



Вестник БДМУ

22 жніўня 2017 г. ● № 16 (2008)

Газета Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта (агульнапалітычная)

Выдаецца са студзеня 1931 года.

Падпісання можна з любога месяца. Падпісны індэкс 63 594.



Лето вместе со студклубом

Летние месяцы – период для ярких эмоций и новых знакомств. И в то время, когда белорусские студенты активно путешествуют по ближнему и дальнему зарубежью, иностранные студенты БГМУ успешно знакомятся с историей и культурой Беларуси.



Так, на прошедшей неделе в рамках плана работы студенческого клуба с иностранными учащимися в летний период прошел ряд мероприятий.

В первый августовский денек студентам-иностранцам была предложена экскурсия в музей Великой Отечественной войны. Музейный комплекс удивил учащихся своим размахом и количеством экспонатов – от личных вещей солдат до техники времен Второй миро-



● День за днём

вой войны. А реалистичные диорамы позволили полностью погрузиться в атмосферу жесточайших боев, проходивших на белорусской земле.

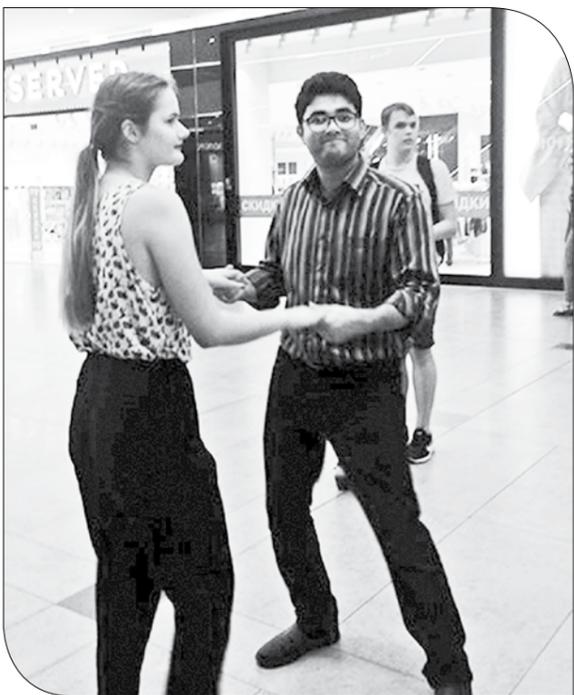
3 августа череду мероприятий продолжил мастер-класс по аэродизайну. Под руководством Иллоны Леонидовны Сумбуловой ребята научились делать из воздушных

шаров фигурки различных растений и животных. На первый взгляд детское занятие пришлось по душе студентам-медикам. Довольные, они разошлись по домам в нарядных венках и с букетами цветов из воздушных шаров.

На этом разнообразие мероприятий студенческого клуба не заканчивается...

В рамках плана работы студенческого клуба с иностранными учащимися в летний период прошедшая неделя была под девизом «Движение – это жизнь, а движение под музыку – это танец». И несмотря на стойкую августовскую жару – вместе со студентами ФИУ студенческий клуб танцевал под зажигательные ритмы сальсы и румбы.

Танцевальный марафон



русский народный танец «Ойра-ойра», тем самым ближе познакомившись с культурой Беларуси. Также по просьбе участников мастер-класса руководителем были показаны азы вальса. Король танцев влюбил в себя студентов с первых па.

10 августа танцевальный марафон продолжился уже в ТЦ "Галерея", где прошел мастер-класс по завораживающим ритмам сальсе. Участие в нем приняли все желающие гости торгового

центра, в числе которых были и иностранные учащиеся БГМУ.



«Освоить сальсу оказалось нелегко, – делится впечатлениями студент 1 курса ФИУ, – если сольная партия танца запомнилась быстро, то над парной частью пришлось потрудиться. Получалось не все, но было весело».

Стоит отметить, что в ближайшие дни студенческий клуб также проведет ряд мероприятий. Среди них Вечер национальных культур и фотоконкурс «Мое лето в Беларуси».

Восьмого августа мастер-класс прошел на базе БГМУ. В фойе главного корпуса под руководством Александры Сергеевны Гайдук студенты-иностранцы разучили бело-

прошел мастер-класс по завораживающим ритмам сальсе. Участие в нем приняли все желающие гости торгового

Материалы полосы подготовила Инна ЗАТУЛА, руководитель коллектива художественного творчества "ХамелеОН"

«Мой дом — моя крепость» — гласит известная поговорка. Мы — взрослые — любим часто употреблять ее и нередко забываем, что сейчас наш дом стал совсем другим: он многоэтажен, из кранов льется кипяток, по проводам передается электроэнергия, по трубам течет газ. Все больше появляется бытовых приборов, все сложнее становится наша домашняя аппаратура, постоянно расширяется и без того многочисленный арсенал различных химикатов бытового назначения. Ребенок, который еще толком читать и писать не умеет, порой свободно управляет телевизором, компьютером, мобильным телефоном. Разве может случиться несчастье там, где все знакомо и привычно? А ведь каждый из этих предметов таит для ребенка незримую опасность. Взрослому и в голову не придет, к примеру, сунуть гвоздь в штепсельную розетку либо развести костер в комнате или на кухне. А ребенок может, из озорства, любопытства или по недомыслию. Дети, порой оставшись без присмотра, беспечно открывают краны у газовой плиты, пытаются исследовать «внутренности» включенного пылесоса, попробовать бабушкино лекарство, оставленное на виду, иногда по ошибке утоляют жажду совсем не подходящей для этой цели жидкостью, случается, выпадают из открытых окон многоэтажных домов. Все это может стать причиной тяжелого увечья, или даже смерти.

В последние годы бытовой травматизм приобретает исключительный массовый характер. Сегодня это несчастье уносит детские жизни. Кроме того, некоторые пострадавшие дети остаются инвалидами на всю жизнь. К инвалидности приводят травмы, связанные с повреждением конечностей и сопровождающиеся ампутацией пальцев, кистей, стоп, потерей зрения и травмы мозга. Размозжение концевых фаланг пальцев происходит при попадании их в двери, окна, автомобильные дверцы, когда взрослые с силой их захлопывали или закрывали. Глаза могут повреждаться при взрывах, неосторожном обращении с ножницами, сучьями в лесу, ударе шайбой или клюшкой. Особое место занимает сотрясение головного мозга, последствия которого могут сказаться через много лет. Естественно, все это не может никого из нас, взрослых, оставить равнодушными. Тем более, что в структуре всего детского травматизма бытовые

травмы не только наиболее грозное, но и самое распространенное явление. На их долю приходится от 50 до 76% всех несчастных случаев.

К числу наиболее угрожаемого контингента, вне всякого сомнения, относятся дети первых 6 лет жизни. По данным специалистов, на их долю приходится свыше 42% от числа несчастных случаев и травм, ежегодно регистрируемых среди детского населения крупных городов. Выявлены четкие возрастные градации. Меньше всего травм отмечено у детей первого года жизни, зато в группе от 3 до 6 лет травматизм больше в 3 раза. Однако максимальный уровень травматизма отмечен у детей второго года жизни.

Анализ зависимости травматизма у детей дошкольного возраста от пола показывает, что мальчики получают травмы в 1,5 раза чаще, чем девочки. Эта закономерность действительна для всех возрастов и связана с психофизиологическими особенностями,

от 6 до 10% детских травм, и они дают одни из самых высоких процентов печальных исходов в структуре травматизма. А ведь за этими процентами стоят сотни детских жизней. Более половины обожженных нуждаются в обязательной госпитализации, и каждый из десяти подвергается операциям, нередко повторным. Большая часть обожженных — это дети в возрасте до 4–5 лет. Самые маленькие ребята чаще всего получают ожоги при опрокидывании на себя чашек, тарелок, посуды с горячим чаем, молоком в тот период, когда на какое-то мгновение остаются за столом одни. В одном из пяти случаев подобные ожоги малышам наносят взрослые. Значительно опаснее ожоги пламенем, которые наиболее часто наблюдаются у ребят среднего и старшего возраста во время игр с огнеопасными предметами и вблизи костров. Однако бывают беспрецедентные случаи, когда от ожога пламенем могут пострадать

ским током, когда пытаются исследовать содержимое электророзеток, втыкая в них шпильки, скрепки, проволоку. Иногда ребята могут пострадать, дотронувшись до металлических батарей, находящихся под напряжением, так как некоторые взрослые проводят опасные эксперименты с целью «экономии» электроэнергии. Основные меры профилактики детского бытового травматизма у детей можно подразделить на три направления:

1. Мероприятия по обеспечению «техники безопасности» в жилых помещениях (ограждения батарей отопительной системы, закрытие розеток в доступных детям местах, предупредительные этикетки на опасных жидкостях, хранение их в недоступных для детей местах).

2. Постоянный надзор за детьми, организация интересных и безопасных игр и занятий, отвлекающих детей от опасных шалостей.

3. Повседневное и неустанный воспитание у детей навыков осмотрительного поведения и разумной осторожности.

Мерами по предупреждению возможных ожогов у детей являются:

- недоступность спичек;
- хранение препаратов бытовой химии (едкие кислоты, щелочи и другие химические активные вещества) в недоступных для детей местах;
- осторожность во время кормления ребенка горячей жидкой пищей;
- повышенное внимание и осторожность при переносе посуды с горячей жидкостью в тех местах квартиры, где внезапно могут появиться дети;
- запрещение детям находиться во время приготовления пищи, мытья посуды, стирки белья и других работ на кухне;
- постоянный надзор взрослых при купании детей;
- защита детей от горящих газовых плит, нагретых предметов (например, утюга, обогревательных приборов).

Зоя ПОЛЯК, врач-травматолог 3-й ГКП г. Минска

О детском бытовом травматизме

различиями в поведении и воспитании, характере и формах проведения досуга. С о о т н о ш е н и е бытовых и уличных травм приблизительно составляет 2:1. При этом у детей первого года жизни свыше 95% травм получены дома. У детей 3–6 лет доля травм, получаемых дома, свыше 35%. Это свидетельствует о том, что, к сожалению, многие родители пока не уделяют должного внимания принципам создания «безопасного дома». Наиболее частый вид бытового травматизма — это различного рода повреждения: ушибы, ссадины, раны, вывихи, переломы и сотрясение мозга, в основном возникающие в результате падений со стульев и табуреток, подоконников. Ребенок нередко может получить тяжелое повреждение и при падении на ровном месте.

Выше мы уже говорили о том, что дети иногда могут страдать от ожогов. По сравнению с предыдущими годами число этих поражений заметно сократилось, тем не менее на их долю приходится

совсем маленькие дети. Многие матери нередко выставляют коляски со спящими детьми на незащищенные балконы или лоджии, подменяя тем самым прогулки на свежем воздухе. Между тем на ребенка может упасть горящий окурок, брошенный сверху, и вызвать воспламенение его одежды.

Весьма опасны также поражения электрическим током, который вызывает не только глубокие ожоги, но и остановку сердца, дыхания, что требует немедленного проведения реанимационных мероприятий (массаж сердца и искусственное дыхание). Причина поражений нередко кроется в неисправных проводке и электроприборах, которые иногда берутся исправлять сами ребята, порой не обладая достаточными знаниями и навыками техники безопасности. Маленькие дети, которые все пробуют на вкус, страдают из-за того, что берут в рот включенные в сеть концы оголенных проводов от электроплиток и электроутюгов. Дети постарше, а также дошкольники поражаются электриче-

Следуя старым привычкам и не желая отказывать себе в маленьких слабостях, мы почти не замечаем, как наши семейные традиции успешно подхватывают дети...

Проблема неумолимого роста числа детей с избыточным весом, к сожалению, видна невооруженным глазом. И решалась бы она очень просто, если бы главными виновниками избытка килограммов считались лишние пирожки или конфетки. Всё гораздо сложнее...

Семейные радости

Чтобы успешно решить проблему, нужно найти причину её возникновения. Семейные походы в бассейн или тренажёрный зал, игры в волейбол во дворе или на дачной полянке, дружные вылазки на каток или в лес с лыжами ранним зимним утром, и даже ежедневная гимнастика... — не частые события для семей, где и мама, и папа с утра до вечера работают.

Вспомните, уважаемые сегодняшние родители малышей, как вы проводили выходные дни 10–20 лет назад со своими мамами и папами? И сравните нахлынувшие воспоминания с тем досугом, который имеют ваши дети. Наверняка многие будут потрясены существенными отличиями...

Но даже если мы сами договоримся на время забыть о подвижных играх и занятиях спортом, то о такой семейной радости, как вкусный ужин — позавидать не получится ни на один день. Чем же «эдаким» вы радуете себя и своих детей, ежедневно выбирая продукты и блюда? Часто ли просчитываете калорийность? Думаете ли о полезности и совместимости продуктов? Стараетесь ли при приготовлении пищи сохранить «в живых» как можно больше витаминов? Знаете ли о важнейших для роста и развития детей минералах? Очень хорошо, если дела обстоят именно так...

И очень плохо, если, опаздывая на работу, кидаете на сковородку мясной полуфабрикат от уважаемой фирмы-производителя, чтобы без лишних проблем накормить семью вечером. Или ведёте малыша после детского садика в McDonald's, утешая наскукавшегося за день ребёнка красивым бутербродом. Или так и не собравшись за выходные дни на прогулку с малышом, с санками или мячиком, предлагаете ему посмотреть «в тесном семейном кругу» новенькую видеокассету.

Наши дети слишком малы, чтобы оценить воздействие на нервную систему многочасового просмотра «всякой всячины» по TV или проанализировать, какой вред поджелудочной железе может нанести любимая Cola или Sprite более чем 10%-ным содержанием сахара, или почему не полезно целый день валяться на диване с наушниками от плеера в ушах.

Поэтому от ответственности за последствия «семейных радостей» вас никто пока освободить не может.

Семейные огорчения

Потеря времени в борьбе с ожире-

нием происходит из-за того, что родители долгое время считают умеренно избыточный вес ребёнка признаком здоровья. И на приём к врачу малыш ведёт с жалобами на всё что угодно (сердцебиение, головные боли, повышенная утомляемость, боли в животе...), но только не на избыточный вес!

Малыши с избыточным весом чаще своих сверстников становятся пациентами врача-эндокринолога: психологическая травма плюс череда утомительных для ребёнка диагностических, а затем и лечебных мероприятий.

На сегодняшний день детские эндокринологи успешно справляются с решением проблемы лишнего веса. Но лишь при одном условии — ребёнок сам должен захотеть расстаться с ненужными килограммами: подключить силу воли, что порой и взрослому человеку не всегда удаётся сделать вовремя... Здесь очевидна необходимость моральной поддержки и реальной помощи со стороны всех членов семьи. Не жалейте время на разъяснения — малыш должен видеть «врага», уметь правильно его называть, чтобы победить в последствии. Вслепую вряд ли удастся достичь желанного результата — стать стройным и ловким, забыв, что такое «полнота» и «неуклюжесть»! И не оставляйте ребёнку путей для отступления, т.к. идёт борьба за будущее здоровье!

Итак, диагноз — «Ожирение».

Прежде всего, обозначим конкретные пути, ведущие к ожирению:

- обильное, несбалансированное питание (много жирной пищи, мучного и сладкого, но мало овощей в рационе)
- нарушение режима питания (приёмы пищи редкие, еда перед сном)
- гиподинамия (малоподвижный образ жизни)

К сожалению, пути к лишним килограммам в большей степени знакомы жителям городов.

Каких же детей можно включить в группу риска по развитию ожирения?

1. Масса тела при рождении более 4-х кг.

2. Дети, находящиеся на искусственном вскармливании (именно они в возрасте до 1 года чаще других дают чрезмерную прибавку в весе).

Период от 0 до 2 лет — наиболее рискованный для малышей в плане накопления лишних килограммов.

3. Малоподвижные дети.

4. Дети с наследственной предрасположенностью (хотя бы один из родителей имеет избыточный вес или страдает ожирением).

Но здесь необходимо напомнить, что не ожирение передаётся по наследству, а только склонность к полноте, иными словами — недостаточная способность сжигать жиры.

5. Дети со своеобразной реакцией на стресс, т.е. имеющие привычку «заедать» свои переживания (подобный выход из стресса знаком многим взрослым: у полных людей это случается

почти вдвое чаще, чем у худых).

Что угрожает организму ребёнка при таком диагнозе как «ожирение»?

- нарушение жирового обмена с последующим ослаблением иммунной системы
- развитие сопутствующей патологии со стороны сердца и сосудов
- нарушение работы поджелудочной железы с риском развития сахарного диабета
- увеличение нагрузки на межпозвоночные структуры, позвоночник, суставы
- несостоятельность мышечного корсета, нарушения осанки или сколиоз
- раннее уплощение сводов стопы с развитием плоскостопия.

Диагноз «ожирение» не может быть поставлен только школьным врачом на профилактическом осмотре или добрыми соседями, знающими вашего ребёнка с первых дней жизни. Педиатр, эндокринолог и невропатолог (а порой и психоневролог) — это те специалисты, мнением которых пренебречь никак нельзя, когда речь идёт о постановке

И всё же...

данного диагноза. Каждый из этих специалистов, по своим профессиональным критериям, оценит и сравнит множество диагностических признаков. И лишь потом — прозвучит серьёзный и обоснованный диагноз, либо будут даны конкретные рекомендации, как его избежать.

Основными методами лечения ожирения в раннем детском возрасте являются следующие:

- лечебная физкультура (лечебные гимнастические программы с соблюдением индивидуального подхода)
- коррекция питания в зависимости от степени ожирения (с обязательным поддержанием кол-ва белка, необходимого для роста и развития ребёнка)
- элементы физиотерапии (водные процедуры, закаливание)

Лечебное голодание, так же, как и быстрые темпы снижения веса, в данной ситуации не применяются: слишком большая психологическая травма для малышей и необоснованный риск причинить вред их здоровью.

И всё же — наиболее частым пусковым механизмом возникновения ожирения в детском возрасте является не первичная эндокринная патология, а неправильное питание и малоподвижный образ жизни.

При анализе двигательного режима детей в возрасте от 3-х до 7 лет обращает на себя внимание то, что менее 20% малышей имеют дополнительную физическую нагрузку в виде занятий в спортивных секциях. В режиме дня детей с избыточным весом практически отсутствуют утренние гимнастика (или хотя бы разминка), закаливающие процедуры, а игры и упражнения на улице

(т.е. на свежем воздухе) проводятся от случая к случаю. И подавляющим большинством семей занятия сортом и оздоровительной физкультурой не практикуются. Таким образом, из всех форм физического воспитания у малыша с избыточным весом присутствует лишь урок физкультуры в детском саду — т.е. суточный объём движений явно низок. Рассчитывать на компенсацию за счёт спонтанной двигательной активности, к сожалению, не приходится, т.к. у этих детей уже выработалась привычка к малоподвижному образу жизни и тихим играм с подобными себе сверстниками. У тучных детишек по мере взросления меняются стереотипы поведения, снижается самооценка: ведь они всё больше отстают от остальных в выполнении элементарных движений, теряют ловкость в играх и стесняются в них участвовать, замыкаются и прячутся за выдуманными проблемами, беспрепятственно находя оправдание своей пассивности.

Начнём побеждать гиподинамию сегодня же!

Представим себе следующую ситуацию. Вы точно знаете, что ваш малыш имеет изрядное количество лишних килограммов. Он не так ловок, как сверстники. И далеко не такой стройный, как вам хотелось бы. Ужасно любит поехать — причём, настоящие сласэ! Походка у него тяжёлая — пыхтит, поднимаясь по лестнице. А бегает так медленно, что дети во дворе не берут его играть в свою компанию. Поэтому он чаще всего лежит на диване, смотрит телевизор, успокаивая себя сдобной булочкой. А бабушка при этом приговаривает: «Ты всё равно у нас самый красивый, самый умный...»

Вы — думающий родитель и уже запланировали поход к детскому эндокринологу. Отлично!

Но что можно сделать уже сегодня и сейчас?

Элементарно выполнимый и остающийся годами без должного внимания момент — пребывание наших детей на свежем воздухе! Лишь при достаточном и регулярном поступлении кислорода в организме происходит окисление жиров с последующей утилизацией. Сделаем вывод? Два часа на свежем воздухе каждый день — первый и чуть ли не самый простой шаг в борьбе с избыточным весом!

На сегодня уже доказано, что физические нагрузки играют решающую роль в лечении ожирения, т.к. эффективно увеличивают энергозатраты и активизируют обмен веществ. Индивидуальный, расширенный комплекс упражнений составляет обычно инструктор ЛФК по рекомендациям врача (кинезитерапевта), а ежедневный контроль осуществляют родители.

Исходные положения — лёжа или сидя на полу. Чередуется между собой упражнения типа «потягивания» с упражнениями для мышц рук, плечевого пояса, ног, пресса. Затем до-

бавляются более сложные задания — на включение в работу многих мышечных групп (именно эти упражнения следует считать контрольными).

Не стоит бояться переутомления или перегрузки при выполнении данного комплекса — ваш малыш должен успешно справляться с периодическими, разумными физическими нагрузками. А если ребёнок всё-таки объективно устаёт — поначалу увеличивайте интервалы между упражнениями.

Расширить данный комплекс с учётом индивидуальных особенностей ребёнка, усложнить его при динамичном наблюдении за достигнутыми результатами — это уже задачи врача и инструктора, выполнимые лишь после осмотра.

Кстати, любая из обожаемых детьми «дворовых» игр («салки», «вышибалы», «класки», «прыгалки») способствует успешному сжиганию жиров. Игры также помогут вашему малышу развить координацию, ловкость и психологически расслабиться в атмосфере весёлой игры.

Ненастоящее удовольствие

Здоровый образ жизни всей семьи (правильное питание, режим сна и отдыха, оздоровительные мероприятия) — единственно верное средство и самый действенный метод сберечь здоровье малыша. Курящему папе с солидным животиком не так легко погонять футбольный мяч с маленьким сыном или научить его подтягиваться на перекладине. А расплывшей маме, забывшей об активном отдыхе со времён уроков физкультуры в школе, сложно ухватиться за штурвал дочери, да и в бассейне раздеться — не комфортно как-то... Зато оба таких родителя спокойно чувствуют себя в любимом кресле, поглощая калорийный ужин под просмотр модного видеоролика. Но настоящее ли это удовольствие? Малыш не сможет правильно ответить на данный вопрос, поэтому ему ничего не остаётся, кроме как стать точной копией своих родителей. Только вот здоровья от этого не прибавится.

У наших малышей есть те «удовольствия», которых не было у нас — сначала красивые коляски, куклы Барби и конструктор Lego, затем велосипеды с переключением скоростей, диснеевские мультфильмы и McDonald's, позже — компьютерные игры, чипсы, жевательная резинка и поездки на туречские пляжи... Но не отбирайте у них лес и речку, лыжи и коньки, мяч и теннисную ракетку, не забывая почаще менять шоколадные прелести на фрукты, гастрономические изыски на овощи, а новый видеоролик на совместный поход в оздоровительный клуб. Вот тогда он вырастет с правильными понятиями о «полезном/вредном» и «настоящем/ненастоящем» удовольствии. И с достоинством передаст добрые привычки вашему внуку!

Зоя ВЫСОЦКАЯ, зав. отделением ультразвуковой диагностики 3-й ГКП г. Минска

Во времени и пространстве

Еще ранней весной слушатели группы 26 ФПОиДП из Китая совершили увлекательную экскурсию из Минска XXI века в глубь минувших столетий. Машиной времени для нас стал историко-культурный музей-заповедник «Заславье», чьи экспозиции, расположенные в разных местах древнего города, удивительным образом перемещали нас во времени и пространстве.

Сойдя на перрон из городской электрички, прибывшей из Минска, ребята первым делом увидели знак «Пограничный контроль» и удивительное название станции – «Беларусь». Так они оказались в тридцатых годах XX века на границе двух миров: Советской Белоруссии и Польши, в составе которой тогда находилась Западная Беларусь.

В историко-этнографическом ком-

плексе «Мельница» время остановилось на отметке XVIII–XIX век. Сырым прохладным днем было так приятно согреться у печки-грубки в домике заводчиков и познакомиться с бытом белорусских крестьян, который почти не менялся на протяжении столетий. Даже для современных белорусов эта небольшая экспозиция похожа на путешествие в сказку: печь, полати, сундук с домашним скарбом, чугульки и ухваты, ароматные целеб-



ные травы на стенах, в амбаре – сушеки, полные зерна, огромная мельница... Китайские слушатели с интересом изучали паровой двигатель XIX века, ковали свое счастье на наковальне 1751 года и, держась за подкову, загадывали заветное желание – конечно, успешно сдать экзамены и поступить в БГМУ.

На пути в XVI век у подножия величественных земляных валов под сенью деревьев на берегу извечно текущей тут речки сами собой затихли разговоры, наступило единение с природой и погружение в себя.

Ребята с интересом осмотрели бывший протестантский храм XVI века (сегодня Спасо-Преображенская церковь) в древнем городище и основную экспозицию музея в небольшом каменном особняке на центральной площади. Там они узнали о древнем белорусском празднике Купалье, увидели поделки из соломы и глины, познакомиться с историей города и страны, услышали звучание и даже сами поиграли на народных музыкальных инструментах, купили сувениры.

Кульминацией нашей экскурсии



● Падарожжы

стало путешествие в сказочный Музей мифологии и леса, где наши слушатели встретили обитателей не только «светлого» леса (белку, лису, косулю, зайца, других животных и птиц), но и хозяев «темной стороны»: лесовика, болотника, русалку и даже оборотня-«ваўкалака».

Китайские учащиеся были впечатлены размеренностью жизни небольшого белорусского города, красотой нашей природы, радушием местных людей. Эта экскурсия была очень полезной и в качестве практики русского языка: слушатели сами покупали билеты в кассе железной дороги, заказывали обед в кафе, рассказывали

о себе и своей стране сотрудникам музея, спрашивали о том, что их заинтересовало или было непонятно. Ребятам настолько понравилась поездка, что они решили посетить Заславье каждые выходные, а также с нетерпением ждут путешествий в другие города Беларуси.

Такие выездные экскурсии являются действенной формой воспитательной работы, так как способствуют скорейшей и более эффективной адаптации иностранных учащихся в новой культурной и языковой среде.

Юлия КУРОВСКАЯ, преподаватель кафедры белорусского и русского языков

Фото Лю КАЙИ



Эта тема, к сожалению, не нова. Она нарушает наше спокойное течение жизни, самовольно врывающаяся в нее из теле-новостей, ток-шоу, газет, социальных сетей. Врываясь известиями о том, что невозможно понять и осознать. От чего хочется спрятаться, как от неизлечимой болезни. Когда замирает один вопрос на губах: «Почему?!» Детский суицид.

Ивсехмучает один вопрос: «Как предотвратить?»

Мы, взрослые, нередко до самой старости теряемся в дебрях своих чувств, не можем разобраться со своими состояниями и истинными желаниями. При этом совершенно не думаем о том, что и маленький человек может мучиться от того, что рядом с ним нет понимающего взрослого — проводника по лабиринтам его детских чувств, мыслей, ощущений. Но ведь причины суицида наших детей именно в этом.

«У меня двое детей, зарплата и у меня, и у мужа мизерная. Приходится работать очень много, чтобы что-то дать детям... Когда мне заниматься их развитием? Пусть это делают в детском саду и школе!»

«А вы что думаете, что моей зарплатой хватает на то, чтобы давать мне силы смотреть за всеми 30 детьми в классе? Я одна на весь класс! Я не могу заменять им родителей, воспитывать их и проводить уроки в индивидуальном режиме! Скажите спасибо, что дети уходят домой в целостности и сохранности».

Родители обвиняют в подростковом суициде школу, школа — родителей. Пинают друг друга мяч, переходя в итоге на государство, систему образования, повсеместную нищету, деградацию общества... И забывают о самом главном: родитель должен не только одевать-обувать ребенка, но и нести ответственность за его судьбу. За его воспитание, развитие, формирование верной картины мира. Говорить о том, что нет времени на общение с собственным ребенком, — значит, молча переключать с себя ответственность за судьбу ребенка на кого-то другого.

Сухая статистика суицидов среди детей гласит, что их число неуклонно растет. Чаще всего на самоубийство решаются подростки 10-14 лет. И это совсем не беспризорники, не дети родителей-пьяниц. В 80% случаев это дети из нормальных семей.

Причины подросткового суицида

Безответная любовь, невнимание родителей к проблемам подростков, желание сделать всем назло, помучить родителей и близких («Вот умру — так сразу пожалует, что не купили мне велосипед/собаку/айфон!») — основные мотивы, по которым может задумываться попытка суицида.

Однако, несмотря на всю ее детскость и явное желание ребенка привлечь к себе внимание, отмахиваться от такого поведения своего чада не стоит. А если он нагло лезет опасными таблетками, и его не успеют откатать? А если накинёт себе на шею петлю и действительно ее затянет?

Да и вообще: если вы слышите от ребенка подобные речи («Если не купишь мне ноутбук — выброшусь из окна!»), «Он не любит меня — я не хочу больше жить!»), имейте в виду, что это не склонность к суициду в нем говорит — это признак неблагополучия. И его нужно срочно спасать: развивать, умело выводить из состояния страха, давать ребенку свое внимание и любовь. Иначе, убив себя, он попадет

в цель — в своих близких, которые, бесспорно, и являются виновниками трагедии.

Славика 12 лет, он очень любит жизнь. Но не меньше жизни он любит маму, которая в последнее время о нем как будто позабыла: сама устраивает личную жизнь, а сын живет с бабушкой и дедушкой. Славик несколько раз пытался покончить жизнь самоубийством: резал вены, но неглубоко (чтобы ненароком не умереть). Мама не обращала внимания на эти попытки привлечь к себе внимание и называла их детскими выходками. До тех пор, пока Славик не порезал себе вены слишком глубоко и чуть не умер от потери крови.

Родителям может быть невдомек, что творится в душе у их ребенка. С виду ребенок вменяем: тихий, не отвлекающий родителей просьбами его развлечь, занятый собой. Он может все свое свободное время читать книги, слушать музыку в наушниках, «серфить» в Интернете. Надо только ему вовремя напомнить, что котлеты уже остыли, а затем плотнее закрыть его дверь...

Дети острее других нуждаются в понимании. В понимании того, что им для гармоничного развития нужна тишина, а не крики родителей, например, или громко включенный телевизор, работающий пылесос и танцующая мама с тряпкой вокруг его письменного стола... Нельзя утверждать, что именно эта картина приводит к детскому суициду, но точно можно сказать следующее: жизнь рядом с ребенком без учета его свойств неминуемо приведет к отдалению, к его желанию отгородиться от навязчивого шума, к укреплению его уверенности в том, что его не понимают даже дома...

Дети совершенно иначе относятся к смерти. Они не могут осмыслить так, как взрослые, собственный конец. После смерти их жизнь, полагают они, продолжится — уже без той мучительной душевной боли, которая просто невыносима здесь и сейчас.

Девочке Насте всего 13, но когда общаешься с ней, возникает ощущение, что разговариваешь с умным взрослым человеком. Настя спас ее учитель биологии, который нашел случайно забытую в тетради предсмертную записку. Мама Насти радовалась тому, какая у нее тихая, послушная дочь, которая не слоняется неизвестно где со сверстниками, а сидит в своей комнате за книгами. Но даже не задумывалась о том, что у девочки большие проблемы со сверстниками и учителями. Насте ждала жизнь, в которой ее никто не понимает, и она больше не хотела идти наперекор обстоятельствам.

Увы, но, как ни крути, в суициде подростков виноваты именно родители. Благополучие в семьях, в которых живут дети из «зоны риска», лишь кажущееся: детям не хватает любви или понимания. Родители не умеют с ними взаимодействовать, общаться, не знают их истинных потребностей и жизненно важных интересов. И в какой-то момент, непонятые сверстниками и отдалившиеся от родителей, дети делают вывод, что жить так больше не стоит (или тщетно пытаются привлечь к себе внимание).

Профилактика подросткового суицида

Лучшая профилактика суицида — это безусловная родительская любовь. Но не слепая, а помноженная на знание психических особенностей своего ребенка. Способность видеть природные

потребности ребенка, гармонично развивать его в зрелую личность — все это во сто крат эффективнее любых мероприятий по профилактике суицида.

Еще одна слагающая успешной профилактики суицида в школе — это обучение школьных психологов новому знанию. Благодаря которому они смогут самостоятельно разбираться в трудностях, а не отправлять детей к другим специалистам.

Конечно, ни педагог, ни психолог не заменят ребенку семью, однако могут существенно ее дополнить: все они оказывают влияние на ребенка, воспитывают его и участвуют в формировании личности. И нередко, увы, не самым лучшим образом. Но чтобы нашим детям было комфортно жить в обществе, семья и школа должны взаимно дополнять друг друга. Врачи-психиатры пытаются найти ответы на вопросы: что движет подростками, которые сводят счеты с жизнью? Почему они это делают и что могут предпринять взрослые, чтобы сократить страшную статистику?

Проблема суицида

Почему они это делают?

Пока общество задается вопросом, зачем подростки лезут в петлю и прыгают с крыши, психологи отмечают:

главный вопрос — не зачем дети сводят счеты с жизнью, а в чем причина таких действий? И почему им никто вовремя не помог. Есть общее правило, которое знают все врачи: обращайтесь внимание на необычное поведение ребенка. Если он себя вел так, и вдруг его поведение меняется, это повод задуматься. Это не значит, что он завтра выпрыгнет в окно, это значит, что что-то изменилось. Это повод с кем-то проконсультироваться либо поговорить с ребенком», — рассказал он. «Мы стали намного равнодушнее, мы отдаем больше внимания не человеческим ценностям, а вопросам карьеры. Родители считают, что детьми должна заниматься школа, учителя. В итоге детьми не занимается никто, — говорит эксперт. — Вопрос неравнодушия — ключевой вопрос в проблеме детских суицидов».

Безразличное отношение к ребенку — один из типов воспитания, который превалирует в современной семье. Сейчас чаще всего встречаются три типа воспитания: равнодушие, жестокость и ситуация, когда ребенок становится кумиром в семье. Во всех трех случаях ребенка ждут проблемы в дальнейшей, в его социальной жизни. Последние 10 лет жестокость в детско-родительских отношениях не снижается, она только увеличивается. В первую очередь нужно призвать людей научиться любить детей.

Трудности в отношениях с родителями — не единственный фактор, который может довести подростка до самоубийства. Эксперты поясняют: в подростковом возрасте человек воспринимает смерть как что-то обратимое, как некий эксперимент. Во многом этому способствуют компьютерные игры, где у героя много жизней, и если он «погиб», то всегда можно его «оживить».

В некоторых семьях родители довольны уже тем, что ребенок сидит дома за компьютером, а не пропадает во дворе. Между тем, по словам психологов и психиатров, Интернет для ребенка — это та же улица, а то и хуже. Нужно контролировать, чем занима-

ется ребенок в

Сети. К тому же, если ребенок все свободное время проводит в Сети, избегает живого общения, то стоит обратить на это внимание. Возможно, с ребенком уже что-то не так.

Самоубийство подростка — результат того, что крик о помощи не был услышан вовремя. Но кроме того — это поступок, при помощи которого юноша или девушка пытается привлечь к себе внимание. Характерны для подростков резонансные самоубийства, когда счеты с жизнью сводят из солидарности с кем-то из сверстников, знакомых, или подражая кому-то из кумиров. По словам экспертов, здесь свою негативную роль играют и сообщения о подростковых самоубийствах в СМИ.

Как же уберечь ребенка от рокового шага?

Родители должны знать, как их поведение во время беременности женщины отражается на ребенке. Эта просветительская работа должна проводиться не только для женщин, но и для мужчин тоже. Успехи в акушерстве и гинекологии — это головная боль психиатрии. Потому что, когда выхаживают 500-граммового младенца, — это большое достижение, но формирование нервной системы в таких случаях происходит вне утробы матери.

Сейчас психиатры осматривают детей только с трехлетнего возраста. В случаях с недоношенными детьми стоит внимательнее отнестись к их психическому здоровью и, возможно, обращаться к специалисту раньше. Ребенок должен знать, что у него есть чувства, что у них есть названия, их можно называть, обозначать и выражать. У наших детей очень бедный словарный запас, касающийся их эмоциональной сферы. А обозначение и проговаривание чувств — это один из способов, который помогает справиться с негативными эмоциями и преодолеть трудную ситуацию.

Не стоит легкомысленно относиться к переживаниям подростка. Позиция взрослых, которые считают, что при помощи своих суицидальных настроений ребенок пытается манипулировать ими, — это не позиция взрослого человека. Обязанность родителей — воспитать ребенка не до бортика балкона, а до взрослой, наполненной счастьем жизни.

Если в вашей семье растет подросток, вам не лишним будет знать признаки, по которым можно определить, близок ли ваш ребенок к мыслям о смерти.

- Если подросток
 - стал более замкнутым, чем был, стал меньше общаться с друзьями,
 - подолгу о чем-то задумывается,
 - все время в плохом настроении,
 - забросил хобби,
 - стал интересоваться темой смерти или жизни

после смерти,

вам необходимо откровенно поговорить с ним.

По результатам этого разговора вы уже сможете понять, сможете ли справиться с ситуацией сами. Если у вас уже появились сомнения, не оставайтесь с ними один на один — идите с ребенком к психологу. И многих трагических последствий удастся избежать.

Галина САФРОНОВА, врач-методист 3-й ГДКП г. Минска

● Кабинет уроча

Говоря о Великой Отечественной войне, мы отдаем дань памяти и уважения великим военачальникам, которые вели фронты и армии к Великой Победе. Рука об руку с ними шли работники военных штабов, которые планировали победные операции. Имена многих бережно хранят улицы белорусских городов.

Улицы Победителей

Алексей Иннокентьевич Антонов родился 15 сентября 1896 года в Гродно, в семье офицера. Участвовал в боях Первой мировой войны, уволен в запас в 1918 году. В апреле 1919 года призван в Красную Армию. Начал службу в должности помощника начальника штаба 1-й Московской рабочей дивизии Южного фронта, и далее его судьба была неразрывно связана со штабной работой.

В 1936 году А.И. Антонов стал одним из первых слушателей открывшейся Академии Генерального штаба. Его сокурсниками были будущие маршалы А.М. Василевский, Л.А. Говоров, И.Х. Баграмян, Н.Ф. Ватугин. Далее Алексей Иннокентьевич преподавал в Академии, в 1940 году ему присвоено ученое звание доцента.

Началась Великая Отечественная война. В августе 1941 года генерал-майор А.И. Антонов назначен начальником штаба Южного фронта. С июля 1942 года возглавлял штабы Северо-Кавказского фронта, Черноморской группы войск и Закавказского фронта. В декабре 1942 года приказом Ставки Верховного Главнокомандования А.И. Антонов назначен первым заместителем начальника Генерального штаба и начальником Оперативного управления. А.И. Антонов стал одним из основных планировщиков Курской Битвы и Белорусской операции («Багратион»). Здесь полностью раскрылись его выдающиеся организаторские и стратегические таланты.

После гибели И.Д. Черняховского в 1945 году командующим 3-м Белорусским фронтом стал маршал А.М. Василевский, а А.И. Антонов возглавил Генеральный штаб. Важной вехой его жизни и карьеры стало участие в Ялтинской конференции союзников в феврале 1945 года, где именно генерал армии А.И. Антонов делал доклад о положении на советско-германском фронте. Планирование и координация Берлинской операции, план войны с Японией также проходили под непосредственным руководством Алексея Иннокентьевича.

После окончания войны в Европе Генеральный штаб занимался демобилизацией, и именно на А.И. Антонова была возложена ответственность за исполнение Закона о демобилизации. В марте 1946 года маршал А.М. Василевский вернулся на должность начальника Генштаба, А.И. Антонов вновь стал его первым заместителем. В 1955 году избран Генеральным секретарем Политического консультативного комитета и назначен начальником штаба Объединенных вооруженных сил стран Варшавского договора. Алексей Иннокентьевич занимался и активной общественной работой, в течение 16 лет являясь депутатом Верховного Совета СССР.

Умер в 1962 году в Москве. Прах генерала захоронен в Кремлёвской стене на Красной площади. На родине А.И. Антонова в городе Гродно его именем названы средняя школа и улица, создан мемориальный музей, и установлена памятная доска.

Михаил Сергеевич Малинин родился 16 (28) декабря 1899 года в деревне Полутино Костромской губернии в крестьянской семье. В рядах Красной Армии с 1919 года. Участвовал в Гражданской войне, далее служил в частях Московского военного округа. В 1931 году окончил Военную академию имени М.В. Фрунзе, в

Дорогая мая столица!

1933 – Академические Курсы при Академии моторизации и механизации. Служил на различных штабных должностях, преподавал на тактическом курсе Ленинградских бронетанковых курсов. Принимал участие в советско-финляндской войне 1939-1940 годов. Летом 1940 года М.С. Малинин назначен начальником штаба 7-го механизированного корпуса.

Начало Великой Отечественной войны Михаил Сергеевич встретил в Беларуси в районе Орши. В июле 1941 корпус был отдан в подчинение группы войск тогда еще генерал-майора Константина Константиновича Рокоссовского. Так впервые встретились К.К. Рокоссовский и М.С. Малинин, боевой союз которых продолжался почти всю войну. Оборона Москвы, Сталинградская битва, Курская дуга – тяжелый и славный боевой путь двух великих военачальников.

Далее в ходе Белорусской стратегической операции («Багратион») успешно проведены Бобруйская и Минская операции, далее переход через Вислу, освобождение Бреста, Люблина. В

Тепло Земли

Земля моя, любимая, родная!
Взрастила и вспоила ты меня,
Надежная, великая, святая –
Тебе всем сердцем благодарна я!

Мне песни пели все цветы и травы,
Сиял радушьем нежный свет звезды,
Горда твоей трудолюбивой славой –
Тепло мне на твоей груди.

Бывало в жизни делала промашку,
Спасал меня приветный шум листы –
Хочу с поклоном каждую букашку,
Травинку каждую я называть на Вы!

Жанна РАЧКОВА

Творчасць чытачоў

Полевые цветы

Полевые цветы... Белый пух тополей,
Васильки у дороги –
мне нет их милей.

В полуденной истоме размлела река,
Но свежи незабудки
на губах родника.

Дорогие просторы, родные поля,
Мной любимая
с детства Отчизны земля –
Есть красивее страны, но нету родней
Незабудок твоих и твоих тополей.

Лилия РАЗОМАЗОВА, врач-педиатр

Август – время смотреть на звёзды

Пра вечнае

Душа – символ внутреннего психического мира человека, ментального аспекта его личности. Синонимами души в различных культурологических традициях считались: дыхание и кровь, жизнь и бессмертие, сердце и чувства, ум, осознание и совесть. Персонификацией души в греческой мифологии была красавица Психея. Восхищенный силой ее любви к Амуру, верховный Бог Зевс навсегда освободил Психею от смерти. У различных народов мира символическим изображением бессмертной души стала разноцветная бабочка или иногда – девушка с крылышками. В мистических традициях душу представляют как вспышку света. Считается, что душа покидает тело человека в момент его смерти.

Во все времена душе и различным ее состояниям люди уделяли большое внимание. Вот некоторые известные высказывания:

– Нет ничего у тебя, человек,
кроме души. (Пифагор)

– О, вырвись, душа,
из коварных «теней»

Соблазна и славы, и звона монет.
Тебе для спасенья
дается мгновенье.

Меж раем и адом, знай,
выбора нет. (Авиценна)

– Моя душа –
страна волшебных дум,
Потух огонь – и думы отлетели.
Огонь горит – и с новой силой ум
Меня ведет к моей
далекой цели. (А. Блок)

– Не позволяй душе лениться,
Чтоб воду в ступе не толочь,
Душа обязана трудиться
И день, и ночь, и день, и ночь.
(Н. Заболоцкий)

Из простой народной речи в наш обиход прочно вошли пословицы и поговорки, в которых ключевым словом является слово Душа.

Например: чужая душа – потёмки; душа – всему мера; жить душа в душу; говорить по душам; душа ушла в пятки (от страха); душа всего дороже; лезть в душу; что сердцу любо, то и душе хорошо – и так далее.

Так что же нам делать с нашей невидимой, но такой чувствительной, ранимой и беззащитной, как бабочка, душой, чтобы она была здоровой, светлой, радостной и счастливой? Где найти для нее лекарства? Как спасти от злых языков, что страшнее пистолета?

Один из ответов на эти вопросы я нашла в завещании Отца Павла Флоренского своим детям. Вот, что он написал им: «Дети мои милые! Будьте радостны и бодры. Помните род свой.

Старайтесь из всего извлекать себе пользу, питание души. Когда на душе будет плохо, смотрите на звезды или на лазурь днем. Когда грустно, когда вас обидят, когда что-то не будет удаваться, когда придет на вас душевная буря, выйдите на воздух и останьтесь наедине с небом. Тогда душа успокоится».

Тамара СУХАРЕВА

Министерство по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь информирует

С целью привлечения внимания общественности к проблеме травматизма и гибели детей от пожаров вследствие оставления их без присмотра Министерство по чрезвычайным ситуациям проводит республиканскую профилактическую акцию «В центре внимания – дети!», приуроченную ко Дню знаний.

В период с 21 августа по 22 сентября по всей республике проходят профилактические мероприятия с родителями и детьми в торговых центрах, где продаются школьные принадлежности и форма, а также в детских садах и школах.

Не оставайтесь равнодушными к проблеме детской гибели. Приобретайте навыки правильных действий в чрезвычайных ситуациях и обучайте этому своих детей.

Московский РОЧС МГУ МЧС

ноябре 1944 года в должности командующего 1-м Белорусским фронтом маршала К.К. Рокоссовского сменил маршал Г.К. Жуков. Генерал М.С. Малинин остался на прежней должности. Таким образом, он практически всю войну прошёл плечом к плечу с двумя самыми выдающимися полководцами Великой Отечественной.

Далее были освобождение Польши, выход на Одер, взятие Берлина совместно с войсками 1-го Украинского и при содействии войск 2-го Белорусского фронтов. Михаил Сергеевич не раз был отмечен высокими воинскими наградами, наивысшей из которых стало присвоение звания Героя Советского Союза 29 мая 1945 года.

После окончания войны М.С. Малинин продолжал работу в Генеральном штабе Вооруженных Сил СССР, с 1952 по 1960 годы был первым заместителем его начальника. Умер 24 января 1960 года и похоронен в Москве.

В 1977 улица в минском районе Серебрянка была названа в честь М.С. Малинина. Символично, что она пересекается с проспектом имени Константина Константиновича Рокоссовского, с которым Михаила Сергеевича связывала многолетняя дружба.

Алексей САПОТНИЦКИЙ, ассистент 1-й кафедры детских болезней

