

# ОБЖ

№ 4  
АПРЕЛЬ 2023

ISSN 2949-2378

## интервью

ЕГОР БЕРОВЕВ:  
«ГЕНИЙ – ЭТО  
НЕ КОМПЛИМЕНТ»  
с. 6

## о важном

ФОРУМ  
БЕЗОПАСНОГО  
ИНТЕРНЕТА  
с. 28

тема номера

# КУЛЬТУРА И...



Хип-хоп стал таким популярным, потому что он оказался больше, чем просто танец, для многих это способ и форма самовыражения. Да, любой стиль – это самовыражение, но именно в хип-хопе можно это делать как хочешь, в любой форме, любыми способами...

*Подробнее на 23-й стр.*





### **Уважаемые читатели! Дорогие друзья!**

Работая над апрельским номером, мы поставили перед собой очень трудную задачу: ответить на вопрос, что талантливо, а что сиюминутно, что такое культура, а что ей не является. Но самое главное, как научить детей отличать одно от другого. Мы поговорили об этом с известным актером Егором Бероевым, с художником и педагогом Анной Мессерер, с преподавателем современных танцев.

Делая этот номер, мы спорили, дискутировали, сомневались и заходили в тупик. Пытались понять, где проходит тонкая грань между произведением искусства и подделкой. И теперь мы точно знаем, почему Ван Гог продал при жизни только одну картину, сможет ли искусственный интеллект заменить художника и как уличные танцы стали искусством. Об этом – в серии наших эксклюзивных интервью.

И наш традиционный исторический блок открываем в этом номере публикацией о легендах общества «Динамо».

Большое внимание мы всегда уделяем безопасности: в номере вы найдете понятные правила поведения и конспекты уроков ОБЖ. И конечно, говоря сегодня о культуре безопасности, невозможно не обсудить важную сферу современной жизни – интернет. Как распознать деструктивные паблики, когда родителям и педагогам нужно бить тревогу – в большом интервью с главой Лиги безопасного Интернета Екатериной Мизулиной.

И еще много полезной информации о конкурсах, книгах, мастер-классах и всегда неизбежно наступающих экзаменах.

Творите, дерзайте и мечтайте вместе с детьми! И вы обязательно достигнете своих целей!

С уважением к нашим читателям,  
большим и маленьким,  
редакция «МЧС Медиа»

## 4

### СОБЫТИЯ

#### Уверенный шаг на пути к детской безопасности

МЧС и Минпросвещения России подписали соглашение о совместной комплексной работе.

## ТЕМА НОМЕРА: КУЛЬТУРА И...

### 6

#### ОСОБОЕ МНЕНИЕ

##### Гений – это не комплимент

*Эксклюзивное интервью с актером театра и кино.*

### 10

#### В ФОКУСЕ

##### Бывшие неформалы: кем они стали?

*О своем «субкультурном» опыте юности нам рассказали несколько человек. Педагог и культуролог комментирует эти истории и дает советы родителям, как реагировать на подобные увлечения подростков.*

### 14

#### НАШ ГОСТЬ

##### Антон Шкаплеров: «Ты один летишь во Вселенной»

### 20

#### НАСТАВНИК

##### Художника не может заменить робот

*Как известному педагогу Анне Мессерер удастся разглядеть в каждом ребенке особый дар и развить его, нам удалось узнать из первых уст.*

### 23

#### КУЛЬТУРА ТЕЛА

##### Свобода быть собой

*О том, как хип-хоп прошел трансформацию и прочно занял свое место в современной культуре.*

### 26

#### ЛИТЕРАТУРА

##### Что читать в начальной школе

### 28

#### О ВАЖНОМ

##### Екатерина Мизулина: «Ребенок должен доверять вам, а не Сети»

*Как развить навыки медиаграмотности? Что может помочь родителям и педагогам вовремя распознать деструктивный контент и уберечь от него детей? Ответы на эти и другие вопросы читайте в интервью с главой Лиги безопасного Интернета.*

### 34

##### Добро и зло в сети Интернет



# 38

## КОНСПЕКТ ПЕДАГОГА Нюансы терморегуляции. Урок в 8-м классе

Сценарий занятия, цель которого – научить школьников тому, как не допустить переохлаждения или, напротив, перегрева организма и как оказать первую помощь при таких состояниях.

# 43

## Учим первой помощи. Поэтапная модель занятий по ОБЖ

Формирование стойкого навыка действий в экстремальной ситуации является одним из основных требований к уроку ОБЖ в школе.

# 46

## БЕЗОПАСНОСТЬ Советует кинолог. Как уберечь ребенка от укуса собак

# 50

## Как бороться с кинофобией Практикующий педагог-психолог дает рекомендации родителям.

# 52

## В ПОИСКАХ ПРИЗВАНИЯ Готовьтесь правильно – и вы поступите в вуз своей мечты

# 56

## Справочник для абитуриента По итогам общероссийской выставки «Навигатор поступления» мы подготовили чек-лист, краткие советы и ответы на волнующие будущих абитуриентов вопросы.

# 58

## ПАМЯТНАЯ ДАТА Противопоставить соблазнам истинные ценности

# 60

## Динамо. Исторические вехи

# 62

## Брянская ветвь пожарной династии

# 64

## ДЛЯ МАЛЫШЕЙ Мастер-класс по раскрашиванию игрушек из фанеры



На обложке: Кира Чеботарева и Даян Зарифуллин. Фото Елены Щербаковой



«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»  
Информационно-методическое издание по детской безопасности

4 (280) апрель 2023 г.

### УЧРЕДИТЕЛЬ

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.

### ИЗДАТЕЛЬ

Федеральное государственное бюджетное учреждение «МЧС Медиа». 121357, г. Москва, ул. Ватутина, д. 1 тел.: (495) 400-94-87 (доб. 5112), info@mchsmedia.ru

### ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Максимова Екатерина Александровна.

### РЕДАКЦИЯ

121357, г. Москва, ул. Давыдовская, д. 7 тел.: (499) 995-59-99 (доб. 5108); vpsob@mchsmedia.ru

### НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Арнаутова Д.П., Барне А.О., Васютинская Ю.А., Вельдина А.М., Захарова Н.В., Кобылецкий О.Д., Нугайбеков И.И., Сидорочева О.Ф., Якубов И.Л.

### ПОДПИСКА И РЕКЛАМА

тел.: (499) 995-59-99 (доб. 5118); reklama@mchsmedia.ru

Подписывайтесь на журнал в почтовых отделениях по каталогам: «Почта России» П4167, По354, «Пресса России» 43369, 43735, а также через подписные агентства ООО УП «Урал-Пресс», ООО «Руспресса», ООО «Прессинформ», ООО «Деловая пресса». podpiska@mchsmedia.ru

ISSN 2949-2378



9 772949 237007 >

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ ФС77-67964 от 6.12.2016.

12+

Тираж 3790 экз.

Заказ №

Цена свободная.

Номер подписан в печать 27.03.2023.

Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.

Перепечатка материалов допускается только с согласия издателя.

Отпечатано в ООО «Полиграфическая компания «Экспресс» 603104, Н.Новгород, ул.Медицинская, д. 26, пом.1 Тел.: +7 (831) 278-61-61 E-mail: print@e-xpress.ru

## УВЕРЕННЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ДЕТСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

МЧС и Минпросвещения России подписали соглашение о совместной комплексной работе по обучению школьников навыкам реагирования в чрезвычайных ситуациях. Планируется охватить широкий круг тем в области гражданской обороны, защиты населения и территорий от ЧС, пожарной профилактики и безопасности людей на водных объектах.

Глава МЧС России Александр Куренков рассказал, что два министерства совместно реализуют множество проектов, направленных на формирование у детей и подростков культуры безопасного поведения. Регулярно проводятся соревнования пожарно-спасательного профиля и Всероссийские открытые уроки по основам безопасности жизнедеятельности.

Так, в детских центрах «Орленок» и «Артек» организованы профильные смены МЧС России. Кроме того, в настоящий момент совместно с Минпросвещения России ведется разработка Всероссийского проекта «Пробезопасность», который объединит на своей площадке практические мероприятия пожарно-спасательной направленности.

«Уверен, что необходимо и дальше внедрять подобные проекты, направленные на обучение детей действиям в экстремальных ситуациях, в том числе с учетом развития современных информационных технологий», – подчеркнул Александр Куренков.

Глава МЧС заметил, что соглашение о взаимодействии между ведомствами станет еще одним ша-

гом на пути к укреплению безопасности и защиты жизни и здоровья населения нашей страны.

В свою очередь министр просвещения РФ Сергей Кравцов также отметил результаты многолетней совместной работы с МЧС: «Проходят Всероссийские соревнования «Школа безопасности», разработаны рекомендации по вопросам организации и функционирования кадетских пожарно-спасательных классов».

Глава Минпросвещения добавил, что в рамках проведения Года педагога и наставника, объявленного Президентом России, Минпросвещения запланирован ряд совместных с МЧС России мероприятий. Среди них – профориентационная школа «За безопасность» в рамках X Форума регионов России и Белоруссии, которая пройдет в Вологде, форумы для учителей и преподавателей-организаторов ОБЖ, для преподавателей кадетских классов и т.д.

В соответствии с текстом межведомственного соглашения министерства будут проводить консультации, совместные рабочие встречи, круглые столы, мероприятия образовательной и просветительской направленности, широкое обсуждение предложений по вопросам оказания кризисной, экстренной психологической помощи.

Предполагается реализация мероприятий по пропаганде культуры безопасности жизнедеятельности, в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.





## ОТКРЫТКА ПОБЕДЫ К 9 МАЯ

Российское движение детей и молодежи совместно с Музеем Победы проводит Международный конкурс рисунков «Открытие Победы». Его участникам предлагается нарисовать поздравительную открытку к 9 Мая.

Организаторы не ограничивают конкурсантов в художественной технике – можно использовать акварель, карандаши, тушь, компьютерную графику и другое. Жюри будет оценивать творческий замысел, эмоциональность и оригинальность работ, мастерство исполнения. По возрасту тоже нет жестких ограничений – в творческом конкурсе могут принять участие и дети, и взрослые.

Все рисунки станут основой виртуальной выставки на официальном сайте Музея Победы. Она откроется 28 апреля. В течение почти двух недель – до

9 мая – интернет-пользователи смогут проголосовать за любую понравившуюся открытку и отправить ее по электронной почте друзьям и близким с поздравлением ко Дню Победы.

Пять работ, набравших наибольшее количество голосов в каждой возрастной категории, станут победителями в номинации «Приз зрительских симпатий». Рисунки, которые жюри признает лучшими, войдут в лимитированную серию праздничных открыток.

Все участники получают сертификаты от организаторов, а победители – наборы отпечатанных коллекционных открыток и призы от партнеров конкурса. Подробнее о том, [как принять участие](#), смотрите на официальном сайте музея. Итоги конкурса будут опубликованы 11 мая.



## СКОРО: ОНЛАЙН-ПРОЕКТЫ ОТ «СИРИУСА» И «ВКОНТАКТЕ»

Образовательный центр «Сириус» и VK запустят совместные образовательные онлайн-проекты. Об этом в марте сообщила председатель совета федеральной территории «Сириус», руководитель одноименного образовательного центра Елена Шмелева.

«Приятно наблюдать динамику, с которой развивается VK, и она охватывает очень большое количество детей, прошедших через программы «Сириуса», – отметила она. – Развивать любые

дистанционные формы очень важно, это коммуникация и обучение».

Говоря об онлайн-сервисах, руководитель образовательного центра напомнила о работе [платформы «Сириус.Курсы»](#), которая стала педагогическим и технологическим новшеством. На сегодняшний день на ней обучаются более 300 тысяч молодых людей.





ГЕНИЙ –  
ЭТО НЕ КОМПЛИМЕНТ

**ЕГОР БЕРОВЕВ** – российский актер театра и кино, телеведущий, общественный деятель, соучредитель и директор Благотворительного фонда поддержки людей с особенностями развития «Я – Есть!». В его фильмографии несколько десятков успешных ролей в российских картинах: «Адмираль», «Полярный рейс», «Прощаться не будем», «Начальник разведки», «На солнце, вдоль рядов кукурузы» и многих других. В эксклюзивном интервью нашему журналу актер рассказал, что такое личная ответственность, как помочь детям найти свой путь в жизни и почему он не ходит в театр.

#интервью #эксклюзив #диалогокультуре  
#родителям #учителям



**– Егор, тема нашего апрельского номера – культура и то, что маскируется под культуру, но ею не является. Где, на ваш взгляд, проходит линия водораздела? Что есть истинные культурные ценности, а что ложные?**

– Эта линия проходит внутри нас. Я убежден, что правда всегда одна. И что внутри каждого человека есть камертон правды, который называется совестью. Этот камертон опирается на личность человека. Когда человек рождается и растет, родители должны увидеть то, что уже существует в нем: это в любом случае больше того, что они могли бы ребенку дать. Затем к изначальным свойствам личности присоединяется воспитание, объем знаний. Все это помогает нам понять, где правда и где ложь. В культуре, в искусстве, несомненно, тоже есть правда и ложь. Мы всегда видим, хотят ли нас обмануть, или же в спектакль, фильм, картину вложен смысл. Я вообще не хожу в театр, потому что всегда вижу, когда актеры врут, и мне от этого не по себе.

**– Как вы относитесь к тому, что гениев часто начинали ценить только после их смерти?**

– Мы знакомы с бесконечным количеством слов – «великий», «выдающийся», «шедевральный», и выдающихся людей мы почему-то называем велики-

ми. Гений – это всегда болезненное состояние личности, безумие, надлом, трагедия. В наше время не знаю ни одного гения. Таких личностей за всю историю человечества было немного: это, например, Леонардо да Винчи, Пушкин, Ван Гог, Достоевский. В советское время только Блок. Даже Бродского я не могу назвать гением, это что-то другое. Гений – это не комплимент. Это именно состояние личности, тяжелое, сложное. Андрей Мягков выдающийся актер, но не великий. Даже Роберт де Ниро – безмерно талантливый, выдающийся, но не великий. И его роли не только его личная заслуга, это заслуга целой команды, включая операторов и осветителей. Великий – это, например, Чарли Чаплин. Он не говорит нам словами: «Гитлер подонок», он создает фильм «Великий диктатор».

Мне порой начинают говорить, что я «великий актер Егор Бероев», и мне становится очень стыдно. Я тут на коньках прокатился в шоу «Ледниковый период», и в жюри говорят: «Перед нами выступил великий актер Егор Бероев». Но все это нужно только для создания пиара программы, не более. Меня иногда спрашивают: «А ты народный артист?» Я говорю: «Нарядный». Зачем мне все эти приписки – «народный», «заслуженный». Я не хочу их. Меня спрашивают на мероприятиях: «Как вас объявлять?» Я говорю:

«Объявите – Егор Бероев». Если этого недостаточно, то зачем вы меня приглашали?

– **Согласны ли вы с утверждением, что талант всегда пробьет себе дорогу?**

– То, что талант всегда пробьет себе дорогу, – сомнительное утверждение. Я знаю множество талантливых людей, которые не могли найти в себе необходимые для творчества силы. Они нуждались в поддержке, и, к сожалению, они ее вовремя не получили.

– **Какими качествами должен обладать актер, чтобы сыграть масштабную историческую личность? Ведь мало выучить сценарий, нужно изучить, прочувствовать своего героя.**

– Надо многое, очень многое узнать о том, кого ты играешь. Когда я снимался в фильме «На солнце, вдоль рядов кукурузы», я записывал долгие часы интервью с пилотом Дамиром Юсуповым. Я расспрашивал его о детстве, о семье, о первой любви, о его жизненных ценностях. Мы очень много разговаривали. Я люблю, чтобы в кино люди видели не актера, а человека. И если посмотреть этот фильм, можно увидеть застенчивого, скромного, но очень сильного человека. Обычно я очень критично на себя смотрю. Но когда я вижу, как мой герой на экране сажает самолет, я ему верю. Это прямо круто получилось!

– **Как и почему вы решили стать актером, что повлияло на ваш выбор?**

– Я рос в девяностые, время путчей. Это время свистело так, что все было вообще непонятно. Я не



Кадр из фильма «Август. Восьмого»

*«Именно дело, а не семья стоит на первом месте в жизни».*



Кадр из фильма «Смотритель маяка»

знал, куда идти. Я тогда рисовал. Меня хотели отправить в США, в художественный колледж. Но я не хотел туда ехать, все мои друзья были здесь, в России. В итоге я пошел в театральный колледж только потому, что там не требовались вступительные экзамены. К тому же мой дед актер, и родители актеры. Я следующе звено в цепи.

**– Что вы посоветуете нашим читателям: как родителям, педагогам разглядеть в маленьком человеке способности к творчеству и развить их?**

– Родители отвечают за ребенка до его восемнадцатилетия. Нужно уметь брать на себя эту ответственность, не передавать ее учителям, врачам, думая, что «там лучше знают». Много зависит именно от родительского глаза. Если вы любите своего ребенка, слушайте его сердцем. Он хочет быть почтальоном? А чего хотите вы? Чтобы он имел статус или был счастлив? Важно, чтобы у человека была реализация в деле. Именно дело, а не семья стоит на первом месте в жизни. Поэтому ребенку нужно оказывать такое же уважение, как старшим членам семьи. Впрочем, перебарщивать с этим тоже нельзя, иначе ситуация доходит до абсурда, когда ребенку вообще не говорят «нет».

Большая проблема нашего времени, что родители часто реализуют себя в своих детях, пытаются с их помощью выполнить то, что они сами не смогли сделать в своей жизни. Надо всегда слышать человека, понимать, что он хочет, иначе со временем появляются такие личностные надрывы! Иногда у детей просто отнимают детство. Профессиональный спорт в детстве часто приводит к поломанным судьбам. А порой это не просто сломанная судьба, это касается вещей страшных, вплоть до наркомании, алкоголизма, неумения создать семью.

**– Но как понять, чего именно хочет ребенок или подросток? Ведь они сами зачастую этого не знают.**

– Вот я сейчас ехал в машине со своей дочерью и ее подругой, им по 16 лет. Подруга увлеченно рассказывала о своих планах на лето: походы в горы, Урал, Алтай, работа тренером по верховой езде. Потом мы ехали обратно, и я спросил, чего она хочет в жизни, девушка ответила, что хочет поступить на юридический факультет. Я удивился, как это сочетается с ее путешествиями, девушка ответила, что ей сначала в любом случае надо получить профессию. На вопрос, кто ей это сказал, она ответила – «родители». Я ответил, что это вообще никак не связано с ее увлечениями. Есть же другие профессии: геолог, зоолог, эколог, океанолог. Если ты отучишься на юридическом, из своей нотариальной конторы ты не вылезешь ни на какой Алтай. Неужели нет других профессий, кроме юриста, психолога, дизайнера и актера?!

Если родители что-то навязывают, будь то профессия или вступление в брак с сыном или дочерью их друзей, это катастрофа. Надо уметь им отказать.

**– Актер – это существо не совсем семейное. Трудно ли объяснить своему ребенку, что вы не сможете присутствовать на детском утреннике, на выпускном, так как у вас спектакль. Не ревнуют ли дети артистов к их профессии?**

– Я даже не знаю, в каком классе учится моя дочь. Зачем мне? Я воспитал дочь так, что она знает, что я ее поддержу в любом случае. Я не пойду на утренник, потому что утренник мне неинтересен и у меня есть свои дела. Это честно. И это очень важная позиция: в свои 16 лет она знает, что у нее есть отец, который ее поддержит в любом случае. Хочет выйти замуж? Я спрошу ее, любит ли она этого человека и хочет ли она от него детей. Если она ответит: «Ну, не знаю» или скажет: «Он такой хороший, он любит меня», я скажу: «Беги». Если она ответит: «Да», я скажу: «Выходи».

**– Наш журнал уделяет большое внимание воспитанию культуры безопасности. Есть ли у актеров своя техника безопасности и как она связана с личной ответственностью?**

– Для того чтобы взять на себя ответственность, нужно себя уважать, тогда ты будешь уважать и другого человека. Важно воспитывать ответственность каждого гражданина за свою жизнь, и это среди всего прочего задача МЧС. Например, не смотреть в смартфон, переходя дорогу, потому что ты можешь не заметить машину, которая тебя собьет, – это тоже ответственность. Но люди теряют эту ответственность. Это происходит тогда, когда они перестают тренировать свои мозги. Как только мы перестаем развиваться, когда перестаем ежедневно узнавать что-то новое в своем деле, перестаем двигаться вперед, мы останавливаемся как личность.

Есть много способов двигаться вперед: писать итоги дня, работать в коллективе, слушать конструктивную критику, не обращать внимания на суету, не гневаться по пустякам. А одна из основополагающих вещей – ценить себя. Многие не умеют себя ценить и потому не делают элементарных вещей: не высыпаятся, пропускают обеденный перерыв и т.д. Между тем каждый из нас ценен для этого мира. Ответственное, сознательное общество – сильное общество. Хорошо, когда такое общество нужно государству. Мне одно время казалось, что у нас как в Европе – за всех хочет думать государство. Ведь в Европе люди не могут шагу ступить самостоятельно, у них полный соцпакет. Они даже не мыслят что-то сделать своим умом, желанием. Это очень инфантильное, слабое, ведомое общество. Люди в России долгое время были безответственные, инфантильные и разрушали себя изнутри сами. К счастью, сейчас мы благодаря нашему президенту движемся в другую сторону.

**Юлия Васютинская,  
Анна Барне  
Фото Эдуарда Григоряна**

## БЫВШИЕ НЕФОРМАЛЫ: КЕМ ОНИ СТАЛИ?

В молодежных субкультурах редко можно видеть взрослых людей: чаще всего с возрастом меняются и интересы, и круг общения. А если кто-то «застревает» в субкультуре, то, как правило, это говорит о психологической незрелости и в определенной степени – об инфантилизме. Мы побеседовали с людьми, которые в юности считали себя частью тех или иных субкультур, а затем по разным причинам их покинули. Педагог и культуролог комментирует эти истории и дает советы родителям, как реагировать на подобные увлечения подростков.

#субкультуры #взросление  
#мнениеэксперта #родителям

### ИЗ СРЕДИЗЕМЬЯ В РЕАЛЬНЫЙ МИР

**Антон БЕДАРЕВ, организатор туров по Приморью, компьютерный мастер, бывший ролевик**

Я родился и вырос во Владивостоке. Лет в 15 я прочел трилогию Толкина «Властелин колец» и был ею просто очарован. Вскоре мы с несколькими одноклассниками организовали ролевой клуб, а чуть позже вышли на других ролевиков нашего города: оказалось, что мы не одни такие. У нас даже появилось помещение: у одной из девушек, входивших в клуб, имелись ключи от подвала в ее доме, и мы этот подвал благоустроили как могли. Там мы регулярно встречались, а несколько раз в году принимали участие в ролевых играх на природе, где собиралось много народу из всех клубов города, и в турнирах.

Долгое время был всем этим сильно увлечен, но потом повзрослел, поступил в университет, появилась девушка. Времени на клуб становилось все меньше, однако в тот период я еще не собирался уходить из ролевого движения.

В возрасте 20 лет узнал, что в Иркутске одна из групп, участвующих в ролевом движении (они называли себя «тамплиерами»), устраивает игру в виде трехнедельного пешего похода по Алтаю, и я к ним присоединился. Спустя некоторое время после этого похода я отошел от той группы, потому что мне показалось, что этот «рыцарский орден» уж очень похож на секту со своими жесткими правилами и психологическим прессингом.



В какой-то момент один из участников похода начал вести себя неадекватно, видимо у него были какие-то проблемы с психикой. Было решено снять его с маршрута и передать сотрудникам МЧС. Для этого требовалось спуститься с высоты 3000 метров на высоту 1800 метров. Больного сопровождали два человека, в том числе я, группа же осталась в лагере наверху. Дорога оказалась нелегкой. Лил дождь, который вскоре перешел в снег, а затем и в снежную бурю. Нам все же удалось дойти и передать человека сотрудникам МЧС, которые тут же предложили нам остаться на ночлег: вечерело, и обратная дорога была опасной. Но было четкое указание от руководителя «тамплиеров» – возвращаться обратно, поэтому мы отказались от их предложения.

Стемнело, у нас на двоих имелся всего один полудухлый фонарик, мы были промокшими до нитки и испачканными грязью. В горах по-прежнему бушевала снежная буря. Когда не оставалось уже сил, мы просто падали на камни и отдыхали несколько минут, чтобы прийти в себя. Спасло то, что отец с детства брал меня в тайгу и научил запоминать дорогу. Шел почти автоматически и все равно несколько раз чуть не сбивался с пути. Мы чудом остались живы.

После того похода мой интерес к ролевым играм стал потихоньку спадать. Я начал понимать: того, что меня так привлекло в мире Толкина, в ролевом движении практически нет, а редкие правила скорее подтверждают исключение. Времяпрепровождение сводилось к пьянкам на природе в самостоятельно сшитых костюмах, постоянные интриги и выяснения, кто с кем против кого дружит. В играх была только беготня друг за другом с деревянными мечами. К тому же кончилось беззаботное время студенчества, и надо было входить во взрослую жизнь, в которой были работа, оплата счетов, съем жилья и так далее.

А все то, что я так искал, в конечном итоге находилось и находится до сих пор в других местах. Так, после университета вступил в клуб спелеологов, и там были и товарищество, и взаимовыручка, и настоящая ответственность, и взрослые испытания на прочность.

#### **КАК НЕФОРМАЛ СТАЛ СПАСАТЕЛЕМ**

***Ирек УЗБЕКОВ, спасатель международного класса, бывший хиппи***

В юности я примкнул к хиппи, тогда это было мейнстримом. В Москве, на Старом Арбате, была постоянная тусовка. Мне хотелось быть не таким, каким пыталась меня сделать советская государственная машина.

Особенностью тогдашних молодежных субкультур, в которые я погрузился, было полное отсутствие строгой идеологии. В школе и в вузах нас заставляли изучать марксизм-ленинизм, заучивать статьи наизусть, повсюду висели цитаты: практически все это играло роль религии.

В подростковых движениях всегда есть мощная



сила, и мы не хотели вообще никакого диктата. Еще одна особенность, помимо нашей аполитичности, сильно отличала нас от хиппи Европы и США, которых их соотечественники называли «сытыми бездельниками». Мы были очень бедными. Свои первые джинсы я смог купить только в тридцать лет, их стоимость у перекупщиков была в среднем около ста рублей – астрономическая по тем временам сумма.

Со временем Арбат коммерциализировался. В хипповской тусовке не было никакого организованного центра, и мы ничего не могли противопоставить коммерсантам – могли разве что стоять возле них и горланить песни либо заниматься мелким вредительством, например нарисовать что-нибудь на витрине или поставить у порога горшок с цветами.

Хиппи в традиционных местах тусовок становилось все меньше, тусоваться было уже не так интересно, да и времени у меня больше не оставалось: я не хотел сидеть на шее у родителей и пошел работать, одновременно поступил в геолого-разведочный институт. Это направление выбрал потому, что в детстве ходил в спелеологический кружок и многие мои друзья собирались стать геологами. Окончив школу, до того времени, пока не поступил в вуз, я в этом же спелеологическом кружке стал преподавателем. И конечно, мне уже было не до того, чтобы ходить на тусовки.

Надо сказать, что спелеологи являлись особой кастой среди российских походников. В отличие от альпинистов у них не было системы спортивных разрядов. По правилам каждый поход надо было регистрировать и утверждать его план в маршрутно-ква-

лификационной комиссии, но мы этого не делали, это было слишком сложно и долго. Все наши походы были отчасти спонтанными, людей набирали по личным рекомендациям.

А потом наступил декабрь 1988 года, в Армении случилось мощное землетрясение. Все старшее поколение нашего спелеоклуба буквально за полдня приняло решение туда ехать. Никто не знал, что с собой нужно брать, собирались, как в долгую экспедицию. Я тоже поехал в Армению вместе со всеми, но мне еще не было восемнадцати, и меня, как несовершеннолетнего, высадили прямо из кузова КамАЗа, который вез людей на военный аэродром. Брел домой и плакал от обиды.

В 1994 году вышел новый закон, сильно ударивший по геологии, многие геологические партии закрылись, я понял, что вряд ли смогу работать по специальности. Тогда уже существовал Российский корпус спасателей, затем – Центроспас, в который пришел почти весь состав нашего спелеоклуба, отлично поработавший в Спитаке и Ленинкане. Постепенно спасательная служба стала развиваться, Госкомитет превратился в министерство. Дружья-спелеологи позвали меня на работу в спасательную службу, и я, конечно же, охотно согласился.

Так я – несколько неожиданно для себя – оказался в сложно устроенной иерархической системе. Конечно, она сильно отличалась от тех обществ с неформальными отношениями, к которым привык, и требовалось быстро освоить множество разнообразных навыков. Но в итоге я проработал в этой службе 23 года, став спасателем международного класса. Сейчас я преподаю спасательское дело.

#### **ЗАПРЕДЕЛЬНО ТОЧНЫЙ БУЛЛИНГ**

**Ростислав ЧЕБЫКИН, аналитик данных, бывший ролевик**

Когда ролевое движение только появилось в России, оно подвергалось множеству разнообразных влияний. Сначала я тусовался с хиппи и прочими неформалами, затем примкнул к ролевому движению, фехтовал деревянным мечом и носил плащ из занавески, но меня быстро утомял чересчур серьезный подход к играм, который видел у многих ролевиков. Одни мои знакомые на полном серьезе утверждали, что они эльфы, другие знали наизусть всего Толкина и презирали тех, кто не знал. Меня раздражал их махровый пафос.

Интересно, что внутри молодежных субкультур существуют свои течения. В итоге я переметнулся в противоположный лагерь и примкнул к группировке, которая буллила ролевиков. Мы называли себя «грибными эльфами». В то время ролевики общались через Фидо, игравшее роль современного Даркнета. Из этой сети мы получали информацию о том, где и когда будут ролевые мероприятия – концерты, конвенты, приезжали туда и срывали их. Однажды мы всемером разогнали целую толпу ролевиков, прибывших на главную игру сезона по произведени-



ям Гарри Тертлдава. Самые мудрые ролевики наняли нас для охраны мероприятий, и тогда для них было все в порядке.

Я занимался этим два-три года, но потом надоело: однотипные «разборки» на однообразных играх и концертах не сулили никакого личностного роста. Кроме того, я к тому времени начал преподавать математику и компьютерные науки в вузе, а это плохо совмещалось с ролевым буллингом. В итоге я стал аналитиком, занимаюсь машинным обучением в бизнесе и редко вспоминаю об эльфийском прошлом.

#### **ЛЕКАРСТВО ОТ ИНФАНТИЛЬНОСТИ**

**Евгений КАРПОВ, педагог, культуролог**

Подросток лет с 10–12 начинает выходить за пределы круга семьи, искать опору в компании сверстников. И зачастую в качестве такой опоры выступают субкультуры. Одних привлекает эстетика, других жизненная философия, третьим важно самоутвердиться. В это время авторитет родителей отходит на второй план, и лучшее, что они могут сделать, – это заранее вкладываться в укрепление взаимного доверия.

Когда ребенок с ранних лет ходит с родителями в семейные кружки, походы, участвует, к примеру, в реставрации архитектурных памятников, это очень сближает и помогает взаимопониманию. Если вы сумеете показать ребенку, пока он еще маленький, свой внутренний мир, приблизить его к себе, это непременно найдет отклик в его сердце и останется с ним навсегда. Даже тогда, когда он превратится в противоречивого и протестующего подростка.



Компания родителей становится ему тесной. Это естественный процесс. В туристическом кружке, спортивной секции или на занятиях по истории искусства в музее и т.п. он получает опыт конструктивного общения с ровесниками. И какая бы субкультура его ни привлекла впоследствии, ему будет легче реализовать естественную для его возраста потребность в самовыражении и социальной активности.

Субкультура – это территория свободы от взрослых, которая так важна подростку на определенном этапе. И бесполезно запрещать ему общение с теми или иными людьми, выглядеть так, как он хочет. Жесткие запреты приведут только к тому, что он усилит конспирацию и уйдет в глухую оборону.

Не стоит навязывать подростку свои вкусы по части внешнего вида. Это один из значимых признаков субкультуры. И это важная часть его самовыражения. Он покрасил волосы в зеленый цвет или сунул сережку в нос – ничего страшного. Надо просто потерпеть, и это скоро пройдет. Зато он будет благодарен за то, что его принимают таким, какой он есть.

К сожалению, никто не застрахован от неприятностей.

Стоит усилить внимание, если от подростка исходят странные запахи или он пренебрегает гигиеной. Надо принимать срочные меры, если у подростка расширенные зрачки, следы укулов или множественных порезов.

*«С подростками имеет смысл беседовать не с позиции огульной критики, а приводя разумные аргументы».*

Также должны насторожить странные компании с явно деструктивным или криминальным акцентом. Это повод для серьезных разговоров. Только надо всегда помнить, что сломать характер или порушить судьбу юному существу очень легко.

Контроль – важная вещь, но доверие ребенка важнее. Если он хоть раз вас поймает на том, что вы шпионите, залезая в почту, обшаривая карманы одежды и пересматривая содержимое ящиков, доверие может быть утрачено навсегда.

Впрочем, безоглядная любовь и вседозволенность могут быть столь же опасны, как и чрезмерный контроль или полное равнодушие.

Огромная ошибка считать подростка глупее себя. Просто у него меньше жизненного опыта. С ним имеет смысл беседовать не с позиции огульной критики («Я сказал!»), а приводя разумные аргументы, признавая за ним право на собственное мнение, давая выбор. Если аргументы взрослого убедительны, подросток это оценит, взвесит за и против и придет к правильным выводам. В любом случае он уже сам принимает решения, и чем дальше, тем меньше на

подростка можно влиять «с позиции силы». Юные хулиганы и бунтари часто становятся прекрасными артистами, художниками, учеными и просто хорошими, умными людьми.

Подростковый период исключительно важен для становления личности. Если он не будет прожит полностью, это может аукнуться впоследствии. Сколько мы знаем инфантильных взрослых, «не перебесившихся» в юности.

В любом случае проявите терпение. Пусть ваш ребенок знает, что никому на свете он не будет так же дорог, как родителям. Ему очень важно иметь тыл в виде родных, понимающих людей, даже если он об этом не говорит.

Ну а педагогам решать все сложности, связанные с подростком, надо обязательно во взаимодействии с родителями.

**Анна Барне**

Фото предоставлены автором

## АНТОН ШКАПЛЕРОВ: «ТЫ ОДИН ЛЕТИШЬ ВО ВСЕЛЕННОЙ»

Его позывной «Астрей» – дан в честь древнегреческого божества звездного неба. И это вполне заслуженно, ведь Герой Российской Федерации АНТОН ШКАПЛЕРОВ провел в космосе более 700 суток. Одни из самых запоминающихся для него – во время съемок фильма «Вызов».

#Летчик-космонавтРФ #интервью #исследованиявкосмосе #фильмВызов #ЗОЖ #родителям #учителям #школьникам



– **Антон Николаевич, вы участвовали в съемках картины «Вызов». Чем вам запомнился этот полет?**

– Он был коротким, всего 12 дней. До сих пор удивляюсь, как за три с половиной месяца непрофессионалы полностью были подготовлены к такому полету. Для меня это тоже был вызов, так как я впервые готовился лететь в одиночку, без бортинженера, на которого ложится ряд важных задач.

Не обошлось и без нештатных ситуаций. Когда мы подлетали к Международной космической станции, отказала система автоматической стыковки. В ручном режиме мне необходимо было управлять двумя руками, следить за пультом управления и контролировать точность сближения со станцией. Хотя на Земле я не раз отрабатывал алгоритм этих действий, в космосе, в невесомости это было сделать нелегко. Поэтому пришлось подключить к работе Юлю Пересильд (*главную героиню фильма «Вызов»*). – *Прим. ред.*). Специальной указкой

я выдавал определенные команды, а в перерывах между этими манипуляциями передавал указку на «хранение» Юле. Стыковка в ручном режиме прошла успешно, и экспедиция продолжилась.

Еще на Земле мы понимали, что едва ли уложимся во времени, чтобы снять тот материал, который хочет режиссер Клим Шипенко, поэтому работали до полуночи. Некоторые ситуации, связанные с невесомостью, на Земле нельзя было отрепетировать, но надо отметить, что ребята достойно выдержали все испытания. Невесомость не застала их врасплох.

– **Вы рассказывали, что в детстве вынашивали план, как стать космонавтом.**

– Тогда, в 70-е, многие мальчики и девочки мечтали о небе: мы знали поименно космонавтов, читали о них в газетах и журналах. Начитавшись книжек и посмотрев много передач о космосе, я решил вначале стать военным летчиком. Еще в школе вступил в севастопольский аэроклуб ДОСААФ, в котором с 15 лет прыгал с парашютом и был зачислен в авиационное звено. А через год я уже самостоятельно летал на самолете.

Когда окончил школу, то в принципе не очень верил, что из меня получится космонавт. Мне казалось, что это необычные люди, небожители, какие-то сверхумные и сильные, настоящие супермены, которые покоряют просторы галактики. А я простой парень, не олимпийский чемпион, не ботаник и даже не круглый отличник. Но понял, что свою жизнь я непременно свяжу с небом, поэтому после школы поступил в военное летное училище. Это можно считать моим очередным этапом на пути к звездам.

После была академия, распределение в воинскую часть в подмосковной Кубинке, где я, проходя службу, решил попытаться поступить в отряд космонавтов.

И вот в 2003 году после серьезных испытаний меня взяли в 13-й набор военных космонавтов. Дальше были непростые восемь лет подготовки перед первым полетом. Причем это считается довольно быстро: люди по 14–15 лет готовятся. А я к тому же сразу полетел командиром международного экипажа.

– **Расскажите, пожалуйста, о ваших наставниках. И чему они вас научили?**

– Для меня самые главные наставники – это мои родители. Я благодарен им за то, что они с детства учили меня быть честным, справедливым и трудолюбивым.

Естественно, еще это мои учителя – первая преподавательница Ирина Михайловна Богданова, которая до сих пор преподает в школе. Мой тренер по вольной борьбе – Роман Яковлевич Пипиа, мои педагоги по танцам – Виктор Павлович Гоцуленко и Татьяна Александровна Гоцуленко. Благодаря им я был плотно занят спортом, танцами, а впоследствии и полетами в аэроклубе. У меня не было времени слоняться без дела.

Когда я попал в отряд космонавтов, начальником





*«Вызов» – это первая полнометражная лента, часть съемок которой состоялась на борту Международной космической станции.*

тогда был Василий Васильевич Циблиев – мой земляк, первый крымский космонавт, который служил для нас всегда примером. У него были непростые полеты, но благодаря упорству он дошел до того, что стал начальником Центра подготовки космонавтов, двухзвездочным генералом, так что было на кого равняться!

В принципе всегда меня окружали хорошие, порядочные люди, которые искренне хотели, чтобы я чего-то в жизни добился.

**– Теперь и вы наставник?**

– Да, я работаю в Центре подготовки космонавтов имени Юрия Гагарина, рассказываю молодым кандидатам правду о том, что они увидят, с чем столкнуться на станции.

**– Как, на ваш взгляд, можно заинтересовать ребенка темой космоса?**

– По-моему, это самая интересная работа, которую можно себе вообразить. Во-первых, ты можешь посмотреть на нашу Землю со стороны, увидеть свой родной край, в котором живут твои папа и мама. А во-вторых, это возможность быть на острие технологии развития человечества.

У нас все время появляются новые профессии, связанные с космосом. Кроме того, мы стараемся привлекать людей из разных направлений и профессий. Сейчас открытый набор в отряд космонавтов, куда любой романтик, который мечтает полететь в космос и не боится трудностей, может подать заявку. Да, у нас есть требования к поступающим и по здоровью, и по образованию, но мы рассматриваем все варианты.

Представители многих профессий побывали в космосе. К примеру, Анна Кикина, которая окончила курсы МЧС по обучению основам первой медицинской помощи, имеет удостоверение спасателя. Со мной на борту в третьем полете было двое американцев, которые ранее работали преподавателями в колледжах. Так что в космос берут не только летчиков.

**– Вы всю жизнь придерживаетесь здорового образа жизни. Что можете посоветовать родителям, как уберечь детей от вредных привычек?**

– Я считаю, что вне школы дети должны заниматься спортом, музыкой, искусством. Если у ребенка есть любимое увлечение, у него не будет времени для вредных привычек. Но самое главное – не терять связь с детьми, всегда быть с ними в прямом контакте. По выходным находить время для совместных увлечений. Мои дети также стараются заниматься спортом, благо у нас в Звездном городке есть все условия.

**– Насколько изменилась в наш цифровой век подготовка космонавтов?**

– Изменилась, и во многом. Во-первых, раньше все было на бумаге, мы скрупулезно что-то писали на лекциях. Сейчас весь материал представлен в электронном виде, очень быстро идет обмен информацией. У всех вместо записных книжек и бортовых журналов – планшеты, компьютеры.

В мой первый полет на станции только появился интернет, а сейчас я вообще не представляю, как без него обходиться. На МКС более ста различных устройств соединены беспроводной сетью между собой и с Землей.

Благодаря цифровизации стало гораздо легче работать, но с другой стороны, появилось и больше задач, которые нужно решать здесь и сейчас.

**– А как проходит подготовка по выживанию в экстремальных условиях?**

– Действительно, во время посадки мы можем попасть в любую точку планеты, кроме, пожалуй, Северного и Южного полюсов. Поэтому мы готовимся



*Антон Шкаплеров был зачислен в отряд космонавтов 29 мая 2003 года. Первый полет совершил 14 ноября 2011 года в качестве командира космического корабля «Союз ТМА-22». В период с 2011 по 2022 год он выполнил четыре космических полета общей продолжительностью 709 суток 8 часов 5 минут 25 секунд и три выхода в открытый космос суммарной длительностью 21 час 38 минут. В 2013 году Антону Шкаплерову присвоено звание Героя Российской Федерации с вручением медали «Золотая Звезда» и почетного знака «Летчик-космонавт РФ».*

действовать при различных погодных условиях: от сильных морозов до оттепели.

Такие испытания проходим еще на этапе подготовки, будучи кандидатами в космонавты. Когда формируется экипаж, то, по крайней мере, один раз необходимо совместно отработать действия в морских и зимних условиях на случай вынужденной посадки российского корабля «Союз».

Во время таких учений командир обязательно должен проявить себя как руководитель, четко контролировать все действия экипажа, чтобы каждый его член непременно выжил. За это время сразу видно, кто на что способен, кто работает, кто готов помочь другому, а кто, наоборот, филопит, любит только пофотографировать. Да, и такие встречаются.

**– То есть надо разжечь костер, найти место для палатки?**

– Если была бы палатка, было бы хорошо. Нам надо в первую ночь сделать односкатный шалаш для быстрого укрытия. Ко второй ночи мы должны соорудить уже вигвам. У нас есть в принципе только парашют, мачете, которые мы используем как топор, минимальный запас еды и шесть литров воды на троих. Если это зима, то нужно разжечь костер, найти наиболее благоприятное место для жилья, которое мы будем обустраивать.

Для того чтобы нас обнаружили, зажигаем сигнальные огни: днем дымовой, ночью костер. Обязательно в конце по сценарию кто-то ломает ногу, ему надо помочь, дать лекарства, укутать в медицинскую пленку и доставить к месту, где «приземлился» вертолет.

**– А в морских условиях, тем более с соленой водой?**

– Это неважно, соленая она или нет. Единственно, на море – реальная волна и качка и там потяжелее, чем на озере. На учениях водолазы пытаются сымитировать волну, а нам надо в это время надеть на себя поплавки и по очереди покинуть спускаемый аппарат.

Если условно это происходит где-то в холодных широтах, то необходимо снять с себя полетный костюм и дальше надеть пять видов одежды. Крайний – оранжевый спасательный костюм, позволяющий определенное время находиться в ледяной воде. Сложность заключается в том, что спускаемый аппарат достаточно тесен, в нем втроем невозможно переодеться, кто-то должен помогать. Плюс волнение, нехватка кислорода, реакция вестибулярного аппарата – все это необходимо с экипажем хотя бы раз пережить на берегу, то есть на Земле.

**– Вы принимали участие в многочисленных исследовательских экспериментах. Какие из них обрели важное научное значение?**

– Обычно в каждой экспедиции мы проводим как минимум под 50 научных экспериментов. Но мне особенно дорого исследование под названием «Защитный композит». Это многослойный полимер – углеродный композит для защиты от космического воздействия. Исследование проводит наш Центр совместно с Белгородским государственным технологическим университетом. Этот материал уже прошел апробацию на атомных станциях и атомных подводных лодках.

## КАК СДЕЛАТЬ КОСМОС СВОЕЙ ПРОФЕССИЕЙ

*Подать документы в отряд космонавтов может как мужчина, так и женщина. Возраст – до 35 лет. Необходимо получить высшее образование и отработать по специальности не менее трех лет. За это время человек успевает проявить себя с профессиональной точки зрения.*

*Большая часть космических программ является международной, поэтому от кандидатов также требуется знание английского языка на уровне программы неязыковых вузов. Справедливости ради стоит отметить, что в подготовку зарубежных астронавтов также входит изучение русского.*

**Ограничения по антропометрическим параметрам** достаточно широкие. Это рост от 150 до 190 см, вес от 50 до 90 кг и размер стопы не более 46-го. Такие габариты нужны, чтобы поместиться в скафандр и космическое кресло.

Гораздо строже оценят ваше **здоровье** – оно должно быть практически идеальным. Потенциальный космонавт должен обладать хорошей физической подготовкой и сдать указанный в требованиях минимум упражнений, который частично соответствует нормам ГТО.

И теперь осталось дело за малым:

- \* дождаться официального сообщения об очередном наборе в российский отряд космонавтов;
- \* отправить все необходимые документы начальнику в Центр подготовки космонавтов имени Юрия Гагарина с пометкой «В комиссию по отбору кандидатов в космонавты»;
- \* успешно пройти собеседование и вступительные тесты;
- \* посвятить подготовке и тренировкам не менее шести лет;
- \* дождаться назначения в экипаж и полететь в космос.



На втором этапе мы хотим изучить, как материал поведет себя в открытом космосе: с такими параметрами, как серьезные перепады температуры, вакуум, солнечная радиация. В перспективе намерены использовать такой многослойный полимер для скафандров и космических кораблей, нацеленных на полеты на другие планеты.

**– Будет ли в связи с этим кардинально пересмотрена подготовка космонавтов?**

– Думаю, что нет. До Луны всего три-четыре дня лету. До Марса, конечно, подольше – шесть месяцев. Но мы всегда готовимся к длительным полетам. У нас нормальная длительность – полгода, а так ребята летают по году. Советский и российский космонавт Валерий Поляков пробыл почти 1,5 года в течение одной экспедиции, поэтому теоретически полететь туда реально.

Наши ближайшие планы – покорение Луны. Она нам нужна больше для отработки систем, которые затем будут применены на Марсе. Мы намерены создать лунную базу с возможностью постоянного пребывания людей на спутнике нашей планеты. Плюс рассматриваем перспективы собирать корабль на окололунной орбите, который затем полетит на Марс.

**– Какие ваши самые сильные впечатления от пребывания в космосе?**

– Конечно, это первый взгляд на Землю из иллюминатора корабля, на котором мы летели до стан-

ции. Меня впечатлил размер Земли и ее красота: это действительно голубая планета. Получилось так, что, когда появилась возможность в первый раз взглянуть на планету, шел рассвет и было видно, как мы из темноты выходили на свет над Атлантическим океаном.

Никогда не забуду и свой первый выход в космос. Получается, что ты один летишь во Вселенной. Можешь посмотреть со стороны на станцию, которая занимает площадь, равную футбольному полю. Пожалуй, это самое дорогое и выдающееся, что сотворил человек.

**– 12 апреля – ваш профессиональный праздник, как-то отмечаете такое событие?**

– Я три раза отмечал День космонавтики на станции. И всегда всухую. Никакого шампанского в тубиках нет, как любят нас спрашивать. Единственная радость – поздравления коллег, общение с родными и близкими людьми, которые горды тобой и ждут возвращения на Землю!

**Иван Якубов**

Фото предоставлены ФГБУ «Научно-исследовательский центр подготовки космонавтов имени Ю.А. Гагарина»

# ХУДОЖНИКА НЕ МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ РОБОТ

В галерее «Сад», которую Александр и АННА МЕССЕРЕР устроили в своем доме в Переделкине, уже много лет открыта студия для детей, которые хотят заниматься изобразительным искусством. Как известному педагогу Анне Мессерер, у которой самой трое сыновей и две дочки, удастся разглядеть в каждом ребенке особый дар и развить его, нам удалось узнать из первых уст.

#гениальность #талант  
#искусственныйинтеллект #художники  
#родителям #учителям



**– Анна, как родителям, которые не являются профессионалами в сфере искусства, понять, что у ребенка есть художественный талант?**

– Я считаю, что не нужно в раннем возрасте обязательно стараться понять, есть талант у ребенка или нет. Любой маленький человек достоин того, чтобы заниматься творчеством, и нужно обязательно предоставить ему такую возможность. Вырастить настоящего художника – довольно сложный процесс. Этот дар либо есть, либо нет. Но в любом случае важно дать человеку возможность попробовать. Не обязательно он в будущем станет станковым живописцем. Однако уверена, что любому человеку эстетическое воспитание пойдет только на пользу, ему просто будет интереснее жить.

**– Вы же много лет преподаете. Скажите, какие сейчас дети?**

– Да, я преподаю с 1997 года, получается, уже четверть века. Сложно сравнивать тех учеников и нынешних, потому что я сначала работала в художественной школе. К нам приходили уже те ребята, которые осознанно выбирали занятие живописью. Конечно, я и сейчас сразу распознаю талант. Даже в четыре года бывают такие звездочки, что сам поневоле у них учишься, смотришь, как они оригинально сочетают цвета и творят маленькие шедевры. Но бывает так, что видишь в ребенке большие задатки, которые непременно нужно развить, а его родители считают, что он должен стать зубным врачом.

Порой, наоборот, родители очень заинтересованы, а ребенку как-то тяжело дается это ремесло. Но я думаю, что у него все равно останется чувство прекрасного, и, может, он будет работать в сфере, близкой к искусству, и знания, приобретенные в студии в юном возрасте, ему обязательно пригодятся в жизни.

В этом деле, помимо одаренности, нужен стержень, чтобы человек сам осознавал, зачем ему это нужно. Он должен обладать некой уверенностью, что это именно его выбор. Ведь это весьма непростой путь, зачастую полный лишений и неопределенности. И пока он получит какое-то признание, когда не для славы или коммерческого успеха, а сам для себя выработает свой индивидуальный стиль, могут пройти годы. Легко скатиться в какого-то оформителя, но чтобы стать настоящим художником, нужно всегда прислушиваться к своему внутреннему голосу.

**– На кого равняются дети, учащиеся у вас? Важно ли в выбранном ими ремесле подражание известным образцам?**

*«Помимо одаренности,  
нужен стержень, чтобы  
человек сам осознавал,  
зачем ему это нужно».*





– Когда я работала в художественной школе, то больше задавала детям писать натюрморты, и сначала по инерции уже в своей студии продолжала это делать. Сейчас же часто предлагаю написать копии картин известных авторов, которые мне нравятся, пытаюсь таким образом через это приобщить детей к стилю и манере живописи этих художников. Потому что, если человек пытается каким-то образом повторить картину известного мастера, он невольно в него влюбляется.

У нас есть галерея «Сад», в которой мы периодически выставляем работы современных мастеров. И когда ты развешиваешь их картины, то уже по-любленному смотришь на них, их творец становится тебе ближе, роднее. Так и ребенок, когда делает свою копию какой-то картины, то уже навсегда заряжается интересом к его создателю и его творческому пути.

**– Вопрос, актуальный для каждого педагога: хвалить или критиковать?**

– Конечно, маленьких детей важно поощрять. Да и взрослым это необходимо, ведь когда человека хвалишь, он расцветает. Где-то можно намекнуть на какие-то недочеты и пытаться вместе их преодолеть, а так в целом важно поддерживать любые творческие начинания.

**– Почему одни картины признаются гениальными творениями, а другие пылятся в безвестности?**

– Часто гениальный художник может опережать свое время. Скажем, Уильям Тернер творил намного раньше импрессионистов, а его работы сейчас смотрятся ультрасовременно. Или Ван Гог, которому при жизни удалось продать только одну картину. Наши импрессионисты были поняты широкой публикой намного позже. Сознание людей не готово было

воспринимать пластическое решение, которое предлагали эти художники. Оно до этого должно было дорасти. Мы сейчас, уже воспитанные на работах этих творцов, можем их понять, можем понять даже их последователей, поскольку есть какие-то течения, которые дальше сложились. Это из-за того, что мы уже знаем, что этому предшествовало. А люди, которые были воспитаны на классическом понимании работы с тенями, не могли это воспринять. Пока люди доросли до такого осмысления, времени прошло немало.

**– Как вы пришли к своему призванию?**

– Необычайно повезло. Родители по специальности инженеры, но отдали меня учиться рисованию в очень раннем возрасте – в 3,5 года. Это была студия при МГУ для развития детей, там занимались не только изобразительным искусством, но и музыкой, и художественным словом. Сейчас таких студий довольно много, а тогда это было редким явлением. И мне повезло с педагогом по ИЗО, который учил нас работать с акварельными красками. Он настаивал, чтобы родители выбирали краски исключительно ленинградской марки. Навсегда запомнила те движения, которым он нас учил: как вытирать кисточку, как убирать лишнюю воду, и если я сейчас пишу акварелью, то у меня эти движения до сих пор сохраняются. В пять лет у меня уже была первая персональная выставка в стенах МГУ. Именно в это время приняла решение стать художницей. Дальше была Краснопресненская художественная школа и поступление в МАРХИ.

**– А что касается ваших детей? Будет ли продолжена династия Мессерер как художников?**

– Очень на это надеюсь и просто не вижу другого пути! Я бы, конечно, одобрила выбор своих детей, если бы они заявили, что хотят стать математиками или инженерами. Но для меня это было бы удивительно, потому что я живу этим искусством. Нина уже пробовала театральное поприще, была художником театра, сейчас кино занимается. Борис учится на третьем курсе в МАРХИ, и я, как выпускница этого вуза, не понаслышке знаю, что там дают фундаментальное образование.

**– Сегодня часто помощниками художника становятся высокие технологии. Смогут ли машины заменить человека?**

– Нет, художника с его внутренним миром, душевными переживаниями и одухотворенностью не сможет заменить никакой робот! Я надеюсь, что в этой борьбе искусственный интеллект не сможет победить!

**Юлия Васютинская**

Фото **Анастасии Виноградовой**

## СВОБОДА БЫТЬ СОБОЙ

Сегодня хип-хоп танцуют известные балерины, его можно увидеть на академических сценах. Но еще несколько десятилетий назад он ассоциировался с несерьезным и сиюминутным увлечением молодежи. О том, как танец прошел трансформацию и прочно занял свое место в современной культуре, мы поговорили с чемпионом России, финалистом Европы в категории «Хип-хоп соло» Александром Беспаловым, руководителем спортивно-танцевального клуба.

#увлечения #хип-хоп #самовыражение  
#родителям #детям

– Хип-хоп – это танцевальное направление, которое зародилось среди подростков в неблагополучных уличных кварталах. Как эта субкультура завоевала большую сцену и встала в один ряд с классическими танцевальными направлениями?

– Хип-хоп стал таким популярным, потому что он оказался больше, чем просто танец, для многих это способ и форма самовыражения. Да, любой стиль – это самовыражение, но именно в хип-хопе можно это делать как хочешь, в любой форме, любыми способами, на разных площадках, специальная сцена не требуется. Здесь нет никаких ограничений. Наверное, поэтому люди стали тянуться к этому направлению, и оно завоевало сердца многих.

Сравнивать его с классическим балетом, спортивно-бальными или народными танцами некорректно. Каждое направление по-своему уникально. Но исходя из большого количества желающих научиться танцевать хип-хоп, могу сказать точно, что это одно из ведущих и востребованных течений.

– Есть ли сегодня предубеждение, что хип-хоп – это что-то не совсем серьезное в отличие от классической хореографии?

– Давайте сначала посмотрим на количество людей, занимающихся сегодня хип-хопом. Это на-



правление одно из самых популярных. Есть профессиональные федерации, соревнования международного и всероссийского класса, и уровень их организации растет год от года, так же как и уровень танцоров. Так, Общероссийская танцевальная организация (ОРТО) насчитывает порядка 3200 коллективов, больше 160 тысяч человек. Ежегодно проводится свыше 500 зрелищных соревнований.

Если сравнивать хип-хоп с классическим балетом, то не стоит скептически хмуриться: хип-хоп – это серьезнейшая подготовка спортсменов. На занятиях ребята не только разучивают рисунок танца, движения, переходы, но и получают высокую физическую нагрузку. Оценка «несерьезности» возникает от незнания, что такое хип-хоп сегодня. Но могу сказать, что в нашем коллективе очень много детей, которые пришли из классики, народного, спортивно-бального танца.



*«Я обожаю этот стиль танца, стиль музыки. Мне очень нравится выступать, нравится, что, когда ты в команде, ты чувствуешь себя как будто в компании друзей. И если один кто-то «накосячил», ошибся, то отработывают все. Потому что мы команда!»*

**Ирина Сотина,  
в студии три года**

**– А что дает детям хип-хоп?**

– Как и любое другое танцевальное направление, он развивает пластичность, чувство ритма, помогает сформировать правильную осанку. Но помимо этого, хип-хоп дает возможность танцорам тренировать воображение, потому что схемы танца пластичны, подвижны, элементы komponуются в разной последовательности. Хип-хоп-танцоры по сути своей импровизаторы. Но за хорошей импровизацией всегда стоит серьезная профессиональная подготовка.

Занятия хип-хопом улучшают чувство равновесия и концентрацию, полезны для сердечно-сосудистой системы и легких, позволяют поддерживать мышечный тонус во всем организме. Также помогают расслабиться, уменьшить напряжение и воздействие стресса, способствуют выделению эндорфинов и просто дают ощущение счастья.

**– Как вы сами решили посвятить себя именно этому направлению и почему?**

– С танцами я с детства. Занимался различными направлениями и стилями. В какой-то момент популярность стал набирать хип-хоп. Я приглядывался, изучал, старался вникнуть и понять философию этого стиля. Решил попробовать – и внезапно увлекло, затянуло и стало получаться. А потом появилась потребность делиться своими навыками и опытом. Давать то ощущение свободы, которое дает хип-хоп другим людям. В наше время такой большой выбор профессий, так много сфер и направлений. Многие ошибаются с выбором, а потом работают без интереса. Наша же работа приносит удовольствие и массу положительных эмоций. Многие люди сегодня думают, что

танцы – это не профессия, что это нестабильность и «временная волна». Даже занятия классическими танцами не всегда ассоциируются у людей с серьезной специальностью.

**– Согласны ли вы с мнением, что знание основ классической хореографии дает возможность без труда исполнить любой современный или народный танец? И могут ли хип-хоперы исполнить, например, кадрили?**

– Однозначного ответа на эти вопросы нет, ведь способности у всех разные, но люди, у которых уже есть хореографическая база, будут быстрее ориентироваться в другом танцевальном направлении. Любой танцор сможет взять основные движения и схемы переходов, но техническое исполнение будет приближено к его специализации.



**– Расскажите о вашей студии. Каков возраст подопечных? Сколько времени нужно, чтобы научиться танцевать хип-хоп?**

– У нас занимаются ребята от четырех лет и старше. Сейчас планируем набрать взрослую группу, для тех, кому за 30. Наш коллектив начинал свое существование с обучения балльным танцам, потом постепенно добавлялись другие стили. Мы существуем уже почти 55 лет. Согласитесь, солидный возраст.

Я вырос в этом коллективе, с восьми лет занимаюсь танцами и могу с уверенностью сказать – нет предела совершенству, невозможно сказать, что, отзанимавшись 5–10–15 лет, ты все знаешь и тебе уже нечему учиться, это не так, нужно постоянно развиваться.

**– Вы со своими воспитанниками принимаете участие во многих концертах, возите их на различные соревнования. Какой отклик получаете от зрительного зала?**

– Хип-хоп – это удивительный по своей зрелищности танец, он впечатляет как искушенного, так и неподготовленного зрителя. Каждый номер позволяет человеку чувствовать ритм музыки, имеет свою достаточно сильную художественно-драматическую силу. Хип-хоп – это и пластика, и синхронность, и взрыв эмоций в сочетании с акробатическими элементами, музыкой, световым сопровождением. Все вместе производит ошеломляющий эффект. Всегда. Отклик – это бешеная энергетика, которая идет от танцоров в зал и возвращается обратно. Всегда.

**Яна Сотина**

Фото из архива **Александра Беспалова**



# ЧТО ЧИТАТЬ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ



Полюбить чтение легче всего в детстве, но для этого важно, чтобы взрослый направил ребенка, открыл для него мир литературы. Специально для нашего журнала опытный педагог подготовила подборку книг для школьников 1–4-х классов, которая соответствует возрастным особенностям и проверена многими поколениями.



## ПЕРВЫЙ КЛАСС

1. Бианки Виталий «Рассказы о животных».
2. Носов Николай «Приключения Незнайки и его друзей», «Рассказы».
3. Андерсен Ганс Христиан «Сказки».
4. Милн Алан Александр «Винни-Пух и все-все-все».
5. Драгунский Виктор «Рассказы».
6. Перро Шарль «Волшебные сказки».
7. Толстой Алексей «Приключения Буратино».
8. Успенский Эдуард «Крокодил Гена и его друзья».
9. Пушкин Александр «Стихи и сказки».
10. Шварц Евгений «Сказка о потерянном времени», «Два брата».



## ВТОРОЙ КЛАСС

1. Родари Джанни «Чиполлино», «Путешествие голубой стрелы».
2. Киплинг Редьярд «Рикки-Тикки-Тави», «Кошка, которая гуляла сама по себе».
3. Гайдар Аркадий «Чук и Гек» и другие рассказы.
4. Лагерлёф Сельма «Чудесное путешествие Нильса с дикими гусями».
5. Харрис Джоэль «Сказки дядюшки Римуса».
6. Волков Александр «Волшебник Изумрудного города».
7. Линдгрен Астрид «Две повести о малыше и Карлсоне, который живет на крыше».
8. Сетон-Томпсон Эрнест «Рассказы о животных».
9. Ершов Петр «Конек-горбунок».
10. Мамин-Сибиряк Дмитрий «Сказки».
11. Губарев Виталий «Королевство кривых зеркал».



### ТРЕТИЙ КЛАСС

1. Зощенко Михаил «Лёля и Минька» и другие рассказы.
2. Киплинг Редьярд «Маугли».
3. Олеша Юрий «Три толстяка».
4. Линдгрэн Астрид «Пеппи Длинныйчулок».
5. Распе Рудольф Эрих «Приключения барона Мюнхаузена».
6. Лагин Леонид «Старик Хоттабыч».
7. Гофман Эрнст Теодор Амадей «Сказки».
8. Крапивин Владислав «Дети синего фламинго», «Якорное поле».
9. Твен Марк «Принц и нищий».



### ЧЕТВЕРТЫЙ КЛАСС

1. Гайдар Аркадий «Дальние страны», «Судьба барабанщика», «Тимур и его команда».
2. Осеева Валентина «Динка».
3. Рыбаков Анатолий «Кортик», «Бронзовая птица».
4. Льюис Клайв Стейплз «Хроники Нарнии».
5. Дефо Даниэль «Жизнь и удивительные приключения морехода Робинзона Крузо».
6. Толкин Джон Рональд Руэл «Хоббит, или Туда и обратно».
7. Зальтен Феликс «Бемби».
8. Бажов Петр «Уральские сказы».
9. Верн Жюль «Пятнадцатилетний капитан».
10. Твен Марк «Том Сойер».

### НА ОСОБОМ ЯЗЫКЕ

Еще один классик детской литературы, чьи произведения хочется порекомендовать ребятам для знакомства и изучения, – **Юрий Коваль**.

Это необычный писатель, который разговаривает с детьми на своем, особом языке повествования, поэтому его произведения невозможно спутать ни с какими другими. В этом году исполняется 85 лет со дня его рождения.

Далее расскажем об известнейших его книгах.

«Самая легкая лодка в мире» – это и притча о мечте, и фантастическое путешествие, и глубокое исследование Русского Севера, и волшебная сказка. Реалистическое в этой повести органично сплетается с фантастическим, поэтичные описания природы смешиваются со светлым юмором, описания быта – с народными преданиями и поверьями.

«Листобой» – сборник рассказов, который переносит в весеннюю тайгу с тающими, акварельными дорогами; в деревню Стрюково, в которую прилетели скворцы и свистят на всех заборах, на вербах, на сараях; на берег ручья, где клубится плотный оранжевый туман, такой плотный, что трудно разобрать, где солнце.

«Недопёсок» – очень лиричная и нежная история о свободе и стремлении к мечте, о милосердии, на-

стоящей дружбе и ответственности за свои поступки. Молодой песец стремится на Северный полюс, а дошкольник Леша Серпокрылов всячески ему содействует.

### НОВИНКИ

Из недавно вышедших в свет произведений для ребят 7–9 лет особого внимания заслуживают книги серии «Приключения кота Тихона». Эти захватывающие, с неожиданными сюжетными поворотами истории наполнены глубоким смыслом и понятны ребенку, что позволило им быстро завоевать популярность у детей.

Автор серии – **Маша Трауб**, известная журналистка, писательница и... мама. Она знает, как нежно и ненавязчиво поделиться с юными читателями мудростью, как подобрать те самые слова и поднять важные темы, вплетая их в яркий сюжет саги.

Несомненно, после знакомства с книгами про кота Тихона дети будут с нетерпением ждать продолжения, и не зря – автор ведет работу над серией, планируются очередные новинки.

**Родителям и ребятам хочется пожелать приятного, объединяющего чтения.**

**Наталья Несмачных**

## ЕКАТЕРИНА МИЗУЛИНА: «РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ДОВЕРЯТЬ ВАМ, А НЕ СЕТИ»



Большинство из нас – родители, и что может быть дороже детской безопасности? Тем более в наш «цифровой» век. Об этом – интервью с главой Лиги безопасного Интернета ЕКАТЕРИНОЙ МИЗУЛИНОЙ.

#безопасныйИнтернет #обучение  
#цифровойэтикет #манипуляцияивсети  
#родителям #учителям

– **Екатерина Михайловна, как проходит подготовка к Форуму безопасного интернета?**

– Уже в двенадцатый раз мы организуем этот форум при участии Национального центра помощи пропавшим и пострадавшим детям. Он пройдет 27 апреля. Ключевая тема в этом году – «*Рунет в свете нового указа президента «О государственной политике по сохранению традиционных ценностей»*».

Ожидается участие ярких спикеров в дискуссиях. Также пройдет ряд секций по наболевшим проблемам, таким как «Деструктивный контент в сети Интернет: угроза традиционным ценностям», «Освещение СВО в социальных сетях», «Технологическое «удушение», «Интернет-пиратство».

Пройдет крупная дискуссия, связанная с регулированием работы стриминговых платформ, очень популярных у детской и подростковой аудиторий.

Конечно, обсудим и правовое регулирование интернета – те законы, которые были приняты, и те изменения в законодательстве, которые необходимы в будущем. Будем говорить и о цифровой гигиене, о безопасности детей в Сети, о проведении уроков безопасного интернета.

Одна из ярких секций планируется по теме регулирования компьютерных игр. В ней примет участие большое количество компаний, которые занимаются производством такого рода игровой продукции для детей.

Будут обсуждаться и серьезные проблемы, связанные с оборотом персональных данных, рекомендательными алгоритмами социальных сетей, инфоцыганам. Как и темы, связанные с мошенничеством, интернет-пиратством, развитием и под-



держкой ИТ-отрасли в России и обеспечением новых возможностей для ИТ-кадров.

Мы делаем очень плотную, яркую и интересную программу для *различных аудиторий*: молодых граждан, студентов, специалистов ИТ-отрасли, представителей органов власти и правоохранительных органов. Большое количество заявок уже поступило на участие в форуме, что не может не радовать.

Конечно, многих беспокоят вопросы, связанные с безопасностью в сети Интернет. Об этом говорит и то количество обращений, которое получаем мы в свой адрес от граждан и которое получают органы власти, Роскомнадзор, МВД, Генеральная прокуратура и другие правоохранительные органы, связанные с этой проблематикой.

**– На какой платформе планируется трансляция?**

– Трансляция пленарного заседания и всех секций будет доступна онлайн на *портале Лиги безопасного Интернета*, а также в наших социальных сетях, в первую очередь, конечно же, «ВКонтакте». Поэтому все могут подключиться и следить за ходом дискуссий.

**– То, как мы себя ведем в виртуальном пространстве, становится частью нашей идентичности. В связи с этим не могли бы вы рассказать о цифровой этикете, дать общие рекомендации?**

– Многие родители не задумываются о том, что они, используя так бесконтрольно гаджеты, подают определенный пример поведения своим детям. И сегодня *цифровая зависимость* – от смартфонов или других устройств, их несистемное и бесконтрольное использование – стала ключевой проблемой.

Это во многом происходит потому, что все

*Многие дети используют гаджеты от 6 до 8 часов в сутки. Некоторые из них проверяют обновление в социальных сетях каждые 15 минут. Зачастую скрывают от родителей, что используют смартфоны в ночное время и не спят.*

эти гаджеты, как и социальные сети или крупные ИТ-платформы, разрабатывались грамотно, с привлечением психологов и других специалистов. Цель – чтобы человек как можно дольше использовал то или иное устройство или находился на той или иной площадке социальной сети. В конечном итоге создатели и производители получают большую прибыль, а вот для человека, как взрослого, так и ребенка, цифровая зависимость может иметь разные последствия, в том числе для физического и психического здоровья.

Меняются ритм, уклад жизни человека при использовании этих устройств, меняется и физическое развитие. Так или иначе это влияет на зрение, осанку. Здесь много отдаленных последствий и для психики, и вообще для восприятия мира человека, которые до конца еще не изучены наукой.



Поэтому в первую очередь мы обращаем серьезное внимание родителей школьников на то, что они *подают пример своим детям*. Важно осознанно использовать гаджеты и грамотно распределять время. Например, избавляться от использования устройств в те интервалы дня, когда это абсолютно не нужно, – во время семейного обеда или ужина, когда идет общение между членами семьи.

Очень важно обсуждать с детьми, зачем они пользуются гаджетами, как они проводят свое время в интернете. Многие родители, к сожалению, о каких-то негативных моментах и последствиях узнают лишь тогда, когда нехорошая ситуация уже произошла.

Вот как раз для того чтобы родителям было проще общаться с детьми на эти темы, мы в прошлом году подготовили *специальные материалы для мам и пап на нашем портале Лиги безопасного Интернета, в том числе цикл видеоуроков*. Все это доступно и для просмотра, и для скачивания. Очень важно обсуждать эти темы дома в спокойном доверительном ключе с детьми.

– **Одна из ключевых задач Лиги безопасного Интернета – просвещение и развитие навыков медиаграмотности у детей и их родителей. Как практически реализуется это направление?**

– Проводя мониторинг бесконечного количества деструктивного контента в интернете, мы стали делать упор на просвещение и профилактику негативных явлений в Сети. Поэтому появились и цикл уроков для школьников в рамках акции «*Месяц безопасного интернета*», и *Всероссийский конкурс школьных сочинений, и методические материалы*

*для учителей, учебные пособия и памятки для детей и их родителей по разным темам.*

В этом году акция «*Месяц безопасного интернета*» проходит в 11 регионах страны, где наши волонтеры организуют в школах уроки, а также педсоветы для учителей и родительские собрания по теме безопасности в Сети.

Итоги Всероссийского конкурса школьных сочинений мы подведем на Форуме безопасного интернета и наградим победителей, которые приедут к нам в гости в Москву. Для них подготовлена отдельная увлекательная программа с посещением ИТ-компаний, с экскурсиями и другой просветительской работой.

Действительно, *цифровая гигиена* – это крайне актуальный аспект сегодняшнего дня. По данным анкетирования Лиги безопасного Интернета, которое прошло осенью 2022 года, 88% родителей отмечают рост числа детей, пострадавших в результате интернет-активности за последние пять лет.

12,7% детей в возрасте от 10 до 14 лет сказали, что у них есть друзья, активно интересующиеся деструктивным контентом.

О цифровой безграмотности свидетельствуют и данные различных опросов, и то количество людей, которые, например, становятся жертвами мошенничества в интернете. Об этом говорят и многочисленные обращения, которые мы получаем на наши горячие линии Лиги безопасного Интернета, либо письма от граждан. Многие дети не знают даже элементарных правил безопасности, начиная с того, что нельзя вступать в общение с незнакомцами, не думая, что те могут оказаться психически нездоровыми гражданами, преступниками либо педофилами. В результате

*Родителям очень важно подавать пример ребенку, без этого все убеждения не будут иметь силы.*

*Важно установить для ребенка определенные логичные и понятные ему ограничения, чтобы проводимое перед экраном время было в балансе со временем в реальной жизни.*

некоторые ребята ходят на личные встречи с такими людьми со всеми вытекающими последствиями. Конечно, очень важно об этих моментах рассказывать детям и родителям, чтобы предотвратить беду.

К сожалению, многие люди становятся жертвами разных преступлений, и последствия часто сложно устранить. Поэтому просветительскую работу, этот живой диалог, общение с детьми очень важно проводить на постоянной основе, что мы и стараемся делать.

*Уже второй цикл видеоуроков для школьников нами был выпущен в прошлом году, и сейчас вышел цикл видеоуроков для родителей.*

В нынешнем году мы продолжаем данную работу, и я рада, что МЧС России также принимает активное участие и помогает нам в разработке сценариев таких видеоуроков, как и во всем этом процессе. Надо сказать, МЧС тоже часто находится в центре внимания различных провокаторов и манипуляторов в сети Интернет – от лица ведомства зачастую распространяются фейковые сообщения. Министерство оперативно опровергает их, но тем не менее находится тоже под атакой. И мы объединяем усилия в противодействии злоумышленникам.

**– Как помочь родителям и педагогам вовремя распознать деструктивные молодежные течения в Сети?**

– Действительно, на просторах интернета существует достаточно много опасных сообществ – это и *суицидальные, и аутодеструктивные* сообщества, распространяющие идею причинения вреда физического или психологического самому себе.



*Только за две недели мы получили порядка 14 000 обращений от школьников. Причем это отнюдь не только просьбы о помощи, но и самые разные сообщения.*



Это и группы, которые запрещены на территории нашей страны, связанные с *нападениями на школы, различные сообщества криминального толка*. К примеру, очень опасны те, которые вовлекают детей в употребление наркотических веществ, а также различные экстремистские националистические группы и сообщества.

Дети в силу своего возрастного восприятия *наивны и открыты* для тех, кто хочет вступить с ними в контакт. Они доверяют незнакомым людям и часто таким образом вовлекаются в деятельность опасных групп.

Как отмечают многие специалисты-психологи, когда ребенок в возрасте *до 14 лет* видит примеры насильственных видео с издевательствами, избиениями, убийствами, то это настолько влияет на его психику, что его перестает практически интересовать другая информация, с позитивными ценностями.

*Последствия вовлечения* детей в деструктивные движения могут быть совершенно разными – это и снижение способности самостоятельно принимать решения, отказ от личной ответственности, отрицание авторитетов, обесценивание норм морали, стремление к разрушению, к деструктиву и многое другое. Как следствие – неуважение к учителям, нарушение коммуникации, межличностные конфликты со сверстниками, создание деструктивных группировок, рост наркомании, попытки причинить себе вред, в том числе и самоубийство...

Конечно, мы видим, что идет и попытка политизации детей для вербовки в различные деструктивные движения. Вербовщики используют чаще всего известную маркетинговую *воронку вовлечения*. То есть часто они просто просматривают какие-то публикации в социальных сетях, достаточно резонансные, смотрят на реакцию детей в комментариях и дальше пытаются вступить уже в личную переписку с тем или иным ребенком. В результате этого общения отбираются и приглашаются дети в различные тематические сообщества с более узкими интересами. Конечно, после этого происходит некоторый

отбор пользователей уже в *закрытые группы и чаты*, где их планомерно вовлекают в преступную деятельность. Особенности таких групп – это строгое иерархическое деление, персональный доступ к определенным материалам только членов данного сообщества. Особая опасность в том, что *родители не видят эту деятельность, потому что не имеют публичного доступа к этим группам*.

После того как ребята уже вовлечены в деструктивную структуру, это сообщество, им начинают давать определенные *задания* в реальной жизни – часто от совершенно безобидных. Например, начинается иногда с каких-то конкурсов или необходимости проставить лайки под публикациями. А дальше уже часто даются офлайн, так скажем, задания в реальном мире – совершить какую-то хулиганскую выходку или записать непристойный видеоролик.

Так закрепляется принадлежность к тому или иному сообществу. Выбираются дети, которые наиболее готовы совершить какое-то антиобщественное, анти-социальное, преступное действие.

Это *отработанная технология манипуляторов*, и ей очень сложно противостоять, но необходимо! Поэтому мы рекомендуем родителям обращать внимание на те группы, которыми сын или дочь увлекаются в социальных сетях, и что находится в их *новостных лентах*.

Например, сигнал тревоги – это посещение ребенком сообществ, связанных с порезами, ссадинами, кровью, травмами. Наличие фото и видео с мрачным депрессивным содержанием, как и наличие деструктивных цитат, высказываний, выдающих пренебрежение по отношению к родителям, к государству, к ценности жизни человека.

И уж тем более – наличие в подписках у ребенка в аккаунте каких-то опасных групп, например *групп, связанных с нападением на школы*.

Также, конечно, должно особенно настораживать то, что ребенок начал проводить много времени вне дома, скрывать. Нужно обратить внимание, если у него неизвестно откуда появились деньги или до-



рогие вещи, происхождение которых непонятно, или он пользуется вещами, которые дал ему друг или товарищ.

А самое главное – пытаться все-таки выстроить *доверительный диалог* с ребенком, чтобы выяснить все причины происходящего.

**– Существование молодежной субкультуры – следствие психологических особенностей подростков. В этом возрасте им нравится противопоставлять себя «взрослому» миру, объединяться с единомышленниками. Как помочь подросткам научиться отличать настоящие ценности от ложных?**

– Новые молодежные субкультуры, в принципе, ничем особо сильно не отличаются от существовавших ранее. Главное отличие – в изменении способа коммуникации, в том числе через интернет, благодаря которому такие группы и течения становятся «вирусными» или крайне популярными, трендовыми у детей и молодых ребят.

Развитие новых трендов практически невозможно предотвратить. Многие из них возникают стихийно, и вокруг каких-то определенных интересов начинают быстро формироваться большие группы детей и подростков. Они подхватывают любую популярную историю или даже глупость, которую находят на просторе социальных сетей, начинают имитировать, подражать, копировать. Особенно если это идет от так называемых кумиров молодежи, крупных популярных блогеров, которые часто такие истории запускают либо помогают в их распространении.

Мы считаем, что во многом это связано с проблемами в образовании, воспитании детей, нередко – с отсутствием альтернативы. То есть далеко не всегда бывают доступными иные виды детского досуга, такие как спортивные кружки, секции, какие-то клубы, которые были бы увлекательными и занимали время ребенка. Именно вот такое большое количество свободного времени у детей и порождает интерес к различным трендам, которые гуляют на просторе социальных сетей, зачастую опасным.

*Таким образом, чем больше времени ребенок будет занят в реальной жизни какими-то полезными увлечениями, тем меньше возможность быть втянутым в деструктивные интернет-сообщества.*

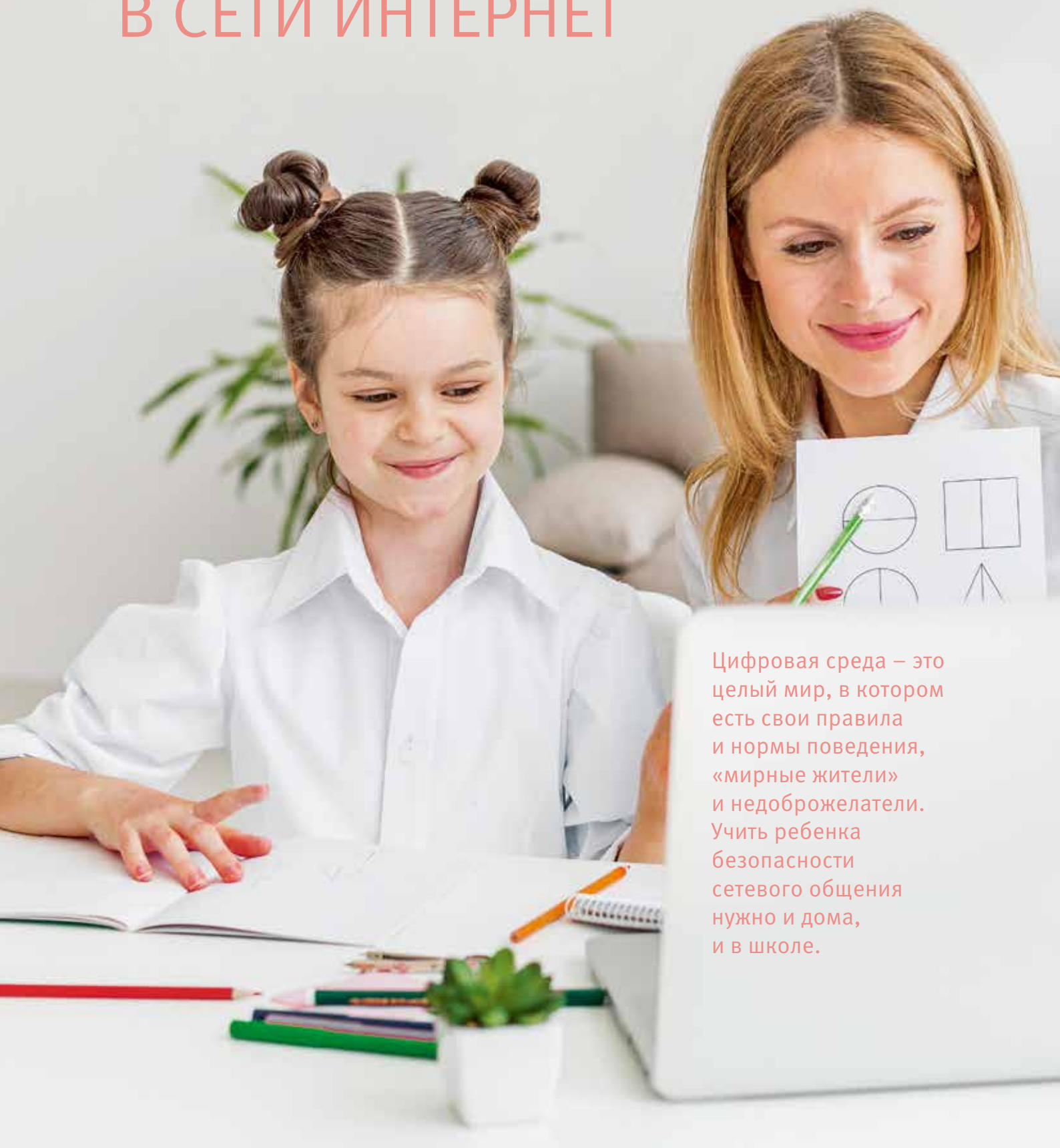
Считаю, что доступность и возможность посещать кружки, секции, клубы должна быть полноценной у всех детей в разных регионах страны. Причем такие секции должны быть бесплатными для всех ребят.

Чем больше государство будет создавать такого рода учреждений дополнительного образования и досуга детей, поддерживать даже частные инициативы или инициативы общественных организаций, тем меньше будет различных историй, связанных с хулиганством, преступлениями, которые осуществляются с использованием сети Интернет.

*Поэтому мы возлагаем большие надежды на изменение всего вектора воспитательной, образовательной и молодежной политики.*

Фото из архива пресс-службы  
Лиги безопасного Интернета

# ДОБРО И ЗЛО В СЕТИ ИНТЕРНЕТ



Цифровая среда – это целый мир, в котором есть свои правила и нормы поведения, «мирные жители» и недоброжелатели. Учить ребенка безопасности сетевого общения нужно и дома, и в школе.

### НЕ УГОДИТЕ В ЛОВУШКУ

Цифровая среда стала неотъемлемой частью нашей жизни, порой она заслоняет собой реальность. Изменились формы отношений и взаимодействий между людьми, способы получения информации и общения.

Психологи выделяют три модели поведения: *конструктивную, конформистскую и деструктивную*. Каждую из них можно встретить у пользователей интернета.

Для того чтобы разобраться с деструктивными явлениями в Сети, обратимся к учебнику «*Основы безопасности жизнедеятельности*» под редакцией Ю.С. Шойгу.

Деструктивное поведение – это разрушительное поведение, направленное на других людей или на самого себя, которое препятствует достижению позитивного решения задач и приводит к нарушению физического, психического и социального благополучия.

Основными деструктивными течениями в социальных сетях являются:

- кибербуллинг, троллинг,
- экстремизм/радикализм,
- наркомания,
- педофилия и сексуальные извращения,
- опасные игры и челленджи,
- опасные субкультуры,
- шок-контент.

Необходимо доверительно и просто разъяснять детям подобные опасности Сети, учить их не попадаться в хитро расставленные недобрыми людьми ловушки.

Зачастую определить деструктивную группу в социальных сетях можно по одному из признаков:

1. Формирование разобщающего тоталитарного мышления (мы – хорошие, они – плохие). Все другие принципы жизни и системы взглядов группой воспринимаются как абсолютное зло и ложь.
2. Искажение фактов в пользу деструктивной группы.
3. Отрицание правил и норм общества в пользу норм и правил группы. К примеру, в ленте публикуются цитаты, обесценивающие жизнь или традиционные духовно-нравственные ценности.
4. Использование специфического сленга, символики, гимна, девиза, которые содержат в себе признаки деструктивного поведения, либо все перечисленное используется вместе с иными деструктивными материалами. Сами по себе эти признаки не несут негативной окраски, но после использования деструктивными группами приобретают ее.
5. Организуются конкурсы и флешмобы деструктивного содержания или имеющие деструктивные цели.

Чему именно и как учить? Важным шагом может стать *соблюдение простых правил цифровой гигиены и использование уже разработанных цифровых решений, помогающих «отфильтровать» деструктивный контент.*

*Виртуальные друзья могут быть интересными собеседниками, но их намерения неизвестны. Поэтому никогда не сообщайте своих личных данных и любой конфиденциальной информации, которой могут воспользоваться злоумышленники.*

Можно установить комплексные *антивирусные программы*, блокирующие нежелательную информацию, настроить функцию безопасного поиска.

По аналогии с правилом «не общаться с незнакомыми людьми» стоит остерегаться всего неизвестного и в интернете: *не переходить по незнакомым ссылкам, не принимать личные сообщения от незнакомых аккаунтов.*

Для защиты детей родителям можно посоветовать установить на устройства специальные *системы родительского контроля.*

Технических способов много. Но все начинается с *живого диалога* с ребенком, внимания к нему.

Вакуума в природе не бывает, он заполняется. Если вы не найдете времени для доверительного диалога с ребенком, он найдет собеседников в интернете – со всеми возможными последствиями, вплоть до необратимых.

### **ПОЛЬЗОВАТЬСЯ С УМОМ**

Но при всех рисках интернет – одна из сторон современной жизни. Просто никогда не нужно терять осторожности.

В Сети есть практически любая информация, и важно уметь ее находить. При этом пользоваться нужно интернет-ресурсами, имеющими поддержку со стороны государства, что уже гарантирует их надежность и, подчеркнем, безопасность.

Благодаря интернету мы с легкостью можем общаться с людьми, которые живут в самых далеких

точках планеты. При желании можно найти все что угодно, от современной литературы до архивных источников, и за короткое время. Всего лишь один клик – и вот мы уже можем читать редкое издание у себя дома!

Благодаря сети Интернет можно смотреть любые фильмы, проводить онлайн-конференции, участвовать в семинарах, тренингах по саморазвитию и многое другое.

Вспомним, когда случилась пандемия, интернет стал спасением. Многие перешли на удаленную работу, а образовательные учреждения продолжили обучение в дистанционном формате.

Несомненно, интернет – неоценимый помощник в учебе и становлении личности! Детей увлекает и вдохновляет то полезное, что они смотрят, у них формируются хобби и увлечения в реальной жизни. А для старшеклассников, например, это и возможность выбрать подходящий вуз, изучая сайты учебных заведений (*о правилах поступления в 2023 году и лайфхаках от экспертов читайте в материале на 52-й стр. «ОБЖ». – Прим. ред.*).

### **О КУЛЬТУРЕ В СЕТИ**

Не менее важно учить детей и сетевому этикету – это строгое правило уважающего себя и других пользователя.

Выделим следующие рекомендации экспертов из «Лаборатории Касперского».

***Придерживайтесь в Сети тех же правил пове-***



**деня, которым вы следуете в реальной жизни.** Воздержитесь от оскорблений, провокаций, уважайте мнение других участников диалога.

**При отправке сообщений думайте о человеке по ту сторону экрана,** вы общаетесь не с машиной, а с реальными людьми. Поэтому оценивайте, что и как вы пишете.

**Демонстрируйте в Сети свои лучшие качества:** даже в случае несогласия сохраняйте дружелюбие. Сетевой этикет подразумевает уважение, вежливость и профессионализм.

**Сначала читайте, затем спрашивайте.** Прежде чем задавать вопросы, внимательно прочитайте предыдущие сообщения и комментарии, поскольку высока вероятность, что кто-то уже ответил на ваш вопрос.

**Не забывайте об орфографии и пунктуации** сами, но и не порицайте других за неправильное написание. Если пользователи допускают грамматические ошибки, задают лишние вопросы или дают слишком пространные ответы, то не стоит заострять на этом внимание, просто пропустите этот момент и простите им их ошибки.

**Уважайте личные данные других пользователей.** Перед пересылкой фотографий и видео обязательно посоветуйтесь с изображенными на них людьми. Очень важно хранить в секрете личную информацию, особенно сегодня, когда распространена кража персональных данных с помощью вредоносных программ и ссылок.

Ни при каких обстоятельствах нельзя сообщать в интернете пароли и личную информацию: имя, адрес и номер телефона. Название школы и посещаемых секций тоже следует держать в секрете!

**Уважение к времени** других людей также является частью сетевого этикета. Сообщения, ответы и даже вопросы должны быть как можно более краткими и понятными.

**Сетевым этикетом не допускается ненормативная лексика.**

И еще пару слов о главном – безопасности! Рекомендуется, чтобы для общения в чатах ребенок использовал **нейтральные псевдонимы**, не раскрывающие его личность.

Ребенку ни при каких обстоятельствах **не следует встречаться с незнакомцем** только потому, что они приятно общались в чате, ведь это может оказаться злоумышленник.

Самое важное правило – **доверяйте своему ребенку.** Вы не можете постоянно контролировать его независимо от устройства, на котором он учится: компьютере, смартфоне или планшете. Доверительное общение само по себе отрицает всякое слежение, двойственность. Зато у него есть главное достоинство: **если ребенку нужно будет обратиться за помощью, он обратится именно к вам!**

**Ксения Шурыгина**

Фото из открытых источников



## ЕСЛИ ВАС ВОВЛЕКАЮТ В КОНФЛИКТ В СЕТИ

Не спешите сразу блокировать аккаунт потенциального провокатора. Особенно если это ваш одноклассник или знакомый по секции. Для начала попробуйте применить любые из указанных ниже методов:

- Игнорируйте агрессора.** Отсутствие реакции лишает его возможности развивать агрессивный сценарий.
- Будьте подчеркнуто вежливы.** При вынужденном общении на любые выпады отвечайте вежливо, соблюдая правила речевого этикета, – это поможет снизить градус агрессии.
- Переключите внимание собеседника.** Задайте неожиданный вопрос, смените тему разговора, вспомните интересную или смешную историю – это поможет изменить тон и направление беседы.
- Положительно оцените личностные качества собеседника, точность его высказываний.** Найдите, за что его поблагодарить, например за подсказку, согласитесь с его высказыванием, хорошо отзовитесь о его речевых навыках, только не допускайте насмешек и подшучивания со своей стороны, чтобы не давать конфликту дальнейшего развития.
- Используйте позитивные смайлы в ответ на агрессию.**
- Предложите обидчику представить себя на вашем месте.** Возможно, он осознает некорректность своего поведения.

# НЮАНСЫ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ

## УРОК В 8-М КЛАССЕ

Представляем вниманию коллег конспект успешно проводимого нами урока. Его цель – научить школьников тому, как не допустить переохлаждения или, напротив, перегрева организма и как оказать первую помощь при таких состояниях.



#терморегуляция #перваяпомощь  
#комбинированныйурок #биология #ОБЖ #учителю

### АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗНАНИЙ

**Учитель ОБЖ.** Вы, наверное, догадываетесь, что учителя общаются не только на работе, но и в обычной жизни. Давайте представим такую ситуацию. Я улетела отдыхать к морю, а Анна Дмитриевна решила покататься на лыжах в лесу. Итак, разговор двух коллег по телефону.

*Учителя разыгрывают диалог.*

**Учитель биологии.** Алло, привет. Ну как отдыхаешь? Как впечатления?

**Учитель ОБЖ.** Привет. Да все было нормально, только сегодня я решила сходить в аквапарк. Целый день провели в воде. А вылезешь – жарко, солнце нагревает сквозь стеклянные стены. Теперь что-то мне нехорошо. Сильно болит голова, тошнит. А ты там как?

**Учитель биологии.** Да тоже не очень. Утром посмотрела в окно – светит солнышко, думала – тепло, решила покататься на лыжах, на термометр не посмотрела, оказывается, 20 градусов. А я легко оделась, да еще и немного заблудилась в лесу. Так замерзла, что перестала чувствовать пальцы ног и рук, а уши и щеки побелели.

**Учитель ОБЖ.** Ребята, как вы думаете, что произошло со мной?

**Учащиеся.** Солнечный или тепловой удар.

**Учитель биологии.** Чем отличается солнечный удар от теплового?

**Учащиеся.** Солнечный удар – это болезненное состояние, вызванное перегревом головы, а тепловой удар вызван перегревом всего тела.

**Учитель ОБЖ.** А что случилось с Анной Дмитриевной?

**Учащиеся.** Произошло обморожение.

*Далее мы не приводим деление учителей по предметам, поскольку конспект позволяет проводить занятие как обоим педагогам, так и одному.*

### РАБОТА НА УРОКЕ

**Учитель.** Термин «терморегуляция», обозначающий процесс поддержания постоянной температуры человеческого тела (36,6 градуса), происходит от двух латинских слов: «термо» – температура, «регуляцио» – управляю. Сегодня на уроке мы узнаем о том, как предохранить себя от переохлаждения и перегрева и что делать, если нужна помощь.

Обращаю ваше внимание, что процесс образования тепла – это теплопродукция, отдача тепла – это теплоотдача (*на экране демонстрируется соответствующий слайд или ролик*).

В терморегуляции особенно важна роль кожи. В коже располагаются потовые железы, выделяющие пот. Какова роль потоотделения?

**Учащиеся.** Пот, испаряясь, охлаждает организм.

**Учитель.** В коже располагаются кровеносные сосуды. Как вы думаете, почему, если долго находиться на морозе, кожа бледнеет и даже синееет?

**Учащиеся.** При длительном пребывании на холоде начинается охлаждение всего организма. Чтобы уменьшить потери тепла, сосуды кожи сужаются, уменьшая приток крови.

Чтобы выяснить, как с помощью сосудов регулируется теплоотдача организма в холодную и жаркую погоду, учащиеся заполняют таблицу «Регуляция теплоотдачи кровеносными сосудами». Ответы здесь и далее выделены синим цветом.

#### Регуляция теплоотдачи кровеносными сосудами

Температура окружающей среды	Кровеносные сосуды кожи	Теплоотдача
Низкая	Сужаются	Уменьшается
Высокая	Расширяются	Увеличивается

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

**Учитель.** Летом люди, особенно северяне, стремятся погреться на солнышке и часто пренебрегают правилами безопасности. Давайте вспомним, какая последовательность оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударах.

Учащиеся определяют последовательность действий в рабочих листах.

№	Действия
3	Расстегнуть или снять одежду с верхней половины тела
1	Вызвать скорую помощь
4	Приложить к голове холодный компресс
5	Дать обильное питье комнатной температуры
2	Переместить пострадавшего в прохладное место и уложить на спину, немного приподняв голову. При рвоте повернуть голову набок. При потере сознания поднести ватку с нашатырным спиртом

*Учитель выслушивает ответы детей, комментирует пункты оказания первой помощи.*

### Пункт 1

**Учитель.** Многие считают солнечный и тепловой удары легкими болезненными состояниями, но это не так, иногда они могут привести к гибели человека. Как вы думаете, какие категории людей относятся к группе риска?

**Учащиеся.** К группе риска относятся люди с уязвимой терморегуляцией (пожилые и дети), с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, с избыточной массой тела, беременные.

**Учитель.** Люди каких профессий подвержены тепловому удару?

**Учащиеся.** Тепловому удару подвержены пекари, металлурги, пожарные, спортсмены и другие.

### Пункт 2

**Учитель.** Если человеку стало плохо в помещении и нет возможности перенести его в прохладное место, что вы будете делать?

**Учащиеся.** Нужно открыть окна. Зашторить их, чтобы не проникал солнечный свет. Обмахивать пострадавшего для снижения температуры тела.

**Учитель.** Зачем, укладывая человека, необходимо поворачивать голову набок?

**Учащиеся.** Это необходимо, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути человека.

### Пункт 4

**Учитель.** Можно ли пострадавшего поместить в холодную ванну? Поясните свой ответ.

**Учащиеся.** Нельзя, так как при резком перепаде температуры увеличивается нагрузка на сердце и сосуды.

**Учитель.** Я хочу дать вам полезный совет. Если нет возможности обтереть человека прохладной водой, то можно использовать гипотермический пакет «Снежок». Эти пакеты продаются в аптеках. Для того чтобы использовать пакет, надо положить его на твердую поверхность и ударом ладони раздавить внутренний пакет с жидкостью. Затем встряхнуть – и можно применять в качестве холодного компресса.

### Пункт 5

**Учитель.** Почему при тепловом и солнечном ударах необходимо выпивать большое количество жидкости?

**Учащиеся.** В процессе развития теплового удара мы сильно потеем, из-за чего организм теряет жизненно необходимые жидкость и минеральные вещества.

**Учитель.** Взрослому человеку после теплового удара нужно выпить 2,5 литра воды, а ребенку 6–12 лет – 1,5 литра воды. Для того чтобы восполнить потерю минеральных солей, рекомендуется добавлять четверть чайной ложки соли на стакан воды.

*В качестве закрепления материала проводится игра «Модный приговор», в ходе которой отрабатываются навыки предупреждения солнечного и теплового ударов. Желающий участвовать должен выбрать предметы одежды по погоде и обосновать свой выбор. На вешалке висят предметы одежды для разного времени года.*

**Учитель.** Давайте рассмотрим нарушение терморегуляции в холодное время года, в результате которого может возникнуть обморожение. В ваших рабочих листах рассмотрите рисунок обморожения и определите его степень, запишите признаки. Выберите и запишите из текста способы оказания ПП для данной степени обморожения.

*При рассмотрении ПП при обморожениях I степени учитель дает полезный совет. В качестве согревающего средства можно использовать солевую саморазогревающую грелку. Для того чтобы активировать грелку, нужно перегнуть палочку, плавающую в растворе. Солевая грелка – многоразового использования, достаточно прокипятить ее в течение 10–15 минут.*

**Учитель.** Большое значение следует уделять профилактике обморожения. Для этого мы еще раз проведем игру «Модный приговор».

*Вновь желающему участвовать необходимо выбрать предметы одежды и обуви для холодного времени года, аргументируя свой выбор.*

## ЗАКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛА

**Учитель.** Давайте проверим свои знания о терморегуляции. Для этого решите, верно или неверно утверждение:

1. Теплоотдача происходит при испарении пота. **Верно.**
2. Кожа регулирует температуру тела за счет кровеносных сосудов. **Верно.**

3. В жаркую погоду кровеносные сосуды сужаются. **Неверно.**

4. При обморожении II степени нужно растереть пораженный участок. **Неверно.**

5. При тепловом ударе рекомендуется давать напитки, содержащие кофеин. **Неверно.**

6. При мышечной работе выделяется много тепла. **Верно.**

**Учитель.** Определите, какие условия благоприятствуют терморегуляции, а какие затрудняют ее. Впишите цифры в соответствующие колонки.

1. Сухой воздух.
2. Высокая влажность воздуха.
3. Низкая или высокая температура среды.
4. Умеренная температура среды.
5. Чистота кожи.
6. Правильно подобранная одежда.
7. Воздухонепроницаемая, слишком холодная одежда.

Условия, благоприятствующие терморегуляции	Условия, затрудняющие терморегуляцию
1, 4, 5, 6	2, 3, 7

*Фронтальная проверка задания, демонстрация слайда на доске.*

**Учитель.** В большинстве стран в жару пьют прохладительные напитки, а вот в странах Азии принято пить горячий чай даже в самые знойные часы дня. Как вы можете объяснить эти национальные традиции?

**Учащиеся.** Горячий напиток расширяет кровеносные сосуды, что усиливает теплоотдачу, и в жаркую погоду организм охлаждается.

**Учитель.** Вследствие действия алкоголя сосуды расширяются. Какой человек, трезвый или пьяный, быстрее замерзнет на морозе?

**Учащиеся.** Пьяный человек быстрее замерзнет. Алкоголь вызывает расширение кровеносных сосудов, в результате теплоотдача увеличивается.

**ЗАДАНИЕ НА ДОМ**





В качестве домашнего задания учащимся предлагается на выбор письменно ответить на один из вопросов.

**Первый вопрос.** Почему нахождение в финской бане-сауне, где 100-градусный сухой воздух, человек переносит безболезненно, а купание в 100-градусной воде физически невозможно?

**Примерный ответ.** В сауне кожа открыта, поры свободно испаряют влагу. Теплопроводность воздуха низкая, что позволяет организму не перегреваться. В кипятке теплоотдача невозможна, так как поры закрыты водой, и кожа не может регулировать температуру, теплопроводность воды – самая высокая.

**Второй вопрос.** Человек в умеренном климате носит одежду соответственно погоде. Однако жители Средней Азии в самую сильную жару ходят в теплых ватных халатах, а на голове чалма. Дайте объяснение этому явлению

**Примерный ответ.** Возникает термосный эффект, так как толстый и «непрожигаемый» палящим солнцем халат защищает тело, а наматываемая многочисленными слоями чалма – голову. Теплопроводность воздуха низкая. В результате воздуш-

Степень	Признаки	Первая помощь
I 	Кожа становится бледной + покалывание + онемение + через пять дней шелушение	Теплая ванна от 20 до 40 градусов. Растирание мягкой шерстяной тканью (массирование) до покраснения кожи + стерильная повязка, горячие напитки, пища  Вызов скорой помощи! Не вскрывать пузыри! Нельзя делать массаж, растирать, согревать (травма сосудов)! Согревающую повязку (слой марли, слой ваты)
II 	Формирование пузырей с прозрачным содержимым в первые сутки после поражения + после отогревания появляются боль, жжение и зуд (одна-две недели)	
III 	Образование пузырей, наполненных кровянистым содержимым (через две-три недели рубцы)	
IV 	Омертвление кожных тканей, поражение мышц, суставов, костей	

*Таблица. Нарушение терморегуляции в холодное время года*

ный слой поддерживает оптимальную для тела температуру, человек не перегревается. Кроме того, в условиях резкого контраста температур в пустыне ночью такая одежда защищает человека от холода. По той же причине – низкой теплопроводности воздуха. Таким образом, воздушный слой под толстым халатом и многослойная чалма защищают и от жары, и от холода.

#### РЕФЛЕКСИЯ

Учитель задает вопросы:

- Ребята, понравился ли вам сегодняшний урок?

- Что заинтересовало вас больше всего?
  - Какие трудности вы испытывали при изучении материала?
  - Какие умения вы приобрели на уроке?
- Примерные ответы детей: научились оказывать ПП, подбирать одежду для разного времени года.

**Анна Домахина**, учитель биологии,

**Наталья Руденко**, учитель ОБЖ,

МБОУ г. Мурманска ООШ № 26

## ЗАДАЧИ УРОКА

#### **Образовательные:**

- 1) познакомить с условиями сохранения постоянной температуры тела человека, способами терморегуляции;
- 2) рассмотреть причины и признаки теплового и солнечного ударов, отморожения;
- 3) способствовать формированию навыков оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении;
- 4) закрепить представление о необходимости профилактических мероприятий.

#### **Развивающие:**

- 1) продолжить формирование умений связывать учебный материал курсов «ОБЖ», анатомии, физиологии гигиены человека;
- 2) выявлять причинно-следственные связи в процессе терморегуляции;
- 3) развивать умения учащихся привлекать личный опыт при изучении темы;
- 4) продолжить развитие умений самостоятельно работать с текстом, рисунками, анализировать, делать выводы;
- 5) продолжить развитие психических познавательных процессов: мышления, памяти, внимания и восприятия различных видов информации.

#### **Воспитательные:**

- 1) воспитывать осознание возможности влиять на формирование личного здоровья;
- 2) прививать бережное отношение к своему здоровью;
- 3) развивать чувство уважения к чужому мнению.



Тема урока: \_\_\_\_\_

Регуляция теплоотдачи кровеносными сосудами

Температура окружающей среды	Кровеносные сосуды кожи	Теплоотдача
Низкая		
Высокая		

Определите последовательность оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударах

№	Действия
	Расстегните или снимите одежду с верхней половины тела
	Вызвать скорую помощь
	Приложить к голове прохладный компресс. Прохладное обтирание тела
	Дать обильное питье комнатной температуры
	Переместить пострадавшего в прохладное место и уложить на спину, немного приподняв голову. При рвоте повернуть голову набок. При потере сознания поднести ватку с нашатырным спиртом

Определите, какие условия благоприятствуют терморегуляции, а какие затрудняют ее. Впишите цифры в колонки

Условия, благоприятствующие терморегуляции	Условия, затрудняющие терморегуляцию

1. Сухой воздух.
2. Высокая влажность воздуха.
3. Низкая или высокая температура среды.
4. Умеренная температура среды.
5. Чистота кожи.
6. Правильно подобранная одежда.
7. Воздухонепроницаемая, слишком холодная одежда.

Домашнее задание

\* Почему нахождение в финской бане-сауне, где 100-градусный сухой воздух, человек переносит безболезненно, а купание в 100-градусной воде опасно для жизни?

\* Человек в умеренном климате носит одежду соответственно погоде. Однако жители Средней Азии в самую сильную жару ходят в теплых ватных халатах. Дайте объяснение этому явлению.

# УЧИМ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

## ПОЭТАПНАЯ МОДЕЛЬ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЖ

Освоение школьниками методики первой помощи – крайне важное направление обучения, которое трудно переоценить. Мы предлагаем использовать на уроках ОБЖ поэтапную модель обучения, показавшую себя достаточно эффективно на практике.



### ЦЕНА – ЖИЗНЬ

По данным Всемирной организации здравоохранения, в результате несчастных случаев **20 из 100 погибших могли быть спасены, если первая помощь была бы им оказана своевременно**. Кроме того, каждая **пятая** жертва экстремальных ситуаций погибает из-за того, что находившиеся рядом люди не оказали помощь или их действия были неправильными.

Чтобы правильно оказать своевременную доврачебную помощь, необходимы не только знания, но и практика. Формирование стойкого навыка действий в экстремальной ситуации является одним из основных требований к уроку ОБЖ в школе. В содержании образования, согласно ФГОС, деятельностный компонент играет важную роль, а навык является неотъемлемой составляющей данного компонента.

Однако, несмотря на практико-ориентированную направленность школьного курса ОБЖ, проблема формирования стойких навыков оказания первой помощи остается острой. Не хватает в первую очередь квалифицированных наставников (далеко не все учителя ОБЖ имеют соответствующую квалификацию инструктора), тренажеров, времени. Необходимо как минимум комплекс занятий, а выделенных

учебных часов недостаточно. Особенно это актуально при формировании навыков первой доврачебной помощи.

Тем не менее детей необходимо учить, насколько хватает возможностей. Ведь своевременно и качественно примененные навыки первой помощи – это спасение жизни.

### В ОСНОВЕ УРОКОВ

При разработке модели обучения мы ориентировались на ряд принципов формирования у обучающихся навыков оказания доврачебной помощи.

*Принцип превентивности.* Базируется на опережающей модели образования и способствует подготовке школьников к возможной быстро изменяющейся жизненной ситуации, в которой нужно уметь оказывать помощь как себе, так и окружающим людям.

*Принцип фундаментальности.* Предполагает формирование научных и достаточно глубоких медицинских знаний, являющихся базой для практики.

*Принцип алгоритмизации и технологичности.* Основывается на четком алгоритме действий и многократном повторении при изучении приемов

**ВО ВСЕМ МИРЕ**



Всемирный день первой помощи был учрежден в 2000 году по инициативе Международного движения Красного Креста и Красного Полумесяца и проводится каждую вторую субботу сентября. Благодаря его проведению первая помощь набирает огромную популярность и с каждым годом все больше людей овладевают этими очень эффективными навыками по спасению жизни. Кроме того, у первой помощи есть свой символ: белый крест на зеленом фоне.

доврачебной помощи с последующим превращением в навык.

**Принцип сотрудничества.** Предполагает работу при освоении приемов доврачебной помощи в парах или малыми группами.

**УРОВНИ ОБУЧЕНИЯ**

В целях повышения качества обучения навыкам оказания доврачебной помощи на уроках ОБЖ мы, согласно рекомендациям, выстраиваем работу в соответствии со следующими его уровнями.

**Первый – информационный.** Для лучшего восприятия информации на данном этапе следует применять плакаты, слайды, учебные фильмы. Уроки проводятся в сочетании вербального получения информации (рассказ, лекция) и тактильного (школь-

никам обязательно надо подержать в руках, к примеру, жгуты, имитаторы различных травм в виде накладок и другое оборудование).

Как только обучающиеся получили стойкие систематизированные знания, можно переходить на следующий уровень.

Этот уровень – **формирование умения.** На данном этапе проводится обучение подростков необходимым действиям.

Для проведения занятий необязательно использовать традиционные аудитории, как вариант, можно организовать урок во дворе, на улице или в спортзале. Достаточно условно имитировать площадку места происшествия, выбрать наиболее типичную ситуацию несчастного случая, чтобы включить в обсуждение весь класс, заставить каждого обучающегося принимать те или иные решения в выборе тактики поведения и действий.

Причем важно не только научить школьников умелому применению полученных знаний, но и подготовить их психологически к состоянию нервного напряжения. Ведь это вполне ожидаемо при оказании первой помощи. И моделирование ситуаций в этом случае позволит более эффективно реагировать обучающемуся на собственное психологическое состояние в момент оказания помощи пострадавшему.

**Третий уровень – формирование навыков.** На этом этапе путем многократного выполнения упражнений происходит автоматизация изученных действий.

**С НУЛЯ – ДО ЗАЧЕТА**

Проблема в том, что, как показывает школьная практика, очередь до второго, а тем более до третьего уровня, к сожалению, далеко не всегда доходит.

Дело не только в нехватке возможностей – иные педагоги просто не придают должного значения

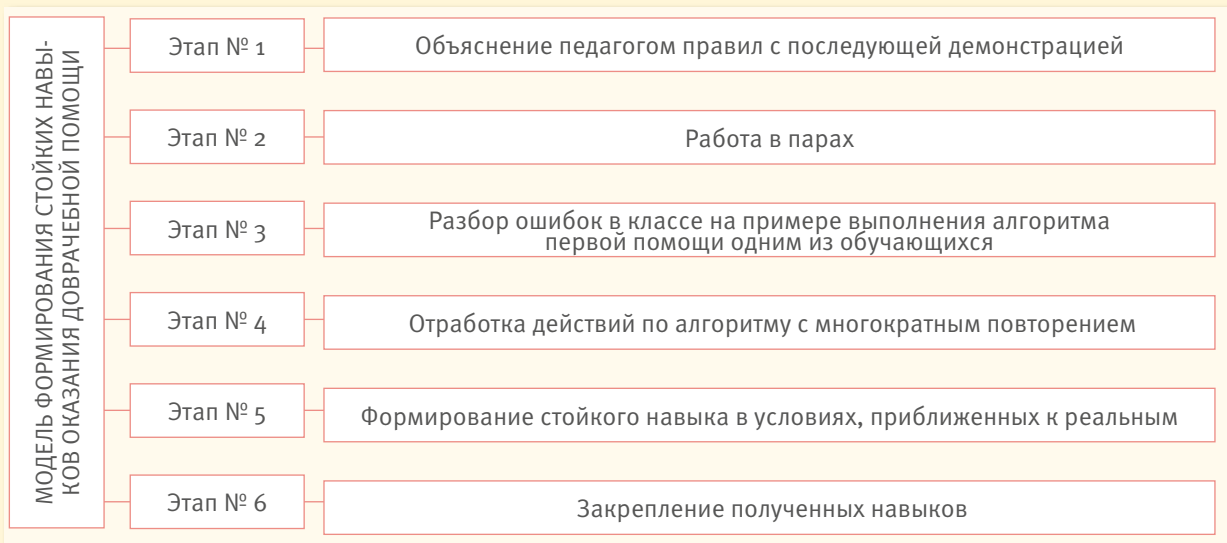


Рис. Поэтапная модель формирования стойких навыков оказания доврачебной помощи

глубокой отработке навыков первой помощи, довольствуются общими положениями. В результате все может ограничиться только уровнем получения знаний, а этого будет совершенно недостаточно для правильных и своевременных действий подростка в экстремальных ситуациях. Даже если есть знания, но нет навыка, человек просто теряется и допускает ошибки, что может привести к еще более тяжелым последствиям.

*То есть нужно глубокое освоение темы и отработанные навыки! Только такой подход даст результат.*

Вот почему мы и предлагаем использовать на уроках ОБЖ поэтапную модель обучения. Она включает в себя пять этапов и представлена на **рисунке**. Можно отметить, что методика позволяет готовить школьников с нулевого уровня – до зачетных действий в моделируемых на практике ситуациях.

**Первый этап** – метод рассказа и показа. Учитель объясняет новый материал, показывает необходимые действия, отвечает на вопросы детей.

**Второй этап** – используется принцип сотрудничества. Ученикам предлагается при освоении приемов доврачебной помощи работа в парах. Один из школьников проговаривает порядок действий, второй – выполняет, причем именно так, как ему говорят, даже если подсказываются ошибочные действия. Это делается как раз ради концентрации внимания на ошибках, которые при спасении человека недопустимы. Весь класс наблюдает. После выполнения действий идет обсуждение выполнения задания, делаются замечания, исправляются ошибки.

**Третий этап** – обучение основывается на принципе индивидуализации. Один из школьников са-

мостоятельно выполняет и объясняет необходимые действия по оказанию доврачебной помощи, остальные наблюдают. После выполнения действий совместно с классом исправляются ошибки.

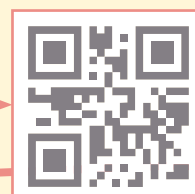
**Четвертый этап** – используется принцип алгоритмизации. Школьник максимально быстро, без комментариев, выполняет задание. Здесь упор – на четкий алгоритм действий и многократное повторение с последующим превращением в навык.

**Пятый этап** базируется на принципе технологичности. Идет формирование стойкого навыка по оказанию доврачебной помощи. Моделируются учебные ситуации, максимально приближенные к реальным. Их можно усложнить, дав одному или паре учеников задание выступить в роли случайных прохожих, мешающих своими советами человеку, оказывающему первую помощь пострадавшему.

**Шестой этап** – закрепление полученных навыков. Здесь очень эффективно использование ассимиляционного тренажерного оборудования. Данные тренажеры позволяют эффективно автоматизировать (на уровне подсознания) действия для жизнеподдержания.

**В завершение подчеркнем, что для практического обучения необходимо моделировать разнообразные критические ситуации и обязательно использовать тренажеры.**

**Ольга Понарина**, доцент,  
**Елена Карташова**, старший преподаватель,  
Елецкий филиал АНО ВО «Российский новый университет», г. Елец Липецкой области



## ПОЛЕЗНЫЙ РЕСУРС

*В МЧС России направление обучения безопасности жизнедеятельности является приоритетным. Пропаганда и трансляция навыков оказания первой помощи и психологической поддержки, проводимая совместно с Министерством здравоохранения РФ, привела к объединению мероприятий в проект «Научись спасать жизнь!». Он был инициирован Центром экстренной психологической помощи МЧС России.*

*В рамках проекта с 2015 года проходят обучающие мастер-классы, конференции и выставки. Основная идея заключается в том, что любой человек, не имеющий специального образования, может в экстремальной ситуации спасти жизнь пострадавшего человека до приезда специалистов.*

*Для педагогов, родителей, а также детей в этом плане будут полезны два практических пособия по оказанию первой помощи и по психологической поддержке. Они были подготовлены в рамках проекта «Научись спасать жизнь!». Электронные версии методических материалов можно изучить, отсканировав QR-код или перейдя на официальный сайт МЧС России.*

## СОВЕТУЕТ КИНОЛОГ КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ УКУСА СОБАК

Кто лучше профессионала сможет рассказать о том, как не стать жертвой агрессии собак, и как вести себя при нападении?

Мы встретились со спасателем-кинологом МЧС России КСЕНИЕЙ ТРУБНИКОВОЙ, победителем конкурса профессионального мастерства, и она ответила на вопросы, которые больше всего интересуют родителей и детей.



#спасатель-кинолог #МЧС  
#нападениесобак #родителям #детям



### ПОЧЕМУ ЖИВОТНОЕ НАПАДАЕТ

Проблема крайне актуальна. Согласно данным Роспотребнадзора за прошлый год, в медицинские организации по поводу укусов собаками обратилось более 220 тысяч человек. Это почти 70% от всех обращений, связанных с нападениями животных.

«Зачастую собаки кусают именно детей, – рассказывает спасатель-кинолог Ксения Трубникова. – Это **связано с их манерой поведения**. Представьте детскую площадку. Ребята бегают, резвятся, кричат и машут руками, и это может спровоцировать животное на нападение».

Еще одна причина, почему нападают на детей, – **собаки чувствуют свое превосходство** над ними – физически более слабыми и меньшими по росту, чем взрослый человек.

Обычно дети боятся собак. Ощущая этот **испуг**, животное воспринимает его как слабость. А если противник слаб, то одолеть его нетрудно. Ребенок пугается из-за рычания или других проявлений агрессии животного, тем самым **закрепляя услов-**

**ный рефлекс собаки**, срабатывающий при нападении на беззащитного противника.

Желание детей **погладить бездомного щеночка** также может обернуться несчастьем. Если рядом большие собаки, они могут принять это за угрозу и наброситься.

Часты случаи нападения на бегущих людей, велосипедистов, роллеров и скейтбордистов. **Животное привлекает движущаяся цель**, которую оно воспринимает как убегающую добычу.

В качестве главной причины нападения собак Ксения отметила **защиту своей территории животным**: «Особенность любой собаки – домашней и бездомной, породной и беспородной – это ее территориальность. Соответственно, где она спит, где ее прикармливают – все это пространство, которое животное будет всеми силами защищать. Если собака видит человека, который ее пугает, то она начинает отстаивать границы своей территории. Из этого следует, что такие места, как мусорные баки, теплотрассы, рекомендуется обходить стороной. Особенно детям. Ведь эти территории выбирают бездомные собаки».

Нередко домашние питомцы нападают даже на своих хозяев в тот момент, когда их **оторвали от приема пищи**. Или проявляют агрессию, когда у самки течка. **Недавно ощенившаяся собака может броситься на человека**, боясь угрозы своему потомству.

Вообще же собаки без причины не нападут. И стоит отметить, что часто причиной агрессивного поведения животного становится сам человек.

### КАК МИНИМИЗИРОВАТЬ РИСКИ

В первую очередь родители должны объяснять детям, что **любая собака может укусить**. Даже миниатюрные породы нападают на человека и способны оставить болезненные гематомы на теле.

Расскажите детям, что не всем собакам нравится, когда их гладят, трогают, и это нормально.

«Собаки по природе своей эгоисты. То есть они стремятся сохранить свою зону комфорта. Соответственно, когда ребенок вторгается в нее, животное препятствует этому. Собаки, которые смелее, могут сразу укусить. Другие вначале обозначают свою тер-



*Закон стаи – всегда есть вожак. Он чуть впереди, а остальные собаки уже идут за ним. Стоит отпугнуть вожака, кинуть между собой и ним рюкзак, ключи, тогда он и часть стаи отскочат. Выигрывая тем самым время, отходите в безопасное место.*



*Ксения Трубникова – вожатый служебных собак 46-й кинологовической службы Ногинского спасательного центра МЧС России. Она занимается подготовкой собак, их аттестацией. Вместе со своими четвероногими напарниками выезжала на сотни ЧС. Также Ксения активно участвует в волонтерской деятельности: проводит благотворительные занятия с детьми с ограниченными возможностями здоровья, с пожилыми людьми.*

риторию – рычат, как бы предупреждая человека».

**Не нужно бросать в животных палки и камни** – помимо опасности, это еще и жестоко по отношению к животным, а ребенка нужно воспитывать в доброте.

Однако и у доброго отношения к братьям нашим меньшим есть обратная сторона. Так, Ксения Трубникова рекомендует **не прикармливать дворовых собак**.

«Дети чаще всего ходят группами, – рассказывает она. – Зачастую один из ребят по доброте душевной начинает прикармливать собачку. Та прекрасно запоминает запах этого ребенка, его внешний вид, интонацию и голос. И вот ситуация: дети начинают активно играть, например в догонялки. Тогда собака может проявить агрессию по отношению к другим ребятам, защищая ребенка, который ее прикармил. Потому что животное думает, что ее благодетель в опасности».

Необходимо постоянно напоминать детям **правила общения с собаками**.

«Помимо того, что необходимо спрашивать разрешения у хозяина погладить собаку, также **нужно уметь правильно гладить**. Не стоит на нее садиться верхом, обнимать за шею, тыкать в глаза и тянуть ее за уши».

У людей, которые занимаются дрессировкой собак и в целом ответственно относятся к своему питомцу, есть так называемая **этика собаководов**. К примеру, если ты увидел чужую собаку издали, то ты не подпускаешь к ней свою знакомиться, пока не спросишь разрешения у хозяина. Подобные нормы поведения должны соблюдать хозяева всех собак.

#### **ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ НАПАДЕНИИ**

Но вот собака напала, как быть?

«Нельзя убегать, и основное правило, которое должен выучить ребенок, – убежать от собаки невозможно. Бесполезно, она бежит быстрее любого человека. Причем убегающий объект ее еще больше раздражает, потому что в этом случае подключается охотничий инстинкт, – рассказывает наш эксперт. – Если мы рядом с подъездом, необходимо, **медленно** отходя назад, возвращаться в подъезд. **Нельзя поворачиваться спиной** при этом. Если ситуация произошла перед магазином, скажем на парковке, я бы рекомендовала научить детей **не жалеть чужую машину и взобраться на нее**. Это самое безопасное место. Не каждая собака заскочит на машину. Обезопасив себя, ребенку необходимо **громко звать на помощь взрослых**».

Еще один существенный лайфхак от опытного кинолога: «Важно выиграть время, чтобы забраться в безопасное место. Скажем, если есть под рукой **связка ключей, или портфель**, или другие предметы, то можно **кинуть** что-то из этого между собой и собакой. Если мы говорим о дворовых псах, то у них очень хорошо выработан негативный опыт такого типа: если в них что-то кидают, то это больно. Тем

самым у собаки вырабатывается условный рефлекс на летящий предмет – нужно отскочить. Собака отскакивает, соответственно, ребенок может в этот момент забраться на машину».

Важно не бояться испортить чужое имущество. Потому что, если положить на чашу весов дорогостоящее лечение (а порой и необходимость в пластической операции) и чужую машину, выбор будет очевиден. Всегда можно договориться с автовладельцем и объяснить ситуацию.

Существует мнение, что не стоит смотреть агрессивно настроенному животному в глаза. Мы спросили у Ксении, как работает этот прием, и были удивлены.

«Это миф. Он взят из дрессировки, когда кинолог может оказывать давление на собаку. То есть нависнуть над ней и направить **прямой взгляд**. Да, это может спровоцировать животное на нападение. Но какой ребенок нависнет над собакой? В фильмах показывают, как животные пятились назад от взгляда – это тоже не работает. Могу судить по опыту своему и коллег».

Какие существуют еще приемы?

«Если есть **перцовый баллончик**, им можно воспользоваться, но это средство лучше подойдет для взрослых. Так как необходимо учитывать направление ветра, потому что содержимое баллончика может полететь в глаза защищающемуся.

Что касается свистков, электрошокеров, то сама я на практике такие средства не использовала и не слышала положительных отзывов об этом. Поэтому не могу посоветовать».

Иногда достаточно остановиться, чтобы собаки прекратили нападение. По возможности прижи-

*Нападение собаки принять лучше всего стоя, слегка развернувшись к животному боком. Необходимо защитить горло: прижать подбородок к шее, выставить вперед руку, обмотанную курткой, или подставить под пасть сумку, обувь.*

майтесь спиной к стене или дереву и старайтесь не упасть.

В любом случае для ребенка нападение животного крайне опасно, защититься он, как правило, не в силах. Вывод простой – учить детей **избегать ситуаций**, когда собаки могут напасть. То есть не провоцировать животных, заранее обходить опасные места, если впереди стоя – свернуть и пройти другой дорогой.

**Дарья Арнаутова**

Фото из архива **Ксении Трубниковой**

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ УКУСЕ СОБАКИ?

*! Важно помнить, что заражение происходит через укусы, оцарапывание, ослюнение больным животным, а также при контакте с предметами, загрязненными инфицированной слюной. Поэтому не стоит недооценивать опасность бешенства и в любом случае следует обратиться за медицинской помощью.*

### **1. Промыть рану теплой водой с мылом**

*Желательно использовать хозяйственное, так как в нем больше щелочи. Также рану можно обработать 40–70-градусным спиртом или настойкой йода.*

### **2. Вызвать обильное кровотечение из раны**

*Есть шанс, что вирус, попавший в кровь, с ней же выйдет.*

### **3. Как можно быстрее обратиться за медпомощью**

*Неважно, укусил вас дикий зверь или домашний питомец, – обязательно обратитесь к врачу.*

### **4. Провести курс антирабического лечения**

*Современные вакцины вводятся 6 раз: инъекции делаются в день обращения к врачу (нулевой день), затем на 3, 8, 14, 30 и 90-й дни.*

### **5. Показать животное ветеринарам**

*Все животные, покусавшие людей или других животных, должны пройти осмотр и провести на карантине не менее 10 дней – за это время могут проявиться симптомы бешенства.*

# КАК БОРОТЬСЯ С КИНОФОБИЕЙ



«Собака – друг человека» – так гласит народная мудрость, но есть люди, которые не согласятся с этим утверждением, ведь они боятся этих чудесных животных, иногда до ужаса. В чем же дело? Разобраться в этом вопросе нам поможет практикующий педагог-психолог.

#фобии #преодолеваюстрах #психолог #помощь #рекомендации #родителям

## НЕ ВСЕ ТАК ОДНОЗНАЧНО

Кинофобия – это иррациональный страх собак. Психиатры часто к этой фобии относят еще и страх укусов (адактофобия), и страх заражения бешенством (рабиефобия).

Как правило, кинофобия крайне редко является самостоятельным заболеванием, чаще она встречается как симптом более серьезных проблем с психикой – шизофрении, депрессии, органических поражений мозга и, конечно, в структуре невротических расстройств (особенно интенсивна фобия во время панических атак), расстройств, связанных со стрессом и нарушением адаптации.

Важно отметить, что существует клиническая кинофобия (истинная) и псевдофобия, которая проявляется у людей, имеющих садистические наклонности. Они используют свой «страх», чтобы оправдать свое жестокое отношение к животным.

В любом случае проявление кинофобии требует

оценки специалистов, для своевременного и адекватного лечения.

Раньше было принято считать, что собак боятся те, кто имел негативный опыт взаимодействия с ними – был облаян или сильно покусан. Но в ходе более глубокого изучения данного вопроса выяснилось, что люди, которых покусали собаки, боятся их так же часто, как и люди, не имеющие такого опыта.

## ЧТО ПОРОЖДАЕТ СТРАХ

Можно выделить несколько факторов, влияющих на возникновение страха:

- \* особенности нервной системы, предрасположенность к фобиям. Если среди близких родственников есть люди, страдающие фобиями, у вас тоже может развиваться нездоровый страх;
- \* повторение за взрослыми – ребенок может копировать поведение человека с кинофобией;
- \* страх, внушенный взрослыми («Не подходи к

собаке, она тебя покусает, заразит бешенством и блохами!»);

\* комплекс неполноценности и перенос негатива на собак – некоторые люди недолюбливают собак, считая, что не имеют приписываемых этим животным качеств (бесстрашие, верность, смелость);

\* глубокая психологическая травма – человек подвергся нападению стаи бродячих псов или стал свидетелем подобной ситуации.

Как правило, кинофобия чаще является проблемой детей (по разным оценкам, от 1,5 до 3% населения имеют фобию, связанную с собаками), но встречается и во взрослом состоянии. Чаще всего взрослые боятся собак, если их детский страх не был в свое время проработан корректно или был усилен неверными действиями со стороны близких людей.

### ПРИЗНАКИ КИНОФОБИИ

Многие дети боятся собак, некоторые боятся до дрожи в коленях и панических атак. При появлении объекта страха в поле зрения человека можно наблюдать следующие фобические реакции:

Физиологические. Это учащение сердцебиения, дыхания, усиление потоотделения, сухость во рту, расширение зрачков, головокружение, общее напряжение тела, гипертонус мышц.

Психологические. К примеру, туннельное зрение – человек видит только объект страха и не может переключить мысли на другую тему.

Важно понимать, что длительное нахождение в состоянии страха вызывает изменение аппетита (отказ или чрезмерное потребление пищи), нарушение сна, частые головные боли, снижение работоспособности, чрезмерную раздражительность и агрессивность.

### КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ

Чтобы избавить ребенка от страхов, в том числе и боязни собак, родителям придется провести фундаментальную работу как с его устоявшимися паттернами поведения, так и с собственными. Нужно быть готовыми к изменениям межличностных отношений и психологической атмосферы в семье.

**Восемь категорических «нельзя» при работе с любой фобией:**

1. Не наказывать за трусость.
  2. Не заставлять пересиливать боязнь любой ценой.
  3. Не скандалить внутри семьи, не повышать голос.
  4. Не разрешать перед сном смотреть «ужастики» и играть в агрессивные компьютерные игры.
  5. Не стыдить и не высмеивать.
  6. Не называть трусом.
  7. Не рассказывать при ребенке о страшных ситуациях (катастрофах, чьей-то смерти, несчастных случаях).
  8. Не акцентировать внимание на страхах.
- Вместо этого **стоит постараться понять ре-**

**бенка и помочь ему справиться со страхом.** Для этого можно использовать следующие приемы:

\* пожалеть того, кого боится ребенок (собаку, монстра, чудовища, соседского мальчика-забияку, паука);

\* рассказать ребенку о собственных страхах и убедить в том, что все чего-то бояться – даже взрослые;

\* использовать метод символического тотема – купить плюшевую игрушку (или волшебное одеяло) и убедить ребенка в том, что она будет его всегда защищать;

\* устраивать ролевые игры, в которых чудовища всегда проигрывают и оказываются безвредными;

\* просить нарисовать монстра, который его пугает, а потом вместе посмеяться над ним или найти варианты, как подружиться с ним.

Если ребенок боится и вы понимаете, что это не просто страх, а настоящая фобия, лучше обратиться к специалистам: психиатру, неврологу или психологу. Как было указано выше, кинофобия может быть симптомом гораздо более сложных заболеваний, поэтому так важно своевременно начать работу по проработке страха.

### Галина Прутковская

Фото из открытых источников

### ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

*Взрослым нужно правильно реагировать на появление страха перед собакой.*

- Эмоционально поддерживать, не высмеивать и не критиковать ребенка.
- Не заставлять ребенка сталкиваться лицом к лицу со своим страхом.
- Обучить малыша правильному поведению при встрече с животным.
- Смотреть мультфильмы и фильмы о дружелюбных собаках.
- Устроить ролевую игру, в которой собака оказывается безвредным животным.
- Рассказать ребенку о собственных страхах и убедить в том, что все чего-то бояться – даже взрослые.

## ГОТОВЬТЕСЬ ПРАВИЛЬНО – И ВЫ ПОСТУПИТЕ В ВУЗ СВОЕЙ МЕЧТЫ

В очередной раз прошла в Москве общероссийская выставка вузов и колледжей «Навигатор поступления». Ее посетили несколько тысяч школьников и их родителей, которым было интересно побеседовать с представителями высших учебных заведений. Эксперты по подготовке к ОГЭ и ЕГЭ провели множество полезных мастер-классов и лекций о профессиональной ориентации, о правильном распределении времени, так называемом тайм-менеджменте, и в верном выборе профессии.



*Оптимальный период для поиска направления – 7–8-й класс. Дети не обременены сложными экзаменационными процедурами, есть время попробовать себя в разных сферах.*



### «КАК ИЗ 50 000 ПРОФЕССИЙ ВЫБРАТЬ ТУ ЕДИНСТВЕННУЮ?»

**Анжела ЛУЛИКЯН**, наставник профориентационных программ, провела мастер-класс для гостей мероприятия, где продемонстрировала несколько путей к выбору наиболее подходящей профессии. Основа тому – разработанная ею совместно с коллегами программа «Система выбор», которая помогает понять, где и кем себя проявить в будущем.

«Согласно официальной статистике, порядка 70% выпускников вузов не работают по специальности, которую они выбрали. Чтобы процент «попаданий» был больше и вы смогли заниматься тем делом, которое действительно угодно вашей душе, нужно заглядывать в будущее, с осознанностью подходить к выбору экзаменов», – отметила преподаватель.

Вопрос – как это сделать? Анжела Луликян дала следующие рекомендации.

**Путь в будущую профессию**, как отметила педагог, **начинается значительно раньше, уже в 7–8-м классе**. Это время, когда дети не обременены сложными экзаменационными процедурами. Потому им стоит прислушаться к себе, понять, что интересует, волнует. Это могут быть спорт, кружки, секции, и нужно заниматься, чтобы понять, «ваше» ли это. Как раз в таком возрасте и необходимо **начинать определяться с профилем и направлением**. В этом может помочь самоанализ по анкете, представленной в этом материале.

«В мире существует 50 000 профессий, думаю, даже мы, сидящие в этом зале, приложив совместные усилия, с большим трудом назовем лишь малую часть известных нам. Потому семиклассники или восьмиклассники к моменту перехода в старшую школу должны понимать, к какому из направлений они себя относят – гуманитарному, естественно-научному, социально-экономическому, творческому или техническому», – подчеркнула Анжела Луликян.

Далее, отметила она, учась **уже в 9-м классе**, школьник начинает прикладывать силы в нужном направлении, **самостоятельно готовится к тем предметам, которые будут сочетаться с его интересами**. При этом следует как можно больше узнавать о выбранном направлении: в интернете, книгах, научной литературе, на встречах с представителями профессий.

Разумеется, следует **усердно готовиться к ОГЭ, ведь это 60% от ЕГЭ**. Тем самым вы облегчите себе жизнь перед переходом в 10–11-й класс. Перейдя в старшую школу, стоит наращивать свои знания, так как оставшиеся 40% как раз будут преподаваться в последние два года обучения.

Посещая **дни открытых дверей**, можно будет оценить выбранный вуз, увидеть преподавателей, узнать конкретно об обучении, о практике. Соответственно, это придаст целенаправленности подготовке к поступлению. Старшеклассник будет четко знать, какие именно предметы должны стать для него главными, и сконцентрируется на них.

Таким образом, к окончанию 11-го класса ученики уже будут подготовленными к поступлению именно в нужный вуз.

Резюмируя, можно выделить **советы для старшеклассников**.

\* Разорвите информационный вакуум и узнайте больше о разных профессиях, ища «свою».

\* Составьте список из 20 вещей, которые вам ближе, например: «я люблю ухаживать за животными», «мне нравится записывать свои мысли», «мне интересно путешествовать» и другое. Обратитесь за помощью к близким, изучите волнующие вас специальности.

\* Обращайтесь к тем, кто уже задействован в выбранной вами сфере, для уточнения всех нюансов работы. Не живите в «розовых очках».

*ОГЭ – репетиция ЕГЭ. Именно поэтому лучше изначально выбирать предметы в 9-м классе, которые планируете сдавать в 11-м. Так вы уже за три года до ЕГЭ начнете готовиться к поступлению, поймете, какие пробелы необходимо закрывать.*

### ТОП-5 СОВЕТОВ СТАРШЕКЛАСНИКУ

Правильной подготовке к ЕГЭ была посвящена лекция **Виталия Шаповалова**, старшего преподавателя образовательного центра по подготовке к экзаменам. Он сформулировал пять лайфхаков, соблюдение которых поможет выпускнику и будущему абитуриенту успешно поступить в желаемый вуз.

#### 1. «КОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА НУЖНОМ»

Будет ошибкой руководствоваться распространенным среди учащихся старших классов принципом «поступить хоть куда-нибудь» и рассуждать примерно так: «Сдам обществознание и английский, помимо профильной математики и информатики, так как, если не пройду на программиста, смогу поступить на юриста».

Виталий Шаповалов настоятельно рекомендует не расплываться на несколько экзаменов: не тратить драгоценное время на изучение того, что может не пригодиться в будущем. «Вы должны сфокусировать свое внимание только на тех предметах, которые точно потребуются вам при поступлении», – отмечает он.

#### 2. СЛЕДИТЕ ЗА ОБНОВЛЕНИЯМИ НА САЙТЕ ФИПИ

Эксперты Федерального института педагогических измерений регулярно продумывают и внедряют изменения, касающиеся экзаменационных заданий, их формулировок, последовательности. Правки в задания ЕГЭ и ОГЭ обычно вносятся в последние недели августа, перед началом учебного года. Поэтому нужно знать алгоритмы, понимать, что от вас будет



требоваться именно в год вашего выпуска. Если сравнивать работы, предлагаемые учащимся на пробниках в 2023-м, с теми, что давались несколькими годами ранее, можно заметить существенные видеоизменения.

Таким образом, решайте только «свежайшие» сборники вариантов, одобренные ФИПИ.

### 3. ПРОСТАЯ ГЕОМЕТРИЯ СЛОЖНОГО СОЗНАНИЯ

Исследования свидетельствуют, что любой человек склонен забывать 50% от узнанного за день, через неделю шанс вспомнить какой-то определенный фрагмент прочитанного уменьшается, далее забывчивость прогрессирует до 90%.

Переведя это утверждение на современную систему образования, можно предотвратить рассеянность, действуя поэтапно. Сначала нужно внимательно изучать теоретический материал, затем повторять его на уроках в школе. Через два-три дня следует вдумчиво выполнить домашнее задание по теме. Спустя две-три недели обычно пишутся самостоятельные или контрольные работы. Благодаря такой схеме успешно выполняются пробники и на наивысший балл пишутся государственные экзамены.

### 4. ВАМ НУЖЕН ИМЕННО НАСТАВНИК

Существует несколько типов учителей: карающий и нетерпимый «педагог-надзиратель», четко и сухо выполняющий свою работу, педагог-лектор и преподаватель-наставник. Последний – идеальный вариант для тех, кто заинтересован в успешной сдаче экзаменов.

Выбирая репетитора, который позволит сконцентрироваться на определенном предмете, руководствуйтесь не только предоставляемыми им дипломами о высшем образовании. Стоит обратить внимание на то, как репетитор общается с учащимися, как преподносит учебный материал. Так вы обретете в лице учителя настоящего наставника.

### 5. «ОТКЛЮЧАЙТЕ» ЭМОЦИИ

Из-за стресса и невнимательности на экзамене можно потерять от 10 до 15% от общего числа баллов или вовсе провалиться. Поэтому следует готовить себя к стрессовым испытаниям, для чего нужно учиться решать разные задания в жестко ограниченное время, ставя себя в условия реального экзамена.

Одна из главных рекомендаций, которой поделился Виталий Шаповалов со слушателями, – внимательно посмотреть на приоритетность экзаменационных предметов на сайте желаемого вуза.

Например, если предметы указаны в следующем порядке: физика, профильная математика и русский язык, то ожидается, что абитуриент должен набрать как можно больше баллов по физике, затем по профильной математике и только затем – по русскому языку, и никак иначе.

**Анастасия Смоленцева**

Фото автора



## АНКЕТА «КАК ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С НАПРАВЛЕНИЕМ?»

**Дополните следующие утверждения:**

1. Мои самые любимые школьные предметы \_\_\_\_\_
2. Чаще всего я испытываю тревогу, когда у нас проходят контрольные работы по \_\_\_\_\_
3. Мне было бы интересно записаться на следующие кружки \_\_\_\_\_
4. Я бы хотел (-а) побывать на дне открытых дверей в следующем вузе/ колледже \_\_\_\_\_
5. Мои близкие и друзья отмечают, что моими положительными качествами являются \_\_\_\_\_

**Подчеркните ответ, который вам ближе всего**

1. Я отдаю предпочтение математике/русскому языку.
2. Больше всего меня интересует биология/английский язык.
3. Мне нравится химия/литература.
4. Я силен (-а) в информатике/истории.
5. Меня больше интересует изучение физики/обществознания.

Покажите заполненную анкету родителям и, отталкиваясь от результатов, определитесь со своим направлением.

# СПРАВОЧНИК ДЛЯ АБИТУРИЕНТА

Как пройдет приемная кампания в 2023 году? На что обратить внимание при выборе вуза? По итогам общероссийской выставки «Навигатор поступления» мы подготовили краткие советы, чек-лист и ответы на волнующие будущих абитуриентов вопросы.

#поступление 2023 #школьнику

## КАК ВЫБРАТЬ ВУЗ

Чтобы сделать выбор, который не разочарует в будущем, обрати внимание на ряд моментов:

### Профиль вуза и статус факультета

Качество обучения на разных факультетах отличается, так что выбирай не вуз, а факультет.

### Преподавательский состав

Идеальное комбо: доктора и кандидаты наук + практики рынка + зарубежные лекторы.

### Наличие аккредитации у выбранного направления

Аккредитация дает диплом государственного образца и отсрочку от армии.

### Количество бюджетных мест и конкурс на место

### Стоимость обучения

### Наличие общежития и его состояние

### Стипендиальные программы

### Стажировки и перспективы трудоустройства

### Атмосфера и студенческая жизнь, «тусовка»

## НЕДООЦЕНЕННАЯ ЦИФРА 5

Более 700 тысяч учеников по всей стране сдавали ЕГЭ в прошлом году и только 2% абитуриентов воспользовались возможностью подать свои документы в 5 вузов. Чаще всего это происходит потому, что старшеклассники не изучают информацию или же слишком самоуверенны. Запомни, **ты можешь подать документы в 5 вузов и выбрать до 5 направлений в каждом**. По итогу, приложив усилия, ты рассматриваешь 25 разных вариантов своего будущего обучения.



Отличная сдача ЕГЭ – это только 50% успеха.

## ЗАГЛЯНЕМ В ПАКЕТ ДОКУМЕНТОВ

Теперь **подача документов в электронном формате** стала обязательным способом для всех высших учебных заведений. Это возможность существенно экономит время для абитуриентов.

Для обычных государственных и частных вузов нужен **стандартный пакет**:

- заявление;
- копия паспорта;
- копия аттестата с приложением.

Могут запросить **медицинскую справку 086/у**, которую стоит подготовить заранее. О необходимости ее предоставления, а также перечне других документов можно узнать на официальном сайте вуза.

Больше **не нужно подписанное согласие на зачисление**. Теперь, чтобы быть зачисленным в вуз, **точно предоставить оригинал аттестата**.

Согласие на зачисление потребуется при поступлении на платное отделение (касается бюджетных мест), но только в том случае, если вы не предоставили оригинал документа и не отметились через «Госуслуги».

При поступлении **по льготе** нужно принести **оригиналы документов**. Это правило действует для всех льготников, целевиков, победителей олимпиад и профильных профессиональных конкурсов.

Абитуриенты, проходящие **без вступительных испытаний**, могут использовать свое право при подаче документов **только в один вуз и только на одну образовательную программу по своему выбору**.

### ЛЕГЧЕ ПРОСТОГО

В 2023 году можно «принести» оригинал аттестата в желаемый вуз дистанционно – через «Госуслуги». Необходимо загрузить скан в высоком разрешении и поставить отметку о том, что вы передаете оригинал в этот вуз. Кроме того поступающие смогут внести изменения в заявление о приеме в вуз или подать второе заявление также онлайн. Раньше для этого необходимо было писать заявление, забирать документы и заново их подавать.

### РАССТАВЬ ПРИОРИТЕТЫ

С этого года при выборе специальностей абитуриенты будут указывать их приоритет от большего к меньшему. Например, если вы подали документы на все пять специальностей и на все прошли, то вуз зачислит вас на ту, что была обозначена высшей приоритетной цифрой. Порядок приоритетов можно будет менять до завершения приема – 25 июля.

### КАК ПРОИСХОДИТ ЗАЧИСЛЕНИЕ

Поступление на бюджетные места **будет проходить одновременно** на очную, очно-заочную и заочную форму. Старт приема документов – не позднее 20 июня, завершение приема – не позднее 25 июля. Это нововведение сужает пространство для маневра.

Конкурсные списки вузы должны обновлять не менее 5 раз в день. Совет: **проверяйте свое место в рейтингах каждый день** для того, чтобы оценить шансы на поступление и в случае необходимости изменить приоритет или переподать документы на другое направление.

Зачисление по программам бакалавриата и специалитета по очной форме обучения проходит **в два этапа: приоритетный** (без вступительных испытаний по льготам и договорам о целевом обучении) и **основной**.

С 2021 года убрали вторую волну зачисления. Это актуально и для нынешней приемной кампании. Если после основного этапа зачисления останутся незаполненные места, вузы смогут провести **дополнительные зачисления на основании конкурса**.

### КАЛЕНДАРЬ

**ДО 25 ИЮЛЯ** – Прием заявлений и документов у абитуриентов.

**27 ИЮЛЯ** – Публикация конкурсных списков.

**28 ИЮЛЯ** – Завершение приема заявлений о согласии на приоритетное зачисление.

**30 ИЮЛЯ** – Издание приказов о приоритетном зачислении.

**3 АВГУСТА** – Завершение приема заявлений о согласии на основное зачисление.

**9 АВГУСТА** – Издание приказов об основном зачислении.

### ЕДИНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВСЕХ

Прием оригиналов аттестатов или дипломов колледжей будет заканчиваться в 12:00 строго по московскому времени для всей страны. Раньше время варьировалось в зависимости от часовых поясов. Причем это правило действует как для личной подачи документов, так и для подачи через портал «Госуслуги».



# ПРОТИВОПОСТАВИТЬ СОБЛАЗНАМ ИСТИННЫЕ ЦЕННОСТИ

В преддверии столетия со дня образования Общества «Динамо» мы побеседовали с советником председателя Общества «Динамо» генерал-майором милиции в отставке **ВЛАДИМИРОМ ТИМОШИНЫМ**. О достижениях, развитии системы доступного спорта и о современных вызовах – в эксклюзивном интервью нашему журналу.



#Динамо #спорт #родителям  
#учителям



**– Владимир Ульянович, каковы ценности, которых придерживается «Динамо»?**

– У всех динамовцев, как у «людей в погонах», есть четкое понимание, что воспитание всесторонне развитых, образованных, любящих Родину граждан России – это вопрос национальной безопасности. Наша цель – убедительно и доступно противопоставить соблазнам современного мира истинные человеческие ценности: привить детям любовь к Родине, воспитать в них доброе отношение друг к другу, уважение к национальным традициям нашей страны, ее героической истории. Для многих поколений россиян «Динамо» стало дорогой в будущее, реальной школой жизни, школой лидерства и успешности.

**– Как сегодня привить молодежи любовь к спорту?**

– Здесь важен системный подход. И большое значение имеет массовая работа. Если все вокруг занимаются спортом, а ты нет, для подростка это всегда негативная ситуация. Но одного желания недостаточно: надо дать ребятам возможность доступных занятий для всех уровней подготовки, для всех возрастов, во всех регионах. И «Динамо» в этом вопросе занимает лидирующие позиции.

Мы уделяем большое внимание развитию детско-юношеского спорта через сеть наших спортивных секций и клубов. Проводим большую работу с разнопрофильными детскими коллективами, участниками динамовского движения, например: «Юный друг полиции», «Юный инспектор дорожного движения», «Юный пограничник», «Юный кинолог» и другие. Также развиваем программы по работе с детьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию, с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, особые потребности и особенности развития. И конечно, «Динамо» выступает организатором множества разнообразных массовых спортивных меро-



*приятий и образовательно-оздоровительных кампаний. Благодаря нашим тренерам, активистам и просветительской работе за последние годы молодых парней и девчонок – любителей спорта и здорового образа жизни значительно прибавилось!*

**– Какие цели ставит перед собой «Динамо» в этот юбилейный год?**

– В России ставка всегда делалась на тех, кто не боялся брать на себя ответственность за ее будущее. Поэтому мы планируем продолжать работу по комплексному воспитанию подрастающего поколения. Помимо воспитания будущих спортивных звезд, Общество «Динамо» всегда будет уделять особое внимание мероприятиям, в которых дети смогут развить свой потенциал, получить навыки социально значимой деятельности, повысить личный уровень мобильности, компетентности и конкурентоспособности. И у «Динамо» для этого есть уникальные возможности: развитая сеть региональных организаций и спортивных объектов во всех регионах России, мощный кадровый потенциал. «Динамо» гордится своими тренерами, организаторами-общественниками и ветеранами, которые посвящают свое свободное время занятиям с детьми и молодежью, воспитывая их в духе лучших динамовских традиций.

К сожалению, современные дети стали заложниками кризиса новейшей истории: появились новые риски, изменились глобальные вызовы. Вербальная борьба за сознание наших детей ведется уже на новом технологическом уровне – в информационном поле и в цифровом пространстве. Поэтому вопросы защиты прав и свобод детей приобрели общегосударственный характер.

*Историческая миссия Общества «Динамо» – дать достойные примеры для подражания и сформировать у нашего подрастающего поколения правильные ценностные ориентиры.*



# ДИНАМО. ИСТОРИЧЕСКИЕ ВЕХИ

История физкультурно-спортивного общества «Динамо» в нашей стране – это история славных коллективов, удивительных судеб спортсменов и тренеров.



## 1923

18 апреля 1923 года в Москве было **создано первое пролетарское спортивное общество «Динамо»**, которое было задумано как организация, предоставляющая возможность занятия спортом сотрудникам органов безопасности и правопорядка.

## 1926

В 1926 году появилась знаменитая **динамовская эмблема**, разработанная футболистом первого поколения команды «Динамо» А. Борисовым, – белый ромб, в котором заключена литера «Д», утверждены **образец флага** Общества «Динамо» и **бело-синяя форма спортсменов** с эмблемой общества. «Динамо» быстро развивалось, становилось массовым, активно пропагандировало здоровый образ жизни и к 1929 году имело отделения уже в двухстах городах страны. Обществу «Динамо» принадлежат приоритеты в возрождении отечественного бокса, становлении и развитии в нашей стране стрелкового спорта и самбо. Динамовские **спортсмены долгие годы были сильнейшими** в этих видах спорта, а **тренеры создали уникальную методику проведения тренировок**. Спортивная медицина впервые появилась именно в «Динамо» и только потом в других спортивных обществах нашей страны, большинство из которых создавалось в СССР по образу и подобию динамовской организации.

## 1934

С первых лет своего существования Общество «Динамо» уделяло **большое внимание физическому воспитанию детей, подростков и юношества**. В 1934 году были созданы коллективы «Юный динамовец». Среди первых обладателей членских билетов и нагрудных значков движения «Юный динамовец» были заслуженный мастер спорта конькобежец Павел Беляев; мастер спорта по легкой атлетике Зоя Зарубина; мастер спорта, заслуженный тренер по лыжным гонкам и биатлону Виктор Бучин. В коллективе «Юный динамовец» начинали свой спортивный путь десятки заслуженных мастеров спорта, чемпионов Олимпийских игр, мира, Европы и страны, в

числе которых выдающиеся спортсмены: Лев Яшин, Михаил Воронин, Виталий Давыдов, Галина Горохова, Александра Забелина, Леонид Бартенева.

## 1937

За выдающиеся успехи в развитии спорта в 1937 году Обществу «Динамо» была присуждена **высшая награда СССР – орден Ленина**.

## 1941

В первые дни Великой Отечественной войны, на московском стадионе «Динамо» началось формирование Войск Особой группы при НКВД СССР, основной задачей которой было развед-диверсионная деятельность в тылу противника. Добровольцами стали прославленные динамовские атлеты – известные дискболы Леонид Митропольский, Али Исаев, неоднократный мировой рекордсмен и чемпион СССР по тяжелой атлетике Николай Шатов, рекордсмен страны в десятиборье и беге на 110 м с барьерами Иван Степанченко и многие другие.

## 1945

Спортсмены и тренеры Общества «Динамо» проявляли **чудеса героизма на фронтах Великой Отечественной**, в составе отдельных мотострелковых бригад особого назначения (ОМСБОН) вели подрывную и диверсионную работу в тылу врага.

## 1956

Имя **динамовского голкипера Льва Яшина** навсегда вошло в историю российского и мирового футбола. Чемпион Олимпийских игр 1956 года, обладатель Кубка Европы 1960 года, лучший футболист Европы 1963 года, многократный чемпион и обладатель Кубка СССР. За свою спортивную карьеру Лев Яшин сыграл 812 матчей, из них в 207 играх не пропустил ни одного мяча.

## 1960

23 июня 1960 года был образован **Российский республиканский совет «Динамо»**. В его подчинение перешли республиканские, краевые и област-

ные организации «Динамо», ранее подчинявшиеся непосредственно Центральному совету общества.

### 1972

В этот год открылся принятием ЦК КПСС и Совмином СССР 17 января постановления **о введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР (ГТО)»**, в котором был повышен удельный вес военно-прикладной подготовки населения к службе в рядах Вооруженных сил.

В связи с введением нового комплекса ГТО были пересмотрены содержание и структура Военно-спортивного комплекса. Вместо прежних трех степеней новый комплекс стал включать две степени. Количество сдаваемых упражнений сократилось с восьми до семи. Была принята и новая военно-спортивная классификация, объединившая 33 упражнения из 12 видов спорта. Введены военные троеборье и пятиборье, офицерское многоборье, по которым и ряду других военно-прикладных упражнений установлены разрядные требования и звание мастера спорта СССР.

### 1981

11 августа 1981 года ЦК КПСС и Совет Министров СССР приняли **постановление «О дальнейшем подьеме массовости физической культуры и спорта»**. В этом документе Комитету по физической культуре и спорту при СМ СССР совместно с профсоюзными, комсомольскими и другими общественными организациями, министерствами и ведомствами поручалось осуществить практические мероприятия по массовому развитию физической культуры и спорта в стране.

#### Общество «Динамо» – это...

**82** региональные организации;

**15** организаций, наделенных правами региональных, включающих в себя **19** министерств и ведомств – участников динамовского движения;

**80** видов спорта, которые культивирует Общество «Динамо», в том числе **44** олимпийских вида и **6** служебно-прикладных;

**73** профессиональные команды в игровых видах спорта, в том числе **28** выступающих в высших лигах;

**1915** спортивных секций для взрослых;

**319** детских спортивных секций;

**148** объектов спортивного назначения: спорткомплексы, стадионы, лыжные базы, базы для занятий греблей, плавательные бассейны, биатлонные комплексы.

### 1986

4 июля 1986 года в Москве под девизом «От дружбы в спорте – к миру на земле!» открылись **первые Игры доброй воли** с участием более трех тысяч атлетов из 79 стран, которые разыграли 182 комплекта медалей в 18 видах спорта. Впервые после десятилетнего перерыва встретились в очном поединке спортсмены СССР и США. Инициатором этих Игр выступил американский телемагнат Тед Тернер, которому этот проект обошелся в 26 миллионов долларов.

### 1987

На VII Всесоюзной конференции Общества «Динамо», прошедшей 26 сентября 1987 года, было принято **решение создать детско-юношеское физкультурное общество «Юный динамовец»** при ЦС «Динамо». В 1989 году это общество было создано.

### 1988

К началу 1988 года в стране насчитывалось 3799 стадионов, 85 500 футбольных полей, более 80 000 спортивных залов, 2295 бассейнов, в том числе 1598 крытых. Общая пропускная способность всех спортивных объектов – около 29 миллионов человек. Число физкультурников и спортсменов составляло 79 426 000 человек.

7 сентября 1988 года состоялось **торжественное открытие музея Центрального совета «Динамо»**. Впервые предложение о необходимости сохранения регалий динамовских спортсменов для открытой экспозиции прозвучало в 1959 году. Совет ветеранов Общества «Динамо» не только оказался инициатором благородного дела, но и добился его воплощения в жизнь. После проведения Игр Олимпиады-80 для будущего музея было выделено два помещения: для постоянной экспозиции музея отдельное двухэтажное здание у Северной трибуны Большой спортивной арены стадиона «Динамо» и запасник под хранение музейных фондов под трибунами БСА стадиона «Динамо».

### СЕГОДНЯ

Общество «Динамо» – это единственная общероссийская общественно-государственная спортивная организация, которая действует во всех субъектах Российской Федерации и ведет активную деятельность в таких важных направлениях спорта, как развитие массового и детско-юношеского спорта, работа с детьми-сиротами и детьми из малоимущих семей, развитие служебно-прикладных видов спорта и спорта высших достижений. Громадный опыт спортивной и организационной работы динамовских специалистов был востребован страной во все времена.

## БРЯНСКАЯ ВЕТВЬ ПОЖАРНОЙ ДИНАСТИИ

Ежегодно 30 апреля в России свой профессиональный праздник отмечает одна из самых жизненно необходимых служб быстрого реагирования чрезвычайного ведомства – пожарная охрана. В профессии пожарного сложно найти «случайных» людей. Это не просто работа – это призвание. Как воздух им требуются смелость, отвага и любовь к людям. Некоторые, приходя в пожарную охрану, думали, что «здесь долго не задержатся», а оставались навсегда. Через годы в пожарную охрану приходят их дети, которые, имея перед глазами живой пример героизма, с юных лет мечтают стать пожарными...

#Пожарнаяохрана #МЧС #профессия  
#династия #родителивдохновляют  
#Брянск #Изистории

Полковник внутренней службы Владимир Белов начинал свой путь в профессии в 1990 году...

Сколько же времени прошло с тех пор, сколько пожаров потушено, как много познано и пережито! Владимир Анатольевич служил инспектором госпожнадзора, дознавателем, и вот уже много лет он заместитель начальника службы – начальник дежурной смены службы пожаротушения Главного управления МЧС России по Брянской области.

«В моей семье до меня никто не был связан с пожарным делом. Когда я служил в армии, то попал в военизированную пожарную охрану в Москве. Эта случайность и предопределила мой выбор профессии, – вспоминает Владимир Анатольевич. – Очень хорошо помню свой первый пожар. В столице строили микрорайон в Северном Бутове – загорелись бытовки. Пожар был очень сложный, именно на таких и познаешь профессию...»

Вступая в борьбу с огнем, риск оказаться на волосок от смерти – неизбежен. Владимир Анатольевич вспоминает о двух таких случаях.



*Пожарная охрана Брянщины богата своими традициями, историей и настоящими профессионалами. Зачастую люди здесь служат долгие годы, затем в пожарную охрану приходят их дети, с малых лет вдохновленные примером родителей.*

«При пожаре на спиртзаводе в Карачевском районе горел цех с чанами, в которых под давлением находился спирт. На момент нашего прибытия происходила полная эвакуация завода. Мы тогда приняли решение подать стволы на охлаждение. В любой момент чаны со спиртом могли взорваться, – вспоминает он. – Второй случай произошел в Брянске – утечка соляной кислоты из цистерны в железнодорожном тупике, недалеко от жилого сектора. Было очень опасно...»

Это неизмеримо больше, чем работа, это уже жизненное кредо – пожарный никогда не бывает равнодушен к чужому горю вне зависимости от места и времени, даже если он не на службе. Так было и в знаковое для Владимира Белова 22 октября 2009 года, когда в Фокинском районе Брянска он спас детей, за что был награжден медалью «За спасение погибавших».

«В свой выходной я возвращался с мероприятия, увидел, что из окон одного дома идет густой дым. У меня, как у профессионального пожарного, первым стал вопрос эвакуации людей, тем более что были слышны детские крики. Я вызвал коллег и бросился на помощь», – вспоминает он.

Все комнаты дома были сильно задымлены, огонь уже выходил на кровлю. Владимир Белов разбил окно, проник в одну из комнат и обнаружил двух маленьких мальчиков и пятилетнюю девочку. С риском для собственной жизни он вынес детей на улицу, где им оказали медицинскую помощь, затем подручными средствами начал тушить пожар.

Еще одну высокую награду Владимир Белов получил в прошлом году. В торжественной обстановке **глава МЧС России Александр Куренков вручил ему медаль «За отвагу на пожаре»**. Вместе с коллегами Владимир Белов принимал участие в тушении крупных пожаров на нефтебазах Брянска. Министр поблагодарил огнеборцев за стойкость и выдержку, эффективные решения в ходе тушения сложных пожаров.

Зная все тонкости профессии, с которыми огнеборцам приходится сталкиваться каждый день, Владимир Анатольевич не стал возражать, когда его старший сын, Анатолий, решил идти по стопам отца. С трех лет он часто бывал в пожарно-спасательной части, а уже в первом классе сказал отцу, что хочет быть пожарным. Сейчас он заместитель начальника пожарно-спасательной части № 5 ПСО ФПС ГПС Главного управления МЧС России по Брянской области.

«Когда ты родился в семье, в которой отец носит погоны, невольно приобщаешься к служению Родине как к главному призванию в жизни. Вспоминаю свои детские впечатления, когда видел огромные пожарные машины, слышал рассказы папы о ходе тушения пожаров – все это оставило неизгладимый след в моей душе. Думаю, что моя служба – закономерное продолжение пожарной династии», – делится с нами Анатолий Белов.

Работать плечом к плечу со своим сыном на пожарах оказалось тяжело психологически. Владимир Белов говорит, что теперь точно знает, что прежде всего он отец, а потом уже пожарный.

«Когда Анатолий только начинал службу, мы попали с ним в одну смену. Я был начальником смены, а он – пожарным в ПСЧ-3. Горел дом – это был большой пожар. Когда мой сын вошел внутрь горящего здания, я даже сам не заметил, как пошел следом за ним... Тогда я понял, что мне тяжело будет работать с сыном вместе, так как беспокойство за его жизнь и здоровье берут верх. С тех пор больше на пожарах мы не встречались».

Несмотря ни на что, Владимир Белов очень горд, что его сын продолжает семейную династию. Не будет он возражать, если к ним присоединится и старший внук. Трехлетний мальчик повторяет историю уже своего отца Анатолия. Ему тоже нравится бывать в пожарке.

**Татьяна Сенина,  
Светлана Дмитриева**

## ИЗ ИСТОРИИ ПОЖАРНОЙ ОХРАНЫ

*Первые попытки противостоять пожарам предприняты в Брянске более двухсот лет назад. Указом Орловского наместнического правления от 5 мая 1793 года в городе были выделены и содержались один огнегасительный мастер, два трубо-чиста, семь лошадей, шесть человек для перевозки заливных труб и других инструментов. Кроме того, посадским мещанством назначались в распоряжение городничего десятских и сотских 17 человек, в обязанности которых входило сгонять народ для тушения пожаров. В таком составе пожарная служба, выполняющая обязанности городничего, находилась неотлучно на съездем дворе при полицейском участке.*

*В 1853 году в Брянске появилась пожарная команда, располагавшаяся при полицейском участке. В ее составе было 16 пожар-*

*ных «служителей», старший и младший унтер-брандмейстеры и пожарный обоз: 12 лошадей, 6 пожарных труб, 4 бочки, 8 багров, 4 черпака и лопаты.*

*17 апреля 1918 года Совет народных комиссаров издал Декрет «Об организации государственных мер борьбы с огнем». В нем заложены основы российской пожарной охраны, призванной беречь государственное достояние и личное имущество граждан от огня.*

*В феврале 1927 года в Брянск доставили первый пожарный автомобиль, полностью изготовленный из отечественных деталей на заводе «Тримяс». Он был оборудован по последнему слову техники: сильный прожектор, нагнетательный насос, давление которого равно 8 атмосферам, он сразу может подавать шесть струй из рукавов.*

# МАСТЕР-КЛАСС ПО РАСКРАШИВАНИЮ ИГРУШЕК ИЗ ФАНЕРЫ

#поделка #краски #игрушкаиздерева  
#своимируками

Для примера выберем изделие с гравировкой, чтобы было видно границы зон покраски. Отдельные элементы добавят нашей игрушке объема. Раскрасить поделку лучше с обеих сторон.



1. Фанерная заготовка к началу раскрашивания должна быть тщательно обработана с помощью мелкой наждачки. Для раскраски лучше подойдут акриловые краски, но можно использовать также акварель, гуашь и темпера. Грунт лучше не наносить, потому что пропадет текстура дерева, а ее лучше сохранять. Она добавит игрушке красоты и натуральности.

2. Первый слой можно сделать разбавленным водой цветом. После просыхания пройти наждачкой и приступить к более густой закраске. Лучше начинать с более светлых оттенков и двигаться постепенно к более темным, так как их сложнее перекрывать в случае ошибки. Старайтесь держаться в границах линий гравировки, чтобы за них не затекала краска.

3. После высыхания изделие нужно вновь обработать мелкой наждачкой (нулевкой), чтобы убрать ворс, который образуется на деревянной поверхности после соприкосновения с водой.

4. Далее идет стадия обработки игрушки защитным слоем. Это может быть как лак на водной основе без запаха, так и масло или воск (еще один вариант – специальный антисептик).

В конце приклеиваем объемные элементы – игрушка готова!

**Дмитрий Радомский**  
Фото автора



# Оформление подписки на издания МЧС России



## 1. Редакционная подписка

Отправьте в свободной форме заявку на адрес электронной почты:  
**podpiska@mchsmedia.ru.**

Укажите в заявке наименование издания, подписной период, адрес доставки и ваши контакты.

Подписной период составляет от одного месяца до календарного года!

По всем вопросам, связанным с подпиской, вы можете позвонить по телефонам:

**+7 (991) 976-61-43,**  
**+7 (991) 976-61-44,**  
**+7 (991) 976-61-45**

## ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПОДПИСКИ

### 2. В любом почтовом отделении

по каталогу «Почта России»

«Подписные издания» или на сайте:  
**<https://podpiska.pochta.ru>;**

по Объединенному каталогу

«Пресса России» или на сайте: **[www.akc.ru](http://www.akc.ru)**

### 3. В любом почтовом отделении «Почты Крыма»

по подписному каталогу «Почты Крыма»

«Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя на 1-е полугодие 2023 года»

**[www.crimea-post.ru/service/podpiska](http://www.crimea-post.ru/service/podpiska)**

## 4. Через альтернативные агентства:

000 «Урал-Пресс»: +7 (499) 700-05-07,  
<https://ural-press.ru>;

000 «Агентство “Книга-Сервис”»:  
+7 (495) 680-90-88, <https://www.akc.ru>;

000 «Криэйтив Сервис Бэнд»:  
+7 (499) 685-13-30, <https://periodicals.ru>;

000 «Деловая пресса» (г. Киров, г. Пермь, г. Тюмень):  
+7 (499) 391-57-36, <https://delpress.ru>;

000 «ПРЕСС-ИНФОРМ»: +7 (812) 786-81-19, <http://presskiosk.ru>;

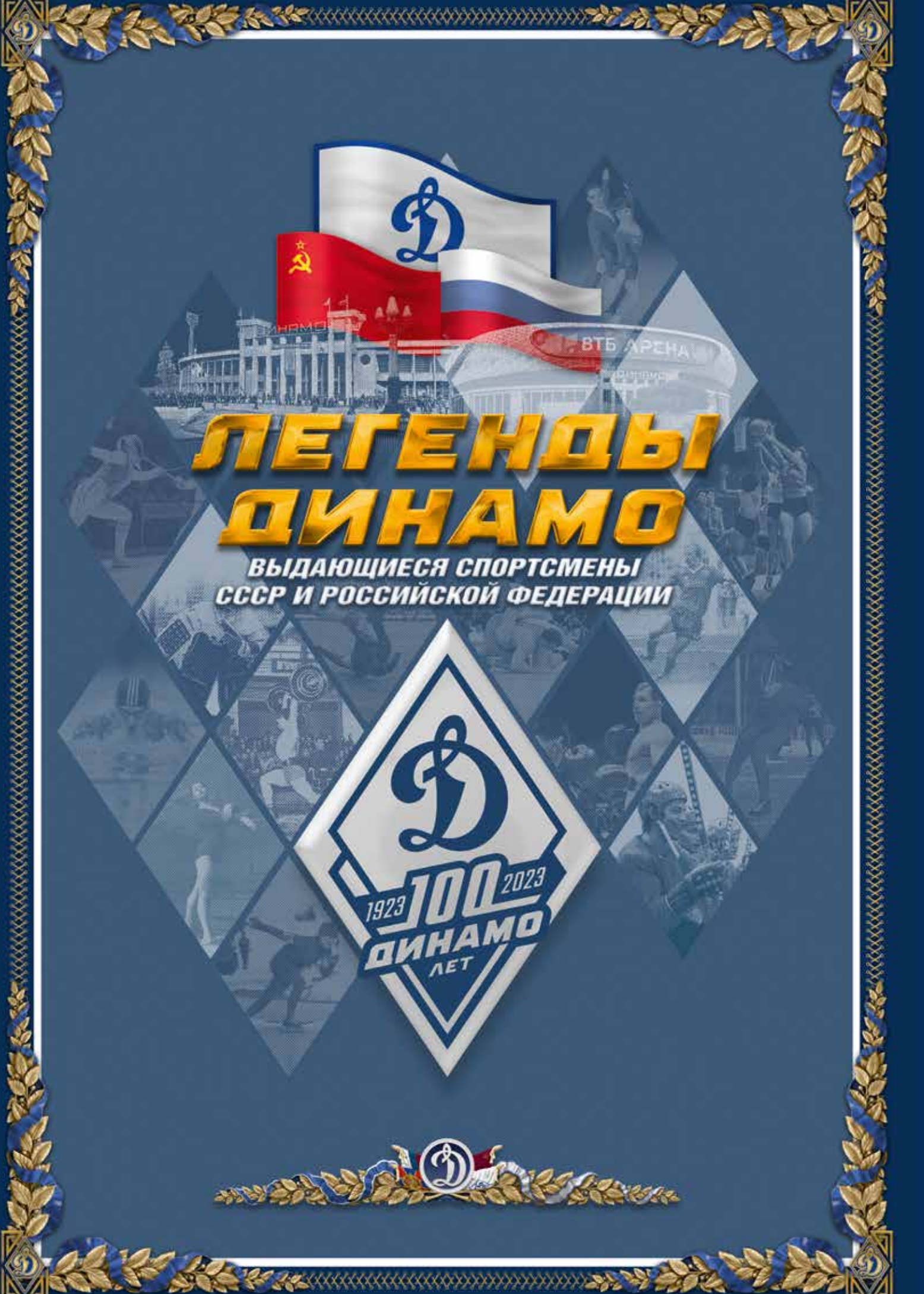
000 «РУСПРЕССА»: +7 (495) 369-11-22, <https://abcpress.ru>;

000 «Пресса.ру»: +7 (495) 722-51-00, <http://pressa.ru>  
(электронная библиотека);

000 «ИВИС»: +7 (495) 777-65-57, <http://www.ivis.ru>  
(электронная библиотека);

000 «РУКОНТ»: +7 (495) 719-09-21, <https://rucont.ru>  
(электронная библиотека);

АО «Публичная библиотека»: +7 (495) 363-03-06,  
<http://publ.lib.ru>  
(электронная библиотека для юридических лиц)



# ЛЕГЕНДЫ ДИНАМО

ВЫДАЮЩИЕСЯ СПОРТСМЕНЫ  
СССР И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

