

УНІВЕРСІТЭЦКІ ВЕСНІК



Выдаецца з мая 1996 г. Перыядычнасць - 1 раз у месяц

№ 2 (235)

ЛЮТЫ
2017



Газета Установы адукацыі «Магілёўскі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.А. Куляшова»

С Днем защитников Отечества!

Ректорат и профком сотрудников от души поздравляют мужчин университета с Днем защитников Отечества и Вооруженных сил Республики Беларусь, праздником, который воплотил в себе мужество, героическое прошлое нашего народа.

Желаем мирного неба над головой, крепкого, по-настоящему мужского здоровья и энергии, целеустремленности, несгибаемой воли в достижении поставленных целей, благополучия. Успехов Вам в трудовой деятельности на благо процветающей родной Беларуси.

С праздником весны – 8 Марта!

Уважаемые женщины!

От всей души поздравляем Вас с праздником весны – с Днем 8 Марта. Этот праздник – замечательная возможность для мужчин выразить прекрасной половине человечества чувства и преклонение, которых Вы достойны каждый день, круглый год, целую жизнь. Восхищайтесь нас как можно чаще своим изяществом и красотой!

Желаем Вам тепла, здоровья, взаимной и непреходящей любви, окрыленности мечтой и благополучия, побольше поводов для улыбок! Пусть в Вашей жизни будет море радости, а грусти лишь одна капелька.

Ректорат, профсоюзный комитет сотрудников
Могилевского государственного университета
имени А.А. Куляшова.

СЕМИНАР КУРАТОРОВ

Стремительное развитие компьютерных информационных технологий и систем телекоммуникаций сделало Интернет-ресурсы, в том числе и социальные сети, одним из ведущих факторов современного образовательного процесса.



Выступает Д.С. Лавринович

Глобальная сеть Интернет открывает доступ к информации научных достижений, библиотекам мира, что создает условия для самообразования, расширения кругозора, повышения квалификации. Появляется возможность для более быстрой организации совместных проектов, обмена опытом, информацией, как следствие, превращение современных информационно-коммуникационных технологий в ресурс, обеспечивающий формирование качественно новых результатов образования.

Педагоги нашего учебного заведения посвятили очередной семинар кураторов учебных групп, который состоялся 2 февраля, теме использования Интернет-ресурсов в образовательном пространстве.

Открыл работу семинара первый проректор Д.С. Лавринович, который остановился на роли куратора учебной группы в формировании положительного имиджа университета с привлечением Интернет-ресурсов. Профилактике Интернет-аддикции в условиях роста включенности Интернета в жизнедеятельность человека и возрастающего риска прогрессирующего увеличения случаев данной формы зависимого поведения было посвящено выступление доцента кафедры политологии и социологии, кандидата социальных наук Е.А. Ярошевич на тему «Интернет-зависимость в системе работы по профилактике аддиктивного поведения».

Своим опытом работы с

использованием социальных сетей в педагогической деятельности поделилась старший преподаватель кафедры общей физики Е.Н. Пархоменко. А предложенный педагогам видеофильм «Социальные сети» стал ярким подтверждением, что за последние годы в области информационных технологий произошел качественный скачок, который в максимальной степени проявился в процессе формирования и функционирования Интернета, переставшего быть просто системой хранения и передачи сверхбольших объемов информации. Учитывая тенденции развития информационного пространства, интересы и потребности современной молодежи, Интернет позволяет эффективно решать различные вопросы учебной и воспитательной деятельности.

Е.А. НЫРКОВА.



На семинаре

Выставка

научных достижений

14–15 февраля 2017 г. МГУ имени А.А. Куляшова принял участие в выставке научных достижений системы образования, организованной в рамках коллегии Министерства образования Республики Беларусь в г. Минске.

«Наш университет представил научные разработки и инновационные проекты в различных сферах – педагогике, психологии, математике, физике, истории, филологии, экономике, правоведении, – рассказывает проректор по научной работе Виктор Владимирович Старостенко. – В Минск мы привезли более 100 печатных изданий, подготовленных в университете за последние два года, – это монографии, учебно-методические комплексы, курсы лекций, учебники и учебные пособия

С большим интересом научную и учебно-методическую литературу осмотрел начальник управления образования Могилевского облисполкома В.В. Рыжков. Он заинтересовался, участвуют ли студенты университета в научно-исследовательской деятельности, а также попросил рассказать о последних инновационных разработках наших ученых. На все вопросы В.В. Рыжков получил исчерпывающие ответы от проректора по научной работе В.В. Старостенко, а разобраться во всем многообразии печатных изданий гостю помогли представители студенческой пресс-службы Вероника Бабич и Кристина Борисова.

Одним из первых посетил наш павильон и профессор, доктор исторических наук, председатель постоянной комиссии по образованию, культуре и науке Палаты представителя Национального собрания Республики Беларусь И.А. Марзалюк. Отметим,



В.И. Жарко и В.В. Старостенко на выставке

что присутствующие на коллегии Министерства образования депутаты Палаты представителей с интересом изучали изданные в университете книги. Коллеги из БГУ и Гродненского госуниверситета имени Янки Купалы заинтересовались исследованиями по физике и математике, а также электронными изданиями научных и учебно-методических трудов. К слову, именно электронное Интернет-сопровождение исследований наших ученых (как наиболее современное и доступное средство популяризации знаний) в большой степени заинтересовало и министра образования И.В. Карпенко.

Визит заместителя Премьер-министра Республики Беларусь В.И. Жарко состоялся после окончания коллегии. Высокий гость заинтересовался степенью внедрения в практику научных разработок, представленных в экспозиции университета, а также уделит внимание учебникам и учебным пособиям, которые создали наши авторские коллективы. Студенческая пресс-служба вручила В.И. Жарко буклет, в котором содержится информация о факультетах, коллаж фотографий университета и газету «Універсітэцкі веснік».

что присутствующие на коллегии Министерства образования депутаты Палаты представителей с интересом изучали изданные в университете книги. Коллеги из БГУ и Гродненского госуниверситета имени Янки Купалы заинтересовались исследованиями по физике и математике, а также электронными изданиями научных и учебно-методических трудов. К слову, именно электронное Интернет-сопровождение исследований наших ученых (как наиболее современное и доступное средство популяризации знаний) в большой степени заинтересовало и министра образования И.В. Карпенко.

Визит заместителя Премьер-министра Республики Беларусь В.И. Жарко состоялся после окончания коллегии. Высокий гость заинтересовался степенью внедрения в практику научных разработок, представленных в экспозиции университета, а также уделит внимание учебникам и учебным пособиям, которые создали наши авторские коллективы. Студенческая пресс-служба вручила В.И. Жарко буклет, в котором содержится информация о факультетах, коллаж фотографий университета и газету «Універсітэцкі веснік».

Подари жизнь

Уважаемые студенты, преподаватели и сотрудники!

2 марта 2017 года с 9.30 до 12.00 на базе МГУ имени А.А. Куляшова в ауд. 301, 304 (Космонавтов, 1, учебный корпус № 1) будет проходить

выездная акция по безвозмездной даче донорской крови «Подари жизнь».

Запись для участия в акции студентов производится в здравпункте университета (Ленинская, 33) с 16 по 24 февраля 2017 г.

В день дачи крови необходимо иметь при себе паспорт, выписку из медицинских документов, которая оформляется в здравпункте университета при наличии справки о прохождении флюорографии и врача-гинеколога.

Преподаватели и сотрудники университета, желающие принять участие в данной акции, должны иметь при себе паспорт и выписку из меди-

цинских документов о состоянии здоровья, которая оформляется в поликлинике по месту жительства.

Накануне вечером и утром перед дачей крови не употребляйте жирную, молочную пищу, алкоголь. Утром в день дачи крови необходимо позавтракать (чай, белый хлеб, каша на воде без масла). В день дачи крови курить строго воспрещается.

Студентам, преподавателям и сотрудникам, давшим кровь безвозмездно, будет выдан завтрак, денежная компенсация за обед в размере 18,01 руб., справка об освобождении от учебы (работы) в день дачи крови и дополнительный день отдыха.

За дополнительной информацией обращайтесь по телефону 25-74-22 (регистратура) или на сайт УЗ «Могилевская ОСПК» <http://www.mospk.mogilev.by/>

Благодарим каждого участника акции!

В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

2016 год открыл новую пятилетку научных исследований. Ученые университета активно включились в научную работу по приоритетным направлениям, в числе которых: Общество и экономика; Электроника и фотоника. Многофункциональные материалы и технологии; Медицина и фармация; Агропромышленный комплекс и продовольственная безопасность; Экология и природопользование; Междисциплинарные исследования. За год сделано немало.



Монографии ученых

Особенно широко представлены в университете исследования по направлению Общество и экономика: в эту работу вовлечены представители всех факультетов. Достаточно сказать, что 49 кафедральных тем из 58, 10 заданий Государственных программ научных исследований из 19, а также 3 международных проекта Белорусского республиканского фонда фундаментальных исследований, 1 аспирантский и 1 студенческий грант, грант МГУ имени А.А. Кулешова были посвящены именно этой проблематике. Финансируемые темы выполнялись на факультетах: историко-филологическом – 12, математики и естествознания – 8, экономики и права – 4, иностранных языков – 2, физического воспитания – 1.

Важными событиями в научной жизни университета стали защиты 1 докторской (профессор К.М. Бондаренко) и 1 кандидатской (О.В. Лавриненко) диссертаций.

Результаты исследований отражены в 6 монографиях, изданных в университете, таких авторов, как Риер Я.Г., Климух Я.И., Сузанович В.Б. и др., Рогановская Е.Н., Шевцова А.К., Евменков В.И. Увидели свет учебники и учебные пособия с грифом Министерства образования Республики Беларусь для вузов – 2, для школ и дошкольных учреждений – 11; учебно-методические пособия с грифом УМО для вузов – 6; учебно-методические пособия с грифами УМО, НИО для школ и учреждений дошкольного образования – 15, авторы: Риер Я.Г., Макаревич А.Н., Михальчук Т.Г., Колосов А.В., Старостенко В.В., Старостенко Э.В. (историко-филологический факультет), Голякевич Н.Д., Зубрий С.П., Иванов Е.Е. (факультет иностранных языков), Джанашиа А.З., Котлярова Э.В., Дедулевич М.Н., Шишкина В.А., Демьянук Т.В. (факультет педагогики и психологии детства), Папейко А.А., Чумакова С.П. (факультет начального и музыкального образования), Чеботаревская Т.М., Николаева В.В., Бондарева Л.А., Латотин Л.А., Чеботаревский Б.Д., Куцев А.В. (факультет математики и естествознания).

По результатам издательской деятельности можно выделить такие факультеты, как историко-филологический (наибольшее общее количество публикаций и научных статей, а также изданий с грифами для вузов), математики и естествознания (издания с грифами для школ), экономики и права (курсы лекций и публикации студентов). Наибольшее количество учебно-методических материалов подготовлено на факультетах физического воспитания и историко-филологическом, монографий – на историко-филологическом и факультете иностранных языков. По объему публикаций в печатных листах в первую пятерку вошли кафедры методики преподавания математики, философии, теоретической и прикладной лингвистики, литературы и межкультурных коммуникаций, всеобщей истории.

Своими достижениями поделились ученые университета в докладах на традиционных научных мероприятиях нашего университета: международных – «Религия и общество», «Теоретические и практические предпосылки подготовки полилингвальных специалистов в вузе», «Кулешовские чтения», «Философско-педагогические проблемы непрерывного образования», «Романовские чтения

– XI»; республиканских – «Актуальные вопросы лингвистики, лингвостилистики и лингвокультурологии», посвященном 75-летию со дня рождения доктора филологических наук профессора Абабурко Н.В., «Специальное образование: опыт и перспективы развития», «Актуальные проблемы преподавания иностранных языков в высшей школе Республики Беларусь»; региональных – «Повышение качества воспитания младших школьников в условиях современной образовательной среды», «Инновационные подходы к качеству управленческой деятельности в условиях учреждения дошкольного образования» и др. Изданы и издаются сборники научных статей или материалы конференций.

Под научным руководством преподавателей активно включаются в научно-исследовательскую работу студенты, этому способствуют студенческие научные общества, кружки, проблемные группы, научные и научно-образовательные центры, действующие на кафедрах и факультетах университета. Молодые исследователи участвуют в выполнении финансируемых тем, выступают с докладами на конференциях, участвуют в олимпиадах и конкурсах. Студенты факультетов экономики и права, педагогики и психологии детства проявляют здесь наибольшую активность. Так, в VIII Международном чемпионате «Молодежь в предпринимательстве-2016» (18-20 мая 2016 г., г. Гомель) команда студентов была награждена дипломом III степени (руководитель команды – А.Н. Маёров). А проект «Land of Story» занял I место в номинации «Лучший образовательный проект». На XVI Международном конкурсе ораторского мастерства «Цицероний-2016» 1 место завоевала студентка Баринава А.; 2 место разделили Богатырева И. и Харлап М.; 3 место – Бозаков А. и Радюкевич А.



На фестивале науки

Команда студентов специальности «Правоведение» 4–5 марта 2016 г. приняла участие в Белорусской студенческой юридической олимпиаде – 2016 в БГУ. В финал прошли студенты Балабкина М. и Галузо Д. За нестандартный подход к разрешению гражданско-правовых споров и мастерское отстаивание позиции стороны спора в судебном заседании Галузо Д. была отмечена сертификатом на прохождение месячной стажировки в международной юридической фирме «SORANEN», а также сертификатом на участие в «MINSK LEGAL FORUM – 2016» (22–23 октября 2016 г.).

Студенты, работающие в Региональном центре правовой помощи (руководитель – С.Н. Ховратова), приняли участие в 19 научных мероприятиях – конкурсах, конференциях, круглых столах международного, республиканского, регионального уровней.

Команда студентов факультета педагогики и психологии детства приняла участие в Международной олимпиаде студентов «Личность и инновация» (22 апреля 2016 г.,

г. Гомель). По результатам участия команда «Дошкольное детство» (руководитель команды – Е.А. Башаркина) награждена 4 грамотами и 3 дипломами. По результатам четырех олимпиадных туров заняла 3 место.

Проект студенческой пресс-службы университета, в которую входят студенты историко-филологического факультета специальности «Журналистика» (руководитель – В.И. Евменков), отмечен дипломом I степени на Международном фестивале «PR-цветка – 2016» (Институт журналистики, БГУ), а газета пресс-службы «Наша Версия» признана лучшим студенческим изданием специальности «Журналистика» в Республике Беларусь.

На конкурсе, который проводился в честь 85-летия Института философии НАН Беларуси, 3 диплома завоевали студенты историко-филологического факультета.

Команда студентов факультета иностранных языков приняла участие в Республиканском конкурсе ораторского мастерства курсантов и студентов «Златоуст» (г. Минск, Военная академия Республики Беларусь, 24 апреля 2016 г.).

20 студентов – участников СНО при Центре информационных ресурсов французского языка и культуры (руководитель – И.Ю. Филимонова) – в марте 2016 г. приняли участие в республиканском конкурсе «Dix mots». По итогам конкурса 3 студента прошли летнюю лингвистическую стажировку во Франции, организованную посольством Франции в Республике Беларусь и Ассоциацией преподавателей французского языка Республики Беларусь.

На Республиканский конкурс научных работ студентов в 2016 г. было представлено 77 работ, из них 49 стали победителями. Наибольшее количество работ-победителей (18) подготовлено на факультете педагогики и психологии детства.

Исследования по направлениям Электроника и фотоника. Многофункциональные материалы и технологии; Медицина и фармация; Агропромышленный комплекс и продовольственная безопасность; Экология и природопользование; Междисциплинарные исследования в основном сосредоточены на факультетах математики и естествознания и физического воспитания. В университете разрабатывается 9 заданий ГПНИ, 1 международный проект БРФФИ, 1 грант БРФФИ и 9 кафедральных тем по данным направлениям.

В 2016 г. наиболее значительные результаты получены профессором Сотским А.Б., успешно руководившим заданием ГПНИ, проектом БРФФИ и экспортным договором с CENTRO DE INVESTIGACIONES EN OPTICA (Мексика). Во всех этих исследованиях участвовали студенты и аспиранты.

Кафедра естествознания организует научную работу в рамках Экологического научно-образовательного центра, на базе которого работают 2 СНИЛ. Преподаватели и студенты участвовали в выполнении 2-х международных грантов (университет не являлся грантополучателем): «Рекогносцировочная гидро- и геохимическая оценка малых водосборов в бассейне Днепра» (финансируется международной организацией «Коалиция Чистая Балтика» (Швеция); местная инициатива «STEM-образование для активизации творческого и инновационного потенциала детей и молодежи Чаусского р-на» (финансируется ПРООН).

Активно участвуют студенты факультета математики и естествознания в различных соревнованиях. Команда студентов (Гамезо В., Ражков А., Марченко Д., Левентьев Н.) приняла участие в Олимпиаде по информатике среди студентов и курсантов учреждений высшего профессионального образования (РФ, г. Смоленск, 20-22 апреля 2016 г.). Тренер команды – И.В. Марченко. Студенты Гамезо В., Матюшенко А., Скрылев Н. прошли отбор и приняли участие в VI Открытом чемпионате университета по олимпиадному программированию, проводившемся в г. Минск 26–28 апреля 2016 г. Другая команда (руководитель – Н.Б. Тупицына) приняла участие во II Международном научно-практическом семинаре «Современные технологии в деятельности ООПТ: Геоинформационные системы, дистанционное зондирование Земли» (ГИС-Нарочь 2016, Нарочь, 11–13 мая 2016). Получено 3 диплома III степени.

В учебный процесс учреждения образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова», других учреждений образования разного уровня в 2016 г. внедрено более 280 разработок преподавателей и студентов университета, в том числе: в УО «МГОИРО» – 3; средних школах г. Могилева – 22, средних школах области – 8; гимназиях г. Могилева и области – 3; УПК г. Могилева и области – 6; детских дошкольных учреждениях г. Могилева и области – 11; Центрах развития ре-

тетов математики и естествознания, экономики и права.

Достижения университета складываются из достижений каждого члена коллектива вуза. В научной деятельности важную роль играют ученые, завоевавшие авторитет у своих коллег. В известной степени мерилom здесь может служить место в Science Index (РИНЦ). В декабре 2016 года в число лучших по индексу Хирша и по числу цитирований вошли профессор Сотский А.Б. (8; 332), доцент Шишкина В.А. (8; 404), доцент Старостенко В.В. (8; 312), профессор Абабурко Н.В. (7; 160), профессор Волосевич А.В. (7; 154), профессор Риер Я.Г. (6; 278), профессор Загревский В.И. (6; 206), профессор Вишневский М.И. (5; 94), доцент Колосов А.В. (5; 195), доцент Дьяченко О.В. (5; 164), доцент Рогановская А.Н. (5; 148), доцент Снопкова Е.И. (5; 98), доцент Клебанов А.В. (5; 92), доцент Дедулевич М.Н. (5; 80).



Команда студентов факультета педагогики и психологии детства

Университет в целом в январе 2017 года занимал 13 позицию среди 157 организаций Республики Беларусь по числу цитированных научных работ преподавателей и 9 позицию – среди учреждений высшего образования Республики Беларусь.

Указом Президента Республики Беларусь 23 декабря 2016 г. № 481 2017 год объявлен в Республике Беларусь Годом науки. Желаем всем поколениям исследователей новых достижений на научном поприще!

Указом Президента Республики Беларусь 23 декабря 2016 г. № 481 2017 год объявлен в Республике Беларусь Годом науки. Желаем всем поколениям исследователей новых достижений на научном поприще!

Е.К. СЫЧОВА, начальник научно-исследовательского сектора.

Встреча поколений

9 февраля 2016 г. прошло республиканское мероприятие «Встреча поколений», организованное Национальной академией наук Республики Беларусь и Республиканским Советом РОО «Белая Русь».



Делегация МГУ имени А.А. Кулешова и А.М. Радьков

Мероприятие проводилось на базе НАН Беларуси. К участию приглашались студенты выпускных курсов, которые интересуются научной деятельностью, магистранты и молодые исследователи. В делегацию МГУ имени А.А. Кулешова вошли студенты историко-филологического факультета: И.В. Кравченко, Д.В. Холмов, А.С. Балберов, Е.М. Смыкова, В.В. Сергеев, а также студент факультета экономики и права А.М. Бельский. Возглавлял делегацию ответственный за НИРС в университете А.В. Бирюков.

Форум получился весьма представительным: в нем приняли участие более 430 человек из большинства вузов нашей страны. Название «Встреча поколений» было выбрано неслучайно: делающая свои первые шаги в науку студенческая молодежь встретилась с ведущими учеными страны, академиками, членами-корреспондентами Национальной академии наук.

Мероприятие открыл председатель Президиума НАН Беларуси академик В.Г. Гусаков. С приветственным словом к молодежи обратился председатель Республиканского общественного объединения «Белая Русь» А.М. Радьков. О своем пути в науку рассказали ведущие ученые страны, академики и члены-корреспонденты НАН В.Ф. Логинов, С.А. Усанов, В.Е. Агабеков, А.А. Михалевич. Перед студентами также выступили члены Совета молодых ученых НАН Беларуси, представившие свой проект «Ученый под ключ», который подразумевает поиск талантливых молодых исследователей, оказание им помощи в подготовке научных работ и апробации их результа-

тов, последующее трудоустройство. Общий послы всех выступлений был таков: белорусская наука ждет молодежь, готова поддерживать новые идеи и проекты, но, приходя в науку, следует любить свое дело и быть нацеленным на результат.

Второй частью программы было знакомство студентов с работой научных институтов и центров, входящих в структуру Национальной академии наук Беларуси. Наша делегация посетила Институт истории, где состоялась встреча с ведущими учеными. На ней выступили директор института, кандидат исторических наук В.В. Данилович, заместитель директора по научной работе, кандидат исторических наук В.Л. Лакиза, член-корреспондент НАН, доктор исторических наук профессор А.А. Коваленя и др. Студентов ознакомили с основными направлениями исследовательской работы института, новинками научной литературы, провели экскурсию по музею, среди экспонатов которого – артефакты из материалов самых известных археологических экспедиций в нашей стране. Нельзя не отметить и особенный момент встречи: наша делегация очень тепло пообщалась с председателем Республиканского общественного объединения «Белая Русь», бывшим ректором нашего университета Александром Михайловичем Радьковым. Он поинтересовался учебными и научными успехами приехавших на встречу ребят и пожелал одному университету в Год науки новых побед и достижений.

А.В. БИРЮКОВ, ответственный за НИРС, старший преподаватель кафедры всеобщей истории.

ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СТИПЕНДИАТЫ

Главное – настойчивость

Никита Голубев, стипендиат Специального фонда Президента Республики Беларусь по социальной поддержке талантливой и одаренной молодежи, член Совета студенческого самоуправления факультета, профгруппы, обладает прекрасными организаторскими способностями, активно участвует в волонтерской деятельности, интеллектуальный, эрудированный студент.



– **Никита, расскажите, пожалуйста, немного о себе.**

– Я родился и вырос в Могилеве. В 2001 году пошел в школу №18, где учился практически на «отлично». В 2012 году поступил в МГУ имени А.А. Кулешова на факультет естественных наук по специальности «Химия. Биология». Сейчас учусь на 5 курсе, и с недавних пор совмещаю учебу с работой в школе.

– **Почему Вы выбрали для себя эту специальность?**

– В жизни, наверное, ничего не бывает случайно. Мне всегда нравилась химия и всегда нравилось общение с детьми. А вот в школе я биологию не любил. И до сих пор к некоторым ее разделам испытываю смешанные чувства. Но, как говорится, «от любви до ненависти один шаг». Так и случилось – за первые годы обучения на факультете естественных наук я полюбил и биологию.

– **Никита, Вы впервые получаете стипендию такого уровня?**

– Впервые. Назначение такой стипендии было для меня совершенно неожиданно, но очень почетно и приятно.

Газета «Універсітэцкі веснік» продолжает знакомить читателей с президентскими стипендиатами нашего университета. Сегодня мы беседуем с Никитой ГОЛУБЕВЫМ, студентом 5 курса факультета математики и естествознания, и Викторией КОРШУНОВОЙ, студенткой 3 курса факультета физического воспитания, о том, легко ли быть молодым и успешным.

– **Знаю, что Вы проявили себя в научной деятельности. В каких научно-практических конференциях Вы участвовали? Какие направления в науке для Вас наиболее интересны?**

– На протяжении всего обучения в университете я больше занимался прикладными вещами, которые лежат на грани лабораторных опытов, исследований и техники. Участвовал в студенческих научных семинарах, в региональных практических конференциях «Молодая наука – 2014», «Молодая наука – 2015» и «Молодая наука – 2016», Международной научно-практической конференции «Проблемы устойчивого развития регионов Республики Беларусь и сопредельных стран». В настоящее время я решил сосредоточиться на таких областях науки, которые имеют отношение к педагогике, педагогическим технологиям и методикам преподавания.

– **Скажите, участие в каких мероприятиях способствовало Вашему успеху?**

– Каждое из бесчисленного множества мероприятий, в которых я принимал участие, безусловно, оказало на меня влияние. Не могу выделить что-то преобладающее. Каждый этап моей жизни внес свой особый вклад в то, кем я являюсь в настоящее время.

– **Какие качества помогают добиваться успеха?**

– Главное, я думаю – старайся добиваться этого, настойчиво преодолевай препятствия, тогда все получится.

– **Никита, каков Ваш девиз по жизни?**

– «Если не знаешь как поступить – поступай правильно».

– **Что мешает Вам жить? А что помогает?**

– Люблю музыку, творчество, свой дом, улицу, любимых людей – все это

и помогает, а отсутствие чего-либо из этого – мешает.

– **У каждого студента есть свои первые незабываемые впечатления об университете. Вспомните самые яркие.**

– Мои первые впечатления о нашем университете были положительные и до сих пор остаются такими. Мне очень нравится моя группа, наши преподаватели. Люблю просто ходить по коридорам своего учебного корпуса, наслаждаться необъяснимой созданной коллективом факультета ауры и ощущать в себе от этого какую-то внутреннюю силу.

– **Чем Вы занимаетесь в свободное время?**

– Я увлекаюсь психологией и философией, люблю слушать хорошую музыку, проявляю интерес к живописи и рисованию. А еще очень люблю прогулки на велосипеде.

– **Никита, чего Вы хотите добиться в ближайшем будущем?**

– Профессионального становления, развития, а еще достичь в будущем такого уровня, который позволил бы мне чаще путешествовать.

– **Спасибо.**

Двукратная чемпионка мира

Виктория Коршунова, студентка 3 курса факультета физического воспитания, староста группы, член Совета студенческого самоуправления факультета, имеет 1-й всероссийский разряд по легкой атлетике, лыжным гонкам, пауэрлифтингу, двукратная чемпионка мира по гиревому спорту, стипендиат Специального фонда по поддержке талантливой и одаренной молодежи Президента Республики Беларусь – это неполный список «званий» Виктории. Чтобы получить президентскую стипендию, спортивных достижений, конечно, недостаточно. Главное условие для ее об-

ладателя – успехи в учебе. Виктории и это дается легко.



– **Виктория, расскажите, пожалуйста, немного о себе.**

– Родилась в г. Климовичи Могилевской области. С детства я была активным ребенком. С раннего возраста, как мне кажется, я посещала все кружки в городе: бисероплетения, живописи, рукоделия, вязания, вышивания, кройки и шитья; училась в музыкальной школе – класс струнных. Но после просмотра Олимпийских игр – 2006 я увлеклась спортом. Начался поиск «своего» вида спорта. Я пробовала себя в борьбе, легкой атлетике, бiatлоне. По окончании 8-го класса меня пригласили учиться в Могилевское государственное училище олимпийского резерва на отделение «Лыжные гонки». Естественно, после окончания училища мой путь лежал на факультет физического воспитания. И снова у меня поменялись спортивные приоритеты: стала заниматься атлетическими видами спорта. На сегодняшний день я двукратная чемпионка мира по гиревому спорту. Являюсь рекордсменкой мира в рывке 93 подьема за 3 минуты гирей 12 кг. Пытаюсь совмещать, казалось бы, несоместимое: учебу на отлично, напряженные тренировки и конкурсы красоты. Участвовала в конкурсе «Давайте познакомимся», стала Мисс «Осень-2015» и получила титул «Мисс зрительских симпатий» в конкурсе «Университетская красавица-2016».

– **С Вашими данными Вы могли бы получить, скажем, творческую специальность. А Вы выбрали для себя специальность «Физическая культура». Почему?**

– Я выбрала эту специальность по ряду причин: во первых, мне нравится спорт во всех его проявлениях; вторых, мне доставляет удовольствие быть первой; в-третьих, меня занимает процесс управления своим телом; в-четвертых, есть возможность широкого общения с представителями различных видов спорта; и, наконец, участие в различных спортивных соревнованиях, чемпионатах дает возможность увидеть многие страны, посетить интересные места, расширить свой кругозор.

– **Скажите, какие качества помогают Вам добиваться успеха?**

– Невозможно выделить какое-то одно качество, это совокупность различных качеств. Чтобы получить хороший результат, добиться успеха, необходимо проявить настойчивость, целеустремленность, решительность, а если необходимо, то и пожертвовать комфортом во имя цели. Я участвовала в спортивных соревнованиях на чемпионатах мира, Европы, Беларуси и знаю, что спортсмену приходится много работать и проявлять характер. Вот отсюда мои успехи.

– **Каков Ваш девиз по жизни?**

– Никогда не отказываться от своей мечты.

– **Что мешает Вам жить? А что помогает?**

– Возможно, иногда мешает неуверенность в собственных силах. Но зато мне всегда помогают близкие люди, которые верят в меня и поддерживают в трудные моменты, и моя мечта.

– **У каждого студента есть свои первые незабываемые впечатления об университете. А Вам что запомнилось больше всего?**

– Самое запоминающееся, яркое для меня событие – это подготовка сначала к факультетскому, а потом и к университетскому конкурсу «Давайте познакомимся!». И, конечно же, участие в этом конкурсе.

– **Виктория, какие у Вас планы на ближайшее будущее?**

– В самом ближайшем будущем меня ждет серия соревнований, где хотелось бы достойно выступить.

– **Спасибо.**

Подготовила Л. ШИШАКОВА.

Разам мы – Беларусь!

ФОРУМ

32 па 3 лютага дэлегацыя МДУ імя А.А. Куляшова на чале з прарэктарам універсітэта па выхаваньні працы Уладзімірам Ясевым прымае ўдзел у Рэспубліканскім свяце «Полацк – маладзёжная сталіца Рэспублікі Беларусь 2017».



Открытие форума

У праграму Рэспубліканскага свята, якое прымае Полацкі дзяржаўны ўніверсітэт, уваходзіць форум «Разам мы – Беларусь!». Гэта быў, без пераборшвання, адзін з цэнтральных этапаў святачнага мерапрыемства. Паспяхова замежны вопыт, агульная логіка і пазітыўная дынаміка развіцця маладзёжнай палітыкі ў нашай краіне дазволілі Міністэрству адукацыі ў 2014 г. выйсці з ідэяй маштабнага праекта пад назвай «Маладзёжная сталіца Рэспублікі Беларусь».

Рэспубліканскае свята «Полацк – маладзёжная сталіца Рэспублікі Беларусь 2017» пачалося 2 лютага ў полацкім палацы культуры ТАА «Шкловалакно». У перапоўненай зале прадстаўнік Баранавіцкага гарвыканкама А.М. Сямашка перадаў сімвалічны ключ прадстаўніку новай маладзёжнай сталіцы, старшыні Полацкага раённага выканаўчага камітэта М.М. Шаўчуку. Ганаровыя госці ўрачыстай цырымоніі (намеснік міністра адукацыі В.В. Яжык, намеснік старшыні Пастаяннай камісіі па адукацыі, культуры і навуцы Палаты прадстаўнікоў Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь Т.Р. Якубовіч і другі сакратар ЦК ГА «Беларускі рэспубліканскі саюз моладзі» С.М. Клішэвіч) выказалі ўпэўненасць у тым, што Полацк з гонарам выканае ўскладзеныя на яго функцыі маладзёжнай сталіцы. У гэтым яму, безумоўна, дапаможа Полацкі дзяржаўны ўніверсітэт, які зрабіў сапраўднай alma mater для многіх таленавітых студэнтаў, магістрантаў, аспірантаў, маладых навукоўцаў, выкладчыкаў. Менавіта ПДУ было даверана ганарова права прыняць Рэспубліканскі маладзёжны форум «Разам мы – Беларусь!».

Маштабнае мерапрыемства, якое сабрала больш за 250 удзельнікаў, прымаў вучэбны корпус № 6, размешчаны ў пасёлку Міжрэчка. Гасцям форуму былі лідары маладзёжных арганізацый і органаў маладзёж-

нага спецыялістаў, пераможцаў рэспубліканскіх спаборніцтваў, навукоўцы, лаўрэаты міжнародных конкурсаў, прарэктары па ідэалагічнай выхаваньні працы з 46 устаноў вышэйшай адукацыі Рэспублікі Беларусь, а таксама маладзёжная дэлегацыя з Азербайджана.

Адной з цэнтральных падзей форуму зрабіўся адкрыты дыялог прадстаўнікоў улады з моладдзю. У якасці мадэратара дыялогу выступіла начальнік упраўлення па справах моладзі Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь Н.І. Пшанічная. Удзельнікі атрымалі магчымасць абмеркаваць самыя вострыя праблемы, якія хваляюць маладое пакаленне краіны, і тым самым паспрыяць іх вырашэнню. У гэты ж час прарэктары па ідэалагічнай і выхаваньні працы на чале з намеснікам міністра адукацыі В. Яжыкам прынялі ўдзел у рабоце круглага стала «Сучасныя падыходы да арганізацыі працы з моладдзю».

Пасля завяршэння афіцыйнай часткі мерапрыемства першага дня Рэспубліканскага форуму «Разам мы – Беларусь!» яго ўдзельнікі атрымалі магчымасць бліжэй пазнаёміцца з Полацкім дзяржаўным універсітэтам. У межах прэзентацыі дасягненняў ПДУ валанцёры ўніверсітэта прадэманстравалі амаль дзясятка розных інтэрактыўных пляцовак. Фальклорныя калектывы «Варган» дазволілі далучыцца да багатага беларускага песеннага фальклора. Аматырскае аб'яднанне «Аніма» пазнаёміла з гісторыяй адукацыі і навукі Полаччыны. Духмянай кропкай у працы гэтай інтэрактыўнай пляцоўкі стаў шклянны кубачак гарачага шакаладу паводле рэцэпту Габрыэля Грубера. Студыя «TORYDANCE» прапанавала ўдзельнікам форуму майстар-клас па сучасным танцы. Як планавалася, вывучаны падчас заняткаў рухі павінны былі дапамагчы арганізаваць грандыёзны вулічны танцавальны флэшмоб «Універ. Моладзь. Live». Надвор'е не дазволіла, на жаль, ажыццявіць гэту задуму.

Далей удзельнікі форуму патрапілі ў гасцінны абдымкі студэнтаў і выкладчыкаў юрыдычнага факультэта. Яны арганізавалі прэзентацыю Рэгіянальнага вучэбна-навукова-практычнага Юрыдычнага цэнтра, якая праходзіла ў зале

судовых пасяджэнняў. У «зялёнай зоне» вучэбнага корпуса №6 гасцям чакалі «інтэлектуальныя стравы». Лепшы студэнт Беларусі 2016 года Д. Куксо падзяліўся сакрэтамі авалодвання трывалымі ведамі, а ўдзельнікі клуба «Куб'ОН» на чале з сусветным рэкардсменам У. Ушаковым правялі майстар-клас па спідкубінгу (зборка кубіка Рубіка і іншых галаваломак на хуткасць). Штаб працоўных спраў ГА «БРСМ» ПДУ прадставіў будаўніцтва «Эўрыка» (лепшы атрад Усебеларускай маладзёжнай будоўлі – 2016). Маладыя навукоўцы ПДУ пазнаёмілі з вынікамі навукова-даследчай працы. Далей прысутныя на форуме зноў вярнуліся ў палац культуры «Шкловалакно», дзе іх чакаў святочны канцэрт з удзелам папулярнага спевака і таленавітага кампазітара Сашы Нэма. Яркім працягам праграмы першага дня зрабіўся танцавальны форум-рух «PARTYкропкаВУ», які прайшоў у цэнтры Полацкага калегіума. Для студэнтаў таксама працавалі танцавальна-забаўляльныя і гульнявыя пляцоўкі, кафэ і фотазона.

Другі дзень Рэспубліканскага маладзёжнага форуму «Разам мы – Беларусь!» пачаўся з кароткай, але змястоўнай экскурсіі па Полацку. Пасля наведвання Сафійскага сабора і Спаса-Еўфрасіннеўскага манастыра ўсіх чакаў працяг працы ў старажытных сценах Полацкага калегіума і былой брацкай школы полацкага Богаяўленскага манастыра. Госці Полацкага ўніверсітэта паўдзельнічалі ў тэатралізаванай прэзентацыі рэспубліканскага культуралагічнага праекта «Францыск Скарына. Чалавек дасканалы», прысвечанага 500-годдзю беларускага кнігадрукавання.

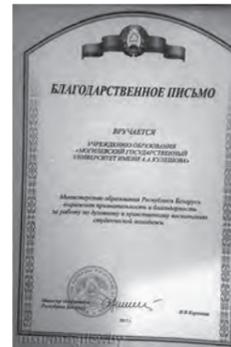
Вынікі форуму адлюстраваны ў рэзалюцыі, прынятай на заключным сходзе яго ўдзельнікаў.

Аляксандр БЕЛЬСКІ.



ВПЕЧАТЛЕНИЯ О ФОРУМЕ

Благодарственное письмо Министерства образования Республики Беларусь вручено нашему университету за работу по духовному и нравственному воспитанию студенческой молодежи. Также в рамках форума состоялось вручение Диплома II степени Республиканского конкурса на лучшую группу в социальных сетях (в номинации «Лучшая группа учреждения высшего образования в социальной сети „Facebook“») и Диплома Республиканской выставки студенческого творчества «Грани творчества».



Впечатлениями о Республиканском форуме «Вместе мы – Беларусь!» делятся члены нашей делегации.

Дарья Павчина: «Очень понравилось, что было все продумано: участники за короткий период времени смогли на форуме познакомиться с университетом, принять участие в презентациях и дискуссионных площадках, осмотреть главные достопримечательности города. В древнем Полоцке я побывала впервые... Осталась под впечатлением! На форуме особенно понравился открытый диалог, участники которого имели возможность встретиться с представителями Министерства образования и задать им важные вопросы. Не могу не отметить работу волонтеров. Это очень отзывчивые и дружелюбные ребята, которые сопровождали нас на протяжении 2-х дней. На мой взгляд, Полоцк заслуженно назван Молодежной столицей Республики Беларусь!»

Аляксандр Бельскі: «Я лічу надзвычай дакладным выбар менавіта Полацка ў якасці маладзёжнай сталіцы Беларусі. Полацк, як сапраўдная калыска беларускай дзяржаўнасці, адлюстроўвае нашу багатую еўрапейскую гісторыю. У той час як моладзь – гэта будучыня Беларусі. Сімбіёз будучыні і гісторыі, на мой погляд, надзвычай сімвалічны. Увесь форум быў прасякнуты неверагоднай, адчувальнай атмасферай старажытнага горада. Полацкі дзяржаўны ўніверсітэт, які навуковы і асветніцкі цэнтр, уражліва арганічным спалучэннем традыцый і інвацыяў, пералепленых з відэавайнага любасцю да таго, што адбываецца навокал».

Алена Аджанова: «Впечатления только позитивные! 2 дня пребывания в Полоцке пролетели незаметно, и это несмотря на очень насыщенную программу! Хочу отметить открытый диалог, в ходе которого я узнала новую и полезную для себя информацию. Больше всего мне запомнилась экскурсия по Полоцку. Софийский собор очень красив, а мелодии органа незабываемы! Также очень впечатлила механическая голова старца, которая, казалось, знает ответы на все вопросы. Очень понравился Иезуитский коллегийум (ныне один из корпусов ПГУ). Понравился концерт Саши Немо. Невероятная энергия исходила от этого артиста. Зал аплодировал стоя! Еще хотелось бы отметить работу волонтеров – тех ребят, которые сопровождали нас постоянно. Все было слаженно и организованно!»

Дмитрий Роговцов: «Меня переполняет чувство гордости за молодежь Беларуси! Очень ярко талант моих сверстников проявился во время работы дискуссионных площадок. Участвовал в площадке, которая называлась «Современные формы занятости: предпринимательская деятельность, студенческие отряды, волонтерство». Интересно было послушать ребят из отряда «Эврика» Полоцкого государственного университета. Они неоднократно становились победителями республиканских конкурсов на лучший студенческий отряд».

Особенно интересной была вечерняя программа. Для участников форума была организована концертная программа, в которой принял участие замечательный белорусский певец Саша Немо. Как пишет сам артист в социальных сетях: «Я такого не ожидал. Вчера, ближе к окончанию своего небольшого выступления, я выскочил за кулисы, набросил на себя „вышиванку“ и пачаў спяваць „Я люблю Беларусь“ на роднай мове. Зал встал!!! Молодежь из всей страны пела со мной!»

БУДЕМ ЗДОРОВЫ

25 января 2017 года стартовала Спартакиада среди преподавателей и сотрудников университета с оздоровительной направленностью. Главной ее целью стало широкое привлечение сотрудников к регулярным занятиям спортом, развитие физкультурного движения, пропаганда здорового образа жизни. Представителям факультетов и подразделений предлагалось принять участие в четырех видах спорта. Свою ловкость, быстроту, выносливость продемонстрировали в духе командного соперничества десять команд.



Участники Спартакиады

В бассейне «Могилевоблдорстрой» прошли соревнования по плаванию. Семь команд представили своих участников. В командном зачете первое место занял факультет физического воспитания, второе – факультет экономики и права и третье – факультет математики и естественных наук. Особо отметим «золотые» медали, заслуженно завоеванные ветеранами университетского спорта доцентами В.Г. Ивановым и О.И. Ульяновым.

26 января прошли соревнования по настольному теннису. Девять команд подали заявки на участие. Команда победительница (О.М. Белясова, А.В. Гулевич, С.Е. Телепнев) не оставила шансов соперникам, выиграв все матчи турнира. На втором месте

СПАРТАКИАДА

оказалась команда факультета математики и естественных наук, бронзовые медали достались команде факультета начального и музыкального образования.

С 30 января по 1 февраля прошел турнир по шахматам, где убедительную победу одержала команда факультета математики и естественных наук (В.Н. Борбат, И.Н. Сидоренко, Л.А. Романович). Второе место заняла команда историко-филологического факультета, третье – факультета экономики и права.

Заключительным этапом Спартакиады стали лыжные гонки, которые прошли 3 февраля в районе Печерского лесопарка. 52 спортсмена девяти команд пришли защищать честь своих факультетов и подразделений. Активное участие в соревнованиях принял отдел воспитательной работы с молодежью. Пока судьи определяли победителей в личном зачете, под заборную и веселую музыку всем желающим профком сотрудников университета предоставил возможность согреться горячим сладким чаем с вкусными блинами.

Победители и призеры в личном

зачете по каждому виду спорта были награждены медалями и дипломами 1, 2 и 3 степени. ПО ОО «БРСМ» помогла в приобретении переходящих кубков и памятных подарков. Общее количество участников Спартакиады составило 129 человек.

Организаторы мероприятия: факультет физического воспитания, кафедра физического воспитания, спортивный клуб – постарались обеспечить оперативность и четкость в работе судейской коллегии в составе зав. кафедрой физвоспитания и спорта Т.Е. Старовойтовой, начальника спортклуба Н.В. Хомук и преподавателей Н.В. Серкова, А.В. Гулевич, О.М. Белясовой, С.Г. Мазько, В.А. Елисеевко, И.А. Букас, И.В. Старовойтова, Т.В. Мискевич.

В течение недели представители факультетов и подразделений университета боролись за право стать лучшими. В этом году звание чемпиона зимней Спартакиады завоевал коллектив факультета физического воспитания, второе место заняла команда факультета математики и естественных наук, уступив один балл победителю, третье – у команды факультета экономики и права. На четвертой строчке итогового протокола разместилась команда историко-филологического факультета, на пятой – факультет иностранных языков, шестой – факультет начального и музыкального образования, седьмой – представители службы АХЧ, восьмой – факультет педагогики и психологии детства и замыкает турнирную таблицу команды отдела воспитательной работы с молодежью и издательского центра.

Поздравляем победителей!

Т.В. МИСКЕВИЧ

Знаете ли Вы, что...

По данным гендерной лингвистики, или лингвистической гендерологии, женское и мужское коммуникативное поведение имеет ряд различий. Женщинам, когда они общаются с мужчинами, следует знать, что мужчины, как правило, плохо понимают интонационные различия в оформлении речи и сравнительно мало внимания уделяют самой форме речи, а больше внимания – ее содержанию («Каким тоном ты мне это сказал!» – вопрос типично женский, «Что же ты в конце концов хочешь?» – типично мужской).

Лингвисты склоняются в пользу большей нормативности женской речи, объясняя это тем, что женщины оказывают большее влияние на воспитание детей, вследствие чего они стремятся говорить более или менее правильно. Мужчины чаще женщин используют в своей речи стилистически сниженные слова, в том числе вульгарные, бранные, нецензурные. Даже при проявлении нежных чувств (общение с детьми, домашними животными и разговоры о них) мужчины намеренно огрубляют свою речь (например, обращаясь к кошке: «Иди сюда, зараза. На, жри!»). Типичная стилистическая характеристика женской речи – тенденция к гиперболизированной экспрессии, что проявляется в широком употреблении слов-интенсивов: невероятно, безумно, жутко (ср. жутко обидно вместо очень обидно; жутко переживаю вместо сильно переживаю), ужасно, ужас (ужас сколько), кошмар, кошмарный, противно, прелесть, восхитительно и др. Мужчины выражают оценку умеренно, избегая крайних и слишком эмоциональных оценок и восклицаний. Они вместо развернутых оценок предпочитают слова неплохо, ничего, подходяще и подобные. Традиционно образ мужчины связывается с разумным, рациональным началом, женщины – с началом иррациональным, эмоциональным.

В женской речи значительно чаще, чем в мужской присутствуют вводные конструкции со значением неуверенности (кажется, наверное, может быть, возможно и др.), в том числе и при отсутствии самой неуверенности (наверное, да – женское выражение согласия). Эти языковые средства обычно занимают позицию начала предложения. Мужчины, напротив, чаще употребляют вводные конструкции со значением констатации (конечно, безусловно, разумеется и др.). Это связано с тем, что мужчины говорят намного категоричнее женщин («Я сказал!»), более безапелляционным тоном формулируют свои утверждения.

Женщины превосходят мужчин в вербальных навыках. Девочки приобретают языковые навыки быстрее мальчиков и, как правило, начинают говорить раньше, постепенно осваивая звук за звуком в простейших сочетаниях и так – до осмысленной фразы. Девочки, по сравнению с мальчиками, добиваются больших успехов в таких критериях, как начало лепетания, произнесение первого слова, словарный запас в полтора года. Мальчики долго оттачиваются, пугая неопытных родителей, но зато начинают говорить сразу целыми предложениями, долго пренебрегая деталями произношения. Только примерно к восьмью годам силы уравниваются. Таким образом, пол человека является мощным фактором усвоения языка. Женщины тоньше понимают слово, лучше различают функциональные стили, больше любят поэзию. Парадокс состоит в том, что они реже мужчин пишут хорошие стихи, предпочитая выступать в роли читательниц. Большинство же поэтов – мужчины.

Материал подготовлен Е.А. БОЛТОВСКОЙ.

ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

Fast food (быстрая еда) – это продукты, которые либо совсем не надо готовить, либо для их приготовления требуется мало времени.

К продуктам быстрого приготовления относятся бульонные кубики, супы в пакетах, картофельное пюре в стаканчиках, вермишель «Роллтон», чипсы, сухарики, сухие завтраки, сладкие батончики и многое-многое другое, что в изобилии находится на прилавках наших магазинов. К этой же категории продуктов относятся все, что продается в сети ресторанов и кафе быстрого питания (чизбургеры, гамбургеры, картофель «фри» и др.)

Быстрая еда избавляет от утомительного стояния на кухне и позволяет перекусить, находясь вдалеке от дома. Но исследования последних лет показали, что регулярное употребление продуктов быстрого приготовления неблагоприятно влияет на здоровье. В развитых странах с фастфудом связывают, в первую очередь, распространение ожирения и аллергических заболеваний.

Быстро, не значит здорово

При быстром насыщении нарушается процесс усвоения пищи, а еда «на ходу», второпях, способствует перееданию. Особенно неблагоприятным считается сочетание горячих бутербродов и холодной газировки. В этом случае пища быстро покидает желудок. И уже через короткое время после еды опять хочется есть.

✓ Все продукты быстрого приго-

товления очень калорийны за счет высокого содержания насыщенных жиров. Например, стандартная порция супа в 2 раза калорийнее порции домашнего.

✓ Все продукты быстрого приготовления содержат много углеводов, в основном простых (сахаров), но при этом в них практически нет клетчатки.

✓ В быстрой еде очень много соли, особенно в чипсах, соленых орешках, бульонных кубиках и приправах.

✓ Для приготовления быстрой еды используются гидрогенизированные жиры, в состав которых входят жирные кислоты, имеющие другое пространственное строение (транс-изомеры жирных кислот). Действие на организм этих кислот еще до конца не изучено, но считается, что их избыточное употребление способствует развитию опухолей, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний.

✓ В процессе изготовления продуктов быстрого приготовления сырье проходит много этапов переработки. Поэтому в быстрой еде практически не остается витаминов, микроэлементов и других полезных для организма компонентов.

✓ В быстрой еде очень много различных добавок – консервантов, красителей, стабилизаторов, эмульгаторов. Они повышают пищевые и вкусовые свойства продукта и обеспечивают длительные сроки хранения.

✓ Практически все продукты быстрого приготовления содержат усилитель вкуса – глутамат натрия.

В небольших количествах и при

ЗОЖ

редком употреблении он не представляет особой опасности. Но постоянный прием в пищу продуктов, содержащих глутамат натрия, может вызвать аллергическую реакцию, особенно у детей.

✓ Чем чаще есть продукты с усилителями вкуса, тем быстрее натуральная еда без глутамата начнет казаться пресной и безвкусной. И через некоторое время отказываться от фастфуда будет очень трудно.

Есть или не есть?

Проблема заключается не в самих продуктах, а в частом их употреблении. Фастфуд – это эпизодическая еда, и она не должна стать стилем жизни. Поэтому, если вы не можете совсем отказаться от этих продуктов, то ешьте их как можно реже.

Чтобы не попасть в зависимость от фастфуда, готовьте дома обыкновенную пищу из свежих продуктов. Не используйте универсальные приправы («Маги», «Кноур» и др.), все они содержат усилители вкуса. Совсем необязательно кормить всю семью на ужин «Роллтоном». Для того чтобы сварить простые макароны или картошку, требуется не так уж много времени.

Следуйте нашим советам: это сохранит здоровье вам и вашим детям и поможет сформировать здоровые привычки питания.

В. КРИЦКАЯ, валеолог поликлиники № 2.

ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ НАС

«Они не такие, как все», «Им не место в нашем обществе» – к сожалению, иногда можно услышать и такое.

Проблема ВИЧ, СПИДа стала настоящей серьезной проблемой двадцатого века. Как лечить, что с этим делать, где найти ту «волшебную таблетку»? Эти вопросы не дают покоя ученым и медикам и в наше время. Не дает покоя и другая проблема: как общество относится к больным? Задумываются ли окружающие, каково человеку жить с таким диагнозом? Где черпать силы, если мы все «глухи»?

Сейчас, благодаря достижениям современной медицины, СПИД не смертельный приговор. Люди, живущие с синдромом приобретенного иммунного

дефицита, ничем внешне не отличаются от других людей, вычислить их сложно, практически нереально. Они ходят на работу, общаются с людьми, занимаются привычными для всех нас делами. Они такие же, как и все мы. Но, к огромному сожалению, не все могут, да и не хотят, этого понять. Некоторые видят эту незримую границу между «нами» и людьми, живущими со СПИДом, видят какие-то отличия, зачастую не желая принимать таких людей в круг своего общения, пытаются дистанцироваться от них.

Как-то студентам нашей группы объ-

явили, что занятия по проблеме ВИЧ будет вести специалист УЗ «Могилевского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья», но мы не придали этому особого значения. Всем казалось, что мы достаточно знаем об этой проблеме, ведь в школе нам рассказывали о ВИЧ, СПИДе, о мерах безопасности и борьбы с ними. Но с первых минут лекции поняли, что все наши представления об этой проблеме оказались поверхностными. Нам назвали одну цифру, другую... Зарегистрированных ВИЧ-инфицированных в Республике Беларусь на 1 декабря 2015 года – 19 605 случаев. В статистике по ВИЧ/СПИД в Беларуси традиционно лидирует Гомельская область, где зарегистрировано 8 783 случая ВИЧ-инфекции. Стоит только вдуматься в эти цифры, и ты сразу поймешь глобальность этой

проблемы.

На занятиях нам рассказывали о путях передачи вируса, о мерах безопасности, об опыте работы медицинских учреждений в этой области и других не менее важных моментах. Нам, как будущим социальным педагогам, придется столкнуться в своей профессиональной деятельности с множеством трудных ситуаций, решение которых во многом будет зависеть от нас. Ни один человек не имеет стопроцентной гарантии, что не столкнется в жизни с проблемой СПИДа. Но все люди должны быть уверены, что нерешаемой проблемы нет, что они могут получить своевременную и качественную помощь от специалистов.

Но этого недостаточно. Люди, живущие с синдромом приобретенного иммунного дефицита, имеют право на обычную жизнь в социуме, на понима-

будущее? Все

ВИЧ/СПИД

эти понятия приобретают иной смысл, некую яркость. Ведь чаще всего люди «забиты» жизненными проблемами и оставляют подобные размышления «на потом». В подобной ситуации не надо ничего откладывать, надо жить сейчас, настоящим! Возможно, у человека только сейчас появляется понимание, как ценна жизнь, обостряется желание наполнить каждое мгновение смыслом, сделать то, чего никогда не делал, или сказать то, что ранее не говорил. Теперь, кажется, жизненно необходимым увидеть душу в дорогих и близких людях, которые искренне любят и ценят тебя.

Да, жизнь меняется: появляется новый взгляд на быденные вещи, переоценка ценностей, обостряются чувства и появляется уверенность, что каждый день жить надо.

ПАВЧИНА Дарья, магистрант.

ние в обществе. Они такие же полноправные члены общества, как и все. После изученного курса, мы поставили перед собой цель: донести эти знания до ребят нашего факультета, проводя с ними тренинги, различные семинары, свободно общаясь на темы ВИЧ, СПИДа, рассказывая все то, что мы узнали сами. Это позволит молодым людям сформировать толерантное отношение к больным. И что очень важно, следовать простым правилам индивидуальной профилактики ВИЧ, которая предполагает предсказуемое поведение. И я верю, что результат от этого будет несомненным.

Ксения ТЕТЮЕВА, студентка 1 курса факультета педагогики и психологии детства.