



КАМЕРТОН

Печатный орган учреждения образования
«Могилевская государственная гимназия-колледж
искусств имени Евгения Глебова»

№6 (105)
февраль
2024г.



**День юного
героя - антифашиста!**

**В гостях
у воина-интернационалиста**



**23 февраля –
День защитников
Отечества**

**Бальные
танцы –
это моя жизнь**

**Главные
правила
питания весной**

ДЕНЬ ЮНОГО ГЕРОЯ-АНТИФАШИСТА



8 февраля – День юного героя-антифашиста. Это день памяти всех детей, которые боролись за мир и равенство на земле.

В нашей стране в этот день принято вспоминать советских мальчишек и девчонок, которые плечом к плечу со взрослыми отстаивали свободу нашей Родины в годы Великой Отечественной войны. Марат Казей, Зина Портнова, Валя Котик и многие другие



храбрые юные герои отдали свои жизни за наше настоящее и будущее.

Я, как старшая вожатая нашей пионерской дружины имени Н.Ф.Королева, предложила ребятам 5 «Б» и 8 «Б» класса почтить важную пионерскую дату, посетив пионерскую комнату-музей «Будь готов! Всегда готов!», которая разместилась в многопрофильном центре по работе с детьми и молодежью «Юность».

Нас встретила председатель МГС ОО «БРПО» Алла Анатольевна Долгушина и рассказала ребятам о том, что музей был открыт в мае 2022 года к 100-летию основания пионерии. В его экспозицию более 200 экспонатов, отображающих этапы развития пионерского движения, а также все то, что с ним ассоциируется. Экспонаты для музея собирали дети и педагоги областного центра. Откликнулись многие горожане, которые активно приносили интересные вещи, связанные с пионерским движением.

В музее ребята увидели горн, барабан, пионерские галстуки, школьную форму и знамя, виниловые пластинки с пионерскими

песнями, книги, фотографии и открытки советского времени. Также там была представлена периодика тех лет, например, был экземпляр газеты «Пионерская правда» за 1953 год.

После небольшой экскурсии по музейной комнате Алла Анатольевна провела Урок Мужества «Пионеры-герои». Ребята еще раз вспомнили о подвигах пионеров в годы Великой Отечественной войны, почтили память о них минутой молчания.

А еще наши юные пионеры блеснули своей эрудицией во время ответов на вопросы интеллектуальной викторины о нашем городе Могилеве и получили небольшие призы.

Если кого-то заинтересовала такая экскурсия или у вас есть предметы времен СССР, связанные с пионерским движением, можно обратиться к педагогу-организатору Розман Ольге Валерьевне и посетить необычную комнату-музей, предоставив для нее в безвозмездное пользование новые экспонаты.

*Педагог-организатор
Розман Ольга Валерьевна*



В ГОСТЯХ У ВОИНА-ИНТЕРНАЦИОНАЛИСТА



Через девятилетнюю афганскую войну прошли 700 тысяч граждан СССР, из них 29 тысяч из БССР, в том числе 4 тысячи - из Могилевской области. 15 февраля 1989 года последний советский солдат покинул территорию Афганистана.

Ежегодно 15 февраля в нашей стране отмечается День памяти воинов-интернационалистов, установленный Указом Президента Республики Беларусь № 157 от 26 марта 1998 года. В преддверии этой памятной для нашей страны даты учащиеся II курса гимназии-колледжа искусств вместе с руководителем по военно-патриотическому воспитанию побывали в гостях у воина-интернационалиста Михаила Викторовича Коваленко.

Михаил Викторович родился в Витебской области. Еще с детства он мечтал стать десантником. К сожалению, поступить в Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище не получилось. Но мечта одеть голубой берет и полосатую тельняшку его не покидала. Поэтому в феврале 1985 года он записался в Витебский ДОСААФ в секцию парашютистов. Михаил совершил три прыжка, которые и открыли для него двери в воздушно-десантные войска.

В мае 1985 года мечта Коваленко М.В. сбылась. Его призвали на службу в крылатую пехоту. Новобранец попал в 103-ю Витебскую воздушно-десантную дивизию. Михаил попал в роту, которая готовила операторов-наводчиков. 6 месяцев обучения пролетели незаметно, и наступил день отправки обученных молодых десантников в Демократическую Республику Афганистан. Все парни были настроены на исполнение интернационального долга. Михаил попал в 5-ую роту, которая дислоцировалась в самом Кабуле, в старой крепости.

Через несколько месяцев по прибытии в Афгани-

стан Михаил попал на боевую машину пехоты БМП-2. Экипаж состоял из 2-х человек (механик-водитель Виктор Воробьев, стрелок Михаил Коваленко). В то время охраняли Кабул 103-я гвардейская воздушно-десантная дивизии и 108-й мотострелковой дивизии совместно с подразделениями афганской армии, МВД и МГБ. Днем на улицах осуществлялось обычное патрулирование на боевых машинах, а ночью для поддержания режима комендантского часа на перекрестках дорог выставлялись посты, усиленные бронетехникой. Чтобы избежать конфликтов с местным населением, ночные посты и патрули были совместными. Советские военнослужащие поддерживали порядок на улицах города с привлечением представителей афганской национальной гвардии МВД. В таких ночных рейдах по патрулированию Кабула участвовал и герой нашего рассказа.

Но Михаил Коваленко не только участвовал в патрулировании Кабула. Он вспоминает, как в 1986 году взбунтовалась кабульская молодежь. Собралась огромная толпа и двинулась в центр города. Навстречу бунтарям вышла национальная гвардия. Чтобы избежать людских жертв, на помощь афганской гвардии пришли десантники. Среди них был и наш герой. Тогда взбушевавшаяся толпа не рискнула пойти против «голубых беретов» и отступила. Еще несколько дней бунтовало афганское население, поэтому наши ребята ложились спать с автоматами.

Кроме патрулирования Кабула, наши ребята охраняли и подъезды к столице Афганистана. В пригороде Кабула на расстоянии 15 км от столицы были размещены сторожевые военные заставы, на которых несли службу белорусские десантники. Такие заставы вели бой самостоятельно, а при необходимости могли вызвать огонь артиллерии или боевых вертолетов. Все ущелья в секторе ответственности застав были надежно заминированы противопехотными минами. Это существенно снизило, а с некоторых направлений исключало возможно-



сти обстрела городской черты реактивными снарядами. Михаил Викторович вспоминает, что за их ротой была закреплена 9-я сторожевая застава по дороге в сторону провинции Панджшер. Эта застава, как и все остальные, часто обстреливалась душманами, и поэтому ребята всегда были начеку.



5-я рота также занималась и сопровождением советских военных колонн. Когда шли такие колонны, они растягивались на несколько километров. Поэтому десантники 5-ой роты крутили головами на 360 градусов. Ведь от них тоже зависело безопасное перемещение войск.



К сожалению, у Михаила не очень много фотографий, где он со своими товарищами в Афганистане.

Дело в том, что им разрешали фотографировать. Но фотопленки они отправляли в СССР, где им и делали фотографии на усмотрение контролирующих органов и переправляли их назад в Афганистан.

После возвращения в 1987 году в Советский Союз Михаил Викторович Коваленко вернулся домой. Через год он приехал в Могилев, поступил в педагогический институт имени Аркадия Кулешова, где получил специальность учителя физкультуры и начальной военной подготовки. И вот уже более 30-ти лет он работает в средней школе №11 города Могилева.

Руководитель по военно-патриотическому воспитанию
Саханков Владимир Анатольевич



Солдат чужой войны

*Посвящается Дмитрию Ц.
солдату афганской войны,
музыканту, композитору*
Билоус Марта

*Солдат чужой войны...
Герой великой драмы...
Он получил приказ –
Дозор в горах Афгана.*

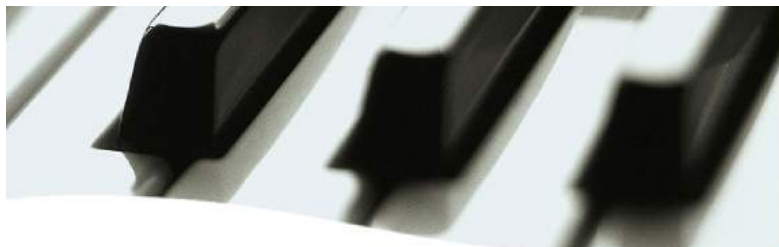
*Он помнит каждый взгляд
И имена собратьев,
Сердец их слышит стук
В альбоме фотографий.*

*Изранена душа,
И часть осталась в небе
Чужой страны и в снах,
Что не забыть вовеки...*

*Кому нужна война –
Жестокой ноши бремя?
Кто прав, кто виноват?
Пусть их рассудит время...*



Билоус Марта,
учащаяся 7 «Б» класса



23 ФЕВРАЛЯ — ДЕНЬ ЗАЩИТНИКОВ ОТЕЧЕСТВА!

Февраль. Последний месяц зимы. Много в нем славных и памятных дат. 6 февраля исполнилось 110 лет со дня рождения белорусского поэта Аркадия Кулешова, именем которого назван наш Могилевский государственный университет. 8 февраля – День памяти юных героев антифашистов, маленьких героев большой войны. 15 февраля – День памяти воинов-интернационалистов, в судьбе которых Афганистан оставил глубокий след. 21 февраля – Международный

день родного языка, ведь пока человек хранит свой язык и свою культуру, он является полноценным представителем своего народа. И наконец, на последней неделе месяца славная дата – 23 февраля – День защитников Отечества и Вооруженных сил Республики Беларусь!

Когда-то этот праздник назывался День Советской Армии и Военно-Морского Флота, сейчас в нашей стране он носит другое название, но по-прежнему этот день символизирует патриотизм, верность воинскому долгу, готовность к самопожертвованию во имя свободы и независимости Родины.

По традиции в этот день принято отдавать дань благодарности и уважения тем, кто мужественно сражался, защищая Отчизну, и тем, на кого в мирное время возложена нелегкая и ответственная служба по защите Родины.

В нашей стране в целом и в нашем учебном заведении в частности свято чтут и глубоко уважают мужество и героизм всех поколений защитников Отечества, которые отстаивали независимость родной земли. Каждый год в этот день проходит торжественное праздничное мероприятие, посвященное Дню защитников Отечества. Для общения с подрастающим поколением обязательно приглашаются люди, которые непосредственно участвовали в военных действиях и имеют прямое отношение к защите своей страны. В этом году к нам в гости пришли ветераны боевых действий, которые выполняли интернациональный долг в Республике Афганистан Терехов Ва-

сий Иванович и Белов Алексей Данилович. Их рассказы вызвали живой интерес у ребят. Было страшно и грустно слушать их истории. И вместе с тем радостно, что эти события уже в прошлом и больше, хочется надеяться, не повторятся никогда.

Окунулись в историю праздника. Эта дата не случайна. Именно 23 февраля 1918 года отряды Красной гвардии одержали свои первые победы под Псковом и Нарвой над регулярными войсками кайзеровской

Германии. Вспомнили о тех трагических временах, которые стали самым тяжелым испытанием и потрясением для жителей нашей страны.

День защитников Отечества... Этот день памяти и славы, объединяющий прошлое и настоя-

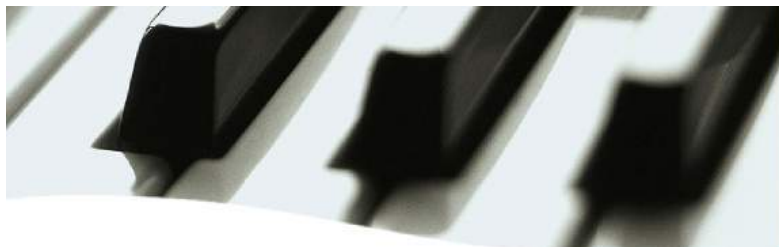
щее, глубоко значим для всех людей нашей страны. Мы гордимся нашей армией, нашими пограничниками и артиллеристами, нашими танковыми и лётными войсками, восхищаемся подвигами наших солдат в военное и послевоенное время. Наш концерт был посвящен тем, кто, не думая о себе и не жалея себя, отдал жизнь за свою Родину, кто в мирное время стоит на её рубеже и несет ответственность за мир и свободу своей страны.

Ребята трогательно и проникновенно читали стихи, исполняли музыкальные произведения и танцы, посвященные подвигам наших защитников. Не оставили равнодушными зрителей песня «Наша армия самая сильная», любимая всеми поколениями «Катюша». Сердце каждого из присутствующих тронула песня «Помните!»

Пусть мирное чистое небо никогда не заслоняется дымом и копотью от взрывов и пожаров, а праздник 23 февраля напоминает всем нам, что мы ответственны за судьбу нашего государства и должны помнить страницы его славной истории, приумножая традиции высокого служения Родине!

*Тимошкова Ольга Николаевна,
куратор 1 курса*





САМЫЙ ЗАГАДОЧНЫЙ ДЕНЬ В ГОДУ

*Год високосный с февральским днём
Трудным порой бывает.
Но вы не думайте о плохом.
Счастье вас ожидает!*



Уже два месяца мы прожили в 2024 году. Этот год является високосным. А знаете ли вы, чем отличается високосный год от обычного?

В феврале появляется ещё один день.

29 февраля – загадочный день. То он есть, то его нет. Почему так происходит? Могу вам рассказать. Этот дополнительный день был введен для того, чтобы компенсировать расхождение между движением Солнца и календарем. Дело в том, что Земля совершает полный оборот вокруг Солнца не за 365 дней, а за 365 дней 5 часов 48 минут и 46 секунд. Эти секунды, минуты и часы складываются в одни «лишние» сутки за каждые четыре оборота Земли вокруг Солнца.

А как же отмечать день рождения людям, которые родились 29 февраля. У них день рождения бывает раз в 4 года? Или таких людей не существует?

Сегодня в мире живет около 4 млн человек, чья дата рождения официально зарегистрирована 29 февраля. Вероятность родиться в этот день довольно мала: она равна 1:1461 (0,07%). Получается, что повод для празднования дня рождения выпадает таким людям в четыре раза реже, и все же они скорее счастливицы, чем неудачники. Во-первых, такие люди могут выбирать дату празднования между 28 февраля и 1 марта – как им удобнее. Во-вторых, могут назвать свой возраст, разделив его на четыре, и при этом не соврать. Обычно они отмечают свой день рождения 28 февраля или 1 марта, но в сети можно найти целую схему того, как праздновать день рождения таким везунчикам. Люди, родившиеся 29 февраля в первой половине дня (от 6 утра до

12 дня), должны первые два года праздновать свой день рождения 28 февраля, а третий год – 1 марта. А те, кто родился во второй половине дня (от 12 дня до 6 вечера), наоборот: в первый год их личный праздник выпадает на 28 февраля, а в следующие два – на 1 марта. Если же человек родился не в первые или последние шесть часов 29 февраля, то ему, предлагается перенести свой день рождения на ближайшую к этому моменту дату.

Високосные годы кажутся людям чем-то странным и необычным, поэтому с ними связано множество традиций и суеверий. А радоваться или огорчаться по поводу дополнительного дня в году – вопрос философский. Это еще Мюнхгаузен доказал на примере 32 мая.

Терентьева Полина, учащаяся 6 «Б» класса

БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ – ЭТО МОЯ ЖИЗНЬ!



Я занимаюсь спортивными бальными танцами с 4 лет. Уже в пятилетнем возрасте я выходила на свои первые турниры. Поясню немного, что такое спортивные и бальные танцы. Ведь может показаться, что это два несовместимых направления. Любой танец – это движение человека, перемещение его в пространстве под музыку или ритм, освобождение и раскрепощение тела. Но

любой танец, в том числе и спортивно-бальный, подчинён правилам, которые формировались многие годы под влиянием развития танцевальной культуры и культуры человека в общем понимании этого слова. По мере развития социума и истории развивается и танцевальная культура. Спортивно-бальные танцы – это совокупность 10 танцев. Они включены в Европейскую программу и латиноамериканскую, каждая из которых состоит из 5 танцев. Я владею все-



ми 10 танцами, но в данный момент больше внимания уделяю латиноамериканской программе. Европейской программой я также владею. В неё входят медленный вальс, венский вальс, квик-степ, факстрот, танго. Каждый год нужно повышать квалификационную категорию, и я больше внимания уделяю латиноамериканским танцам:

самба, ча-ча-ча, румба, джайв, пассадобль. За двенадцать лет занятий танцами я участвовала в республиканских, областных, городских конкурсах. Мне приходится тратить много сил и времени. Надеюсь, что в дальнейшем я буду участвовать в конкурсах и за пределами своей страны.

В моей танцевальной жизни были победы и поражения. Но проигрыш – это не повод опускать руки. Всегда хочется собраться, ещё больше тренироваться, чтобы получить желаемый результат. Даже за небольшими победами стоят часы, проведенные в зале, работа над собой, работа в паре и тренер, ведущий нас к победе.



Родители также много времени уделяют нашим тренировкам. Они всегда поддерживают нас, подбадривают в случае неудач. Материальные затраты также немаленькие, ведь костюмы и участие в конкурсах оплачиваются родителями.

Усердная работа над техникой выполнения дви-

жений окупается прекрасными результатами на турнирах. Я и мой партнёр в прошлом году стали финалистами чемпионата Республики Беларусь. Помимо часов проведенных в зале, мы очень много тратим эмоций, ведь каждый танец – это история каждой танцевальной пары, которую она хочет рассказать. В жизни в большинстве случаев партнёры по танцу не являются парой, но если на паркете зрители поверили в это, значит, цель достигнута!

Бакач Елизавета, учащаяся 1 курса

БАЛЕТ, БАЛЕТ, БАЛЕТ!

28 февраля мне посчастливилось попасть сразу на 3 одноактных балета в Большом театре оперы и балета Беларуси. Это были невероятно красивые произведения XX века: «Кармина Бурана» Карла Орфа, «Кармен-сюита» Жоржа Бизе – Родиона Щедрина и «Болеро» Мориса Равеля.

Постановки были посвящены 50-летию творческой деятельности Валентина Елизарьева, который в разные годы поставил эти балеты. Наибольшее впечатление на меня произвела «Кармина Бурана». Когда ты слышишь подобную музыку впервые, то нужно быть готовым к тому, что эмоции захлестнут тебя с головой, что и произошло со мной. Первый номер «О, фортуна» знают все без исключения, но, когда это слышишь вживую, впечатления невероятные! С пер-



вых аккордов вступления оркестра у меня побежали мурашки. Но как только вступил мужской и женский хор, я не смогла сдержать слез от красоты музыки, и до самого конца представления находилась в этом состоянии. Это произведение затронуло все струны



души, и во время антракта я все ещё находилась под впечатлением от услышанного.

Я желаю каждому попасть однажды на все эти произведения. Пусть каждый сможет пропустить через себя все эти невероятные эмоции, которые я испытала с первых аккордов.

Блошкина Мария, учащаяся 1 курса

ДОЛОЙ АВИТАМИНОЗ! ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ВЕСНОЙ!

На небе солнышко, снег растаял, теплый ветер ласково пушит волосы... Но для нашего организма весна – это не только радость, но и период истощения и нехватки витаминов. Авитаминоз – это не та болезнь, о которой следует забыть, – он непременно нуждается в лечении. Итак, попробуем разобраться, какие фрукты, овощи и другие продукты питания помогут восполнить недостаток тех или иных витаминов и микроэлементов в организме.



Сладкий перец очень полезен людям, страдающим от депрессии и сахарного диабета. Ухудшение памяти, бессонница или упадок сил – недуги, возникающие при нехватке витаминов В1, В2, В6, РР, которые в необходимом количестве содержатся в болгарском перце. Минеральные соли калия и натрия, йод, фосфор, железо, цинк, кальций и магний способствуют предотвращению возникновения анемии, повышают иммунитет.



Перепелиные яйца. Этот диетический продукт обладает антибактериальными и иммуномодулирующими свойствами, так что, если вас замучили частые простуды, возьмите за правило есть на завтрак перепелиные яйца. Их рекомендуется употреблять людям, страдающим анемией, сильными головными болями, бронхиальной астмой, гастритом. Употребление перепелиных яиц нормализует давление и улучшает пищеварение.



Морковь. Благодаря своему богатому составу, этот овощ очень полезен для нашего организма. Морковь содержит витамины группы Е, С, К, В, РР, а также никотиновую и пантотеновую кислоты. Также она богата необходимыми для человеческого организма минеральными веществами: фосфором, магнием, железом, кобальтом, медью, калием и т.п.



Сыр. Продукт содержит фосфор и кальций, а также другие витамины, белок и необходимые человеку аминокислоты.

Молоко. Важнейшая составляющая молока – кальций. При

этом молоко содержит и другие элементы, которые помогают кальцию усваиваться: фосфор, витамин D, магний. Кальций укрепляет костные ткани, участвует в формировании коллагена, а значит поддерживать эластичность и упругость кожи. Молоко помогает снизить высокое кровяное давление и снижает риск возникновения некоторых видов рака. Задолго да нашего времени врачи назначали молоко для лечения различных болезней: туберкулеза легких, бронхита, плеврита, желудочно-кишечных заболеваний, цинги, холеры, нервных болезней. Применялось оно и при сердечной декомпенсации, циррозе печени, ожирении, подагре, для очищения организма от вредных веществ.



Яблоки. Виноград. Что касается содержания витаминов и микроэлементов, то в яблоках присутствует провитамин А, витамин С, витамин РР, железо, магний, калий, пектин, фенольные соединения. Кроме того, яблоки укрепляют иммунную систему и помогают поддерживать постоянный уровень сахара в крови. Лучше всего употреблять яблоки в сыром виде, но и после небольшой термической обработки они сохраняют большинство своих питательных веществ.

Тёмные сорта винограда содержат столь большое количество полезных и даже лечебных веществ, что на основе винограда стали делать пищевые добавки (выжимки, экстракты из косточек и т.п.), которые используются для профилактики многих заболеваний, а также в косметике. Самых ягод винограда достаточно съесть около 200-300 граммов, изюма – граммов 80-100.



Брокколи. Состав брокколи очень богат питательными веществами. Так, калий выводит из организма лишнюю воду и соли; кальций и фосфор нормализуют состояние костной и мозговой тканей; медь, кобальт и железо улучшают процесс кроветворения и поддерживают прочность тканей. Возможно, поэтому брокколи обладает свойством предупреждать целлюлит; йод поддерживает функцию щитовидной железы и предупреждает возникновение нарушений в работе эндокринной систе-

мы. Клетчатка и пищевые волокна, которыми богата брокколи, активно выводят из нашего кишечника все накапливающиеся там токсины и шлаки.



Авокадо тоже фрукт! Большинство людей воспринимают его как овощ. Хотя авокадо – фрукт. Его применяют, как правило, меньше в десертах и сладких блюдах, а больше в качестве основы или добавки к пикантным блюдам. Конечно, авокадо можно есть также в сыром виде. Оно очень богато минеральными веществами, микроэлементами и витаминами, особенно В и Е. Употребление авокадо предотвращает инфаркт, помогает лучше справляться со стрессовыми ситуациями и способствует разглаживанию кожи.



Орехи. О пользе орехов было известно еще жрецам в Древнем Вавилоне, которые запрещали низшим сословиям потреблять орехи, боясь, что эти простолюдины поумнеют. И в этом есть доля правды, так как этот плод, благодаря наличию в нем витамина Е, снижает вероятность появления сла-боумия, улучшает память человека. Орехи содержат и другие полезные вещества: кальций, калий, никотиновую кислоту, железо, магний, витамины А, В1, В2, С.



Морепродукты. Крабы, креветки и остальные дары морского подводного царства сделают ваш стол разнообразнее, здоровье – крепче, а фигуру – стройнее! Польза креветок для худеющих неоспорима: они практически не содержат сахаров и жира, однако прекрасно утоляют аппетит благодаря высокому содержанию белка. В этих вкусных морских рачках много витамина В12, необходимого для выработки гемоглобина и для подпитки нервной системы. Мидии способны обеспечить вам великолепный цвет лица. В них мало жира и много витамина Е: в 100 г продукта около 25% суточной нормы. Благодаря этому мидии можно считать природным антиоксидантом: они защищают от разрушения оболочки клеток, способствуя поддержанию кожи в отличном состоянии. Кокос, чеснок, морская рыба, белые грибы, яйца, семена подсолнуха, чечевица, хлеб грубого помола содержат цинк и селен, которые необходимы для усвоения витамина Е.

При термической обработке в пище сохраняются только витамины А, Д и Е, все остальные разрушаются. Исключение – малина: её полезные свойства сохраняются при термической обработке, а их очень много.

Отдельно хочется отметить витамины, которые показаны людям, страдающим лишним весом: витамины группы В, РР и С ускоряют обмен веществ и способствуют снижению веса.

Для того, чтобы выглядеть свежей, бодрой и красивой с раннего утра до позднего вечера, существуют специальные витаминные коктейли. Вот некоторые из них.

Напиток для красоты и молодости.

Вам потребуется:

- 1 стакан свежевыжатого морковного сока
- 1 чайная ложка оливкового масла

Способ приготовления: сок перемешать с маслом. Смазать составом кожу. Остальной напиток выпить.

Способ приготовления: из лимона выжать сок и вылить в воду, добавить мёд, размешать. Отлить 1 столовую ложку напитка и нанести на лицо, остальное выпить. Коктейль держать на лице минут 15. Потом умыться.

При любой возможности протирайте лицо минеральной водой без газа и ходите пешком, например, возвращаясь с работы, сверните хотя бы ненадолго в парк или сквер. Дни уже заметно прибавились, листочки зелёные разворачиваются, цветочки расцветают, и можно порадовать себя солнцем и свежим воздухом.

Уже недели через две станет заметно преобразование самочувствия в лучшую сторону. А в выходные неплохо отправиться всей семьёй за город. Надеемся, что наши советы помогут многим восстановить жизненные функции организма в период весеннего авитаминоза, потому что весной мы должны радоваться жизни вместе с расцветающей навстречу солнцу природой.



*Педагог социальный
Бодкова Екатерина Владимировна*

ЕСЛИ МОЗГ УСТАЛ...



Рано или поздно с этим сталкиваются почти все школьники: невозможно сесть за уроки. А если и удастся это сделать, то ненадолго. В дневнике появляются замечания и непривычный разброс отметок – восьмерки вперемешку с пятерками и даже тройками. Комментарии учителей не радуют: «витают в облаках», «может, но не хочет», «рассеянный какой-то...»

А дело, скорее всего, в том, что на дворе – окончание зимы, середина учебной четверти. В ежедневном расписании ученика есть все, что угодно, только не прогулки на свежем воздухе и активный отдых. Его растущий мозг устал, истощился...

Действительно, большая часть школьных трудностей связана сегодня с нарушением нейродинамики (особенности протекания нервно-психических процессов). То есть работа мозга затруднена, мозгу не хватает энергии.

В этом случае мозг ребенка работает как лампочка вполнакала. Для того, чтобы приступить к какой-то деятельности, нужна активация психических процессов, но для этого не хватает сил.

Плохая работоспособность указывает на то, что энергетика мозга страдает, что ребенка надо тонизировать, ему нужна помощь и поддержка взрослого.

Прежде всего необходимо создать в семье психологически комфортную атмосферу. Ребенку необходимо чувствовать себя защищенным, успешным, любимым. Его душевный комфорт – основа для физического и мозгового благополучия.

Как в такой ситуации делать домашние задания?

□ Организовать пространство. Помимо общих гигиенических требований к рабочему месту, оно должно быть структурировано: пусть на столе, под столом, на полке, в шкафу будет побольше коробочек, ящичков, всевозможных разделителей, помогающих раскладывать вещи по местам. Детям необходима пространственная структура, чтобы и в голове тоже был порядок.

□ Следить за временем. Выделять короткие промежутки времени (10, 15 минут) на отдых. Можно самому себя контролировать по часам.

□ Выдерживать ритм. При проблемах с работоспособностью у младших школьников он должен быть таким: 20 минут активности, 10 минут перерыва. У старших школьников – 40 минут работы, 20 минут перерыва.

□ Работать только на положительных эмоциях. Отмечать даже самые маленькие успехи.

Для перерыва подходит:

□ перекус (чай с лимоном, мед, банан, цитрусовые, орехи, цукаты); не годится выпечка, сдоба, бутерброды;

□ гимнастика (одно или несколько упражнений, просто бег на месте);

□ помощь по хозяйству родителям;

□ игра настольная.

Мозг любит:

□ световой день, белый снег, свежий воздух;

□ бег на лыжах, катание на коньках, плавание;

□ хорошо проветриваемые помещения;

□ смену деятельности;

□ ароматы цитрусовых, лавра, хвойных деревьев;

□ тонизирующие процедуры (контрастный душ; массаж воротниковой зоны – растирание массажной рукавичкой, сильной струей душа; 50 шагов по холодной воде; массажные стельки в ботинки на непродолжительное время, массажные домашние тапочки.

Согласитесь, приемы поддержания физической и мозговой активности не очень сложные. Следование им обязательно поможет ребенку надолго сохранить работоспособность и уберечь его от переутомления.

Будьте здоровы и энергичны!

Педагог-психолог Чернявская Е.А.



Пресс-центр гимназии колледжа
Учредитель и издатель –
УО «Могилевская государственная
гимназия-колледж искусств имени
Евгения Глебова»

Руководитель проекта:
Мартыненко О. Г.
Фото: Чернявская Е. А.
Корреспонденты классов
Корректоры: Глекова Е. А.,
Городец Т. М.
Тимошкова О. Н.

Верстка: Лосева И. А.
Тираж - 60 экземпляров
Адрес редакции:
Республика Беларусь,
212030 г. Могилев, ул. Ленинская, 52
Читайте нас в Интернете:
<http://mggci.by>