

Газета Белорусско-Российского университета

Паралель

№ 3 (183)
10 мая
2018 года

СОБЫТИЯ МЕСЯЦА

В течение месяца в библиотеке университета работали книжные выставки:

- «Здоровый образ жизни – это модно»;
- «Чернобыль – наша печаль и память»;
- «Наука и фантастика в творчестве И. Ефремова».

2 апреля

В День единения народов Беларуси и России в университете были организованы следующие мероприятия:

- познавательная программа «Мы вместе»;
- веб-конференция «Вклад молодежи Могилева и Смоленска в развитие Союзного государства Беларуси и России»;
- акции «Две сестры – Беларусь и Россия», «Славянская ярмарка»;
- презентация экспозиции «Виртуальный русский музей»;
- мастер-класс по росписи пряников;
- книжные выставки «Россия и Беларусь: историческая и духовная общность» и «Сила народа – в единстве»;
- фото выставка «Молодежь Беларуси и России: традиции и современность»;
- флешмоб «Я люблю БРУ»;
- фотозона «Молодежь Беларуси и России»;
- мини-игры.

2 – 6 апреля

Сотрудники библиотеки провели акцию «Улыбайтесь, господа!», приуроченную ко Дню смеха. Студенты отгадывали литературные произведения, зашифрованные в смайликах, а в награду получили сладкие призы и позитивные эмоции.

9 – 13 апреля

Прошла Неделя языков «Языки, объединяющие мир». По традиции в программу Недели вошли олимпиады по языкам, презентации по страноведению и специальностям, конкурс газет и плакатов, конкурс выразительного чтения «Сучасна беларуская лірыка», демонстрация-дискуссия мультимедийных презентаций на иностранных языках «Страна изучаемого языка» и «Моя будущая профессия», показ студенческих проектов «Я – студент БРУ» на иностранных языках.

12 апреля

Состоялся конкурс красоты «Мисс весна – 2018», по итогам которого Наталья Лебедева (экономический факультет) завоевала титул «Мисс весна», Виктория Громыко (экономический факультет) стала «Вице Мисс», Анастасия Мокеичева (экономический факультет) удостоена титулов «Мисс грация» и «Miss Insight», Татьяна Савчина (строительный факультет) стала «Мисс элегантность», Наталия Бутылина (инженерно-экономический факультет) – «Мисс творчество», Юлия Гопаненко (инженерно-экономический факультет) – «Мисс Индивидуальность».

18 апреля

На областном этапе Международного межвузовского конкурса грации и артистического мастерства «Королева Весны-2018» Наталья Лебедева и Наталия Бутылина представили Белорусско-Российский университет и были удостоены титулов «Мисс Оригинальность – 2018» и «Мисс Обаяние – 2018».

20 апреля

Состоялось заседание Совета по воспитательной работе, профилактике правонарушений и безнадзорности. Организация работы со студентами по профилактике противоправного поведения».

25 – 26 апреля

Лобкова Даана, председатель волонтерского клуба университета, приняла участие в заседании Общественного республиканского студенческого совета, в рамках которого состоялись следующие мероприятия: круглый стол «Механизмы участия студенчества в деятельности университета в контексте имплементации принципов Европейского пространства высшего образования» с участием Первого заместителя Министра образования Республики Беларусь В.А. Богуша, тренинги на знакомство, командообразование и развитие лидерских качеств, мастер-классы по развитию управленческих навыков и работе в информационном пространстве.

26 – 29 апреля

На базе Санкт-Петербургского государственного университета прошел Студенческий фестиваль «Campus-2018» – это объединение массового любительского спорта, оздоровительных технологий, творчества и образования. К.А. Новикова, начальник спортивного клуба Белорусско-Российского университета, приняла участие в Образовательном форуме по актуальным проблемам студенческого спорта.

В рамках Фестиваля были организованы турниры по разнообразным видам спорта. Студенты нашего университета выступили в соревнованиях по армрестлингу в весовой категории свыше 100 кг. Даниил Крутенков (электротехнический факультет) занял 1-е место, Дмитрий Дорожко (строительный факультет) – 2-е место, 3-е место у Давида Селиванова (машиностроительный факультет).

По результатам творческого конкурса «О спорт, ты мир!», который также проходил в рамках Фестиваля, работы Виктории Гореликовой, Мариной Голуб, Алены Захаревич, Анны Лазутиной, Антона Мартынова, Яны Метелицы, Дианы Стрельцовой, Марии Косиновой, Радиона Устинова будут выставлены в Студгородке СПбГУ.



Новости профкома студентов

Профсоюзная жизнь



Команда БРУ на областных соревнованиях

В числе пяти учреждений высшего образования Могилевской области команда нашего университета приняла участие в областном конкурсе по основам безопасности жизнедеятельности «Студенты. Безопасность. Будущее».

Команды соревновались в следующих конкурсных этапах: «Шлягер безопасности», «Лучший видеоролик», «Знатоки ОБЖ», «Оказание первой помощи», «Преодоление полосы препятствий». Также ребята должны были показать практические навыки при эвакуации пострадавшего из канализационного колодца и задымленной комнаты. Особое внимание уделялось не только теоретической части, но и отработке практических умений и навыков при возникновении чрезвычайных ситуаций.

По итогам шести этапов конкурса команда Белорусско-Российского университета заняла II место в общем зачете.

Определены победители смотр-конкурса на лучшую академическую группу Белорусско-Российского университета: группы ПГС-141 (строительный факультет) и ЭОП-141 (экономический факультет). Главные критерии при подведении итогов – успеваемость, участие в общественной, спортивной и научно-исследовательской жизни университета.

Жить пять лет, посещая только лекции и практические занятия, – это не для активной молодежи, идущей в ногу со временем. Наши победители успевают в учебе, науке, спорте, общественной жизни и творчестве.

Единый день информирования в администрации Ленинского района

г. Могилева открыл В.Р. Лавринович, который подвел итоги смотра-конкурса на лучшую добровольную дружину района. Глава администрации поблагодарил за работу командиров и членов добровольных дружин предприятий, организаций и учреждений образования района, вручил им дипломы и денежные премии.

Среди победителей – ОАО «Могилевский завод лифтового машиностроения», Завод «Могилевтрансмаш» ОАО «МАЗ» – Управляющая компания Холдинга «Белавтомаз», ОАО «Зенит», ОАО «Могилевский завод Электродвигатель», ОАО «Можилет», ГУВПО «Белорусско-Российский университет».

10 апреля Могилевский областной комитет профсоюза работников образования и науки совместно с Могилевским учебно-методическим отделом РУМЦП УО ФПБ «Международный университет «МИТСО» на базе ГУВПО «Белорусско-Российский университет» провел обучение председателей (заместителей председателей) профбюро, профгрупп первичных профсоюзных орга-

низаций студентов Белорусского профсоюза работников образования и науки по теме «Деятельность профсоюзных организаций в современных условиях». Перед участниками выступили главный правовой инспектор Могилевского обкома профсоюза работников образования и науки А.М. Ермолович, ведущий юрист консульт УО «МГУ им. А.А. Кулешова» В.Н. Яковleva, педагог-психолог лицея ГУВПО «Белорусско-Российский университет» Т.В. Иванова. На обсуждение были вынесены следующие вопросы: создание профсоюзов, принципы их построения, структура; основные правовые акты, регламентирующие деятельность профсоюзов; отдельные вопросы социальной поддержки студентов; психология лидерства и др.

Марина БЕЛЯЕВА.

Фото Анны ТЕРЕХОВОЙ.

УРОКИ МУЖЕСТВА

За годы Второй мировой войны через лагеря смерти прошли более 20 миллионов человек из 30 стран мира, из них 5 миллионов – граждане Советского Союза. Примерно 12 миллионов человек так и не дожили до освобождения, среди них – около 2 миллионов детей.

Всего на территории Германии и оккупированных ею стран действовало более 14 тысяч концлагерей, гетто и тюрем. 11 апреля 1945 года узники Бухенвальда подняли интернациональное восстание против гитлеровцев и вышли на свободу. Кажется, так давно это было, но только не для тех, кто прошел сквозь ужасы фашистских застенков. Биографии этих людей – настоящие уроки мужества для молодого поколения.

По инициативе председателя профкома университета Ю.В. Машина и клуба волонтеров «От сердца к сердцу» в общежитии №1 состоялась встреча с бывшим малолетним узником

фашистской неволи, преподавателем с пятидесятилетним стажем работы в университете Владимиром Тимофеевичем Паракневичем.

По глубине чувств, заинтересованности, искренности эта встреча оказалась незабываемой для всех присутствующих. Сколько силы духа, оптимизма, неиссякаемой любви к Отечеству, своим близким, преданности профессии у этого Человека.

Жизненная активность, удивительные увлечения Владимира Тимофеевича (музыка, альпинизм,



Участники встречи с В.Т. Паракневичем

техника) просто поразительны! Студенты долго не отпускали его, задавали вопросы, вместе пели его любимые песни. Очень растрогала нашего гостя песня «Друг» в исполнении Станислава Шанькова. Похожую по тематике песню военных лет исполнил и сам Владимир Тимофеевич. Были радостные и горькие воспоминания, захватывающие истории, смех и слезы. Вечер завершился чаепитием. Символичным оказался хит современной молодежи «Батарейка». Этот вечер, несомненно, стал подпиткой – батарейкой жизнелюбия на долгие годы для всех участников этой душевной встречи, ведь только сохранивая память о страшных событиях и отдавая дань уважения погибшим и выжившим людям, можно надеяться на то, что подобное больше никогда не повторится в истории человечества.

Низкий Вам поклон, уважаемый Владимир Тимофеевич! Здоровья, оптимизма, бодрости духа и долгих лет жизни!

Л.П. МЕЛЕНЧЕНКО.

МЫ И ЗАКОН

Под таким названием в университете прошла юбилейная Декада правовых знаний, в рамках которой состоялось 10 информационно-просветительских мероприятий для студентов с участием сотрудников право-



В историко-демонстрационном зале УВД

охранительных органов из УВД Могилевского облисполкома, Ленинского РОВД г. Могилева, ИДН Ленинского района г. Могилева, ГУБОПиК МВД Республики Беларусь. Студенты были информированы о правовой ответственности за хранение, распространение наркотических и психотропных веществ, об осуществлении экстремистской и террористической деятельности, распространении порнографических материалов и предметов, коррупционных деяниях, преступлениях в сфере высоких технологий.

Особый интерес у обучающихся вызывало посещение историко-демонстрационного зала УВД Могилевского облисполкома.

посещения открытых заседаний суда Ленинского района г. Могилева, где рассматривались уголовные дела с вынесением приговоров.

Студенты, проживающие в общежитиях университета, приняли участие в деловых играх «Мои права», которые провели волонтеры университетского клуба «От сердца к сердцу» по методике «равный обучает равного». Участники мероприятий выполнили задания на знание основных прав человека, закрепленных во Всеобщей декларации прав человека ООН.

Социально-педагогическая и психологическая служба.
Фото Т. ПРОТАСОВОЙ.

Прападзедаў маіх жывая мова – майго народа першая аснова

Еўдакія Лось

У 2000 годзе ЮНЕСКА абвясціла 21 лютага Міжнародным днём роднай мовы. Менавіта ў гэты дзень у 1952 годзе былі расстрэляны паліцыяй пяцёра студэнтаў-бангладэшцаў з былога ўсходняга Пакістана. Разам з суйчынікамі яны выступалі супраць прымусовага ўвядзення на сваёй зямлі мовы ўрду і змагаліся за права вучыцца на мове бангла, якая сёння ў Бангладэш з'яўляецца дзяржаўнай. Гэты гістарычны факт пацвярджае, што лёс народа цесна звязаны з лёсам мовы. У навуковым ужытку слова «нацыя» якраз і азначае ўстойлівую сукупнасць людзей, якая ўзнікае перш-наперш на базе супольнасці мовы.

Родная мова – найярчайшы спосаб самавыражэння народа сярод іншых. Гэта, паводле слоў Алеся Разанава, «геніяльны твор» нацыі, які ўваібраў ў сябе ўсю гісторыю народа, лепа пісаў яго думак і пачуццяў, які жывіць памяць, не дазваляе парываць сувязь з продкамі і захоўвае глыбокую народную мудрасць.

У бягучым навучальным годзе выкладчыкі беларускай і рускай моў кафедры «Гуманітарныя дысцыпліны» разам з навучэнцамі нашага ўніверсітата працаюць над адукатыўным праектам «Жывая мова», у межах якога ўжо адбыліся комплексныя мерапрыемствы «Знаёмімся», «Наши класікі» і інш.

24 лютага студэнты прынялі ўдзел у Беларускай дыктавцы, арганізаванай Таварыствам беларускай мовы імя Францыска Скарыны. Для напісання быў узяты урывак з алавядання «Роднае карэнне» нашага земляка Максіма Гарэцкага, 125-годдзе з дня нараджэння якога святкуюцца сёлета.

15 сакавіка студэнты, выкладчыкі і супрацоўнікі ўніверсітета змаглі яшчэ раз праверыць свае веды беларускай мовы на дыктавцы, якая традыцыйна праводзіцца сумесна з кафедрай беларускай і рускай моў БДМУ. Засікаўленыя маглі пазнаёміцца з вынікамі, атрымаць неабходныя кансультацыі.

Беларуская мова гучала і 10 красавіка на конкурсе чытальнікай «Сучасная беларуская лірка» ў межах Тыдня моў, які штогод праводзіцца выкладчыкамі-філолагамі кафедры «Гуманітарныя дысцыпліны». Вершы Р. Барадуліна, У. Караткевіча, П. Панчанкі і іншых паэтай дазволілі слухачам далучыцца да мастацтва слова, паслахуць беларускую мову і пагаварыць на ёй, такой мілагучнай і пячвай.

Што значыць родная мова для народа? Няма мовы – няма слоў радасці, няма сусішэння ў горы. Якім жа будзе народ, калі ў яго адбяруть родную мову ці сам ён аддзея адрачэцца? Загіне народ! Не, беларусы не дапусцяць такога! Яны будуць разам і не забудуць духоўны запавет Алеся Гаруна:

Дык шануй, Беларус, сваю мову –
Эты скарб нам на вечныя годы;
За пашану радзімаму слову
Ушануюць нас брацця-народы!

А.В. ШАРАПАВА,
старшы выкладчык кафедры
«Гуманітарныя дысцыпліны».

Мы выбираем здоровье

С 6 по 12 апреля в университете прошла Неделя здорового образа жизни под девизом «БРУ – территория здорового образа жизни».

Открыл Неделю ежегодный конкурс плакатов «Полет длиной в падение», который проходил в этом году под эгидой РОО «Белая Русь». Творческие работы студентов были разнообразны и оригинальны. Авторы стремились показать свое видение проблем, выразить негативное отношение к вредным привычкам. Победителем конкурса стала Виктория Пашкевич (строительный факультет), 2-е место разделили Андрей Фишуков (электротехнический факультет) и творческая группа в составе Александра Петрова, Никиты Турко и Сергея Рубанова (машиностроительный факультет), 3-е место занял Кирилл Козлов (автомеханический факультет). За оригинальное воплощение идеи конкурса были отмечены работы Георгия Лукьянова (электротехнический факультет) и Владислава Добрышина (машиностроительный факультет).

В ходе Недели состоялась акция «Здоровье для всех», участники которой могли проверить свои знания в викторине «Знаешь ли ты?», принять участие в мини-инициативе «Собери слово», посмотреть видеоролики, пропагандирующие здоровый образ жизни, и сфотографироваться на память.

Для студентов, проживающих в общежитиях, были



организованы лекции со специалистами, которые осветили такие актуальные проблемы, как распространение ВИЧ-инфекции, туберкулеза, наркотической и алкогольной зависимости среди молодежи. Студенты-волонтеры провели интерактивные игры «Мы выбираем здоровье».

Социально-педагогическая и психологическая служба.
Фото Т. ПРОТАСОВОЙ.

ПРЕГРАДАМ ВСЕМ НАПЕРЕКОР



Наш собеседник – Безлепкин Андрей Викторович, учитель физической культуры и здоровья лицея ГУВПО «Белорусско-Российский университет». Стаж работы – 18 лет. В своей жизни занимался различными видами спорта, а в последнее время заинтересовался такой разновидностью кроссфита, как экстремальные забеги с препятствиями (OCR). По мнению Андрея Викторовича, данный вид спорта наиболее близок к физической культуре, так как в нем развиваются и сочетаются все физические качества, а подготовка к соревнованиям является своеобразящей и функциональной. Своими знаниями учитель делится с учащимися на уроках физкультуры.

Функциональный тренинг – тренировка, направленная на воспитание физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости) и их сочетание.

Особенную популярность OCR стали набирать в 2000-х годах. На текущий момент по всему миру насчитывается более 100 организаций, которые проводят забеги разной дистанции и сложности. За один год в США в таких мероприятиях принимает участие более 1 млн. человек разного уровня физической подготовленности. А самый массовый забег принял в Германии одновременно 12 тысяч участников. Было проведено 4 чемпионата мира и 2 чемпионата Европы, на последнем из которых, в Амстердаме (Нидерланды), впервые участвовала сборная команда из Беларуси, в составе которой нашу страну представлял учитель из Могилева – А.В. Безлепкин.

Мы задали несколько вопросов Андрею Безлепкину.

– **Что важно для занятий таким видом спорта, как экстремальные забеги с препятствиями?**

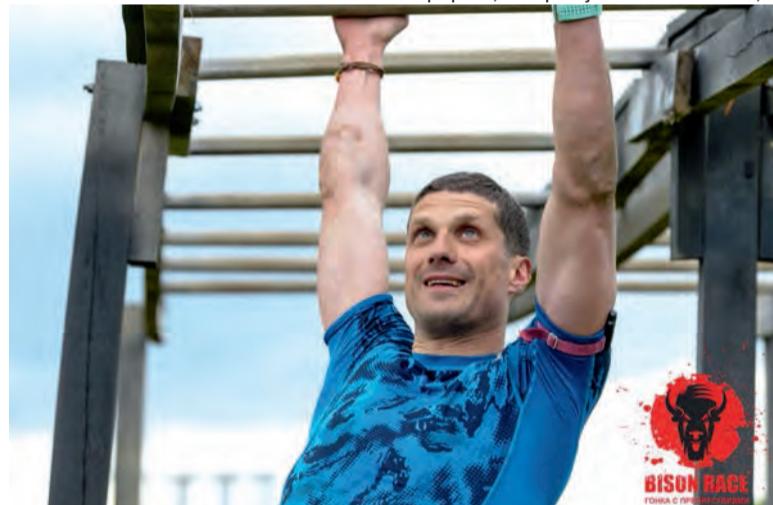
А.Б.: Для прохождения сложных препятствий и преодоления длительных расстояний необходима функциональная подготовка, добиться которой можно лишь благодаря развитию всех физических качеств, ведь во время гонок на длинные дистанции (стандарт: 15 км + 50 препятствий) участникам приходится плыть, переносить тяжести, взбираться по канатам, перебираться по разнообразным рукоходам, проползать под колючей проволокой.

– **Какие упражнения необходимы для повышения функциональной подготовки?**

А.Б.: Все атлеты, занимающиеся экстремальными гонками, не понаслышке знают об упражнении «Бёрпи» (burpee), именно с него я и предлагаю начать новичкам (впрочем, и опытные атлеты не игнорируют его в своих тренировках). Я использую его, в том числе и во время занятий на уроках физической культуры и здоровья.

Бёрпи – это упражнение, которое предполагает выполнение за один цикл сразу нескольких движений из различных позиций. Таким образом, учащийся может разом «проработо-

тать» все тело и затратить большое количество энергии в единицу времени. Важно отметить, что в качестве снаряда выступает не какой-либо предмет, а собственное тело. Я являюсь противником работы с отягощением и считаю бёрпи лучшим помощником для достижения цели в физическом развитии. Часто даю его своим ученикам, и со временем ребята незаметно для себя «набирают» форму и увеличивают количество подходов.



– **В чём преимущества бёрпи перед другими упражнениями?**

А.Б.: Это упражнение укрепляет мышцы всего тела, развивает силы мышц кора – 29 мышечных пар, отвечающих за стабилизацию таза, бедер, позвоночника и необходимых для поддержания баланса тела, сжигает большое количество калорий во время выполнения упражнения, ускоряет метаболизм на весь день, развивает силовые и скоростные качества, гибкость, координацию/баланс и выносливость, «прокачивает» сердечно-сосудистую систему и улучшает работу сердца и легких. Упражнение можно выполнять в любом месте без наличия специального инвентаря.

– **Какова техника выполнения этого упражнения?**

А.Б.: Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч.

Из положения стоя перейдите в положение приседа с руками на полу.

Уприте руки жестко в пол и вытяните ноги назад в одном быстром движении, приняв упор лежа.

Выполните отжимание от пола.

Подтяните ноги вместе с корпусом к рукам и мощным толчком выпрыгните вверх, сделав хлопок руками над головой.

Повторите упражнение необходимое количество раз.

– **И этого достаточно для того, чтобы участвовать в гонках?**

А.Б.: Конечно же нет. Необходима беговая база – чем больше, тем лучше. Я провожу беговые занятия с учащимися в различных местах города, с разным темпом и на разные расстояния, постепенно в течение года увеличивая нагрузку.

Очень важно также заниматься на турниках. Большого эффекта вы до-

статочно сложный комплекс.

Одну минуту необходимо провисеть на двух руках в обычном висе на перекладине, затем – подтянуться один раз и провисеть 30 секунд (подбородок над перекладиной), далее – 30 секунд виса при согнутом локтевом суставе на 90 градусов, далее – 15 секунд виса на одной руке, 15 секунд – на второй руке и одно подтягивание. Если вы сумели сделать это упражнение, можете считать, что готовы к экстремальным забегам с препятствиями.

– **Какой совет Вы можете дать начинающим?**

А.Б.: В первую очередь я посоветовал бы принять участие в каком-либо из массовых стартов, в достаточном количестве проводимых как в Беларуси, так и в ближнем зарубежье (марафоны, полумарафоны). Они дадут вам понять, на каком уровне физического развития вы находитесь и над чем стоит поработать. Обычно такие мероприятия становятся большим мотиватором и в дальнейшем способствуют развитию физической формы. Мои ученики принимали участие в Могилевском марафоне, который не так давно прошел в нашем городе, и остались очень довольными. Я вижу, как горят их глаза, как хочется им открывать для себя новый мир. Мне приятно видеть их довольными, сильными и здоровыми, ведь это еще один стимул для собственного совершенствования.

Беседовала Мария ЕВСЕЕНКО,
учащаяся XI «А» класса
лицея ГУВПО «Белорусско-Российский университет».

Фото из личного архива
А.В. БЕЗЛЕПКИНА.

Психологическое здоровье.

Важно ли оно?

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития человека. Вспомним слова Сократа о том, что тело не болеет отдельно и независимо от души. Физическое и психологическое здоровье взаимосвязаны. Мысли и эмоциональные реакции влияют на физическое состояние человека. Сильные эмоции (страх, гнев, горе) – особенно если они вытесняются и подавляются – могут являться причиной психосоматических заболеваний. Физическое здоровье (правильное питание, физические упражнения, дыхание, сон) влияет на нашу духовную и эмоциональную жизнь.

Психологическое здоровье – состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (фобий, неврозов).

Психологическое здоровье – это способность человека удовлетворять свои потребности конструктивным путем, не разрушать себя самого и внешнюю среду, будь то окружающий мир или отношения. Для того, чтобы осознавать свои потребности и уметь их удовлетворять, надо изучать себя, исследовать свой внутренний мир, развиваться.

Основная функция психологического здоровья – поддержание баланса между человеком и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов личности. Ключевым словом для описания психологического здоровья является слово «гармония», или «баланс».

Баланс (лат. устойчивость, равновесие) – это когда мы реализуем себя во всех сферах, а не в какой-то одной, что дает ощущение устойчивости. Того, кто внутренне устойчив, значительно сложнее «выбить» из

равновесия. Чем устойчивее мы будем чувствовать себя в жизни, тем легче сможем переносить разные неожиданности и катаклизмы, которые возникают на нашем пути.

О появлении в жизни дисбаланса в первую очередь сигнализируют наши чувства: беспокойство, тревожность, раздражительность. Затем через симптомы заболеваний подключается тело: хроническая усталость, бессонница, боли в спине, коленях, головные боли, возникает аллергия, скачки давления. Причин, нарушающих баланс нашей жизни, достаточно много, но есть те, которые зависят только от нас.

Лже-ценности. Мы часто обращаем свое внимание на второстепенные вещи, упуская то, что для нас является действительно ценным и важным. Как понять, что важно, а от чего можно и нужно отказаться? Представьте, что сегодня – последний день вашей жизни. Чем его заполнить? От чего отказаться как от лишнего и ненужного?

Стремление к идеалу. Постоянное стремление к совершенству, желание довести любое действие до идеала, завышенные требования к себе и окружающим, концентрация на ошибках, потребность соответствовать ожиданиям других людей, чрезмерно высокие стандарты – это приводит к сильному снижению удовлетворения в жизни. Несовершенство является частью природы человека. Понимание и принятие этой данности приводит к внутреннему равновесию.

Неумение говорить «нет». Люди, которые не умеют отказывать и взвешивают на себя чужие проблемы, в итоге чувствуют раздражительность, недовольство, усталость. Задайте себе вопрос: «У кого я отбираю ответственность?»

Сверхконтроль. Стремление контролировать абсолютно все в своей жизни (а иногда и не только в своей) вызывает чрезмерное напряжение и беспокойство. Нужно понять, что действительно находится в нашем ведении, а что от нас не зависит.

Вопросы для саморазвития:

- какие три ценности являются главными в моей жизни?
- какая из сфер требует моего внимания больше всего?
- какую из сфер жизни принято игнорировать в моей семье?
- у кого я отбираю обязанности, ответственность?
- от чего я могу отказаться?
- что следует привнести в свою жизнь, чтобы она стала гармоничнее?

Эмоциональное благополучие человека – это показатели достижения его психологического здоровья.

Признаки эмоционального благополучия:

1. Положительная самооценка и уважение к себе. Чтобы научиться уважать себя, необходимо воспитать чувство собственного достоинства.
2. Умение переживать неудачи. Оно развивается по мере взросления; зрелые люди понимают, что нельзя рассчитывать на выполнение всех желаний.

3. Умение приспособиться, адаптироваться. Эмоционально благополучный человек имеет разумную степень независимости и способен самостоятельно принимать решения, планировать свою жизнь и следовать собственным планам.

4. Умение эффективно справляться со стрессом.

5. Способность заботиться о других людях. Эмоционально здоровые люди любят других людей, верят им и ждут такого же отношения к себе.

6. Умение общаться. Свободное общение важно для эмоционального благополучия, поскольку от качества

взаимоотношений с другими людьми зависит удовлетворение наших собственных потребностей.

Признаком же ухудшения здоровья является снижение работоспособности, что сопровождается увеличением числа ошибок (снижением внимания), вялостью, апатией, потерей интереса к работе, учебе. Это тревожные сигналы, которые говорят либо об утомлении/ переутомлении, либо об ухудшении здоровья.

Психологическое здоровье определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовывать свой собственный потенциал, справляясь с

обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно учиться, работать.

Психическое здоровье – один из главных факторов, определяющих качество нашей жизни. От него в значительной степени зависят личное счастье человека, его профессиональные успехи, взаимоотношения с другими людьми, все аспекты физического здоровья и самооценка. Психическое здоровье дает уверенность в жизни и способность двигаться вперед.

**Материал подготовила
Светлана БУКАЧЕВА.**

Тест «Ваше эмоциональное благополучие»

Если Вы согласны с утверждением, то ответ – «да», если не согласны, то ответ – «нет».

1. Когда я узнаю из прессы о несчастном случае, часто думаю, что это могло произойти и со мной.

2. Иногда меня охватывает совершенно непонятная тревога.

3. В моей повседневной жизни нет ничего интересного.

4. Почти всегда жизнь для меня связана с большим напряжением.

5. Я редко чувствую себя счастливым.

6. Иногда мне кажется, что я ни на что не годен.

7. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.

8. Я постоянно думаю о своих материальных и служебных делах.

9. Меня часто мучают ночные кошмары.

10. Меня очень тревожат возможные неудачи.

11. У меня часто бывает прерывистый и беспокойный сон.

12. У меня часто возникает чувство, что сделал что-то неправильно или нехорошо.

13. Я часто разочаровываюсь в людях.

За каждый ответ «да» – 1 балл.

Результаты:

1–2 балла: тревоги, страхи, неуверенность в себе вам почти не знакомы, вы живете в гармонии с собой.

3–7 баллов: вы человек чувствительный, ранимый. Возможно, вам не хватает уверенности в себе. Постарайтесь уделять больше внимания своему здоровью.

8–13 баллов: вы, вероятно, переживаете не лучшие времена. Тревоги, неуверенность в себе, уныние стали постоянными спутниками. Это мешает вам и в работе, и дома, и в семье. Вам следует всерьез обратить на себя внимание. Не лишним будет задуматься о своем психическом здоровье.



ПАЛЫ ТРАВЫ



Пожар – это не стихия, а чаще всего следствие беспечности людей. По статистике с наступлением весеннелетнего периода увеличивается количество пожаров в лесных массивах, садоводческих товариществах. Самые распространенные пожары – это травяные палы. Прошлогодняя трава быстро высыхает на весеннем солнце и легко загорается от любой брошенной спички или сигареты.

Иногда сухую траву поджигают специально, считая, что поступают правильно.

Миф №1. Выжигание прогревает почву.

Почва от беглого травяного пожара прогревается совсем незначительно, но при этом находящиеся на поверхности или у самой поверхности почки и семена трав уничтожаются, так что итоговый эффект от такого «прогревания» оказывается нулевым, а иной раз и отрицательным.

Миф №2. Выжигание обогащает почву золой.

Пожар не добавляет ничего нового: минеральные питательные вещества, содержащиеся в золе, все равно попадают бы в почву при разложении сухой травы (летом, в тепле, она разлагается быстро). Лишь в степях, где сухая трава может сохраняться много лет, пожар способен незначительно обогатить почву доступными для растений минеральными питательными веществами.

Миф №3. Трава быстрее и лучше растет.

Эффект более быстрого роста травы в результате выжигания является кажущимся: сухая трава скрывает почву молодые зеленые побеги, и невыжженные участки кажутся серыми, в то время как на покренивших выжженных участках зеленая трава хорошо заметна.

Основные аргументы против выжигания сухой травы:

1. Вред, наносимый травяными палами природе.

Травяные палы уничтожают моло-

дую древесную поросль, служат одним из главных источников пожаров в лесах. Гибнут молодые лесопосадки, создаваемые для защиты полей от иссушения, берегов – от эрозии, дорог – от снежных и пылевых заносов и т.д. Значительная часть защитных лесов и лесополос погибла от травяных пожаров.

Ежегодно повторяющиеся палы приводят к значительному обеднению природных экосистем, сокращению биологического разнообразия. При сильном травяном пожаре гибнут многие животные, которые находятся в сухой траве или на поверхности почвы – кто-то сгорает, кто-то задыхается от дыма.

Особенно опасны весенние палы в местах обитания редких и находящихся под угрозой исчезновения видов птиц, которые выют гнезда на земле или на низких кустарниках.

Многие виды растений также с трудом переживают травяные пожары, особенно те, чьи почки находятся на самой поверхности почвы или семена наиболее чувствительны к нагреванию.

Травяные палы являются источниками выбросов в атмосферу углекислого газа. Пожары, в том числе и травяные, усугубляют так называемый «парниковый эффект», приводящий к неблагоприятным изменениям и более резким колебаниям климата нашей планеты.

2. Вред, наносимый травяными палами здоровью и жизни человека.

Травяные палы могут служить причиной гибели людей. Дым от них очень вреден для здоровья и опасен для жизни людей, страдающих заболеваниями органов дыхания. По данным Всемирной организации здравоохранения воздействие дыма от таких пожаров (главным образом, от твердых частиц диаметром до 2,5 мкм, легко рассеивающихся в атмосфере) вызывает целый спектр заболеваний, в том числе органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, а также рост детской смертности.

3. Вред, наносимый травяными палами хозяйству.

Пожары приводят к заметному снижению плодородия почвы. Теряются азотные соединения (основная часть связанных азота высвобождается в атмосферу) и мертвое органическое вещество почвы, образующееся из отмирающих частей растений. Органическое вещество обеспечивает пористость почвы, ее влагоемкость.

Также органическое вещество во многом определяет способность почвы противостоять водной и ветровой эрозии – скрепленные мертвой органикой частицы песка и глины труднее смываются водой или сдуваются ветром, а значит плодородный слой почвы лучше сохраняется с течением времени.

Наконец, мертвое органическое вещество высвобождает имеющиеся в нем элементы минерального питания постепенно, по мере разложения, в то время как при горении этого вещества минеральные элементы переходят в растворимую форму быстро и впоследствии легко вымываются первым же сильным дождем.

Травяные палы мгновенно распространяются, особенно в ветреные дни. Огонь очень сложно удержать и остановить. Нередко от травяных пожаров сгорают дома или даже целые дачные поселки и деревни. Травяные палы вызывают очень сильное задыхание и так же опасны для здоровья людей, как и лесные пожары. Шлейф дыма может распространяться на многие километры. Эффективным способом борьбы с травяными палами является их предотвращение.

Теплая сухая погода – повод для наведения порядка на приусадебных участках. Сжигают мусор не только дачники и владельцы личных земельных участков, такая практика используется и на придорожных территориях, вдоль полей, лугов, обочин дорог тянутся едкие струйки белого дыма.

Прежде чем поднести горячую спичку к траве, знайте, что согласно статье 15.57 Кодекса Республики Беларусь об административных нарушениях за выжигание сухой растительности, трав на корню, а также стерни и пожнивных остатков на полях либо непринятие мер по ликвидации палов виновные лица привлекаются к административной ответственности в виде штрафа в размере от десяти до сорока базовых величин. Так же разведение костров в запрещенных местах влечет предупреждение или наложение штрафа в размере до двенадцати базовых величин.

Для безопасного разведения костров и сжигания мусора МЧС рекомендует выбирать безветренную погоду, иметь при себе емкость с водой объемом не менее 10 литров, действия производить на очищенной от верхнего слоя почвы площадке (ширина не менее 0,25 м.), расстояние от которой должно быть не менее 10 метров до строений, 25 метров до лесного массива и 30 метров до складов сена и соломы. Мангаль или гриль безопасно устанавливать как минимум на расстоянии 4-х метров от дома.

После сжигания мусора и отходов на площадках, приготовления пищи горящие материалы следует потушить до полного прекращения тления.

Берегите себя, своих близких, жилье и природу!

**Материал подготовлен
МГОЧС УМЧС.**

Адрес редакции:

Белорусско-Российский
университет
212005, г. Могилев, пр. Мира, 43,
ауд. 451, тел. 23-03-45
E-mail: crr@bru.by



Свидетельство о регистрации № 1042 от 20.01.2010 г.

Редактор:
Ольга ПОТАПКИНА