

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ: ИНТЕРАКТИВНО-КОММУНИКАТИВНЫЙ ПОДХОД



Р.М. ТЕРЕМОВА

teremova_2003@mail.ru

д-р филол. наук, профессор
Российского государственного
педагогического университета
им. А.И. Герцена
Санкт-Петербург, Россия

Ключевые слова:
*речевое общение,
интерактивно-
коммуникативное
обучение, принцип
интерактивности,
инновационные
педагогические
технологии, учебник
нового поколения*

DOI: 10.37632/PI.2020.279.2.017

В представленных учебных материалах предлагается методическая модель обучения иностранных учащихся речевому общению на русском языке по теме «Возраст», базирующаяся на интерактивно-коммуникативных принципах обучения инофонов русскому языку. Предлагаемая система обучения способствует развитию коммуникативных навыков обучаемых, приобщению их к нормам и традициям коммуникативного поведения с представителями российского социума. Учебные материалы рассчитаны на учащихся, владеющих русским языком как иностранным в объеме второго сертификационного уровня.

Важнейший ориентир лингвометодической мысли сегодня, ориентир коммуникативно-прагматический, предполагающий обращение к антропоцентрическому аспекту исследований, диалектике взаимоотношений коммуникантов, внимание к языковой личности адресанта и адресата, позволил в число принципов, принятых в качестве ведущих в теории и методике обучения РКИ, ввести принцип интерактивности.

Дополняя и существенно обогащая принцип коммуникативности, принцип интерактивности позволяет обеспечить интерактивный режим учебного дискурса, концептуально определяемого взаимодействием обучающего (учителя) с обучаемыми, а также взаимодействием обучаемых, что целесообразно рассматривать как педагогическое сотрудничество с учетом интересов, мотивов учащихся, их индивидуальных психологических особенностей, направленное на создание положительного эмоционального фона, взаимопонимание коммуникантов. В результате учащиеся как субъекты коммуникации в процессе учебного общения максимально раскрываются навстречу друг другу, могут вести конструктивный диалог (полилог), совместно решать значимые для каждого из них задачи.

Наиболее эффективно обеспечить столь сложную систему обучения инофонов речевому общению на русском языке можно с помощью учебников нового поколения, методический аппарат которых в соответствии с основным принципом – принципом интерактивности – в целом ориентирован на интерактивные технологии и является сценарием учебного процесса.

В ракурсе основных положений учебника нового поколения и строится методический инструментарий учебных материалов, представленных в данной статье. Это дискуссии («Как надо жить, чтобы дожить до...», «Самый творческий возраст... Это какой?»), круглые столы («Контроль над старением – это возможно?»), игры, творческие задания, инициирующие самостоятельное решение обучаемыми серьезных и интересных проблем, комментирование пословиц и поговорок, мудрых изречений, составление ассоциограмм и др.

Значительную роль в содержательном наполнении учебных материалов играют тексты, проблемный характер которых реализуется как

Учебный раздел

в самой информации, так и в разнообразных заданиях к ним.

Способствует оптимизации учебного процесса и широкое использование наглядного материала. При этом наглядность выполняет разные функции: помогает инофонам прийти к адекватному решению проблем (например, определить возраст людей по фотографиям), в форме таблиц дает грамматические комментарии к разным заданиям (сочетание числительных с существительными «год» и «лет» – к теме «Сколько вам лет?»), выполняет иллюстрирующую функцию

(например, к теме «Молодость и... большие дела» дается портрет Петра Первого).

В целом предлагаемая система обучения иностранных учащихся речевому общению на русском языке по теме «Возраст» способствует развитию коммуникативных навыков обучаемых, особенно важных для них в условиях российского социума, знакомит с нормами речевого и неречевого поведения в общении с представителями русской социокультурной среды, тем самым значительно расширяя мотивационную сферу обучаемых. ■

R.M. Teremova

INTERACTIVE AND COMMUNICATIVE APPROACH TO TEACHING RUSSIAN VERBAL COMMUNICATION TO FOREIGN LEARNERS AS A FACTOR OF OPTIMIZATION OF TEACHING PROCESS

Verbal communication, interactive and communicative learning, principal of interactivity, innovative pedagogical technologies, new generation of textbooks.

The provided materials include methodical model of teaching verbal communication in Russian to foreigners on the topic «The Age». The methodical model is based on the interactive and communicative principals of teaching Russian language to foreign students. The training system promotes the development of communicative skills of the learners, introduces them to norms and traditions of Russian communicative behavior. The training system is aimed at learners with Russian competence at B2 level.



ВАШ ВОЗРАСТ. СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ?

■ 1. Расспросите друг друга, когда вы родились.

■ 2. Игра «Снежный ком». Условия игры: участники игры называют дату своего рождения, повторив предыдущую фразу.

Модель:

Преподаватель: Олег родился 12 сентября 1956 года (в 1956 году).

Учащийся:

1-й вариант: Олег родился 12 сентября 1956 года, а я 5 декабря 1974 года.

2-й вариант: Олег родился в 1956 году, а я в 1974 году.

Обратите внимание! Сочетание числительных с существительными <i>год</i> и <i>лет</i>		
1. В <i>И.п.</i> и <i>В.п.</i> : а) после 1, 2, 3, 4 – год (один год, два, три, четыре года), б) после числительных 5 и так далее – лет : Мы ждали пять лет. Прошло 50 лет.		
2. В <i>Р.п.</i> со всеми числительными употребляется слово лет : с двух лет, до пяти лет.		
3. В <i>Д.п.</i> , <i>Т.п.</i> , <i>П.п.</i> – годам, годами, годах: Двумя годами раньше он выглядел лучше. Речь идёт о пяти годах. К пяти годам он уже хорошо читал.		
	а) 2, 3, 4	б) 5, 6, 7 ... 50 ...
<i>И.п.</i> <i>Р.п.</i> <i>Д.п.</i> <i>В.п.</i> <i>Т.п.</i> <i>П.п.</i>	два года двух лет двум годам два года двумя годами о двух годах	пять лет пяти лет пяти годам пять лет пятью годами о пяти годах

■ 3. В данном тексте напишите прописью числительные, правильно сочетая их со словами «год» и «лет».

Недавно мне исполнилось 20 ..., а моему другу – 22 Я поступил в университет в 17 ... и окончил его в 22 Мой друг поступил в университет в 18 ... и поэтому закончил его в 23 С 22 до 25 ... я буду работать преподавателем в школе. К 25 ... я не только приобрету опыт работы, но и подготовлюсь к экзаменам в аспирантуру. В аспирантуре я буду учиться 2 Таким образом, диссертацию я смогу защитить в 27 Таковы мои планы на ближайшие 10

■ 4. а) Вы на занятиях. Почти все вы одноклассники, вам по 20 лет.

А вот в фитнес-клубе вы занимаетесь в разных группах: всё зависит от вашей физической подготовки. Составьте полилог: вы расспрашиваете друг друга о возрасте людей, с которыми вы занимаетесь в фитнес-клубе. Используйте материал для справок.

Материал для справок:

за 20, нет и 25, около 25, разменять третий десяток, ему (ей) чуть за 30, одноклассники, сверстники, ровесники, он в годах, женщина (мужчина) средних лет, пожилой человек, старый человек, молодой человек, на... года старше (младше, моложе)

Учебный раздел

б) Как вы думаете, какие из данных в справке словосочетаний можно считать синонимами? Запишите их в таблицу.

в) Составьте небольшой рассказ об этих людях. Используйте материал для справок.

г) Сравните возраст этих людей (кто кого старше, моложе; на сколько лет).

д) А теперь расскажите, как они выглядят.

Используйте:

выглядеть

на ... лет

на свой возраст

моложе } своих лет

старше }

на вид ему/ей

лет... .

не дашь ... лет (больше ... лет)

можно дать ... лет

■ 5. а) Прочитайте письмо. Перескажите его. Трансформируйте текст письма в диалог.



Привет, Натан!

Я очень рад, что ты собираешься приехать ко мне в гости. Мне кажется, что тебе нет смысла останавливаться в гостинице. Одну ночь ты можешь переночевать и у меня. Кстати, познакомишься с семьёй, в которой я живу. Очень симпатичные и гостеприимные люди. Душа всей семьи, конечно, бабушка. Ей лет 70. Она очень энергичная и никогда не сидит без дела. На ней держится весь дом. Татьяна Петровна невысокая, полная, у неё круглое доброе лицо и милые морщинки около глаз.

Она очень разговорчивая, и мы подолгу беседуем с ней. Татьяна Петровна спокойная, всегда терпеливо отвечает на мои вопросы.

Её дочь Лена совсем не похожа на неё. Она высокая, худенькая, темноволосая, с короткой стрижкой. Татьяна Петровна говорит, что Лена как две капли воды похожа на отца. Она молчалива, кажется, даже застенчива. О возрасте женщины не любят говорить. Может быть, ей около сорока, но выглядит Лена очень молодо, на вид ей не дашь больше 30.

Муж Лены Борис много работает, и мы встречаемся с ним только по вечерам. Поэтому я могу сказать только, что это крупный, шумный мужчина с длинными вьющимися волосами и бородой. Я думаю, что он старше своей жены года на 4. А может быть, это только кажется. Иногда трудно определить точный возраст человека. Наверное, ему чуть за 40.

У Лены и Бориса есть сын Дима, ему 15 лет. По-моему, он совсем не похож на современных подростков. Дима много читает и занимается. Мне кажется, он весь в бабушку, такой же круглолицый, с голубыми глазами, спокойный и весёлый.

Ну что ж, заканчиваю. Когда приедешь, познакомишься с этими людьми поближе.

До свидания.

Дэниел

б) Прочитайте и скажите, что правильно и неправильно в описании членов семьи, в которой живёт Дэниел.

Бабушка Татьяна Петровна

невысокая, полная, с круглым добрым лицом, молчаливая и застенчивая, около 50 лет

Лена, дочь Татьяны Петровны

высокая, крупная, темноволосая, длинные волосы, шумная и разговорчивая, на вид 30 лет

Борис, муж Лены

невысокий, худой, с короткими вьющимися волосами, около 40 лет

Дима, сын Лены и Бориса

круглолицый, с чёрными глазами, похож на мать, молодой человек 19 лет

■ 6. а) Прочитайте диалоги. Закончите их.

- Софи, ты уже видела новую помощницу шефа?
- Да, очень приятная.
- Как ты думаешь, сколько ей лет?
- Мне показалось, что она мне ровесница.
- Нет, моя дорогая, ты ошибаешься, она выглядит старше. Ей можно дать...
- ...

- Ой, посмотри, какой чудесный мальчик. Ему, наверное, ещё года нет. А мама совсем молодая, ей лет 20.
- Ну что ты! Мальчик хорошо ходит и уже говорит. Да и маме не меньше 25.
- ...

- Ты не знаешь, сколько лет сегодня исполнилось Елене Ивановне?
- Трудно сказать, на вид ей лет 35.
- ...

б) Составьте аналогичные диалоги. Инсценируйте их.

Материал для справок: 30 лет, лет 30, около 30, (немного, далеко) за 30, 30 с небольшим, под 40.

Учебный раздел

■ 7. Ответьте на вопросы.

1. Сколько лет исполнилось вашей сестре (вашему брату)? Она (он) младше (старше) вас? На сколько лет?
2. Сколько лет вашему другу (подруге)?
3. Что вы можете сказать о возрасте ваших родителей?
4. Сколько лет вы можете дать своим новым знакомым? На сколько лет они выглядят? Старше или моложе своих лет?

■ 8. Составьте диалоги к следующим ситуациям. Используйте материал таблицы.

1. Вы принимаете на работу нового человека, и вам нужно узнать его возраст.
2. Вы познакомились в баре с девушкой (молодым человеком) и хотите узнать её (его) возраст.
3. У вашего коллеги сегодня день рождения, вам интересно узнать, сколько лет ему исполнилось.

Как спросить о возрасте

1. Сколько вам лет?
2. Ваш возраст (официальный, стиль)?
3. Простите за любопытство, сколько вам лет?
4. Извините, если не секрет, сколько вам лет?

■ 9. Прочитайте текст.

Нормальный возраст

Перед премьерой оперы «Фауст» у французского композитора Шарля Гуно, автора оперы, спросили, сколько примерно лет Фаусту.

– *Нормальный человеческий возраст*, – ответил он, – *шестьдесят лет*.

Самому Гуно было тогда сорок.

Спустя двадцать лет Гуно задали тот же вопрос.

– *Нормальный человеческий возраст*, – вновь ответил композитор. И добавил:

– *Примерно восемьдесят лет*.



б) А какой возраст считаете нормальным вы?

в) Посмотрите на картинки. Что можно сказать о возрасте этих людей?

г) Согласны ли вы с нижеприведенным мнением одного мудрого человека?

«Понятие о старости у человека меняется по мере того, как он взрослеет (стареет): старый человек, по его мнению, – это человек, который старше его на 10 лет».

МОЛОДОСТЬ И... БОЛЬШИЕ ДЕЛА

■ 10. а) Познакомьтесь с информацией.

«Молод ещё! Молодо-зелено! Зелёный юнец! Молокосос! Пороха не нюхал! У тебя молоко на губах не обсохло». Как часто говорят так о молодых людях, которые должны занять руководящие посты, решать какие-то важные проблемы, совершать серьёзные поступки (например, жениться).

Выходит, все серьёзные дела решаются только в зрелом возрасте? Так ли это?

Ну а если заглянуть в историю? А история даёт такие примеры:

- Пётр I начал править вместе со своей сестрой Софьей, когда ему было *10 лет*.
- Наполеон Бонапарт стал императором Франции в *35 лет*.
- Джон Кеннеди стал самым молодым (*44 года*) президентом США за всю историю страны.
- Знаменитый французский кардинал Ришелье сан епископа получил в *22 года* – для Франции это был самый молодой церковный служитель такого ранга, а свой самый высокий пост занял в *37 лет*.
- Американский предприниматель Джон Рокфеллер в *20 лет* был уже известным человеком в мире бизнеса.
- Карл Фаберже пришёл работать в ювелирную лавку своего отца *20-летним человеком*, а через *6 лет* возглавил её и сделал знаменитой на весь мир.
- Александр Невский, став новгородским князем в *16 лет*, в *20 лет* разбил шведское войско в устье Невы (за что и получил своё легендарное прозвище – Невский), а в *22 года* громял немецких рыцарей в знаменитом Ледовом побоище на Чудском озере.
- Александр Македонский в *20 лет* стал царём Македонии.



б) Порассуждаем:

- чего можно добиться в разные периоды жизни?
- а теперь – о себе: чего вы намереваетесь добиться в

– 20 лет
– 25 лет
– 30 лет
– ... ?

в) Используя материал задания, проведите дискуссию в своей группе.

■ 11.

В разных странах есть особенные *даты*, связанные с определёнными законами или традициями. Например, у американцев это 18, 21 и 40 лет. В 18 лет – вы считаетесь взрослым, можете водить машину и получать права; в 21 год – «легально» пить алкогольные напитки.

Учебный раздел

Сорок лет – когда вы «на холме», то есть ещё не старый, но уже уверенный, «состоявшийся» человек (в жизни, в карьере).

Это могут быть такие «этапные» даты, как получение паспорта, призыв в армию (на военную службу), выход на пенсию, традиции жениться, выходить замуж и др.

А во сколько лет совершаются такие и подобные знаменательные события в вашей стране? Как они меняются, и с чем это связано? Достигли ли вы таких «возрастных» дат? И какие это даты?

ВОЗРАСТ И ЖЕНЩИНА. ОНИ «ДРУЖАТ»?

■ 12. Согласны ли вы с утверждением, что женщине столько лет, на сколько она выглядит? Почему женщины не любят говорить о своём возрасте?

Материал для справок:

выглядеть

хорошо
плохо
старше (моложе) своих лет
совсем молодо
на свой возраст

скрывать свой возраст



■ 13. а) «Вы скрываете свой возраст?» – спросили однажды известную телеведущую. Как вы думаете, что она ответила?

- Конечно, скрываю.
- Зачем? Не скрываю.
- Стараюсь прямо не отвечать на этот вопрос. Говорю, например: «У женщины о возрасте не спрашивают».
- Я не говорю на каждом углу, сколько мне конкретно лет, но не скрываю, что у меня взрослая дочь, учится на втором курсе института.

б) А кто-нибудь из ваших родных (мама, тётя, бабушка) или знакомых скрывает свой возраст? И как она это делает? А как делали бы вы?

■ 14. Определите приблизительный возраст женщин, которым исполнилось 28 лет, 31 год, 47 лет, 68 лет, 74 года, используя следующие конструкции: за..., ... с небольшим, ... с лишним, чуть больше ..., около ..., под ..., нет и

■ 15. «Мне ещё только 40 лет, а моей жене уже 40». Как вы думаете, чья это точка зрения: мужская, женская, русская, американская...?

КАК ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ?

■ 16. а) Прочитайте текст. Трансформируйте его в полилог (диалог).

Каждой женщине всегда хочется выглядеть моложе: и в 30, и в 40, и в 50... , и даже в 80. Это понятно. А вот что нужно изменить в своей внешности, одежде, чтобы выглядеть моложе, чем ты есть на самом деле? Может быть, изменить причёску, макияж, какие-то детали одежды? Не пробовали? А вы попробуйте. Вот, например, причёска. Знаете, женщина со стрижкой – это девушка без возраста.

Как-то по дороге на работу мы с подругой заглянули в булочную. Перед нами в очереди школьницы покупали бутерброды. Моя подруга весело выбирала на витрине печенье.

– Вам тоже что-нибудь к школьным завтракам? – любезно поинтересовалась у неё продавщица.

Марина рассмеялась:

– Что вы! Мне уже скоро тридцать. Спасибо за комплимент.

– А вам, мадам? – обратилась она ко мне.

Честно говоря, у меня сразу же пропал аппетит. Ведь мы с Мариной ровесницы, в одном классе в школе учились, а теперь вот её школьницей считают, а меня – мадам... Подруга всю дорогу уговаривала меня не расстраиваться. И предложила сменить имидж. Марина носит узкие джинсы, майку и лёгкие жакеты. Волосы всегда коротко подстрижены. Вся она такая лёгкая, спортивная, улыбочивая. Никогда не надевает туфли на высоком каблуке, поэтому походка у неё летящая.

А я, наоборот, обожаю длинные волосы, причём завиваю их очень сильно. Ношу нарядные романтические платья и туфли на шпильке. Каждое утро трачу массу времени на макияж. Оказывается, всё это только старит!

По мнению Марины, нужно отказаться от косметики. Или же применять её минимально.

– Кудри придётся остричь! – Моя подруга была категорична. – Женщина со стрижкой – это женщина без возраста.

Весь вечер мы с подругой «работали» над моей внешностью. Утром же, уходя на работу, я взглянула в зеркало и не узнала себя. Я выглядела «на все сто», современной и юной. На меня смотрела симпатичная девушка-подросток с мальчишеской стрижкой, в узких брючках, с чуть-чуть подкрашенными губками. Вряд ли кто-нибудь назовёт меня теперь «мадам»!

В офисе меня тоже не сразу узнали. Когда же узнали, коллеги потребовали поделиться секретами. И через день у нас помолодел весь офис. Шефу это, правда, не очень понравилось. Ему, оказывается, больше по душе нарядные платья и кудри до плеч. Но разве мужчинам угодишь?

б) А вы хотели бы выглядеть моложе/старше своих лет? А ваша мама?

в) Посоветуйте своей маме так изменить свою внешность, чтобы она выглядела намного моложе своих лет. Итак, ваши советы:

■ 17. Прочитайте шуточные диалоги. Как вы их понимаете? Есть ли подобные шутки в вашем родном языке? Переведите их на русский язык.

Одного известного художника-портретиста спросили:

– Вы лучше всего пишете женские портреты. Как вам это удаётся?

– Если женщине 20 лет, я рисую её такой, какая она есть в реальности. А если ей под 40, я рисую её так, как будто ей 20.

– Сколько тебе лет, девочка?

– Когда я гуляю с папой, мне одиннадцать, а когда с мамой – мне восемь.

– Сколько лет на самом деле твоей жене?

– Трудно сказать... Но по её собственным словам, она года на три моложе нашего старшего сына.

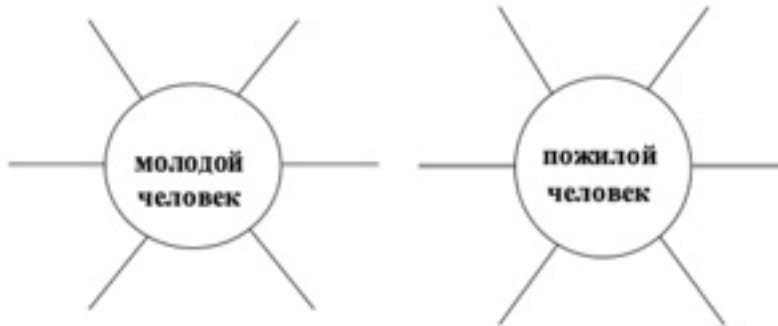


Учебный раздел

- Вам очень к лицу эта шляпа! Белое перо делает вас моложе, по крайней мере, лет на десять.
- Тогда добавьте ещё одно перо!

- Дорогая, вот уже десять лет на вопрос о твоём возрасте я отвечаю, как мы договорились: «Тридцать один год». Извини, но мне уже неловко...
- Неловко? Вздор! Пусть все знают, что ты не из тех, кто сегодня говорит одно, а завтра – другое.

■ 18. Какие ассоциации вызывают у вас словосочетания «молодой человек» и «пожилой человек»? Составьте ассоциогаммы.



а) Познакомьтесь с информацией. Перескажите текст.

Трансформируйте текст в диалог (полилог). Используйте материал для справок.

Стойкие леди победили старость

Голландская королева-мать Юлиана, датская королева-мать Ингрид и английская королева-мать Елизавета – символы мужества и жизнелюбия.

Королева-мать Дании Ингрид на протяжении 50 лет занимает должность председателя верховного совета датских бойскаутов. Несмотря на плохое здоровье, она до недавнего времени была страстной автомобилисткой. Когда Ингрид было 79 лет, полиция частенько останавливала её за лихачество. Сейчас престарелая королева целиком отдаётся ещё одной своей страсти – садоводству. Она – признанный авторитет в разведении орхидей.

Хорошая спортивная форма и выносливость *королевы-матери Нидерландов Юлианы* служили примером для подражания. Она редко болела, никогда не выглядела усталой. Свои болезни она просто игнорировала. Каждое утро Юлиана встречала в плавательном бассейне.

После обеда – прогулки в парке. Юлиана следила за своим питанием – рыба вместо мяса, слегка тушёные овощи, салаты и побольше фруктов. Вот её девиз: «Быстро старится тот, кто всё время сидит у окна».



Английская королева-мать Елизавета любит пошутить, с удовольствием попивает джин, с завидной энергией ловит рыбу и обожает играть на бегах. Чарльз называет бабушку «феноменом». В 1955 году она стала первой королевой Англии, поднявшейся в воздух на вертолёте, а свой 85-летний юбилей Елизавета отметила двухчасовым полётом на сверхзвуковом самолёте.





Эти необыкновенные женщины пользуются огромной популярностью не только в своих странах, но и во всём мире. Они красиво жили и сумели красиво состариться.

А вот знаменитую актрису *Грету Гарбо* никто не увидел стареющей. Родилась она в 1905 году. Дебют в кино состоялся в 1922 году и принёс актрисе известность. Первая роль в Голливуде была сыграна в 1926 году и сразу сделала актрису звездой. Среди ролей Гарбо – Анна Каренина, Мата Хари, «Дама с камелиями» и др.

В 1942 году Гарбо ушла из кино и переехала в Нью-Йорк, ставший местом её уединения. Последние 50 лет своей жизни актриса провела в полной изоляции. Уговоры режиссёров и продюсеров не действовали – она не вернулась на сцену. Из кинематографа Грета Гарбо ушла молодой и безумно красивой. Никто так и не увидел её стареющей.

Материал для справок:

Формы выражения	
согласия	несогласия
Да, это так. Я тоже так думаю. Вы правы. (Совершенно) верно. С этим можно согласиться. Я целиком (полностью) согласен (с вами).	Нет, это не так. Я думаю иначе. Извините, но вы не правы. Боюсь, что это неверно. С этим нельзя согласиться. Я (совершенно) не согласен (с вами).
удивления	
Разве? Неужели? Не может быть!	

б) Приведите примеры из жизни женщин, победивших старость.

■ 19. Как вы понимаете выражение: «В среднем возрасте вы молоды, как прежде, но на это уходит больше сил»? Согласны ли вы с этим утверждением?

ВОЗМОЖНА ЛИ ЖИЗНЬ БЕЗ СТАРОСТИ?

■ 20. Иностранцы организовали круглый стол на тему «Контроль над старением – это возможно?» Выберите себе роли и примите участие в работе круглого стола. По возможности дополните данные высказывания своей информацией.

Уильям: Человек не просто хочет жить долго, он ещё хочет жить качественно! Одним словом, в старости жить без старости. А возможно ли это? Давайте посмотрим на эту проблему с разных точек зрения.

Патрик: Ну, я историк, и меня прежде всего интересует историческая перспектива.

Когда-то средняя продолжительность жизни не превышала двадцати лет. К восемнадцатому столетию она возросла всего на десять лет. Лишь в последние 150–200 лет в экономически развитых странах средний срок жизни достиг семидесяти лет. Моему знакомому исполнилось 88 лет, а он ещё работает в университете, пишет книги, имеет аспирантов. Одним словом, живёт полной творческой жизнью. И, кстати, полон оптимизма.



Старость – это не помеха для того, чтобы заниматься творчеством. И это касается не только гениев-поэтов, писателей и учёных. Увлечённым людям, независимо от возраста, интересно всё: начиная от сорта клубники, которую можно посадить в саду, и заканчивая английским языком, который изучает внук в школе. Многие находят в старости свою прелесть, умеют приспособиться к новому состоянию и переходят в него довольно безболезненно. Кто-то находит для себя новые увлечения (например, разведение домашних растений), кто-то растворяется в семье (чаще всего это женщины), кто-то пытается реализовать накопленные знания.

Николь: Очень интересная картина получается, если современную женщину сравнить с её ровесницами, жившими в прошлые века.

Я думаю, что вообще возраст – понятие относительное. Раньше классики писали: «В комнату вошла женщина 35 лет со следами бывшей красоты». Сейчас в комнату входит сорокалетняя женщина – и все думают, что она девушка! Или вот, например, сколько лет было Татьяне Лариной, когда она встретилась с Онегиным? Лет 18, скажете вы. Тогда следующий вопрос: а сколько в это время было её матери? Той самой, про которую Онегин говорит: «А кстати, Ларина проста, но очень милая старушка». Если Ларина вышла замуж в обычный тогда срок, то есть в 18, то... Считайте, считайте. Да, ей было всего 36 лет.

А вот, пожалуйста, «Анна Каренина» Толстого. Толстой пишет: «Дарья Александровна, в кофточке и с косами уже редких, когда-то густых и прекрасных волос, с осунувшимся худым лицом и большими испуганными глазами...» Сегодня так женщина выглядит лет в 60, да и то если ей уж очень в жизни не повезёт. Сколько же Долли? Ей тридцать три года.

Кристиан Диор в своё время сказал, что женщина становится самой привлекательной к 35 годам, когда проходит её первая молодость, расцветает её ум и она нуждается в шике.

Моя любимая певица Тина Тёрнер считает, что жизнь женщины начинается после пятидесяти. Я раньше ей не верила, а теперь в этом не сомневаюсь. В пятьдесят лет можно начать жизнь с нуля – заняться бизнесом или спортом, например.

Дэвид: В сознании большинства людей старость сливается с обликом человека, постоянно жалующегося на болезни. Как выяснили психологи, большинство «старческих» болезней возникает от «нервов», от настроения на старость. Очень хороший писатель и мудрый человек Чингиз Айтматов совершенно справедливо сказал: «Человек стареет не столько от старости, сколько от сознания того, что он стар, что время его ушло, что осталось только доживать свой век».

Вы не задумывались над тем, почему на Кавказе так много долгожителей, доживающих в добром здравии до 100 и более лет? Только ли потому, что там чистый воздух и нет городской суеты? Оказывается, нет. Дело в том, что на Кавказе отношение к старшим и тем более пожилым людям уважительное. Старики там пользуются почётом, и это отношение укрепляет в них чувство собственного достоинства. К ним молодые идут за советом, а слово старшего является законом для всех. При этом ни один пожилой мужчина на Кавказе не пожалуется на свои болезни. Здесь не встретишь у старых людей состояния депрессии. К тому же пожилые люди здесь чувствуют постоянную заботу о себе со стороны своих близких.

ВОЗРАСТ ТВОРЧЕСКОГО РАСЦВЕТА. КАКОВ ОН?

■ 21. Вы – участники симпозиума по проблеме «Самый творческий возраст... Это какой?» Выберите себе роли. Какой разговор у вас состоится?



Ведущий: Бесспорно, хорошо, даже очень хорошо быть молодым. Но... молодость проходит и наступает зрелость. Затем о человеке уже говорят: он средних лет, а потом... о ужас! – пожилой человек и, кажется, совсем печально слышать о себе: старый человек, преклонных лет, преклонного возраста...

Ну а если взглянуть на жизнь оптимистично? Ведь в любом (или почти в любом) возрасте человек может создавать, творить, а следовательно, радоваться жизни. Уходят одни радости, приходят другие. Впрочем, это вопрос спорный, и на этот счёт существуют разные точки зрения. Действительно, какой возраст можно считать возрастом расцвета?

дядя одни радости, приходят другие. Впрочем, это вопрос спорный, и на этот счёт существуют разные точки зрения. Действительно, какой возраст можно считать возрастом расцвета?

Социолог: Самый творческий период в жизни человека, на мой взгляд, – это период зрелости: *от 30 до 45 лет*. Именно в этот период жизни учёные делают открытия, писатели создают свои лучшие произведения. Свою первую великую трагедию «Ромео и Джульетта» Шекспир создал в 32 года. В возрасте 41–49 лет Александр Дюма написал свои лучшие романы. Ф.М. Достоевский в 45 лет закончил «Преступление и наказание». Конан Дойл в 32 года начал цикл рассказов о Шерлоке Холмсе, принёсший ему долгожданную славу.

Футуролог: *В период от 60 до 70 лет* физическое старение замедляется, страсти окончательно утихают и возможна плодотворная, творческая работа.

Вольтер в 64 пишет свою лучшую повесть «Кандид», Толстой – роман «Воскресение». Сомерсет Моэм в 63 создал один из лучших своих романов – «Театр».

Геронтолог: Возникает вопрос: а могут ли люди творчески мыслить, творить, создавать в преклонном возрасте (70–90 лет)? Оказывается, могут. Окончательный вывод учёных: *пожилые умнее молодых*. Возраст заметно добавляет человеку мудрости, пожилые люди зачастую находят верные, логичные решения быстрее молодых. Как это получается?

С годами ухудшаются и кратковременная память, и рассудительность, но долговременная память совершенно не страдает. Поэтому пожилые люди опираются на аналогии – по сути, извлекают готовые и уже проверенные решения из этой самой долговременной памяти. *Мозг легко оперирует накопленным объёмом информации, быстро отсеивая негодную, и объём тем больше, чем человек старше.*

ДОЛГОЛЕТИЕ. ЭТО ПРО НАС?

■ 22. Проведите дискуссию на тему «Как надо жить, чтобы дожить до ...».

Ведущий:

К очень старому человеку вызвали врача. Врач сказал:

– Я не волшебник. Я не могу сделать вас молодым.

– Я и не прошу сделать меня молодым, – ответил старик. – Я только хочу стариться и дальше.

Правда, хорошо ответил старик?

Кстати, какой срок жизни отпущен человеку изначально? Специалисты пришли к выводу, что сегодня человек живёт меньше срока, «отпущенного» природой. Более того, они предсказывают, что через столетие продолжительность жизни женщин будет 90 лет, у мужчин немного меньше. Французский естествоиспытатель Бюффон считал, что человек должен жить не менее ста лет. Мечников полагал, что человек должен жить 120 лет. Классик медицины и биологии Гүфеланд называл пределом жизни 200 лет.

А что вы думаете по этому поводу? Может ли каждый из нас стать долгожителем?

И вообще как надо жить, чтобы дожить хотя бы до 140 лет, и при этом жить качественно?

Врач-геронтолог: Сегодня геронтология уже располагает некоторыми проверенными рекомендациями. Это, во-первых, правильное питание, скромная малокалорийная диета. В частности, «недопитание» (что не обозначает плохое питание), по мнению американского учёного Роя Уолфорда, может способствовать увеличению продолжительности жизни. Анализируя данные, полученные в экспериментах на мышах, крысах и рыбах, он полагает, что путём постепенного снижения калорийности пищи приблизительно на 40 процентов по сравнению с тем, которая необходима для поддержания «нормального» веса тела, люди могут прожить до 140 лет.

Во-вторых, это исключение из жизни таких факторов риска, как курение и алкоголь.

Социолог: Я считаю, что долголетие зависит от активной физической и умственной деятельности человека. Старость наступает тогда, когда человек перестаёт учиться и удивляться. Мудрый Конфуций говорил: «Пока я учусь, я молод». Как показывают социологические опросы, люди, которые активно и творчески работают, живут гораздо дольше. Несомненно также, что физическая активность – друг молодости.

■ 23. а) Познакомьтесь с информацией, перескажите её. Трансформируйте текст в диалог (полилог). Используйте схему.

Хотите ли вы жить вечно?

- Этот вопрос буквально расколол мир пополам: половина респондентов ответила, что их вполне устраивают отведённые им жизненные рамки.
- Самое удивительное открытие: меньше всего желающих стать бессмертными живёт в России (36%), больше всего – в Бразилии (72%).
- Абсолютное большинство женщин в России (73% – и это самый высокий показатель из всех стран!) ответили твёрдо: «Нет». Может быть, потому, что вечная жизнь ещё не означает вечную молодость?



б) А вы бы хотели жить вечно? Аргументируйте свой ответ.

Это интересно!

Учёные вычислили мировые центры долголетия

Это японский остров Окинава, итальянский город Оводда в Сардинии и местечко Лома Линда в Калифорнии. Здесь люди живут дольше, чем где бы то ни было.

На Окинаве с миллионным населением 900 человек уже отпраздновали вековой юбилей, а огромное количество 80–90-летних – давно обычное дело! У жителей Окинавы есть врождённая особенность: они действительно стареют медленнее других! Кроме того, окинавцы могут похвастаться исключительно ясным умом, даже когда им переваливает за 90. Одним из важнейших факторов, конечно, является система питания: жители Окинавы потребляют больше сыра тофу и других соевых продуктов, чем кто-либо другой; в их рационе присутствует огромное количество разноцветных овощей и фруктов; яйца и молочные продукты практически исключены из рациона, как и мясо. Но ещё более важным считается не ЧТО, а КАК они едят. Они прекращают трапезу, когда голод утолён на 80%. Ну и, конечно, движение! На протяжении всей жизни окинавцы поддерживают физическую активность, занимаются различными единоборствами, но без перегрузок.

Жители Оводды – совсем другая история. Никаких подсчётов калорий! Ограничение в еде? Боже упаси! Здесь обожают мясо. В городке всего 1700 жителей. Пятерым из них уже перевалило за сотню. На протяжении столетий семьи в Оводде жили в относительной изоляции от остального мира. Ограниченный генофонд дал уникальную возможность открыть особые гены, отвечающие за продолжительность жизни.

Лома Линда входит в тройку мест с наибольшим количеством долгожителей на земле. В этом местечке, мягко скажем, не всё в порядке с экологией. Многие называют городок «настоящей дырой», над которой почти всегда висит облако смога.

Однако жители его доказали, что любой может увеличить шансы прожить долгую и здоровую жизнь. Для многих обитателей Лома Линда долгая жизнь напрямую связана с верой в Бога. Учёные полагают, что это связано с понижением уровня гормонов стресса после посещения церкви, что может помочь лучше справляться с неприятностями. «Религия помогает найти баланс, не даёт стрессу разрушать тело и душу». Частично это можно объяснить также и тем, что верующие здесь не пьют и не курят и придерживаются вегетарианской диеты, которую пропагандирует церковь. Интересно, захотели бы вы жить в этих центрах долголетия? И какой из них вы выбрали бы?

■ 24. Согласны ли вы с тем, что

- любви все возрасты покорны;
- любить можно лишь в 18 лет;
- выходить замуж надо в очень молодом возрасте (например, в 20 лет);
- жениться лучше всего в 40 лет;
- в 16 лет хочется выглядеть старше своих лет, а в 30 – моложе.

