



З Наталляй Лубнеўскай

Працоўны семестр

ЗНАЙСЦІ СЯБРОЎ... НА РАСКОПКАХ

ЗДАРОЎЕ З АГАРОДА

Знаёмыя дзяўчаты, якія вырашаюць пераключыцца на правільнае харчаванне, прызнаюцца, што прызвычаіцца да новай ежы — не самае складанае. Куды большае выпрабаванне — прывучыць сябе планавачы свой рацыён наперад і гатаваць па вечарах сабойкі на ўвесь дзень. Ды і ўзважваць кожную порцыю, каб выпадкова не перабраць ліміт дазволенага калорый, таксама стамляецца.

Як той казаў, за вашы грошы — любы капрыз. У сеціве наткнулася на аб'яву сталічнай кампаніі, якая гатова ўсё зрабіць за вас: падлічыць, прыгатаваць і падаць гарачым да стала. Вам застаецца толькі есці і худзець. Рацыёны прапануюць у залежнасці ад ладу жыцця: тым, хто мала рухаецца і ўвесь дзень праводзіць у крэсле, зразумела, калорый патрабуецца менш, чым аматарам фізічных нагулкаў.

Ідэя цікавая. Дарагая, праўда: за адзін дзень правільнага харчавання па сістэме all inclusive давядзецца аддаць прыкладна паўмільёна рублёў! Нават за разгрузачны дзень, які звычайна прынята праводзіць на яблыках з кефірам. Рацыён у прынцыпе разнастайны. Там і гародніна, і сыры розных гатункаў, і мяса далікатэснае. Але ж на тры мільёны на тыдзень і не такога накупляць можна. Пахудоць па прапанаванай сістэме рэальна. Пры ўмове, што нічога, акрамя прывезеных кур'ерам порцый, вы есці не будзеце. А гэта, самі разумееце, вай як цяжка бывае (сіла волі ў набор сняданкаў і абеду не ўваходзіць). Калі думаеце, што ад некалькіх цукерак нічога не будзе, вось вам статыстыка: на незапланаваных перакусах мы наядаем да 650 калорый. Гэта чвэрць, а то і больш, ад сутачнай патрэбы.

Цяпер модна худзець на экзатычных прадуктах. Пачытаць глянцавыя часопісы, дык найлепшыя сябры вашай фігуры — грэцкая локшына і вада з хларафілам. Для тых, хто толькі ўчора ўпісваў булкі з маслам, гэта, здаецца, занадта. Звычайная грэчка дала б не горшыя вынікі. Прадаўцы ж карыстаюцца нашым няведаннем: у апісанне прадуктаў дадаюць радок «спрыяе пахудзенню». Нават калі тая заморская садавіна ці насенне такі эффект не гарантуе. Напэўна, чулі пра разрэкламаваныя ягады годжы? Прадукт сапраўды карысны. Тым, хто хоча ўмацаваць імунітэт, — калі ласка. А вось скінуць лішняе... «Ёсць толькі адзін спосаб пахудзець на ягадах годжы, — пачула нека жарт у аптэцы. — Ужываць іх па сталовай лыжцы на сняданак, абед і вячэр. Замест ежы».

Рэкламе ўвогуле не варта давяраць. І людзям, якія ў кадры раскажваюць, што выпрабавалі нешта на сабе, таксама. Мне нядаўна адна кампанія, якая выпускае ёгурт, прапанавала паўдзельнічаць у рэкламным праекце. Сутнасць прстая: трэба было прытрымлівацца пэўных рэкамендацый па фізічных нагулках і харчаванні, есці кісламалочныя прадукты і дзяліцца сваімі поспехамі ў анлайн-дзённіку. А праз месяц раскажаць, як палепшылася самаадчуванне. «Можаш і не прытрымлівацца праграмы, галоўнае — рабі выгляд», — напісалі мне. Я адмовілася. Муж, калі даведаўся, колькі за гэта прапаноўвалі плаціць, сказаў, што дарма. «Яшчэ б і ёгурт бясплатна выдавалі», — уздыхнуў ён. Парады, дарэчы, ад той кампаніі добрыя былі. Напрыклад, чысціць зубы, прысядаючы, і займацца спортам, калі злуецца. Але ўжыванне ёгурту на іх эфектыўнасць ніяк не ўплывае.

Хочаце карысных прадуктаў? Зазірніце на сезонны рынак. Бабулі-гандляркі дзіўнага не параяць. І грошай з вас шмат не возьмуць. Мне асабіста ўвесну заўсёды хочацца салаты з радыскай і зялёнай цыбуляй (памятаеце, я раскажвала пра інтэтуўнае харчаванне?). Успомніла вясковы агарод і падумала, што, бадай, найлепшыя парады па здаровым ладзе жыцця я атрымала ад бабулі з дзядулем. Яны прывучалі есці тварог, жаваць яблычныя «чыпсы» замест звычайных і перакусаць парэчкамі з агрэстам. А дзядуля адпраўляў раніцай на прабежку да лесу. Казаў, для апетыту.

А наогул нязручнасці правільнага харчавання... Паспрабуйце спачатку хаця б не прапусціць сняданак. З кантэйнерамі на ўвесь дзень потым разберацеся.

Пераважная большасць студэнтаў і навучэнцаў яшчэ толькі рыхтуюцца да здачы экзаменаў, але для некаторых з іх ужо пачынаецца новы семестр — працоўны. Урачыстая цырымонія яго афіцыйнага адкрыцця адбылася ўчора на плошчы Дзяржаўнага сцяга. Удзел у ёй узялі каля 800 байцоў, камандзіраў і камісараў штабоў зводных абласных і Мінскага гарадскога студэнцкіх атрадаў. Цэнтральным момантам цырымоніі стала ўручэнне студатрадам пучэвак для працы на сацыяльна значных аб'ектах.

— Сёлета мы традыцыйна плануем адправіць нашых «байцоў» і ў Расійскую Федэрацыю, — раскажаў журналістам другі сакратар ЦК Беларускага рэспубліканскага саюза моладзі Сяргей КЛІШЭВІЧ. — Гэта, у першую чаргу, будучы педагогі і будаўнікі. Адпаведна, у Беларусь прыедуць расійскія студэнты, каб працаваць на нашых аб'ектах, у тым ліку і на Усебеларускай маладзёжнай будоўлі ў Астраўцы.

Галоўнай адметнасцю гэтага года стане з'яўленне археалагічнага атрада — ён будзе



Фота Сяргея Нікановіча

«Байцы»-медыкі прыйшлі на мерапрыемства з партрэтамі Герояў Савецкага Саюза, лёс якіх звязаны з Беларуссю.



Андрэй Белякоў перадае працоўную пучёўку камісару Гомельскага абласнога штаба студэнцкіх атрадаў Дзмітрыю Сіваму.

працаваць на раскопках старажытнага беларускага паселішча ў вёсцы Горваль Рэчыцкага раёна. Акрамя гэтага, саюз моладзі плануе сумесна з МНС і Мінсельгасхарчам стварыць студатрад, які будзе займацца аховай гаспадарак ад пажараў.

— Для нас стала добрай традыцыяй урачыста адкрываць летні працоўны семестр, — сказаў падчас цырымоніі першы сакратар ЦК БРСМ Андрэй БЕЛЯКОЎ. — Глыбока сімвалічна, што сённяшняе мерапрыемства адбываецца напярэдадні святага для кожнага беларуса Дня Перамогі. Летась менавіта БРСМ праявіў ініцыятыву і даў старт праекту «Кветкі Вялікай Перамогі», які сёлета стаў агульнанацыянальным. Вельмі прыемна, што беларускія студатрадаўцы робяць свой унёсак у будаўніцтва нашай краіны.

Для пераважнай большасці студатрадаўцаў гэты працоўны семестр будзе ўжо не першым. «Летас я працаваў у студэнцкім атрадзе «Ліцэіст», — дзеліцца Павел РАМАНОВІЧ,

навучэнец Валоўжынскага сельскагаспадарчага професійнага ліцэя. — Мы займаліся ўборкай збожжа ў адной з гаспадарак раёна. Дарэчы, нядрэнна заробілі — без малага пяць мільёнаў. Але галоўнае — весела правялі час з новымі сябрамі. Аб'яваюць, што сёлета з'явіцца новыя віды атрадаў, таму абавязкова знайду для сябе што-небудзь цікавае».

Вядома, ёсць і тыя, хто сёлета дэбютуе як «баец». Сярод іх, напрыклад, навучэнка Гомельскага педагагічнага каледжа імя Л.С. Выгоцкага Юлія БУДЗЬКО. «Далучыцца да студатрадаўскага руху мяне падштурхнула цяга да новых знаёмстваў — я вельмі камунікабельны чалавек, а ў атрадзе можна знайсці новых сяброў, — кажа дзяўчына. — Акрамя таго, я шчыра люблю сваю прафесію, таму працаваць у педатрадзе будзе для мяне за шчасце».

Яраслаў ЛЫСКАВЕЦ.
lyskavets@zviazda.by

Інавацыі і тэагукацыі

АЖЫВІЦЬ МАШЫНУ,

ці Чым карысныя «гульні ў робатаў»

Сталічнаму стартапу «Школа робататэхнікі» нядаўна споўнілася тры гады. Дзень нараджэння адзначылі незвычайна — далі магчымы ахвотным журналістам, сярод якіх быў і карэспандэнт «Чырвонкі. Чырвоная змены», самім сабраць машыну.

У якасці лабараторыі выкарыстоўваем памяшканне адной са сталічных гімназій — тут ужо доўгі час размяшчаецца адна са «Школ робататэхнікі». Дарэчы, усяго ў Мінску і ваколіцах такіх кабінетаў больш за 40, а вучыцца ў іх больш за тысячу юных аматараў робатобудаўніцтва.

Задача — сабраць невялікі механізм, дзве часткі якога (у выглядзе птушак) павінны круціцца ў розныя бакі. Хуценька разбіраюцца з каркасам і дабаўляю да яго рухомыя элементы: гумку (яна выконвае ролю раменнай перадачы), прывад і матарчык з платай, якая падключаецца да камп'ютара.

— Галоўнай мэтай праекта мы лічым з'яўленне падобных да гэтага кабінетаў у кожнай школе Беларусі, — кажа тым часам стваральнік «Школы робататэхнікі» Ігар БЯЛЕВІЧ. — Ужо цяпер працуем над тым, каб распачаць

работу ў абласных цэнтрах, а не толькі ў сталіцы. Галоўная перавага навучання робататэхніцы ў тым, што, ствараючы машыны, навучэнец адразу наглядна бачыць, навошта яму патрэбны многія школьныя прадметы. Бо без матэматыкі і фізікі ты не зможаш дакладна разлічыць тэхні-

engineering — інжынерыя; math — матэматыка).

Тым часам я даходжу да самага адказнага этапу — падключэння сабранай машыны да камп'ютара і напісання алгарытму. Хоць



Фота Надзеі Бужані

У захапленні былі ўсе ўдзельнікі інжынернага спрынту.

ня характарыстыкі мадэлі, а без англійскай мовы яе не запраграмуеш. Гэта так званая сістэма STEM-адукацыі (science — навука, technology — тэхналогія;

насамрэч усе каманды, якія можа выканаць плата, аформлены ў выглядзе малюнкаў на экране ноўтбука. Мне застаецца толькі расставіць іх у правільным парад-



Прыклады таго, якіх робатаў ствараюць прасунутыя наведвальнікі школы.

ку. Цісну на «пуск», але птушкі цалкам лагічна круцяцца ў адзін бок. А каманды «круціць птушак у розныя бакі» ў інтэрфейсе праграмы няма. Рашэнне прыходзіць праз некалькі хвілін разважанняў — можна паставіць раменную перадачу «васьмёркай».

— Калі казаць пра глабальныя задачы школы, што я паставіў бы на першае месца вяртанне ў моладзі цікавасці да інжынерных прафесій, — працягвае Ігар Бялевіч. — Думаю, што для такой краіны, як наша, гэта вельмі актуальна. Мы імкнемся зрабіць свае заняткі даступнымі для ўсіх, нашы цэны параўнальныя з аналагічнымі ў гуртках у дзяржаўных установах адукацыі, такіх як Рэспубліканскі цэнтр інавацыйнай і тэхнічнай творчасці.

Яраслаў ЛЫСКАВЕЦ.
lyskavets@zviazda.by