
- Научитесь работать более рационально.
- Научитесь максимально концентрироваться на выполняемой задаче.
- Узнаете, как поддерживать ясность ума в течение дня.
- Повысите уровень энергии для больших и важных дел.

На самом деле, любая идея в области повышения продуктивности относится к одной из трех категорий:

- Оптимизация управления временем.
- Оптимизация управления вниманием.
- Оптимизация управления энергией.

В своей книге Крис Бэйли подчеркивает, что все эти компоненты очень тесно между собой взаимосвязаны. Например, достаточное время, отведенное на отдых, повышает концентрацию внимания в течение дня, и вы выполняете задачи быстрее, следовательно, экономите энергию.

В погоне за повышением своей продуктивности важно помнить, к



какой цели вы на самом деле стремитесь. Четко сформулированная цель и временной период для ее достижения помогают сделать ее более достижимой и реальной. Когда вы детально прорабатываете план достижения цели, например, дробя глобальную цель на более маленькие, вы таким образом поддерживаете свою мотивацию. Ведь стабильный уровень мотивации, как топливо, подпитывает вас и помогает не сдаваться на полпути. Важно подчеркнуть, что продуктивность ценна не сама по себе, а как способ достижения целей.

Бэйли делится одним интересным умозаключением, к которому он пришел: «Если, вовремя поставить под сомнение мотивы, которые заставляют вас стремиться к определенным изменениям в жизни, вы можете сэкономить огромное количество времени в момент, когда выясните, что некоторые цели и дела для вас не только не приоритетны, но и не нужны вовсе».

Для того, чтобы разобраться, какие именно цели и задачи для вас приоритетны, Бэйли предлагает несколько упражнений.

Первое из них заключается в следующем: подумайте и запишите, чем бы вы занялись, если бы у вас появились два часа свободного времени каждый день. Тот результат, который у вас получится и будет в значительной степени ответом на вопрос о ваших истинных приорите-

тах и ценностях.

Второй способ, который предлагает Бэйли, связан с будущим. Автор советует напрячь воображение и подумать, о чем вы будете или не будете жалеть в конце жизненного пути. Например, будете ли вы жалеть о том, что уделяли слишком много или слишком мало времени карьере, семье, хобби и т.д. Смысл продуктивности состоит именно в том, чтобы высвободить как можно больше времени для занятия по-настоящему значимыми делами, а не просто для того, чтобы больше успевать и лучше зарабатывать.

Получается, что далеко не все выполняемые нами ежедневно задачи одинаково важны. Разумеется, мы не призываем саботировать выполнение большей части рутинных дел. Мы призываем провести своего рода ревизию или переоценку приоритетности и пользы поставленных задач. Хорошая практика отслеживать время, которое вы тратите на выполнение тех или иных задач, и сравнить его с пользой, которую приносит результат от их выполнения. Переоценив таким образом вашу активность, можно составить список задач по степени приоритетности и направить на их реализацию максимум времени, сил и мотивации.

Можно сделать вывод, что основа принципа трех дел – приоритизация и выделение самого главного из всего потока дел. На первый взгляд может показаться, что принцип трех дел схож с принципом Парето. Основная суть его заключается в том, что 20% действий обеспечивают 80% результата. Крис Бэйли говорит об этом в своей книге, но еще раз подчеркивает, что «производительность заключается не в том, чтобы делать больше дел, а в том, чтобы делать те дела, которые нужно».

Для того, чтобы определить, насколько продуктивны вы были в течение дня, Бэйли предлагает провести самоанализ, а именно в конце дня задать себе простой вопрос: удалось ли мне сделать то, что я хотел? Если вы сделали то, что намеревались, а ваши цели при этом были реалистичными и осознанными, вы продуктивны. Кстати, есть один очень важный момент: не стоит оценивать свои цели на день как хорошие и плохие. Например, если

в выходной день вы нуждаетесь в том, чтобы восстановить свой ресурс и позволили себе как следует выспаться, почитать книгу или совершить неспешную прогулку – это тоже важные дела. Нужно понимать, что с помощью и таких дел в том числе вы поддерживаете свою бодрость и энергичность, следовательно, начиная трудовую неделю, будете более продуктивны.

Кстати, для того, чтобы цель стала реалистичной и реализуемой рекомендуем обратить свое внимание на критерии SMART-цели: Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound (конкретная, измеримая, достижимая, актуальная, ограниченная во времени). Время от времени «прогоняйте» свои цели по этим критериям.



Предлагаем поговорить подробнее, почему же именно три дела. Сам Крис Бэйли честно признается, что идею именно трех дел он придумал не сам, а почерпнул из книги известного специалиста по тайм-менеджменту **Брайана Трейси** «Оставьте брезгливость, съешьте лягушку!» Бэйли впечатлил то факт, что 90% стоимости, которую человек привносит в свою компанию, является результатом выполнения всего трех задач. Получается, осталось лишь определиться, что же это за три заветные задачи.

В этом непростом деле вам могут помочь следующие рекомендации:

- Составьте список всех своих задач и обязанностей. По пунктам запишите на бумаге (сделайте электронный вариант списка), в котором перечислите все, что вы выполняете на работе.
- Проанализируйте, какая позиция из этого списка приоритетна и важна больше остальных. Сначала укажите приоритетность с

точки зрения вашего начальства, а затем с вашей стороны, будь вы руководителем.

- Далее подумайте, какие еще два дела позволяют достичь наилучших показателей за тот же временной период.

По итогу вы должны получить три задачи, или те самые 20% дел, которые принесут 80% результата. Бывают случаи, когда задачи работника настолько обширны, что их невозможно так сильно сократить. Попробуйте выделить четыре или пять самых главных дел.

Помимо книги Брайли, цифра 3 фигурирует в книге *Getting Results the Agile Way: A Personal Results System for Work and Life* («Получение результатов по методу Agile: система личных результатов для работы и жизни»), которую написал один из представителей топ-менеджмента компании Microsoft. Здесь все оказалось еще проще. Руководство компании не могло тратить слишком много времени, чтобы выслушивать отчеты работников о том, что они выполнили за неделю. Для докладчика было разработано жесткое правило отчитываться только за три самых значимых достижения. Таким образом, экономия времени, отведенного для отчета, была существенной, и работники научились отбирать самые важные из выполненных задач.

По ходу своего эксперимента длиною в год Крис Бэйли согласился, что три пункта в списке самых важных дел – это оптимальный вариант. Так родился принцип трех дел, который мы сегодня изучаем. Думается, в общих чертах мы уже поняли, как это работает. Теперь самое время рассмотреть более подробно, как реализовать этот принцип на практике.

Ну что ж, мы с вами узнали, как расставить приоритеты, составляя список из трех задач, которые нужно обязательно выполнить в течение дня. Предположим, что с тремя самыми важными делами вы определились. Но, как с ними справиться, чтобы успеть все выполнить в срок и без ущерба для качества? На этот случай у Криса Бэйли есть несколько простых советов:

- Подумать, где и каким образом выполнить каждый пункт ежедневного плана. Такой подход делает достижение целей более легким и автоматическим.

- Отобрать пару небольших задач помимо трех основных, которые без особого ущерба можно выполнить в течение дня. Дополнительные мелкие задачи дают возможность переключиться с основных дел и не утомиться от однообразия.
- Ввести в привычку регулярно планировать три дела на день, а затем распространить принцип трех дел на неделю.
- При составлении плана постоянно держать в поле зрения свои основные цели и периодически их прояснять для себя. Задавать самому себе вопрос: насколько планируемые три дела связаны с моими долгосрочными целями? Поможет ли их выполнение приблизиться к желаемому?
- Установить себе трекер-приложение или просто поставить будильник так, чтобы он звонил дважды в течение рабочего дня. Каждый раз при звонке спрашивайте себя, помните ли вы свои главные три дела на день и насколько вы продвинулись в их реализации.
- В конце каждого дня и каждой недели подводить итоги работы. Проанализируйте, насколько реалистичными были те цели, которые вы ставили перед собой, и насколько четко вы себе представляли, сколько сил, времени и внимания потребуется для их достижения.

«Неприятные дела»

В завершение хотелось бы уделить немного внимания проблеме «неприятных дел», выполнять которые день ото дня совершенно не хочется. У Бэйли неприятные дела являются отдельной темой, он подчеркивает, что выполнение подобных задач не менее важно для достижения целей. Неприятные дела мы откладываем чаще всего, даже если они объективно являются приоритетными. Что значит «неприятные дела»? Бэйли выделяет шесть основных признаков таких дел:

- Скучные и неинтересные.
- Вызывающие ощущение бесполезности прикладываемых усилий.
- Кажущиеся сложнее остальных.
- Неструктурированные или неоднозначные.



- Не имеющие ценности для вас, как для личности.
- Не содержащие «награду внутри себя» и не предполагающие удовольствия от процесса выполнения. «Неприятные дела» как правило, являются пусковым механизмом прокрастинации. Но, в некоторых случаях, прокрастинация является признаком того, что наша жизнь просто не находится в согласии с нашими истинными интересами, ценностями и целями. Возможно, вам стоит попробовать заняться чем-то другим. Что касается признаков неприятных дел, Крис Бэйли советует попытаться их распознать и повысить привлекательность неприятного дела, попробовать найти плюсы и выгоду от их выполнения в перспективе, так сказать, замотивировать себя на свершения.

Ранее мы с вами говорили о том, что продуктивность имеет три составляющие: время, энергия, внимание. Крис Бэйли советует сосредоточиться в первую очередь на управлении временем, потому что именно этот ресурс является невозполнимым. У каждого из нас есть парочку действенных способов, как восполнить свою энергию или повысить концентрацию внимания, но вот вернуть время вспять пока никому не удавалось.

Понаблюдайте за собой в течение дня, не растягиваете ли вы случайно выполнение дела искусственно, заполняя им все отведенное время. Считаем нужным упомянуть один любопытный закон. Называется он закон Паркинсона. Согласно этому закону, работа расширяется и заполняет все время, на нее отпущенное. Когда Крис Бэйли ставил экспе-

римент с 90-часовой рабочей неделей, оказалось, что в итоге он успел сделать лишь немного больше, чем, когда выделил для работы 20 часов в неделю. Крис чередовал 20-часовые и 90-часовые рабочие недели, так что материала для анализа накопилось предостаточно.

После каждого дня и в конце недели эксперимента Крис задавал себе следующие вопросы:

- Сколько энергии и внимания у меня осталось?
- Насколько легко я отвлекался?
- Удалось ли мне выполнить все необходимые задачи и не отойти от первоначального плана?

Результат получился довольно любопытный: работая 90 часов в неделю, Бэйли не мог качественно отдохнуть и успевать восстанавливать свой ресурс. Накопленная усталость негативно влияла на продуктивность. Работая 20 часов в неделю, качество отдыха значительно увеличилось, а это в свою очередь повлияло на энергию и внимательность. В итоге любое дело удавалось завершить быстрее, чем при 90-часовой рабочей неделе.

Повышенная занятость не всегда является признаком продуктивности. Изобилие дел – тоже не показатель успешности. Лучшим показателем будет результат, к которому вы пришли, и осознание того, что вы достигли поставленных перед собой целей.

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

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

 **Здравствуйте, уважаемая редакция. Расскажите, пожалуйста, о такой науке, как фармакология. Заранее спасибо.**
Александра Л., г. Столбцы

Фармакология – это медико-биологическая наука о лекарственных веществах и их действии на организм человека и животных, инфекционные и паразитарные агенты. В более широком смысле фармакология – наука о биологически активных веществах и их взаимодействии с живыми системами посредством химических механизмов, путем связывания с регуляторными молекулами, активации или ингибирования процессов, протекающих в организме.

Основной задачей фармакологии в рамках отрасли «медицинские науки» является изыскание, разработка и создание новых высокоэффективных лекарственных средств, более совершенных и безопасных принципов и методов лечения и профилактики заболеваний.

Фармакология подразделяется на общую и частную. Общая фармакология рассматривает механизмы действия лекарственных веществ (первичные фармакологические реакции, влияние на ферменты, биологические мембраны, электрические потенциалы, рецепторные механизмы); изучает общие закономерности их действия на организм в зависимости от характера распределения, биотрансформации (окисление, восстановление, гидролиз, дезаминирование, ацелирование и т.п.), путей введения (внутрь, подкожно, внутривенно, ингаляционной т.д.), выделения (почками, кишечником).

Кроме того, она характеризует принципы действия лекарственных веществ (местное, рефлекторное, резорбтивное); условия, определяющие их действие в организме (химическое строение, физико-химические свойства, дозы и концентрации, время воздействия, повторность применения лекарств; пол, возраст, масса, генетические особенности, функциональное состояние организма); принципы комбинированной лекарственной терапии,



вопросы стандартизации, классификации, изыскания лекарственных веществ и др.

Предмет частной фармакологии – это отдельные лекарственные вещества, систематизированные по признаку их главного эффекта в несколько групп: анестезирующие, снотворные, нейролептические, противосудорожные, раздражающие, сердечно-сосудистые, противобактериальные, противопаразитарные, противоопухолевые и др. Фармакология тесно связана с другими дисциплинами, изучающими лекарственные вещества, прежде всего с фармацевтической химией – наукой об их синтезе, строении и химических свойствах, фармакогнозией и фармацией в целом, токсикологией. Она непосредственно связана также с биохимией и биологией.

 **Добрый день. Меня зовут Виталий. Я очень люблю животных, особенно собак. В будущем я хочу работать с животными. Мне бы хотелось, чтобы вы рассказали о профессии кинолога. Большое спасибо.**



Кинолог (специалист служебного собаководства) занимается тренировкой служебных собак (проводит регулярные занятия с ними по закреплению и совершенствованию навыков, выработанных в процессе дрессировки) и осуществляет уход за ними.

Специализация кинолога зависит от того, к какому виду деятельности он готовит собаку. А деятельность эта может быть самой разнообразной. Без помощи служебных собак не обходятся спасатели МЧС, таможенники и пограничники. Всем известно, какую помощь сотрудникам правоохранительных органов оказывают служебные разыскные собаки, применяемые для обнаружения нарушителей (их запаховых следов), их преследования по следам, задержания, охраны и конвоирования. А еще есть собаки-геологи, которым их необыкновенное чутье помогает отыскивать местонахождение руд, минералов. Есть собаки-поводыри, есть обученные спасать людей, тонущих в водоемах, находящихся под завалами и пр.

В кинологических службах имеются разнообразные породы служебных собак. В основном это немецкие овчарки. Имеются также служебные собаки таких пород, как лабрадоры, джек-рассел терьеры, русские и английские коккер-спаниели, ротвейлеры и бордер-коллы. Основные требования, которые предъявляются к собаке, это неагрессивное поведение к людям, большая заинтересованность в поиске предметов, выносливость, не боязнь сильных звуковых раздражителей.

Кинолог должен знать: анатомию и физиологию собак, этологию, особенности каждой породы собак, основы ветеринарии и зоогигиены содержания служебных собак, нормы содержания и обеспечения служебных собак помещениями, специальным снаряжением, инвентарем и кормами, основы теории и практики их дрессировки, уметь оказывать медицинскую помощь.

Какие же качества помогают стать хорошим кинологом? Прежде всего, это любовь к животным, трудолюбие и терпение, без которых невозможно заставить животное делать то, что нужно. Наблюдательность, выдержанность – также неотъемлемые качества собаководов. Кинолог должен быть также хорошим следопытом, обладать выносливостью и находчивостью. Устойчивость внимания помогает кинологу при монотонных действиях, когда одну и ту же команду приходится отрабатывать много раз. Не обойтись кинологу и без долговременной словесно-логической памяти, которая помогает организовать в стройную структуру имеющиеся знания. Важное значение имеет эмпирическое мышление, позволяющее правильно организовать уход за животными и делать безошибочные выводы при наблюдении за ними.



Здравствуйтесь, уважаемая редакция. Расскажите, пожалуйста, в чем заключается профессия наладчика станков с ЧПУ. Заранее благодарен.

**Василий Владимирович Р.,
г. Глубокое, Витебская область**



Наладчик станков с числовым программным управлением работает на предприятиях машиностроения и металлообработки. Осуществляет наладку механических и электромеханических, а также электронных блоков станков с программным управлением. Определяет технологическую последовательность обработки деталей, выполняет необходимые расчеты, подбирает инструмент, корректирует режим работы станка по результатам пробной обработки деталей. При корректировке и синхронизации работы различных систем станка, при поиске причин неполадок опирается на базовые знания по механике, электротехнике, программированию, гидравлике, использует схемы и чертежи станка, а также сенсорную информацию (наблюдает за работой механизмов, воспринимает шумы и вибрацию от их работы т.п.).

Работа требует высокоточных моторных действий (регулировка органов управления станка). Наладчик 3-4 разряда занимается в основном наладкой электромеханических блоков станка, наладчик 5-6 разряда – электромеханических и электронных систем станка, в ряде случаев самостоятельно пишет и отлаживает программы для станков с числовым программным управлением.

В своей работе наладчик станков с числовым программным управлением использует ручные инструменты (отвертки, гаечные ключи и др.), контрольно-измерительные приборы (тестеры, осциллографы и др.).

Для деятельности специалиста необходима нормальная острота зрения и слуха, развитая кинестетическая чувствительность, точная зрительно-моторная координация (на уровне движений рук), способность к концентрации внимания в условиях помех и гибкому распределению внимания, оперативное мышление, пространственное воображение, склонность к работе с техникой.

Работа не рекомендуется людям, страдающим заболеваниями: нервной системы; органов зрения и слуха (пожиженная острота зрения и слуха, катаракта и др.).

Наладчик должен знать основы физики, геометрии, черчения, электротехники, гидравлики, теории металлообработки, электроники, программирования, а также устройство обслуживаемого оборудования, конструктивные особенности различных систем станков.

Он должен уметь читать и составлять чертежи, электрические схемы, пользоваться контрольно-измерительными приборами, производить отладку программы для станка, осуществлять наладку электромеханических и электронных блоков станка.



Добрый день, журнал «Кем быть?» Расскажите, пожалуйста, в чем заключается работа специалиста по социальной работе.

Мария К.

Специалист по социальной работе содействует предоставлению необходимой социальной помощи и услуг гражданам (семьям), проживающим в зоне обслуживания и находящимся в трудной жизненной ситуации. Основной областью деятельности специалиста является работа с социально незащищенными и уязвимыми категориями населения. Он выявляет проживающих в зоне обслуживания граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации; устанавливает причины их социального неблагополучия, определяет характер и объем необходимой социальной помощи и услуг, а также содействует их предоставлению.

Специалист по социальной работе формирует банк данных одиноких престарелых и нетрудоспособных граждан, проживающих в зоне обслуживания и нуждающихся в социальной поддержке. Составляет «социальный паспорт» семьи. Осуществляет социальный патронаж социально-неблагополучных семей, семей, имеющих детей инвалидов и детей с особенностями психофизического развития, семей беженцев и вынужденных переселенцев, семей воинов-интернационалистов и участников военных действий; семей, где воспитываются сироты; одиноких престарелых и нетрудоспособных граждан, инвалидов. Оказывает помощь в подготовке и оформлении документов для принятия нуждающихся на постоянное или временное социальное обслуживание, для опеки и попечительства, госпитализации. Содействует в трудоустройстве членам семьи, активизации собственного потенциала, расширению масштабов самопомощи.

Социальный работник – это служащий, который осуществляет социальный патронаж одиноких преста-

рельных и нетрудоспособных граждан, проживающих в зоне обслуживания и нуждающихся в поддержке. Социальный работник может работать в организациях и учреждениях социальной защиты, в территориальных центрах социального обслуживания населения, реабилитационных и кризисных центрах, службах занятости и других организациях, занятых предоставлением социальных услуг.

Требования к индивидуальным особенностям специалиста:

- хорошо развитые коммуникативные способности;
- хорошая память;
- организаторские способности, склонность к организации социокультурной деятельности;
- отзывчивость, эмпатия (умение сопереживать);
- доброжелательность, способность эмоционально привлекать к себе людей;
- умение внимательно слушать и слышать человека;
- профессиональный оптимизм (подход к человеку с оптимистической гипотезой, верой в резервы личности);
- интеллигентность, вежливость, тактичность, деликатность;
- безоценочное отношение к людям;
- интуиция, умение прогнозировать события;
- бескорыстие, порядочность, честность, морально-нравственная чистоплотность;
- стремление к самопознанию, саморазвитию, профессиональному росту и высокому качеству результатов труда;
- повышенное чувство ответственности за свои слова и действия;
- осознание границ своей компетентности;
- личная организованность;
- наблюдательность, внимательность;
- умение хранить тайну;
- эмоциональная уравновешенность, самообладание.

Чтобы работать в должности специалиста по социальной работе», необходимо окончить вуз или колледж по специальности «Социальная работа».

Выпускники специальности «Социальная работа» могут стать востребованными специалистами в области социального обслуживания населения, социально-педагогического сопровождения семьи и детства; могут зарекомендовать себя в реализации республиканских и международных социальных проектов в системе социального обеспечения населения.



Добрый день, редакция. Меня зовут Павел. Мне бы очень хотелось, чтобы на страницах своего журнала вы рассказали о профессии инженера по защите информации.

Инженер по защите информации – это специалист, который выполняет работу по проектированию и внедрению специальных технических и программно-математических средств защиты информации, обеспечению организационных и инженерно-технических мер защиты информационных систем.

В его должностные обязанности входят:

- осуществление подбора, изучение и обобщение научно-технической литературы, нормативных и методических материалов по техническим средствам и спосо-

бам защиты информации;

- участие в рассмотрении проектов технических заданий, планов и графиков проведения работ по технической защите информации, в разработке необходимой технической документации;
- составление методики расчетов и программы экспериментальных исследований по технической защите информации, выполнение расчетов в соответствии с разработанными методиками и программами;
- проведение сопоставительного анализа данных исследований и испытаний, изучение возможных источников и каналов утечки информации; осуществление разработки технического обеспечения системы защиты информации, технического обслуживания средств защиты информации; участие в составлении рекомендаций и предложений по совершенствованию и повышению эффективности защиты информации, в написании и оформлении разделов научно-технических отчетов; составление информационного обзора по технической защите информации;
- выполнение оперативных заданий, связанных с обеспечением контроля технических средств и механизмов системы защиты информации; участие в проведении проверок организаций по выполнению требований нормативно-технической документации по защите информации, в подготовке отзывов и заключений на нормативно-методические материалы и техническую документацию;
- подготовка предложений по заключению соглашений и договоров с другими организациями, предоставляющими услуги в области технических средств защиты информации, составление заявок на необходимые материалы, оборудование, приборы;
- участие в проведении аттестации объектов, помещений, технических средств, программ, алгоритмов на предмет соответствия требованиям защиты информации по соответствующим классам безопасности;
- проведение контрольных проверок работоспособности и эффективности действующих систем и технических средств защиты информации, составление и оформление актов контрольных проверок;
- анализ результатов проверок и разработка предложений по совершенствованию и повышению эффективности принимаемых мер; изучение и обобщение опыта работы других организаций по использованию технических средств и способов защиты информации с целью повышения эффективности и совершенствования работ по ее защите и сохранению государственной тайны;
- выполнение работ в установленные сроки на высоком научно-техническом уровне, с соблюдением требований инструкций по режиму проведения работ.



Анна ДЕНИСЕВИЧ

Тематический подбор

пословиц, поговорок и крылатых фраз на 6 языках (латинский, русский, белорусский, английский, немецкий и французский)

Ежедневно в своей речи мы используем пословицы, поговорки и крылатые фразы, которые являются универсальной категорией общественной мудрости. Мало кто задумывается, из какой глубины веков они пришли в наш язык. А ведь их первоисточником является древний латинский язык, именно поэтому в основе подборки лежит латинский вариант пословицы и дословный перевод на русском языке, а затем перевод и смысловая адаптация на белорусский, русский, французский, английский и немецкий языки. Тематический подбор пословиц, поговорок и крылатых фраз – является золотой россыпью древней человеческой мудрости, а его перевод на 6 языков поможет расширить кругозор, обогатить свою речь, а также увеличить объем знаний иностранных языков.

Тема «Слово, речь»

AUDI, CERNE, TACE, SI VIS VIVERE CUM PACE
(Слушай, замечай, молчи, если хочешь жить в мире)

бел. Маучанка не квяліць, але славу велічыць. Хто гаворыць – сее, хто маўчыць – жне. Маўчок – пятачок, а два – грывеннік.

рус. В рот, закрытый глухо, не залетит муха. Не дразни собаки, и лаять не станет.

фр. Bouche serree mouche n'y entre (В закрытый рот не влетит муха).

англ. A closed mouth catches no flies (Закрыты рот мух не ловит).

нем. Schweigen und Denken kann niemand kränken (Молчанкой никого не обидишь).
Bemerke, höre, schweige (Замечай, слушай, молчи).

AUDI MULTA, LOQUERE PAUCA.

(Слушай много, говори мало)

бел. Больш слухай, менш гавары. Меней гавары – болей ведаць будзеш.

рус. Меньше говори, да больше слушай. Держи уши пошире, а рот поуже. Умей сказать – умей и смолчать. Слово – серебро, молчание – золото.

фр. Il faut une aiguille pour la bourse et deux pour la bouche (Нужна иглолка для кошелька, а две – для рта).

англ. Be swift to hear, slow to speak (Будь скор на слух и нетороплив на речь).

нем. Rede wenig, höre viel! (Говори мало, слушай много!)

CLAUDE OS, APERI OCULOS.

(Закрой рот, открой глаза)

бел. Глядзець вачамі, а не ротам.

рус. Очи ушей вернее. Не верь чужим речам, а верь своим очам.

фр. Voir c'est croire (Увидеть – поверить).

англ. Keep your mouth shut and your eyes open (Держи рот закрытым, а глаза открытыми).

нем. Die Ohren glauben anderen Leuten, die Augen glauben sich selbst (Уши верят другим людям, глаза верят самому себе).

COMES FACUNDUS IN VIA PRO VEHICULO EST.

Publilius.

(Красноречивый спутник в пути – тот же экипаж)

бел. Добры таварыш – палова шляху. Ідзеш удваіх – да рога карацейшая.

рус. Разговор дорогу коротает. Умный товарищ – половина дороги. Одному ехать – и дорога длинная.

фр. Bon compagnon de voyage fait les lieues courtes (Хороший спутник делает версты короче).

англ. A road-companion with plenty to say is as good as a coach (Разговорчивый спутник что карета).

нем. Auf der Reise ein guter Gefährte ist so gut, wie ein Pferd (В путешествии хороший попутчик так хорош, как и лошадь).

CONSIDERA QUID DICAS, NON QUID COGITES.

(Следи за тем, что говоришь, а не за тем, что думаешь)

бел. Конь вырвецца – здагоніш і зловіш, а слова вырвецца – не зловіш.

Слова, як птушка: выпусціў – не вернеш. Кайся не кайся, выпусціў слаўцо – не вернеш. Выказанага слова да губы не вернеш. Сказанае слова ніхто за хвост не зловіць.

рус. Кто много болтает, тот беду на себя накликает. Молвишь – не воротишь. Слово выпустишь – так и вилами не вытащишь. Слово не воробей: вылетит – не поймаешь. Лучше споткнуться ногою, чем словом.

фр. Parole jetée prend sa volée (Сказанное слово – улетает)

англ. Better the foot slip than the tongue (Лучше поскользнуться ногой, чем языком).

нем. Ein Wort, das dir entfliegen, fängst du nicht mehr ein (Слово, улетевшее от тебя, не поймаешь больше).

CORNU BOS CAPITUR, VOCE LIGATUR HOMO.

(Быка ловят за рога, а человека связывают словом)

бел. Вала вяжуць матузом, а чалавека словам.

рус. Быка, берут за рога, человека ловят на слове. Зверей укрощают силой, а людей – словом.

фр. On prend les bêtes par les cornes et les hommes par les paroles (Животных берут за рога, а людей – словами).

англ. An ox is taken by the horns and a man by the tongue (Быка хватают за рога, а человека – за язык).

нем. Das Pferd beim Zaum, den Mann beim Wort (Коня – за уздечку, мужчину – на слове).



Использованы материалы интернет-источников
Вадим РИМАШЕВСКИЙ

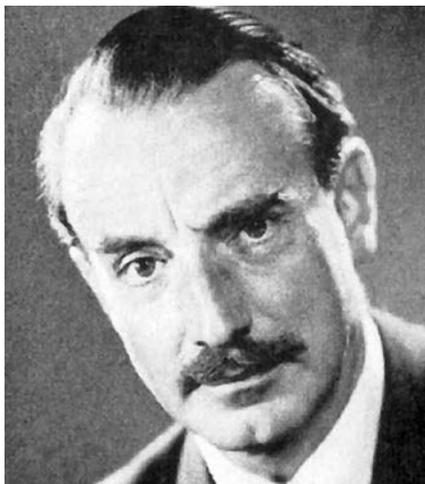
Первые профессии известных писателей

(Продолжение. Начало в №№2-11/2024)

«Кем быть?» продолжает цикл публикаций о первоначальных профессиях классиков литературы. В этом номере мы познакомим читателей с историями выдающихся зарубежных писателей, подаривших нам лучшие произведения мировой литературы. Предлагаем взглянуть на некоторых известных зарубежных авторов с другой стороны, с точки зрения их первых профессий.

Джеймс Хедли Чейз

Коммивояжер



Джеймс Хедли Чейз – английский писатель, автор более 80 детективных романов. Настоящее имя литератора – Рене Брабазон Реймонд. Родился в Лондоне в 1906 году, в семье отставного офицера.

Его отец, бывший военный служащий королевских войск в Индии, к тому времени вышел в отставку и занимался наукой. Френсис Реймонд до 1912 года возглавлял Бенгальский ветеринарный колледж, а затем основал исследовательскую лабораторию. Френсис, как человек, увлеченный научной деятельностью, мечтал, что и сын выберет карьеру в науке.

Рене отдали учиться в старейшее учебное заведение страны – Королевскую школу в Рочестере. В старших классах при поддержке отца юноша увлекся бактериологией. Исследования, которые он проводил,

потребовали поездки в Калькутту, и в 18 лет юноша оставил дом. Однако научная карьера Рене не состоялась. Бросив обучение, он недолго поработал клерком в банке, а после нанялся торговать книгами. Рене испробовал немало профессий, поменял множество мест работы, прежде чем стал писателем.

Профессия, которая привела Реймонда в литературу – агент-распространитель детских книг. Будущий писатель много лет ходил по домам, предлагая книги для детей, пока сам не стал писать детективные романы. Позднее он с иронией вспоминал об этих годах: *«Мне пришлось постучать не менее чем в сто тысяч дверей, и за каждой из них я мог встретить любого из персонажей своих будущих романов, и ожидать любой прием – от любезного приглашения зайти и выпить чашечку кофе до резкого приказа убираться вон... А сколько пришлось мокнуть под дождем и сбить каблучков на мокрых мостовых, что сейчас никто не в силах заставить меня выйти из дому в сырую погоду...»*.

Через несколько лет Чейз смог устроиться в крупную оптовую книжную фирму «Симпкин и Маршал», что вдохновило его написание первых коротких сочинений – ряда юмористических рассказов. Сперва Джеймс работал рядовым продавцом, а затем стал заведующим отделом поставки товара в специальные книжные магазины. Здесь он основательно познакомился с литературой, много читал, иногда ночи напролет, изучил «весь околотический литературный бизнес», а заодно вкусы и потребности массового читателя. Вскоре Чейз сочинил свой первый

«крутой детектив» – «Нет орхидей для мисс Блэндиш». На тот момент писателю было 32 года.

Свои романы Чейз написал, используя словари американского слэнга, подробные карты, энциклопедии и справочники о жизни американского преступного мира. Действие большинства его романов происходит в США, хотя сам Чейз никогда не жил в Америке (за исключением двух коротких поездок в Майами и Новый Орлеан).

Наиболее известные произведения: «Нет орхидей для мисс Блэндиш», «Реквием по блондинкам», «Мисс Шамвей и черная магия» и др.

Ян Флеминг

Журналист,
биржевой
маклер,
разведчик



Ян Флеминг – британский писатель, журналист, офицер военной морской разведки, прославился как создатель Джеймса Бонда – самого известного супершпиона в литературе и на экране. Бондиана принесла автору всемирную известность и легла в основу десятков фильмов, ставших хитами.

Когда Ян Флеминг создавал образ героя, который живет в роскоши и пользуется вещами только сегмента люкс, он знал, о чем писал. Семья прозаика принадлежала к высшему классу британского общества и могла себе позволить одновременно иметь несколько особняков в столице. Отец семейства был крупным банкиром и членом парламента Великобритании, и смог обеспечить своим близким безбедную жизнь.

Ян Флеминг родился в 1908 году в Лондоне. Мальчик учился в престижной частной школе Дарнфорд, которая готовила выпускников к

поступлению в Итонский колледж. В 1921 году будущий писатель стал студентом Итонского колледжа, где воспитывались в основном представители знати. Большинство дипломатов, политиков и видных общественных деятелей выходили из его стен.

Однако с учебой и дисциплиной у Флеминга дела обстояли неважно. Он заработал славу спортсмена и ловеласа, учебными предметами мало интересовался. Из-за проблемного поведения мать забрала сына из учебного заведения и перевела в Королевский военный колледж, но Ян и там не собирался мириться со строгими порядками, и парня опять исключили. Мать отправила Флеминга в Австрию, где тот набирался разума в частной школе. Юноша путешествовал по Европе и прослушивал курсы в университетах Швейцарии и Германии.

Свою трудовую биографию Ян Флеминг начал с профессии журналиста. По протекции матери молодой человек сотрудничал с новостным агентством «Рейтер» и отправлялся в заграничные командировки. В числе прочих стран он посетил и СССР. Но профессия не увлекала юношу. Продолжить карьеру он решил в банковской сфере. Флеминг пробовал себя в качестве биржевого маклера и финансиста, но ни в чем не преуспел.

Будущий писатель решил последовать по стопам отца и устроился на военную службу в морскую разведку. С 1939 года Ян стал помощником контр-адмирала Джона Годфри, который возглавлял Управление военно-морской разведки Великобритании. Не имея военного образования и квалификации, Флеминг преуспел на занимаемой должности.

К началу Второй мировой войны Флеминг стал незаменимым соратником адмирала, принимал участие в разработке секретных операций и шпионских стратегий. Планы и предложения сотрудника часто были неожиданными и остроумными, а доклады в необычной форме и вовсе читались как увлекательные романы. На службе ее величеству мужчина провел всю войну, координируя действия с союзниками, разыскивая секретные лаборатории и разрабатывая спецоперации. С окончанием военных действий Ян ушел в отставку.

Образ знаменитого Джеймса Бонда появился в особняке на Ямайке, куда писатель переселился в поисках безмятежной жизни. Но замыслы романа появились у автора еще во время войны. Первой книгой, открывшей знаменитую бондиану, стала «Казино “Рояль”», написанная в 1953 году. Имя персонажа для представителей английской национальности звучит примерно так же, как для русского человека – Петр Иванов, то есть максимально серо и неприметно, как и полагается настоящему шпиону.

Служба в разведке, а также работа журналистом позволили Флемингу наполнить свои романы о Джеймсе Бонде специфическими деталями и глубиной. Опыт сотрудника спецслужб и умение жить на широкую ногу сложились в единый пазл, в котором проявился образ главного героя – веселого, циничного и авантюрного.

Первое издание разошлось миллионными тиражами, и к писателю пришла популярность. Публика зачитывалась шпионским детективом в мягкой обложке, и автор немедленно взялся за продолжение. Вторым произведением в библиографии литератора стало «Живи и дай умереть».

Всего из-под пера бывшего разведчика вышли 14 книг об агенте 007.

Наиболее известные произведения: «Казино “Рояль”», «Живи и дай умереть», «Доктор Ноу», «Из России с любовью» и др.

Стивен Кинг

Швейцар, рабочий на фабрике, учитель английского языка

Стивен Кинг – американский писатель, создающий ужасы, триллеры, фантастику, фэнтези, мистические романы и драмы. Стивен Кинг занимается, пожалуй, самым ярким местом среди писателей, прославившихся сочинениями мистического характера. Неслучайно этого американского прозаика и сценариста называют «Королем ужасов».

Стивен Эдвин Кинг родился в 1947 году в Портленде американского штата Мэн в семье капитана торгового флота. Отец мальчика ушел из семьи, оставив мать с двумя детьми.



Кинг рос болезненным парнишкой: перенес корь, острый фарингит и ушную инфекцию. Это спровоцировало его отставание от школьной программы, и мальчику пришлось остаться в первом классе на второй год. Кроме того, в детстве он пережил еще и психологическую травму: на его глазах под колесами товарного поезда погиб товарищ.

Как и многие другие авторы, Стивен Кинг начал писать ради удовольствия еще в детстве. Проба пера случилась в семь лет. Стивен написал маленький рассказ о приключениях капитана Кейси. Мальчик зачитывался комиксами, интересовался фантастикой и жанром хоррор, и вскоре его первые короткие рассказы стали пользоваться успехом у сверстников.

Семья испытывала финансовые трудности, мать в одиночку растила двоих сыновей. По образованию пианистка, женщина работала прислугой и продавщицей, перевоза детей из штата в штат. Стивен видел, как тяжело матери, и старался подзаработать. Уже в одиннадцать лет будущий писатель отличался предприимчивостью: вместе с братом Кинг издавал информационный вестник, который распространял среди соседей. Потом попробовал себя в роли швейцара, рабочего на фабрике, дворника.

Жизненные трудности сформировали мрачное восприятие действительности и повлияли на вкусы парня. Он обожал фильмы ужасов. Ему нравилось чувство страха и ощущение полной потери контроля над чувствами.

Джоан Роулинг

Секретарь-переводчик, учитель английского языка



После окончания школы в 1966 году Кинг поступил в Университет Мэна на факультет гуманитарных наук. Одновременно устроился на ткацкую фабрику. Работа была необходима, чтобы заработать на учебу. Стивен клеил упаковки для товара и складывал их в контейнеры. В промежутках между работой отгонял тучи агрессивных крыс, которые водились в подвале. Позже эти впечатления стали основой для рассказа «Ночная смена».

Во время учебы Кинг не оставлял активной писательской работы, вел собственную колонку «Steve King's Garbage Truck» в студенческой газете The Maine Campus, а также был членом студенческой писательской группы.

Университет Стивен окончил со степенью бакалавра английского языка в 1970 году. Осенью этого же года молодой человек устроился учителем в одну из школ Хэмпдена в штате Мэн, где в течение двух лет преподавал английский язык. Подрабатывая писателем, вероятно, были бы не против учиться английскому у своего кумира. В это время его романы еще не были открыты издателями, и Кингу приходилось совмещать преподавательскую практику с другими подработками. Как вспоминает сам писатель, он старался привить детям стремление к точности и яркости описаний.

В 80-90-х появились лучшие книги Стивена Кинга. Прежде всего это роман «Стрелок», ставший первым в цикле «Темная башня». В 1982-м за рекордные 10 дней Кинг написал 300-страничного «Бегущего человека».

В настоящее время продано более 350 миллионов экземпляров шестидесяти с лишним книг Кинга. По ним было снято огромное количество фильмов, создано телевизионных постановок, а также нарисованы комиксы. Сегодня Стивену Кингу 77 лет, и он продолжает творить. Вопреки общему мнению и званию «Король ужасов», Стивен Кинг пишет и добивается всемирного успеха в разных жанрах: ужасы, триллер, фантастика, фэнтези, мистика, драма и детектив.

Наиболее известные произведения: «Зеленая миля», «Побег из Шоушенка», «Сияние», «Темная башня», «Оно» и др.

Джоан Роулинг – британская писательница, кинопродюсер и сценарист, наиболее известная как автор серии бестселлеров о Гарри Поттере.

Будущая писательница родилась в 1965 году в обычной семье, проживающей в городе Йейт (Великобритания). Отец девочки Питер Джеймс Роулинг работал в фирме Rolls-Royce, а мать Энн Роулинг была домохозяйкой.

Детство было по-настоящему беззаботным. Многочисленные фото маленькой Джоан, размещенные в Сети, подтверждают данный факт. Родители привили девочке любовь к литературе. Свой первый рассказ (про мистера Кролика и мисс Пчелу) Роулинг сочинила в 6 лет.

Джоан получила классическое британское образование, которое включает в себя начальную школу, старшую школу и университет. Будучи выпускницей Вайденской школы, Роулинг сдала общий выпускной экзамен A-levels по английскому, французскому и немецкому языкам и получила высокие баллы, что дало ей возможность подумать о поступлении в Оксфорд.

Однако в Оксфордский университет Роулинг не приняли, Джоан провалила экзамены и в результате стала студенткой отделения классической филологии в Эксетерском университете. Университет девушка окончила со степенью бакалавра по французскому языку и классической филологии.

До того, как явить миру Гарри Поттера, Роулинг была самой обычной среднестатистической жительницей Манчестера с чередой временных работ, которые не приносили ей ни денег, ни удовлетворения. В

1986 году она получила должность секретаря-переводчика в неправительственной организации, занимающейся защитой прав франкоязычного населения стран Африки.

Через несколько лет Джоан переехала в Португалию и по вечерам в одной из школ преподавала английский язык. Там девушка вышла замуж за местного журналиста и родила дочь. Брак оказался неудачным, и вскоре Роулинг с дочерью вернулись в Англию. Поскольку денег на жизнь матери-одиночке катастрофически не хватало, она вернулась к преподавательской деятельности и снова начала учить детей, правда, на этот раз не только английскому, но и французскому языку. Свой первый роман – «Гарри Поттер и философский камень» – Роулинг написала, еще будучи скромной учительницей.

В течение семи лет она работала над черновиком первой книги цикла, который изначально был отклонен 12 разными издателями, прежде чем в конечном итоге был куплен Барри Каннингемом. Это дало писательнице платформу, необходимую для запуска ее фантастической серии.

Стартом писательской карьеры Роулинг считается год издания первой части ее романа – «Гарри Поттер и философский камень». Тираж составил 1000 экземпляров. В ноябре эта книга, на которую первоначально не возлагали больших надежд, получила награду Neslye Smarties Book Prize. В 1998 году Джоан стала обладательницей премии международного уровня British Book Award.

На сегодняшний день все семь частей фантастической саги переведены на несколько десятков языков. Кроме того, по романам Роулинг сняты великолепные фильмы. Получив множество наград и продав более 500 миллионов экземпляров своих произведений, Роулинг считается самым продаваемым из ныне живущих авторов в Великобритании и из детских писателей в истории.

Наиболее известные произведения: «Гарри Поттер и философский камень», «Гарри Поттер и Тайная комната», «Гарри Поттер и узник Азкабана», «Гарри Поттер и Кубок огня», «Гарри Поттер и Орден Феникса» и др.

Доменика БАРАНОВА

Философские притчи о жизни и мудрости



Наступающий новый год по восточному календарю будет годом Зеленой Деревянной Змеи. Мы выбрали несколько притч, связанных с символом наступающего года, и предлагаем их вам, дорогие читатели, для размышления.

Восприятие змей отличается в разных культурах. Как правило, славяне негативно воспринимали рептилию во всех ее ипостасях, считали опасным и коварным существом и старались избегать встречи с ней. А вот в восточных культурах змею представляют как источник просветления и мудрости. Это отражается в притчах, мифах и легендах.

ПОЧЕМУ ЗМЕЮ ЗМЕЕЙ ЗОВУТ

В тени под березой лежала змея и думала, ну почему ее змеей зовут. Само по себе слово «змея» вроде и неплохое, а когда слышишь его, звучит оно всегда так обидно, что даже зашипеть хочется.

Вот совсем недавно ползла она по орешнику. Настроение у нее было хорошее, и шипеть она ни на кого не думала. Но увидел ее зяблик и сказал своему другу:

– Гляди, вон змея поползла.

И так это прозвучало обидно, что, хоть и не хотела змея шипеть, все равно обернулась к зябликам, прошипела:

– Ш-ш-ш-ш-шерти.

Уползла под березу, свернулась кольцом в ее тени. Лежит и думает: ну почему же именно ее змеей зовут. Приподняла вдруг плоскую голову и подумала: «Видно, за кожу мою змеиную».

И тут же взяла и вылезла из своей старой шкурки. Новую надела. Осмотрелась, сказала:

– Вот я и изменилась. Теперь я совсем другая и имя мне другое дадут.

И поскорее на полянку выползла. Пусть все видят: новая шкурка на ней, а значит, и имя у нее должно быть новым.

Тут же сорока ее увидела. Закричала:

– Смотрите, змея принарядилась.

И похолодело у змеи змеиное сердце. Не хотелось ей шипеть, но не вытерпела. Глянула на сороку и прошипела зло:

– Ш-ш-шорока...

И уползла в чащу, там сумерки: вдруг кто в траве не разглядит, а не увидят, значит, и змеей не назовут.

После этого она еще не раз меняла кожу и все думала: в новой одежке ей дадут и имя новое. Но все повторялось: звери и птицы по-прежнему звали ее змеей, а дятел даже сказал однажды:

– Сколько ни переодевайся ты, но как была змеей, так змеей и останешься, потому что у тебя жало змеиное.

Но от жала змея не захотела отказаться, и потому, сколько ни меняет свою одежду, никто ей другого имени не дает. Как звали ее змеей, так и зовут.

ЗМЕЯ И ЗАЙЦЫ

В заячью нору заползла змея. Зайцы испугались, но она их успокоила:

– Не бойтесь меня, мне так одиноко, у меня нет друзей, и я хотела бы дружить с вами. Я – мудрое создание и мне есть чем поделиться.

– Хорошо, – сказали зайцы и стали общаться со змеей. Они провели в разговорах весь вечер, а потом змея укусила одного из зайцев и уползла.

На другой день она вернулась.

– Не прогоняйте меня! – попросила змея, – мы же друзья и нужно принимать друг друга такими, какие мы есть. Я – змея, жалить – моя природа. Но я постараюсь больше этого не делать.

– Хорошо, – согласились зайцы и все повторилось.

Змея рассказывала зайцам мудрые притчи, а потом укусила другого зайца и уползла.

Когда змея приползла снова, вход в нору загораживал камень. Змея долго уговаривала зайцев помириться, но они не согласились.

– В мире глупцов умный всегда одинок, – прошипела змея и уползла, обиженная предательством друзей.

КАК ИНОГДА ЗА ДОБРО ПЛАТЯТ ЗЛОМ

Однажды большая змея ползла через лес. Вдруг какое-то дерево упало прямо на нее. Змея изворачивалась и крутилась, но как бы она ни старалась, все было бесполезно.

Тем временем дровосек, который жил неподалеку, решил нарубить дров. Он взял свой топор и отправился в лес, где и увидел змею, придавленную деревом. Змея ему и говорит:

– Добрый человек, пожалуйста, освободи меня! Откати это дерево, которое придавило меня к земле!

Человек ей ответил:

– Нет, я не сделаю этого, потому что ты съешь меня!

Змея опять:

– Поверь мне, я не буду тебя трогать!

А человек свое:

– Я тебе не верю.

Но змея так долго его упрашивала, что человек пожалел ее и откатил дерево прочь. Змея выползла и, так как весь день ничего не ела и была очень голодна, сказала человеку:

– Послушай, человек, я умираю с голоду и поэтому сейчас тебя съем!

– Что? Ты хочешь съесть меня, хотя я освободил тебя?

– Да. Разве ты не знаешь, что за добро платят злом?

– Вот так дела! – сказал человек сердито.

А змея опять:

– Ты думаешь, я не права? Тогда позови сюда каких-нибудь животных, и мы их спросим. Ты увидишь, что они скажут.

Человек пошел искать животных и привел оленя, лошадь, пуму и волка. Змея стала спрашивать их одного за другим:

– Скажи-ка, пума, правда, что за добро платят злом?

– Да, – ответила пума.

– А ты, лошадь, не думаешь ли, что за добро платят злом?

– Да, – ответила лошадь.

– Братец олень, платят ли за добро злом?

– Да, – ответил олень.

Когда человек услышал, что сказали все эти животные, он и вправду испугался. Оставался только волк, и змея повернулась к нему:

– Братец волк, платят ли за добро злом?

И волк ответил:

– Я не знаю, как все произошло и говоришь ли ты правду. А потому не могу сказать, должна ли ты съесть этого человека. Ложись туда, где ты была, и тогда увидим.

Все животные согласились с волком. Змея легла, а человек подкатил поверх нее дерево. И волк сказал:

– А теперь, змея, оставайся там!

Человек поблагодарил волка и говорит:

– Теперь, братец волк, пойдем со мной домой, я отплачу тебе добром, дам пару цыплят.

– Принеси мне цыплят завтра сюда, в лес.

Человек вернулся домой. Он рассказал жене, что с ним произошло и как он обещал волку цыплят. Но его жена очень рассердилась:

– Ты хочешь дать цыплят этому ужасному волку?!

– Но волк спас мне жизнь!

– А я тебе говорю, что ты не дашь ему ни одного цыпленка! Положи в мешок вместо цыплят собак – тех, что кусают за уши, они знают, что делать с волком.

И так как человек не хотел спорить со своей женой, он сделал, как она сказала. На следующий день он положил собак в мешок и отправился в лес.

Волк уже ждал его.

– Братец волк, я принес тебе цыплят!

– Спасибо! – ответил волк.

Тогда человек развязал мешок, и оттуда выпрыгнули собаки. Они вцепились в волка и отгрызли ему оба уха. Наконец, волку удалось вырваться, и он убежал в чащу леса, ворча: «Может змея была права: за добро надо платить злом?»

Вот так и у людей. Если человека вместо благодарности обманывают он начинает думать «Не делай добра, не получишь зла», перестает верить в добро и делать добрые дела. А ведь в душе каждого из нас есть место добру.

По этому поводу есть хорошая фраза Конфуция: «Некто спросил: «Правильно ли говорят, что за зло нужно платить добром?» Учитель сказал: «А чем же тогда платить за добро? За зло надо платить по справедливости, а за добро – добром».

ЗМЕЯ И СФИНКС

В жаркой пустыне жила змея. Она была одинока, умна и красива. Она была ядовитой, но яд ее был не смертелен. Но люди все равно боялись ее и обходили стороной.

«Почему люди так неразумны и боятся всего? – размышляла змея. – Они боятся умереть и умирают. Они боятся потерять и теряют. Они боятся упасть и падают. Они боятся будущего, не понимая, что будущее находится в них самих. Они боятся одиночества, но и среди людей так одиноко!»

Однажды змея приползла к Сфинксу и спросила:

– Сфинкс, почему ты здесь лежишь один?

– Потому, – отвечал Сфинкс, – что я сторожу здесь великое знание для людей.

– Ты охраняешь великое знание для людей от людей?! Как это понять, Сфинкс?

– Придет время, и ты поймешь, – ответил Сфинкс и загадочно улыбнулся.

Змея долго размышляла над словами Сфинкса: «Люди ленивы и не любят учиться. Им не нужны знания, тем более великие. Он просто морочит мне голову. Да и что это за великое знание?»

Она вновь приползла к Сфинксу и спросила:

– Что ты скрываешь, Сфинкс? Открой мне свою тайну!

Но Сфинкс лишь печально улыбнулся и продолжал смотреть на восток.



Тогда змея решила твердо во всем разобраться сама. Свернувшись в кольцо, она расположилась между лап Сфинкса и стала наблюдать за тем, что происходит вокруг.

Снова и снова люди приходили к Сфинксу смотрели на него и уходили.

«И зачем люди приходят к нему? Они и сами не понимают. Но что-то притягивает их сюда», – сделала свой вывод змея.

Однажды она увидела человека, который поклонился Сфинксу и попросил вылечить его отца.

«А ну-ка посмотри, как Сфинкс исполнит его просьбу», – подумала змея и незаметно заползла в сумку этого человека. Человек вернулся домой и положил сумку возле кровати, где лежал больной.

– Моему отцу нужно лекарство из яда змеи, но у меня нет денег, чтобы заплатить за него, – сказал человек и куда-то ушел.

А змея выползла из сумки, посмотрела на больного и подумала: «Надо помочь человеку».

На столе стоял стакан воды. Змея, зацепившись ядовитыми зубами за стекло, отдала свой яд. Больной выпил эту воду и стал поправляться. Змея жила в их доме, пока он совсем не выздоровел.

Наконец, змея вернулась к Сфинксу и легла на свое место между его лап. Вдруг она заметила на них надпись: «Любовь. Полюби всех людей и станешь царем природы».

«Сколько дней я провела здесь! И почему раньше ничего не замечала?!» – удивилась змея. Она стала дальше осматривать Сфинкса и увидела на его теле еще одну надпись: «Мир и покой. Добейся мира и покоя в душе и станешь силен, как бык». А на крыльях змея прочла: «Бесстрашие. Победи страх, получишь крылья орла и взлетишь».

Змея задумалась: «Я ничего не боюсь. Но я никогда не смогу летать. Рожденный ползать летать не может». Как вдруг, подлетел орел и схватил змею. Он поднял ее высоко в небо. Но змея не испугалась. «Я лечу! Лечу! Лечу!» – с огромной радостью и восторгом воскликнула она.

Орел положил змею на голову Сфинкса и улетел. На ней змея увидела еще одну надпись: «Радость. Светись радостью и носи радость людям и получишь мудрость, которая находит радость в глубине жизни».

Змея посмотрела вниз и увидела людей. Люди тоже заметили ее. «Смотрите, смотрите! Змея на голове Сфинкса. Какая красивая змея! – восхищались люди и спрашивали: – Как она могла туда попасть?»

А змея поглядела на людей и подумала: «Знание приходит к человеку тогда, когда он готов принять его».

«Что же все-таки притягивает к тебе столько людей, Сфинкс?» – спросила змея.

«Придет время, и ты поймешь!» – ответил Сфинкс, и светлая улыбка озарила его лицо.

Валентина АНТОНИК

Давайте верить в чудеса!

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

Иоганн Вольфганг фон Гете

Помните времена, когда сердце наполнялось радостью и волнением при одной только мысли о новогодней елке и предстоящих праздниках? В детстве мы с нетерпением ждали момента, когда можно записать заветные желания и замирали в ожидании их исполнения. По мере взросления, у нас развилось «рациональное» мышление, а вера в чудеса почти угасла. Но наступление Нового года – особое время. Это пора сказок, чудес, хорошего настроения, семейного тепла, счастья и, конечно же, подарков. Самое время поверить в чудеса.

Рассказываем, как научиться наслаждаться магией момента и зажечь в душе надежду и оптимизм для новых начинаний.

Возвращение в детство

Вера в чудо родом из детства. Именно там к нам приходят Дед Мороз и Снегурочка с подарками, Зубная фея дает денюжку за выпавший зуб, волчок может укунить за бочок, а зайчик передает гостинцы через бабушку с дедушкой.

Детство называют самой счастливой порой человеческой жизни. И не только потому, что у ребенка нет того груза забот, который сваливается на плечи в момент вступления во взрослую жизнь. Дети счастливы потому, что они верят в чудеса. Да и как иначе, если желания исполняются по мановению волшебной палочки и стука о землю посоха Деда Мороза?

Вера в чудеса подкрепляется добрыми сказками, невероятными историями о Дедушке Морозе, Зубной фее, джинне из сказки про Алладина, летающей Мэри Поппинс, а также мультфильмами, в которых то и дело появляется волшебство.

Вспомните, как искренне мы верили в чудо в детстве. Детская вера в волшебство помогала нам прикоснуться к миру фантазий и развивать творческое мышление. Кроме того, эта вера становилась ресурсом, такой дверью, за которой можно было найти помощь.

Вера в волшебство и чудо у детей – явление естественное и легко объяснимое. У ребенка еще слишком мало опыта, чтобы дать многим вещам и событиям рациональное объяснение и до конца понимать, как все устроено, исходя из логических рассуждений.

Вера в чудеса

Наивна вера в чудеса – Она утрачена с годами. Не жаждут ветра паруса, Когда-то алые, как пламя.

Людей технический прогресс Влечет туда неукротимо, Где нет уж места для чудес, Где все научно объяснимо.

Давно изучен шар земной, Точны ученых изысканья, Законы физики стеной Стоят на страже мирозданья.

Не замечаем мы чудес, И пусть для нас они незримы, К ним не утрачен интерес, Они нам всем необходимы.

Да, мы не видим чудеса, Не знаем – взяться им откуда. Но только детские глаза Наивно созерцают чудо.

Ю.А. Тарасенко

Чудо во взрослой жизни

Взрослые люди тоже верят в чудеса, но немного по-другому. Когда мы взрослеем, нам начинает казаться, что волшебство бывает только в сказках, а в настоящей жизни само собой ничего не происходит.

Будучи взрослыми, мы скорее верим в удачу, в стечение обстоятельств, которые приносят нам мо-

ральный или материальный доход, в удивительные изменения в характере и поведении других людей, которые становятся основой для улучшения отношений. Чудом может стать совершенно случайное знакомство с людьми, которые неожиданно становятся частью нашей жизни и положительно на нее влияют.

Многие считают, что чудес не бывает, но множество повседневных событий можно считать чудом. Как к этому относиться?

Одни, опаздывая на работу и вскакивая в автобус, который должен был подъехать еще десять минут назад, с улыбкой говорят о чуде. В то время как другие называют все обычным стечением обстоятельств. Ведь существуют неисправные светофоры, пробки на дорогах. Так о каком чуде тут можно говорить?

Пессимисты считают, что от веры в чудеса лишь одно разочарование и нужно надеяться только на себя и верить в реальные силы. Такая вера, с их точки зрения, – последствия наивности и неумения адаптироваться к жизни в реальном мире. От мысли о том, что все происходит по определенным циклам и любое отклонение от этого курса – всего лишь стечение обстоятельств, в которых никогда не было и нет ничего особенного, становится грустно и уныло.

Ведь если посмотреть на пессимистов, можно понять, насколько этим людям скучно живется. Каждый день они проживают словно роботы, выполняя определенные функции. Им даже не хочется что-то изменить, ведь в этом нет никакого смысла. Пессимисты редко идут на авантюры, ведь там невозможно все просчитать. А поскольку в удачу, которая тоже является определенной формой чуда, они не верят, то любую затею считают изначально провальной. Возможно, пессимисты так уверены в том, что чудес не бывает просто потому, что они их не замечают.

Верить в чудо – это значит быть оптимистом. Многие считают оптимистов наивными и даже глупыми, но именно их необоснованная вера в удачу, в волшебное разрешение ситуации помогает им видеть возможно-



сти и варианты решения проблемы.

Даже когда все из рук вон плохо, человек, который знает, что чудеса случаются, все равно не опускает руки. Те, кто верит в чудо, по-

просту допускают, что несмотря на сложившуюся ситуацию, из которой, казалось бы, выхода нет, все равно найдется какая-то чудесная лазейка и все наладится. Что удивительно, зачастую так и происходит.

Возможно, тут дело в том, что позитивное мышление всегда притягивает к человеку хорошее. Соответственно, если мы верим в чудеса, то и мысленно позитивно. Вера во что-то большее, чем логичное и научно-доказуемое, помогает нам развивать творческое мышление, видеть решение за пределами обыденного. Когда человек доверяется миру, какой-то необъяснимой силе, она становится для него ресурсом, он начинает видеть под сказки и решения. Чаще всего люди принимают это за удачу, но на самом деле это его открытость чудесам, способность проявлять творчество.

Что же такое чудо?

Достаточно сложно конкретно ответить на вопрос, что такое чудо однозначно, поскольку у каждого человека есть свое представление о нем.

Что такое вера в чудо с точки зрения психологии? Это допущение того, что нечто необычное, сверхъестественное может произойти неожиданным и неизвестным нам образом. Чудо – это что-то особенное, то, о чем мы мечтаем, чего долго ждем, и оно наконец происходит.

Во взрослом реальном мире чудеса становятся слегка прагматичными, но при этом все равно не теряют своей особенности, ведь на то они и чудеса. Конечно же, чудеса случаются или не случаются в зависимости от того, какими мы их видим, и видим ли вообще.

Независимо от того, верит или не верит человек в чудеса, у каждого все равно есть свое чудо, просто кто-то уверен в том, что оно никогда не произойдет. Но даром все мы в

детстве читали сказки и верили в волшебные миры. Благодаря этому, в нашем подсознании все равно осталась надежда на чудо, и многие пытаются увидеть его в повседневной жизни.

Что нам дает вера в чудеса?

Вера в чудеса очень важна и для ребенка, и для взрослого. Вера в чудо – это защитный адаптационный механизм человека, она помогает пережить трудные моменты в жизни, придает чувство уверенности и защищенности, когда ситуация нестабильна и помогает сохранить надежду на то, что несмотря ни на что – все будет хорошо.

Почти у каждого человека происходят такие моменты в жизни, повлиять на которые он не может. А когда ты не можешь контролировать ситуацию, что еще остается? Только верить в чудо. Эта вера придает уверенности, помогает сохранить физическое и душевное здоровье и дает силы для борьбы. Благодаря вере в чудо, человеку намного легче справиться со своими проблемами, поскольку он знает: после самого темного времени суток всегда наступает рассвет.

Чтобы легче преодолевать невзгоды, справляться с невозможным – вера необходима, она позволяет быть более открытым к миру, относиться к нему с доверием и вырабатывать в себе оптимизм. Все эти качества помогают человеку преодолевать трудности и добиваться успехов.

Человек, верящий в чудо, испытывает огромное счастье после того, как оно случается, он понимает, что с ним произошло особенное событие. Даже если оно незначительное, все равно удовольствие от произошедшего огромное. Испытывая положительные эмоции, мы укрепляем свое здоровье, как физическое, так и психическое. К тому же, веря в чудо, мы и видим чудеса намного чаще, а значит, поводов для радости у нас больше.

Если задумываться над тем, нужно или ненужно верить в чудеса, то ответ, скорее всего, будет положительным. Главное, не забывать, что даже в сказках феи и волшебники помогали тем, кто помимо веры самостоятельно пытался чего-то добиться в жизни.

Тест «Верите ли вы в чудо?»

Чтобы узнать, что означает чудо в вашей жизни или, наоборот, почему с вами чудес не случается, вам нужно пройти тест. Ответьте на несколько вопросов и узнайте, намеренно ли вы создаете вокруг себя мир, в котором можно все просчитать и объяснить логически, или в вашей жизни есть место чудесам.

Вопросы теста:

Ассоль из «Алых парусов»...

а. Наивная глупышка. Прекрасные принцы приплывают только в сказках. – **2 балла.**

б. Оказалась в нужное время в нужном месте. Редкий случай везения. – **1 балл.**

в. Умничка! Главное – верить в свою мечту, и она обязательно сбывается! – **0 баллов.**

Узнав, что лучшая подруга (друг) мечтает научиться ездить на лошади, вы...

а. Скинетесь с друзьями, чтобы подарить ей (ему) абонемент в конный клуб на день рождения. – **0 баллов.**

б. Скептически пожмете плечами – это дорого и опасно. – **2 балла.**

в. Подкинете ей (ему) адрес хорошей конюшни. – **1 балл.**

На годовщину знакомства с молодым человеком (девушкой) вы подарите ему...

а. Совместный прыжок с парашютом. – **0 баллов.**

б. Романтический ужин. – **1 балл.**

в. Что-нибудь полезное и практичное, например, чашку. – **2 балла.**

Вы верите в вещи сны и приметы?

а. Безоговорочно! – **0 баллов.**

б. Только в свои личные «счастливые» вещи. – **1 балл.**

в. Чуть-чуть... – **2 балла.**

Чтобы получить работу мечты, нужно...

а. Собрать информацию, разработать стратегию, найти связи и выложиться по полной. – **1 балл.**

б. Профессионализм, море обаяния и чуточку везения. – **0 баллов.**

в. Сначала ее нужно найти. – **2 балла.**

Опишите самое романтическое, на ваш взгляд, признание в любви.

а. Надпись под окном «С добрым утром, любимая!» – **0 баллов.**

б. «Выходи за меня замуж» и колечко. – **2 балла.**

в. «Я тебя люблю». – **1 балл.**
Кто приносил вам в детстве новогодние подарки?

а. Дед Мороз и Снегурочка! – **0 баллов.**

б. Я утром находил(а) их под елочкой... – **1 балл.**

в. сосед в накладной бороде и красном бабушкином халате. – **2 балла.**

Какие сказки вы будете рассказывать своим детям?

а. Про Курочку Рябу и Колобка. И басни Крылова. Чтобы мораль была. – **1 балл.**

б. Самые волшебные и романтические, например, про Золушку. – **0 баллов.**

в. Лучше пусть сразу знают правду, в том числе, что Деда Мороза не существует. – **2 балла.**

В школе в ночь перед важным экзаменом вы...

а. «Ловил(а) халыгу» дневником, вывешенным в окно. – **0 баллов.**

б. Судорожно писал(а) шпоры. – **1 балл.**

в. Спокойно спал(а). – **2 балла.**

А с вами вообще случались чудеса?

а. Конечно. Случались, случаются и, надеюсь, продолжат случаться. – **0 баллов.**

б. Пожалуй, была пара эпизодов, которые можно было бы назвать чудом. – **1 балл.**

в. Всем моим «чудесам» можно найти логическое объяснение. – **2 балла.**

Результаты теста:

0-6 баллов. Вы искренне верите в чудеса, как верят с них маленькие дети. Ваша романтическая натура жаждет волшебства и романтики, но далеко не всегда этот приземленный мир оправдывает ваши ожидания. Чтобы чудеса случались в вашей жизни чаще, начните делать их сами – для других.

7-13 баллов. Вы твердо уверены, что чудеса бывают, но делают их люди. Вы любите быть «доброй феей» или «добрым волшебником» для друзей и любимых, можете исполнить чье-то заветное желание или просто сделать сюрприз. Чем больше чудес вы творите сами, тем чудеснее становится ваша жизнь.

14-20 баллов. Ваш здравый смысл не позволяет вам поверить в существование волшебной палочки и ковра-самолета. Но подумайте: ведь все сказки рано или поздно ста-

ли былью, и те же самолеты давно бороздят небесные просторы. Отнеситесь к чуду как к потенциальной приятной возможности сделать что-то хорошее для этого мира. И жизнь станет чуточку волшебнее.

Учимся верить в чудеса

Развить и поддерживать в себе способность верить в чудеса совсем несложно. Вот лишь несколько рекомендаций.

Дайте волю воображению. Думайте вне рамок привычной реальности. Представляйте себе невозможные вещи и допускайте, что они все же могут случиться. Верьте в вероятность необычных перемен в вашей жизни. Глядя на мир через призму фантазии, вы научитесь замечать интересные детали и находить нестандартные решения.

Не занижайте свои потенциальные возможности. Вера в чудеса стимулирует нас открыться себе, увидеть собственные способности и потенциал, независимо от сомнений окружающих или внешних обстоятельств. Думайте, что вы готовы на большее и достойны перемен, которые могут произойти в вашей жизни.

Признавайте магию в малых вещах. Не сомневайтесь в том, что лучшие эмоции таятся в самых маленьких деталях повседневности. Обратите внимание на красоту окружающего мира, подмечайте прекрасные моменты каждого дня. Великие чудеса могут исходить из самых простых событий.

Новогоднее желание

Чудо – самая необъяснимая вещь на свете. Пока непонятно, как чудеса случаются, но известно одно: они происходят там, где в них верят.

Еще одна причина поверить в чудо – загадать желание в новогоднюю ночь и искренне надеяться, что оно сбудется.

Когда мы загадываем желание, у нас появляется необходимость четко его сформулировать. А значит, мы точно начинаем понимать, чего нам не хватает. Это понимание и четко сформулированная цель облегчает нам движение на пути к желаемому.

Еще никто не отменял визуализацию своих желаний – это вполне в русле психологии как науки. Считается,

что техники визуализации позволяют расслабиться, избавиться от внутренних негативных установок и стабилизировать эмоциональное состояние. Кроме того, таким образом можно выделять свои цели и намечать действительные пути их достижения. Именно это многие из нас и делают на Новый год, воображая, как исполнятся их мечты. После того, как человек загадал желание, он подсознательно или даже осознанно начинает добиваться своей цели, действовать.

Как правильно составить желание чтобы оно сбылось?

- Четко формулируйте желание.
- Формулируйте желание в настоящем времени и без частицы «не».
- Будьте искренни с собой.
- Мечтайте о большем. И помните: мечты не работают без действий!

Пишите желание в благоприятной обстановке (когда мы записываем свои мысли, фиксируем свои желания и цели на бумаге, мы фокусируемся и держим свое внимание на этом. А где внимание, там и энергия. И, следовательно, исполнение желания).

Вместо заключения

Новый год и Рождество – это время, когда всем хочется верить в чудеса. Под бой курантов в новогоднюю ночь не только дети, но и серьезные взрослые люди загадывают желание и искренне надеются, что оно сбудется. И, какой бы раз мы не встречали волшебный праздник Новый год, мы все равно неизменно попадаем в детское состояние веры в чудо, соприкосновения со сказкой и надеждой на исполнение желаний.

Ощущение чуда в новогодние праздники может дать нам положительные эмоции, укрепить связи с окружающими людьми, возродить детскую радость и воображение, привнести ощущение надежды и оптимизма в нашу жизнь.

В мире столько необъяснимого и столько прекрасного, позвольте этому присутствовать в вашей жизни, и чудеса будут случаться с вами чаще. А главное, помните, что чудо творит сам человек, когда верит в себя и свои силы.

Валентина АНТОНИК

Новогодние профессии: кто создает нам праздник?

Новый год – это не просто праздник, это время волшебства, радости и ожидания чуда. В каждом уголке мира этот праздник отмечается особым образом, сопровождаясь традициями и обычаями, которые передаются из поколения в поколение. Однако за волшебной атмосферой Нового года стоят не только ритуалы, но и труд множества людей, чья профессиональная деятельность напрямую связана с этим праздником.



Расскажем, кто и как создает Новый год и дарит нам незабываемую атмосферу волшебства предстоящих новогодних праздников.

празднования. Настоящие Дед Мороз и Снегурочка сумеют разговорить даже самого заядлого молчуна, раскрепостить стесняшку и найти того, кто спрятался за маминной юбкой.

здаются уникальные удивительные и неповторимые проекты по праздничному новому оформлению торговых центров, торгово-развлекательных комплексов в общей инфраструктуре города.

Для достижения успеха в этой профессии необходимы творческий подход, чувство стиля и цвета, а также умение работать с разнообразными материалами. Важны умения управления проектами, поскольку дизайнер часто контролирует весь процесс создания изделий, начиная от концепции и заканчивая ее воплощением.

Аниматоры и актеры в роли Деда Мороза и Снегурочки

Дед Мороз и Снегурочка – более новогодние профессии трудно представить. Аниматоры и актеры, воплощающие в жизнь персонажей Деда Мороза и Снегурочки, являются неотъемлемой частью новогодних праздников. Они приносят радость и волшебство в сердца детей и взрослых, создавая атмосферу сказки и чудес.

Актеры в костюмах Деда Мороза и Снегурочки ходят по домам, школам, корпоративам и концертам, чтобы подарить праздник детям и взрослым. Они щедро раздают новогоднее настроение, даже тем, кто не очень верит в их существование. «Профессии» Деда Мороза и Снегурочки исключительно сезонные – востребованы только один месяц в году и потом снова исчезают. Зато перевоплотиться в волшебников могут не только актеры, но и представители любых других специальностей.

Исполнение роли новогодних персонажей требует навыков актерского мастерства и умения находить общий язык с детьми. Аниматоры должны быть харизматичными, обладать чувством юмора и умением поддерживать интерес аудитории на протяжении всего мероприятия, способностью «спасти» ситуацию, если вдруг ребенок засмутился и забыл свой стишок. Важно быстро адаптироваться к различным ситуациям, которые могут возникнуть в процессе

Актеры театра, артисты эстрады, музыканты

Даже если актеры не надевают костюмы Деда Мороза и Снегурочки, все равно у них под Новый год полно работы. Театральные и художественные коллективы к концу декабря готовят новую программу. Актеры в режиме 24/7 проводят детские елки, играют новогодние спектакли и ведут праздничные концерты, даже в самую новогоднюю ночь. Эти профессионалы часто работают на семейных праздниках и городских мероприятиях. Они предлагают разнообразные развлечения – проведение новогодних игр и конкурсов, интерактивные представления, театрализованные постановки. Их задача – развлечь и подарить участникам праздника ощущение сказочной реальности и теплых воспоминаний.

Дизайнеры праздничных украшений

Дизайнеры праздничных украшений занимают ключевую роль в создании атмосферы волшебства и радости во время Нового года. Эти творцы красоты отвечают за превращение обычных мест в сказочные пространства. Они занимаются дизайном изделий, которые украшают городские улицы, торговые центры и дома.

Под руководством дизайнеров и профессиональных монтажников со-

Event-менеджеры

Event-менеджеры – организаторы праздничных мероприятий. Они несут ответственность за планирование, координацию и реализацию различных событий. Их задача – создать праздник, наполненный уникальной атмосферой.

Профессия требует широкого спектра навыков. Это тщательное планирование, организационные способности и внимание к деталям. Организаторы должны уметь общаться с разными людьми, от поставщиков услуг до участников мероприятия. Они должны уметь быстро решать неожиданно возникшие проблемы. Важным навыком является и умение работать в условиях сжатых сроков.

Современные организаторы мероприятий стремятся внедрять инновационные подходы и технологии для того, чтобы впечатлить заказчиков. Это использование цифровых инструментов для управления событиями, интерактивных элементов в программе мероприятия, применение творче-

ских подходов к декору и развлекательной программе.

Продавцы в магазинах

Выбор и покупка подарков родным и друзьям – приятное и хлопотное новогоднее занятие. И куда мы за ними идем? Все правильно – в магазин. Помочь огромному количеству покупателей с выбором подарков, терпеливо и внимательно рассчитать каждого, аккуратно упаковать покупки – все это по части продавцов.

За месяц до любимого всеми праздника у работников торговли начинается сезон продаж. В новогодний период магазины даже увеличивают время работы, чтобы после трудового дня и, простояв пару часов в пробках, мы все-таки зашли и купили задуманное. А продавцы сталкиваются с высокой рабочей нагрузкой и необходимостью обслуживать большое количество покупателей.

В основе профессии – взаимодействие с людьми. Поэтому она требует наличия коммуникативных навыков (умения входить в контакт и общаться с различными людьми, располагать к себе), вежливости, внимательности, доброжелательности, тактичности.

Менеджеры маркетплейсов, специалисты пунктов выдачи заказов, курьеры

В больших городах подарки покупают уже не только в магазинах, но и заказывают через интернет, например, на крупных маркетплейсах Wildberries и Ozon. Маркетплейсы пользуются заслуженной популярностью благодаря широкому ассортименту товаров, скорости доставки, удобству получения заказа. Поэтому многие покупатели предпочитают делать новогодние покупки для своих близких именно на маркетплейсах.

Для сотрудников маркетплейсов новогодние праздники – горячая пора. В сезон распродаж и перед новогодними праздниками сервисы перегружены заказами, курьеров не хватает. Службы доставки интернет-магазинов активизируют все силы, нанимают дополнительных курьеров, чтобы успеть доставить покупки вовремя.

Для менеджеров маркетплейсов и специалистов пунктов выдачи заказов важны следующие профессиональные качества: коммуникабель-



ность, доброжелательность, стрессоустойчивость и неконфликтность, умение уладить конфликтную ситуацию. Важно быть внимательным, уметь быстро ориентироваться в документах (быстро найти и проверить нужный заказ, оформить документы, произвести расчеты), иметь базовые навыки владения компьютерными программами.

Курьеры – воплощение мобильности и оперативности в современном мире. Работа курьером, помимо развитых коммуникативных навыков и умения работать в команде, требует еще оперативности и расторопности, стрессоустойчивости, способности быстро реагировать на изменяющиеся ситуации и сохранять дружелюбное отношение к заказчикам даже в стрессовых условиях.

Кондитеры

Особую роль в новогодних празднованиях играют кондитеры, внося в них сладкое очарование и изысканность. Эти мастера кулинарного искусства ответственны за создание праздничных десертов, которые не только радуют вкусовые рецепторы, но и становятся настоящим украшением праздничного стола. Ведь сладкие подарки на Новый год любят получать не только дети, но и взрослые. Расписные пряники, торты, зефир, конфеты ручной работы – очень вкусное лакомство, а также приятный подарок. Созданием этих сладостей занимается множество кондитеров и на кондитерских фабриках, и в частных пекарнях, и даже дома.

Кондитер – профессия творческая. Работа требует высокой степени мастерства, креативности, развитого воображения и фантазии. Профессионалы кондитерского искусства должны уметь работать с разнообразными ингредиентами и владеть техниками приготовления и украшения десертов. Наличие вкуса и стиля для кондитера обязательно. В новогодний период особенно важны уникальность и ори-

гинальность рецептов, стильное оформление. Современные кондитеры также стремятся к инновациям, экспериментируя с новыми вкусами и техниками приготовления. Они используют элементы гастрономического дизайна для создания визуально захватывающих десертов, которые могут стать центральным элементом новогоднего стола. Кондитеры не просто готовят сладости – они создают вкусовые шедевры, которые дарят радость и удивление в новогоднюю ночь.

Упаковщики подарков

В декабре почти в каждом торговом центре занимаются оформлением новогодних презентов, а к сотрудникам точек по упаковке подарков выстраиваются очереди из желающих упаковать новогодний презент. Легким движением рук этих специалистов заурядная фабричная упаковка превращается в стильную подарочную коробку.

Упаковка подарка – это мастерство, способное превратить даже самый скромный подарок в произведение искусства. В эпоху, когда каждая деталь имеет значение, оформление подарка играет ключевую роль в его восприятии. Правильно выбранная упаковка не только защищает содержимое, но и делает процесс вручения подарка незабываемым.

С помощью различных материалов, инструментов и техник мастера упаковки могут создать уникальное и запоминающееся оформление для любого подарка. В профессии важны креативность, фантазия и творческое мышление.

В заключение нашего обзора профессий, связанных с Новым годом, стоит подчеркнуть, что все они вносят свой уникальный вклад в создание праздничной атмосферы. Люди, чья профессиональная деятельность связана с новогодними праздниками, способны повлиять на наше новогоднее настроение и демонстрируют, как творчество, усердие и преданность своему делу способны создавать продукты или услуги, приносящие окружающим радость и счастье. Эти профессии важны не только как источник дохода, но и как способ дарить людям радость, объединяя их в праздновании одного из самых волшебных моментов в году.

Доменика БАРАНОВА

Идеи новогоднего декора: ТВОРИМ САМИ

В последнее время в новогоднем декоре взят курс на экологичность: «Больше природы в дом!» в один голос твердят нам модные блогеры и интерьерные журналы. Присоединяемся к этому тренду и предлагаем разнообразить блестящую новогоднюю мишуру простыми украшениями, которые легко смастерить самим.

Экоелка из шишек

Тренд на экологичность давно и прочно вошел в нашу жизнь. И сегодня многие отдают предпочтение либо живым елям в горшках, либо каким-то аналогам настоящей ели.

Природные материалы идеально передают настроение зимнего праздника и поддерживают тренд на экодекор. Елку из природных материалов можно поставить на стол в праздничную ночь или подарить друзьям как сувенир в честь Нового года. И тут шишки вне конкуренции – из них получаются красивые елки любых размеров и конфигураций. Расскажем, как как сделать простую и оригинальную экоелку своими руками из обычных шишек.

Что понадобится: еловые шишки среднего размера, плотные листы бумаги и картона, клей ПВА и кисть для его нанесения (или горячий клей), леска или проволока. По желанию: береста, опилки, сушеные кружки апельсинов, палочки корицы, ветки рябины, каштаны, кофейные зерна и желуди. Выбирайте крепкие и сухие материалы. Чтобы они не осыпались, можно заранее покрыть все детали лаком.

Как сделать:

Сверните бумагу конусом и прикрепите к картонному кругу.



На устойчивую основу добавляйте обмазанные клеем детали: сначала шишки, затем дополнительные элементы.

Чтобы конструкция лучше держалась, ее можно обмотать тонкой леской или проволокой, пряча ее среди шишек. Эту функцию также выполнит небольшая лента-гирлянда.

Если шишки крупные, можно обойтись без картонного конуса – выкладывайте их по кругу пирамидой, от основания к верхушке елки.

Готовую конструкцию можно покрыть искусственным снегом или белой краской, нанесенной на кончики шишек.

Бумажные цветы из старых газет

Эффектное новогоднее решение для декора и довольно простое DIY-решение – красивые бумажные цветы из старой пожелтевшей газетной бумаги. Печатная вязь на страницах старых газет и журналов станет «изюминкой» бумажных цветов. Всего за несколько простых шагов вы сможете создать красивое и экологичное украшение интерьера.

Из страниц старых книг, газет или журналов можно смастерить, например, большие георгины. Готовые цветы можно повесить на стену или украсить ими стол.

Что понадобится: книжные листы (вырезать 40 квадратов по 12 см и 15 квадратов по 10 см), круглая основа из картона диаметром 23-25 см, клей.

Как сделать:

Скрутите конусы из газетной бумаги (советуем сделать все заготовки заранее, перед тем, как перейти на следующий шаг).



Приклеивайте конусы из бумаги большего размера по кругу картонной основы так, чтобы между ними было пространство, примерно, еще одного конуса.

Накладывайте следующий круг поверх газетной бумаги так, чтобы следующим слоем заполнялись пропуски (но не придавливайте к картону).

Когда останется пустой центр диаметром около 8-10 см, то немного согните кончик конусов поменьше и приклеивайте их также по кругу основы. Приклеивать конусы нужно за кончик.

У вас получится замечательный георгин. Можете вместо газетной, взять цветную бумагу. Экспериментируйте с цветом и толщиной бумаги, чтобы сделать эффектные цветы своими руками. Размеры также можно изменять.



Рождественская звезда из бумаги

Объемные рождественские звезды в последнее время стали популярными декорациями. Такие звезды являются стильным способом украшения интерьера дома. Их можно повесить на елку, украсить окно или стену. Готовые бумажные звезды можно найти в интернет-магазинах, но их совсем несложно сделать самостоятельно. В интернете множество инструкций по сборке пятиконечных звезд и 3-D звезд из бумаги. Смотрятся они шикарно и делаются за считанные минуты.

Для изготовления пятиконечной звезды лучше всего подойдет плотная двусторонняя цветная бумага или не очень плотный картон. Чтобы звезды органично вписались в интерьер и смотрелись стильно, берите несколько оттенков одного цвета, например, оттенки серого, фиолетового, синего. Хорошо смотрятся в комплексной экспозиции звезды разного диаметра и цвета. Сделайте их разного размера и из разной бумаги и составьте из их них красивую композицию.

Что понадобится: бумага формата А-4 (2 листа на одну звезду), клей-карандаш, ножницы, линейка, простой карандаш, веревочка или лента, чтобы подвесить звезду.

Как сделать:

Из прямоугольного листа бумаги нужно сделать квадрат. Для этого измерьте его короткую сторону и отложите этот размер на длинной. Лишнее отрежьте.

Сложите квадрат пополам с краем сгиба понизу.

Согните нижний правый угол так, чтобы он прилегал к левому верхнему углу, отступив несколько сантиметров от верха.

Загните нижний левый угол. Переверните заготовку.

Сложите ее пополам, согнув левую сторону так, чтобы она встречалась с правой стороной.

Снова переверните заготовку. Отрежьте по диагонали слева направо. От ширины разреза зависит острота звезды.

Разверните звезду. Чтобы сформировать форму, слегка наведите линии сгиба скальпелем (резцом) или ножницами, не разрезая бумагу. Заострить линии сгиба также можно руками. Это придаст концам звезды остроты и облегчит ее складывание.

Затем нужно более длинные сгибы сложить наружу в вершины, а короткие сложить в обратном направлении – сделать из них впадины. Прикрепите веревочку, за которую будете подвешивать.

Гирлянда из сушеных апельсинов и корицы

Украшения из сушеных апельсиновых долек – отличное декоративное решение, которое не только ярко выглядит, благодаря своему позитивному оранжевому цвету, но еще и наполняет дом приятным ароматом.



Самодельной съедобной гирляндой из сушеных апельсинов и корицы можно украсить каминную полку, арочный проем, лестницу, корпусную мебель и, конечно же, новогоднюю ель. Этот универсальный и экономичный декор также может стать частью новогоднего венка.

Что понадобится: апельсины, разделочная доска, зазубренный нож, противень для выпечки, пергаментная бумага, крупная игла с большим отверстием, бечевка, леска или пряжа.

Как высушить апельсины: разогрейте духовку до 100-110 градусов. Подготовьте апельсины. Два-три фрукта нарежьте на слайсы зазубренным кухонным ножом. Толщина каждого не должна превышать 6 мм. Выложите слайсы на противень, застеленный пергаментной бумагой. Запекать ломтики нужно до тех пор, пока они полностью не высохнут и не подрумянятся. Во время готовки их нужно несколько раз перевернуть, чтобы фрукты просушились равномерно. Когда апельсины будут готовы, вытащите их из духовки и оставьте остывать на решетке для выпечки.

Создаем гирлянду. Проденьте иглу с леской или ниткой через каждый ломтик апельсина, прокалывая мякоть как можно ближе к кожуре. Если использовать леску, то гирлянда получится невесомой – будет создаваться ощущение, что ломтики парят в воздухе. Пряжа или тонкая бечевка сделают гирлянду более массивной, акцентной – такой декор хорошо смотрится в интерьерах в экостиле, а также рустик и прованс.

Добавьте к гирлянде из апельсинов другой природный декор: палочки корицы, анис, орехи и шишки. По желанию гирлянду можно разнообразить, нанизав между ломтиками апельсина декор разных форм и размеров, например, фетровые помпоны, анисовые «звездочки», веточки с засушенными ягодами калины или рябины, небольшие шишки.

Когда гирлянда будет готова, сделайте петли на концах лески или нити, чтобы ее можно было повесить.

Из сушеных апельсинов также можно соорудить елочные украшения, украсить бокалы с напитками на праздничном столе или сделать именные приглашения для гостей.

Композиция из еловых веток



Нарядная елочка традиционно считается главным украшением дома, но, если у вас ее нет, праздничное настроение можно создать с помощью декоративной композиции из хвойных веток. Впрочем, даже если елка у вас будет, дополнительный декор никогда не будет лишним!

Стильно и необычно смотрятся новогодние композиции со свечами на древесных спилах. Если спила нет, можно использовать старую деревянную разделочную доску маленького размера, но придется ее задекорировать. На такую основу можно приклеить ветки пихты или болиголова, шишки, бусинки, шары или любые другие украшения, которые есть в доме. В центре можно поставить одну или несколько свечей разной формы. Подсвечник получится красивым и ароматным за счет натуральных материалов.

Что понадобится: деревянная основа небольшого размера (деревянный спил или небольшая разделочная доска), клеевой пистолет и стержни, еловые ветки (можно приобрести болиголова – его иголки не осыпаются), шишки (сосновые и маленькие ольховые, можно использовать ореховую скорлупу), декоративные бусы, елочные украшения (маленькие елочные шарики, веточки с ягодами и пр.), свечи (в стеклянном подсвечнике) и любой другой декор на ваш вкус.

Как сделать:

В центре разместите свечу (свечи можно добавить практически к любой композиции, а можно сделать их центральным элементом). Желательно, чтобы она была в подсвечнике, его легко можно приклеить к деревянной основе при помощи горячего клея. Если подсвечника нет – свечи устанавливаются не на основу, а на крохотное блюдце или металлическую подставку. Этого требуют пра-

вила безопасности. Будьте аккуратны, если решите использовать свечи без надежного стеклянного подсвечника, так как такая конструкция может быть пожароопасной.

Вокруг свечи расположите еловые ветки. Еловые лапы и шишки – одни из главных участников новогоднего декора. Закрепите их при помощи клея.

Когда основа будет заполнена хвоей, можно приступать к декору. Здесь простор для творчества безграничен! Поместите шишки, шарики или елочные игрушки в композицию. Для декора можно использовать любые материалы. Например, ягоды шиповника, сухофрукты, палочки корицы.



Бокалы-подсвечники

Бокалы, на смену которым пришли новые изделия, найдутся почти в любом доме. Им можно доверить ответственную роль подсвечников на встрече Нового года. Есть несколько способов создать незабываемое украшение для праздничного стола.

Декорирование бокала снаружи – один из самых быстрых вариантов превращения бокала в новогодний подсвечник.

Что понадобится: бокал, бумага, маленькие еловые веточки (замена – пихта, туя), клей, кисточка и ножницы.

Как сделать:

Веточки подрезают до необходимого размера – так чтобы они занимали примерно половину высоты стеклянного сосуда, но не загораживали свечу.

Ветки раскладывают на бумажном листе, затем их аккуратно смазывают кисточкой с клеем – одновременно или по порядку, чтобы клей не успел схватиться.

Обклеивают ими бокал с наружной стороны, внутрь помещают свечу.

Новогодний венок

Одно из самых популярных новогодних украшений – это венок, который можно повесить на дверь или на

стену. А если положить его на поднос и поставить в центр свечи, получится оригинальная новогодняя композиция на стол своими руками.

Главное в конструкции венка – это основа в форме кольца, придающая ему жесткость. Из чего ее сделать, зависит от того, чем вы будете украшать венок. Можно использовать готовый плетеный венок из лозы. Основу для венка можно сделать и самостоятельно. Понадобится плотный картон, которому нужно придать объем с помощью смятой бумаги или газет и малярного скотча. Такой каркас нужно задекорировать мешковиной.

Классический новогодний венок делают из веток живой хвои. Зафиксировать на основе их можно с помощью клеевого пистолета, тонкой проволоки или крепкой нити. Если взять нить зеленого цвета, ею веточки можно просто примотать к основе, не беспокоясь о том, что она будет заметна.

Шишки – замечательный природный материал для создания новогоднего декора. Приложите шишки к основе, разместите их так, как они будут потом лежать. Также в качестве украшений можно использовать желуди, грецкие орехи или целые половинки их скорлупы, бусины, гроздья рябины, мелкие декоративные фигурки и елочные игрушки. Все зависит от вашей фантазии. В таких композициях интересно смотрятся совершенно неожиданные вещи: маленькие клубочки пряжи, пробки от винных бутылок, подсушенные в духовке кружочки лимона или апельсина.

Попробуйте приготовить новогодний венок под нашим руководством.

Что понадобится: основа для венка в форме кольца (подготовить заранее), ветки хвои (нобилиса, туя, пихтовые лапки), декоративные природные элементы (шишки, сухоцветы, сушеные кружки апельсинов), мелкие елочные игрушки, горячий клей-пистолет (можно использовать проволоку или нить), секатор. При желании можно использовать яркую ленту и завязать объемный бант.

Как сделать:

Разложите все ветви по размерам, чтобы проще ориентироваться в них во время работы. Если используете разные породы, то дополнительно отсортируйте их.



Прикрепите первую ветвь к каркасу. Это можно сделать при помощи горячего клея, садовой проволоки или нити. Для этого крепко прикрепите основание ветви к каркасному кольцу.

Поочередно закрепите таким образом все ветви по кругу. Затем поднимите венок вертикально, чтобы убедиться в прочности крепления. Если вам кажется, что какие-то ветви слишком сильно выбиваются из композиции – укоротите их секатором.

Определитесь с местом, где будет расположена первая шишка. Например, снизу по центру. Обратите внимание какой стороной она будет прилежать к основе. На это место надо будет нанести клей.

Выдавите несколько капель клея на шишку и прижмите ее к основе. После того как клей схватится, переходите к следующей. Кроме того, шишки можно покрасить. Лучше всего сделать это до приклеивания.

Закончив крепить все шишки, посмотрите на венок. Если остались полые места, то заполните их отдельными чешуйками от шишек либо другими элементами декора. Например, в верхней части можно закрепить красный бант, приклеить елочные шары.

Чтобы добавить блеск, используется клеевой спрей и сыпучие блестки. Можно распылить по ветвям искусственный снег. После нанесения встряхните венок, чтобы те блестки, которые не приклеились опали.

Необычный новогодний экодекор поможет украсить дом к празднику, создать сказочное ощущение и волшебную атмосферу. Попробуйте создать что-нибудь своими руками. Иногда достаточно лишь небольшого украшения, чтобы новогоднее настроение появилось.

Мария ОГОЛЕВА

Проба пера

Новогодняя елка

Мы на елочный базар
Поутру ходили,
Елочку-красавицу
Для себя купили.

Мы украсим елочку
Разными игрушками,
Шнурками, шарами,
А еще хлопушками.

Вокруг елки хоровод
Водить вместе будем.
Этот добрый Новый год
Счастье несет людям.

И удачу, и здоровье,
Мир на всей планете.
Чтоб не только в Новый год
Радовались дети.

Сняжынка

Сняжынка-парушынка
На дальноку села,
Моцна сіцсн кулачок,
Каб не паляцела.

Прынясу яе дахаты,
Будзе вельмі рады тата.
Дома кулачок адкрыў...
Дзе ж сняжынку я згубіў?

Ідзе зіма

Застыла зямля ад марозу
І лёд пад нагами трашчыць,
Ды гнецца сіротка-бяроза,
Ад холаду, ветру дражыць.

Хутчэй бы сняжок пакрывалам
Бялюткім зямельку прыкрыў.
Мне больш да спадабы зімовы,
Чым восеньскі сумны матыў.

Пришла зима

Деревья сбросили платья,
Готовы уснуть до весны.
Пусть же в мороз и ненастье
Им снятся счастливые сны.

Пусть ветер оберегает
Их молчаливый сон,
Нежно тихонько качает
И песни поет в унисон.

Снежинки вокруг кружатся,
То песня зимы звучит,
А иней уснувшие ветви
Сиянием серебрят.

Синички весело стаей
Напоминают – пришла зима.
И белые шапки снега
Украсят дворы и дома.

Казкі зімы

Лісце памерлае віхрам нясецца
Па апустейшай падмерзлай зямлі,
Вецер іх кружыць і нават здаецца,
Быццам у танцы яны ажылі.

Хутка на змену ім прыйдуць
сняжынкi,
Будуць яны ў карагодзе кружыць.
Ды забялеюць лясныя сцяжынкi
І неўзабаве зіма прыбязыць.

Па-гаспадарску аглядзіць мясціны,
Поле адзене ў белы убор,
Інеем дрэваў пакрые галіны,
Як жа ён вабіць, той зімні прастор!
Воўка і зайца сляды застаюцца,
Іх пакідаем таксама і мы.
Хочацца сэрцам, душой дакрануцца
Да беласнежнае казкі зімы.

Новый год

Стучат часы,
Уходит старый год.
Настало время,
Чтобы с ним проститься.
Пусть лучшее, что было,
Не уйдет,
А худшее – пускай
Не возвратится.
Под бой курантов
Счастье к нам придет
И мир на всей планете
Воцарится.

На санках

Щечки словно помидорки,
Раскраснелся наш Егорка.
И хоть ростом он с вершок
Тянет санки мальшок.
Чтоб стрелой скатиться с горки,
Так старается Егорка!
А за ним Алинка.
Скатится в долинку.
Позитив, зарядка, смех,
Лучше нет для них потех.

Автор Зоя ВАСИЛЬЕВА

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

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

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

Ежемесячный республиканский журнал

«КЕМ БЫТЬ?»

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

Учредитель и издатель: учреждение
«Редакция журнала «Изобретатель»

Главный редактор
Стасевич Павел Степанович

Шеф-редактор Пастушкова Е.Н.

Ответственный секретарь Денисевич А.В.

Дизайн и верстка ИП Аврамец Д.В.

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

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

Публикуемые материалы отражают мнение их авторов.

Редакция не несет ответственности за достоверность рекламных материалов.

Цена свободная.

Формат 60x84 1/8.
Подписан в печать 18.12.2024 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 № 281 от 18.12.2024
Тираж 1 000 экз.

Многоликий Дед Мороз

Дед Мороз – всем известный новогодний персонаж, который дарит подарки практически в каждой стране земного шара. Дети пишут ему письма, читают стихи, поют песни, готовят для него угощения и изображают на открытках. Однако привычный нам образ новогоднего волшебника в каждой стране свой и складывался он из многовековых фольклорных историй и сказаний, которые сохраняются в нашей культуре и по сей день. Всех волшебников объединяет одно: добро и свет, которые они дарят миллионам людей перед самым сказочным, уютным и ярким праздником года.

Давайте познакоимся с многообразием имен Дедушек Морозов в разных странах мира поближе!

Санта-Клаус, Фазе Кростмас (Отец Рождества):

Австралия, Англия.

Санта-Клаус, Святой Николай:

Каймановы острова, Багамские Острова, Барбадос, Бермудские Острова, Ботсвана, Гренада, Зимбабве, Маршалловы Острова, Монако, Сингапур.

Санта Клаус:

Соединенные Штаты Америки, Бахрейн, Гваделупа, Малайзия, Объединенные Арабские Эмираты, Панама, Бельгия (а также Пэр Ноэль, Синтерклас, Кершман), Индонезия (а также Синтерклас), Канада (а также Крис Крингл, Пэр Ноэль).

Святой Николай:

Ватикан, Венгрия, Гибралтар, Доминиканская Республика, Мьянма, Нидерланды, Папуа-Новая Гвинея, Чехия, Польша (а также Гвижда, Дядя Мруз), Румыния (а также Мош Крэчун), Словения (а также Божишек, Дед Мраз, Ежишек), Австрия (а также Святой Сильвестр, Кристинд), Швейцария (а также Пер Ноэль, Ведьма Бефана), Германия (а также Вайнахтсман, Балсникэль, Кристинд), Дания (а также Юлеманден, Юлимаг).

Гусалех:

Ирак, Гана:

Дедо Мраз/Джед Мраз: Черногория, Македония,

Босния и Герцеговина (а также Дед Божинок).

Святой Василий:

Кипр, Греция.

Крискинд:

Лихтенштейн, Люксембург (а также Клишен).

Санта Клос:

Тунис, Мексика.

Уникальные названия Деда Мороза в других странах:

- Азербайджан:
 - » Шахта Баба.
 - » Армения:
 - » Дзмер Папик;
 - » Гахант Баба (более традиционный новогодний персонаж).
- Беларусь:
 - » Зюзя;
 - » Дзед Мароз.
- Болгария:
 - » Дядо Коледа;
 - » Дядо Мраз.
- Венесуэла:
 - » Санта Клос;
 - » Рейес Магос.
- Грузия:
 - » Товлис Бабуа.
- Иран:
 - » Аму Новруз (уникальный иранский фольклорный персонаж приходит в начале весны знаменуя начало в иранского нового года);
 - » Баба Новруз.
- Ирландия:
 - » Дади на Ноллаг.
- Италия:
 - » Бефана (итальянский фольклорный персонаж, старушка, которая дарит детям подарки, изображается как ведьма с метлой);

- » Бабо Натале.
- Казахстан:
 - » Аяз-Ата;
 - » Колотун Ага.
- Камерун:
 - » Мама Тинга-Тинга (Африканский новогодний персонаж, в отличие от деда мороза является женщиной и не носит бороды).
- Киргизия:
 - » Аяз-Ата;
 - » Колотун Ага.
- Латвия:
 - » Зиемасваку Вацейтис.
- Литва:
 - » Каледу Сенялис.
- Молдова:
 - » Мош Крэчун.
- Монголия:
 - » Увгун Увлин;
- Новая Зеландия:
 - » Фазе Кристмас;
 - » Хана Коко, традиционный новозеландский новогодний персонаж.
- Норвегия:
 - » Юлениссе, рождественский гном.
- Пакистан:
 - » Кристмас Баба.
- Португалия:
 - » Пай Натау.
- Россия:
 - » Сагаан Убгэн в Бурятии;
 - » Ямал Ири в Ямало-Ненецком АО;
 - » Эхээ Дьыыл в Якутии;
 - » Чысхаан еще один Дедушка Мороз Якутии;
 - » Талви Укко (Зимний дед) в Карелии;
 - » Дед Халла и его домовята, еще один зимний дед в Карелии;
 - » Паккайне третий новогодний персонаж Карелии, тоже мороз, правда не дед;
 - » Йушто Кугыза в Марий Эл;
 - » Кыш Бабай в Татарстане;
 - » Тол Бабай в Удмуртии;
 - » Хель Мучи в Чувашии;
 - » Уэс-Дадэ в Кабардино-Балкарии;
 - » Якшамо Атя в Мордовии;
 - » Кодзыд Поль в Республике Коми;
 - » Соок Ирей в Туве;



- » Тыкывак на Чукотке;
- » Ики Морозович в Югре;
- » Мунь Каллса на Кольском полуострове;
- » Соок Таадак на Алтае;
- » Мороз Добродеевич в Ленинградской области.
- Таджикистан:
 - » Бобои Барфи.
- Туркменистан:
 - » Аяз Баба.
- Турция:
 - » Ноэль Баба.
- Узбекистан:
 - » Кор Бобо, Снежный Дед;
 - » Аёз Бобо, Морозный Дед.
- Финляндия:
 - » Йоулупукки.
- Франция:
 - » Пэр-Ноэль и Пэр-Фуэтар;
 - » Пэр Жанивьер, Отец Января.
 - » Оленцера (изображается запачканным углем крупным мужчиной в традиционной одежде баскского крестьянина);
- Швеция:
 - » Юльготтен, Рождественский гном.
- Эстония:
 - » Йёулувана.
- Япония:
 - » Санта Куросу;
 - » Сёгацу-сан (традиционный новогодний японский персонаж);
 - » Хоттейшо.

Страны, в которых новогоднего персонажа, подобного Деду Морозу, не существует:

Алжир, Бангладеш, Бруней, Буркина-Фасо, Габон, Гамбия, Гватемала, Гвинея, Кабо-Верде, Камбоджа, Лаос, Ливия, Мальдивы, Сомали.

Использованы материалы интернет-источников
Алексей ГАСПАРОВИЧ

Дорогие наши читатели!

*Сердечно поздравляем вас с
Новым годом и Рождеством!*

*Пусть эти зимние дни будут
яркими и запоминающимися,
волшебная праздничная
атмосфера вдохновит вас
на новые творческие дела,
а наступающий 2025 год
принесет в ваш дом счастье,
стабильность, тепло
семейного очага, здоровье
и благополучие!*

*Желаем вам в новом году
добрых событий и хороших
новостей, ярких эмоций и
незабываемых мгновений,
тепла и душевной гармонии,
исполнения самых заветных
желаний!*

*Редакция журнала
«Кем быть?»»*

Наш сайт в интернете:

kem.by

Заходите!

ISSN 2077-978X

24012>



9 772077 978001