

Методичний кабінет

Коломийський індустріально-педагогічний технікум

МЕТОДИЧНИЙ ВІСНИК

ВИПУСК №2 ЖОВТЕНЬ 2019



Сьогодні у випуску:

1. Новини освіти
2. Методкабінет інформує
3. Сторінка психолога
4. На допомогу керівнику навчальної групи
5. З життя технікуму...
6. Поради педагогу щодо зменшення впливу стресу

Святкові та вихідні дні у 2019-2020н.р.

14 жовтня 2019	День захисника України
25 грудня 2019	Різдво Христове, католицьке
01 січня 2020	Новий рік
07 січня 2020	Різдво Христове
08 березня 2020	Міжнародний жіночий день
19 квітня 2020	Великдень
01 травня 2020	День праці
09 травня 2020	День Перемоги
07 червня 2020	Трійця
28 червня 2020	День Конституції України

Новини освіти

З 4 листопада в Україні офіційно запрацює Служба освітнього омбудсмена.

“Посада освітнього омбудсмена, перш за все, передбачає широку комунікацію з суспільством та інформаційну відкритість. Тож ми сподіваємось, що Служба виправдає покладені на неї обов'язки та стане ще одним майданчиком для спілкування з учнями, студентами, їхніми батьками, педагогами та науковцями. Сьогодні конфлікти – один з основних факторів, що заважає дітям нормально концентруватися на навчальному процесі та отримувати від нього користь. Служба має мінімізувати цей вплив і допомогти усій нашій системі освіти стати успішнішою”, – зазначила Міністерка Ганна Новосад.

Користувачі вже зараз можуть ознайомитися з базовими розділами сайту, де виписані права здобувачів освіти, батьків, педагогів та науковців.

Там також розміщена контактна інформація – телефон, поштова та електронна адреса – за якими можна звернутись до освітнього омбудсмена зі скаргою, пропозицією чи за роз'ясненням.

Безпосередньо працювати зі скаргами буде сам освітній омбудсмен та юридичний відділ Служби. При цьому в її складі також передбачений відділ медіа та аналітики. До вирішення конфліктів залучатимуться також працівники психолого-методичної підтримки.

Контакти Служби освітнього омбудсмена:

- **Адреса для електронних звернень:** info@eo.gov.ua або за посиланням <https://zvernennya.eo.gov.ua/>
- **Адреса для письмових звернень:** Служба освітнього омбудсмена, 03058, м. Київ, відділення поштового зв'язку 58, а/с 48
- **Телефон для зв'язку:** (044) 4067234, +380 951438726

Держава продовжить інвестувати в сучасне обладнання для закладів профосвіти та впровадить прозорий конкурс для отримання цих коштів, — Ганна Новосад

Держава має намір у бюджеті 2020-го року збільшити інвестиції у створення навчально-практичних центрів закладів профосвіти щонайменше до 100 млн грн у рік. Наразі тривають переговори з депутатами щодо можливості збільшення цих інвестицій до 250 млн грн. Для прозорого отримання цих коштів МОН планує впровадити прозорий конкурс для отримання закладами такого фінансування. Про це розповіла Міністр освіти і науки Ганна Новосад під час зустрічі з роботодавцями —

радою стейкхолдерів Львівського регіону —, які зацікавлені у випускниках закладів профосвіти, 25 жовтня 2019 року.

«Я б хотіла, щоб ми не лише збільшили інвестицію у професійну освіту, а й зробили увесь процес більш ефективним. Зараз ми й так невеликі гроші роздаємо на запит областей мізерними кошиками. Було б правильно, аби ми на конкурсі обирали заклади, куди разом з роботодавцями та регіонами інвестували спільно для дійсно нової якості освіти», — відзначила Ганна Новосад.

Вона додала, що порядок такого конкурсного відбору наразі розробляється і буде презентований найближчим часом.

Наразі в українських закладах профосвіти вже відкрито понад 230 навчально-практичних центрів, де учні працюють із сучасною технікою та матеріалами. З них 145 обладнані коштом державного бюджету, а ще майже 90 — за кошти бізнесу та соціальних партнерів.

Результати вступної кампанії в заклади профтехосвіти

У 2019 році до закладів професійної освіти зараховано 104 384 вступники. З них 92 503 учні навчатимуться за кошти регіонального замовлення, 11 881 – державного. Таку інформацію подає Міністерство освіти і науки, аналізуючи дані цьогорічної вступної кампанії.

Загалом у 2019-му році для безоплатного навчання у закладах профосвіти було виділено понад 123 тис. місць регіонального та державного замовлення.

До ТОП-5 регіонів, які отримали найбільше заяв на навчання за регіональним замовленням, увійшли:

- Дніпропетровщина – 8139 учнів (90% від затвердженого обсягу)
- Львівщина – 7090 учнів (71%)
- Одещина – 5217 учнів (96%)
- Харківщина – 5194 учні (91%)
- м. Київ – 4741 учень (85%).

ТОП-5 регіонів, які отримали найбільше заяв на навчання за державним замовленням, зокрема, для підготовки за професіями загальнодержавного значення (МОН):

- Дніпропетровщина – 1285 учнів (97% від затвердженого обсягу)
- Харківщина – 940 учнів (93%)
- Полтавщина – 911 учнів (73%)
- Хмельниччина – 870 учнів (102%)
- Донеччина – 841 учень (73%).

Методкабінет інформує

ГРАФІК

проведення засідань обласних м/о ВНЗ І-ІІ р.а.
Івано-Франківської області на 2019-2020н.р.

№ з/п	Найменування методичних об'єднань	Місце проведення	Дата проведення
1.	м/о заступників директорів з навчальної роботи	КВНЗ «Прикарпатський лісогосподарський коледж»	19.11.2019
		Тлумацький коледж Львівського НАУ	20.05.2020
2.	м/о заступників директорів з навчально-виробничої роботи	Коломийський медичний коледж імені І.Франка	20.11.2019
		Івано-Франківський коледж ЛНАУ	30.04.2020
3.	м/о заступників директорів з виховної роботи	Коломийський політехнічний коледж Національного університету «Львівська політехніка»	07.05.2020
4.	м/о завідувачів денними відділеннями	Коломийський індустріально-педагогічний технікум	10.10.2019
		Рогатинський державний аграрний коледж	05.05.2020
5.	м/о методистів навчальних закладів	Снятинський коледж ПДАТУ	19.11.2019
		Бурштинський енергетичний коледж ІФНТУНГ	10.03.2020
6.	м/о керівників фізичного виховання	Коледж електронних приладів ІФНТУНГ	08.10.2019
		Калуський коледж економіки, права та інформаційних технологій ІФНТУНГ	20.05.2020
7.	м/о вихователів гуртожитків	Івано-Франківський коледж фізичного виховання НУФВСУ	29.10.2019
		Надвірнянський коледж НГУ	14.05.2020
8.	м/о завідувачів бібліотеками	Коломийський медичний коледж імені І.Франка	07.11.2019
		ДВНЗ «Калуський політехнічний коледж»	13.05.2020
9.	м/о викладачів суспільних дисциплін	Коломийський економіко-правовий коледж КНТЕУ	13.11.2019

10.	м/о викладачів біології	Коломийський індустріально-педагогічний технікум	14.11.2019
11.	м/о викладачів інформатики і комп'ютерної техніки	Івано-Франківський коледж ресторанного сервісу і туризму НУХТ	07.11.2019
		Косівське училище прикладного та декоративного мистецтва ЛНАМ	27.02.2020
12.	м/о викладачів математики	Івано-Франківське музичне училище ім.Д.Січинського	06.11.2019
13.	м/о викладачів «Основ права»	ДВНЗ «Калуський політехнічний коледж»	13.11.2019
		Івано-Франківський державний коледж технологій та бізнесу	26.03.2020
14.	м/о викладачів української мови	Калуський коледж економіки, права та інформаційних технологій ІФНТУНГ	05.11.2019
15.	м/о викладачів фізики	Бурштинський торговельно-економічний коледж КНТЕУ	29.10.2019
16.	м/о викладачів хімії	Надвірнянський коледж НТУ	29.10.2019
17.	м/о викладачів німецької та французької мови	Коломийський політехнічний коледж Національного університету «Львівська політехніка»	07.11.2019
		Івано-Франківський коледж фізичного виховання НУФВСУ	28.04.2020
18.	м/о голів студентських профкомів	КВНЗ «Коломийський педагогічний коледж Івано-Франківської обласної ради»	23.10.2019
		Бурштинський енергетичний коледж ІФНТУНГ	12.05.2020
19.	м/о головних бухгалтерів	Снятинський коледж ПДАТУ	06.05.2020
20.	м/о викладачів англійської мови	Калуський коледж культури і мистецтв	26.11.2019
		Бурштинський торговельно-економічний коледж КНТЕУ	31.03.2020
21.	м/о викладачів облікових дисциплін	КВНЗ «Прикарпатський лісогосподарський коледж»	08.10.2019
		Коледж електронних приладів ІФНТУНГ	22.04.2020

СПИСОК

викладачів і майстрів в/н, які атестуються у 2019-2020 н.р.

<i>№ з/п</i>	<i>Викладачі, що атестуються</i>	<i>Відповідальні за атестацію</i>
1.	Бельбас Н.І.	<i>Кушляк О.Б.</i>
2.	Біль Д.С.	<i>Романюк Я.І.</i>
3.	Вінтоняк М.В.	<i>Мороз О.В.</i>
4.	Заник В.В.	<i>Василюк У.Б.</i>
5.	Івасюк І.В.	<i>Салата О.В.</i>
6.	Ільків О.М.	<i>Янкевич Н.В.</i>
7.	Кушляк О.Б.	<i>Мороз О.В.</i>
8.	Левицька Н.Г.	<i>Кушляк О.Б.</i>
9.	Лемішка М.Б.	<i>Янкевич Н.В.</i>
10.	Луканюк Г.І.	<i>Івасютин М.Д.</i>
11.	Мельник І.В.	<i>Мороз О.В.</i>
12.	Михальчук Г.М.	<i>Романюк Я.І.</i>
13.	Салата О.В.	<i>Вінтоняк М.В.</i>
14.	Скрипник Г.М.	<i>Федоранчак У.Я.</i>
15.	Слободян В.М.	<i>Шевчук В.В.</i>
16.	Соник Л.І.	<i>Івасютин М.Д.</i>
17.	Щавінський І.Я.	<i>Кушляк О.Б.</i>

План психолого-педагогічної характеристики студентської групи

1. Загальна характеристика групи. Кількість студентів (у тому числі хлопців, дівчат). Успішність, дисципліна, відвідування.

2. Структура групи. Рівень її організованості: згуртованість, взаємодопомога, взаємовідносини. Наявність окремих студентів, які особливо впливають на колектив у позитивному чи негативному значенні.

3. Націленість групи. Чи є у групи спільна мета, справи, традиції, прагнення, зацікавленість громадськими справами, життям країни, коледжу, спільні колективні інтереси (гуртки, спорт, ігри, екскурсії, клуби, вечори, товариства), їх вплив на успішність і поведінку студентів. Суспільна думка в групі, її сила і дієвість, вплив колективу на окремих студентів. Взаємини з іншими колективами (групами).

4. Навчальна і трудова діяльність групи. Відношення до навчання, до окремих навчальних дисциплін, до праці. Взаємодопомога у навчанні, праці, загальний рівень розвитку групи, її активність.

Приблизна схема психолого-педагогічної характеристики студента

Загальні дані про студента. Прізвище, ім'я, по батькові, вік, загальний фізичний розвиток і стан здоров'я. Умови життя, виховання в сім'ї. Позасімейне та позанавчальне оточення.

Громадська активність студента. Відношення до громадського життя коледжу, групи. Характер соціальної активності (ініціатор, організатор, виконавець). Рівень готовності до виконання доручень (готовність до важких, постійних, епізодичних, легких доручень, почуття обов'язку і відповідальності). Інтерес до громадського життя країни.

Інтереси та нахили. Основне коло інтересів, їх прояви (стійкість, глибина). Навчальні, особисті інтереси. Прояви особливих здібностей до певного виду діяльності.

Навчальна і трудова діяльність. Успішність та характеристика знань студента (глибина, міцність, наявність огріхів у знаннях). Що спонукає студента навчатись, його старанність.

Відношення до успіхів, невдач у навчанні. Стиль навчальної діяльності (навики користування довідниками, словниками, вміння

працювати з навчальним матеріалом, складати план, виділяти головне). Відношення до різних видів праці. Трудові навички та уміння. Звичка до значних трудових зусиль. Рівень працелюбності. Навички самоконтролю, стиль праці (організованість, охайність, добросовісність і т. д.) Відношення до колективу і самого себе. Становище в колективі (авторитет). Відношення до успіхів (невдач) колективу, єдність з колективом. Відношення до товаришів по групі, до громадської думки та критики з боку колективу. Чесність, правдивість, щирість у відношенні до ровесників, старших (педагогів, батьків), увага, готовність допомогти. Прояви заздрості, егоїзму, байдужості. Самооцінка особистості: прояви почуття власної гідності, скромності, самокритичності, самозакоханості, зарозумілості, самоповаги. Відношення до своїх успіхів і невдач, заохочення, досягнення. Чи розуміє свої недоліки. Вольові та емоційні якості характеру студента. Моральне обличчя. Яскраво виражені негативні та позитивні риси характеру (почуття обов'язку, чесність, організованість, наполегливість, комунікабельність). Чи існує підвищена образливість, упертість, агресивність, замкнутість. Стійкість і продуманість рішень. Домінуючий настрій. Рівень емоційної збудливості, сила та глибина переживання.

Розумовий розвиток та особливості пізнавальної діяльності. Загальний розумовий розвиток (кругозір, начитаність, ерудиція). Розвиток мови: запас слів, освіченість, швидкість сприйняття, осмисленість, міцність і глибина запам'ятовування, точність відтворення, кмітливість, глибина мислення. Свідомість у судженнях. Уміння аналізувати та узагальнювати. Спостережливість. Особливості уваги (розподіл, об'єм, неуважність, стійкість, переключення).

Загальні висновки та рекомендації.



Сторінка психолога

Як допомогти першокурснику в період адаптації?

- * Враховуйте труднощі адаптаційного періоду першокурсників.
- * Стежте за темпом пари: високий темп заважає багатьом студентам засвоювати матеріал.
- * Налагоджуйте емоційний контакт з групою.
- * Ніколи не використовуйте оцінку як засіб покарання студента. Оцінка досягнень повинна бути орієнтацією на успіх, сприяти розвитку мотивації до навчання, а не її зниження.
- * Помічайте позитивну динаміку в розвитку кожного окремого студента (не можна порівнювати «Олену з Богданом», можна - «Богдана вчорашнього і Богдана сьогоднішнього»).
- * Можна виражати свою незадоволеність окремими діями студента, але не студентом в цілому.
- * Розвивайте навички самоконтролю. Не бійтеся визнати свої помилки. Постійно аналізуйте всі плюси і мінуси в своїй роботі.
- * Урізноманітнюйте методику роботи в групах, в парах, індивідуально.
- * Не створюйте психотравмуючих ситуацій при виставленні оцінок, виставляйте оцінки не формально, а з урахуванням індивідуальних особливостей і досягнень кожного студента.
- * Разом з оцінкою частіше використовуйте позитивні оцінні думки («молодець, хороша відповідь, впорався» і т. д.).
- * Не допускайте педагогічного маніпулювання.

Такт педагога

Безтактність – вада, яка протипоказана педагогу, як дальтонізм водію.

- ✓ Будь щедрішим на похвалу і скупішим на покарання.
- ✓ Уникай зайвої прямої та штампованих нотацій і повчань.
- ✓ Нехай дистанція між викладачем і студентом ніколи не перетвориться в бар'єр. Педагогічний такт не терпить злопам'ятності.
- ✓ Справедливість – найважливіша риса педагога.
- ✓ Педагогічний такт для викладача те ж саме, що голос для співака і слух для музиканта.
- ✓ Педагог все бачить, але не все помічає.

- ✓ Справжній педагог залишить свій поганий настрій за порогом коледжу.
- ✓ Не приймай рішень в дратівливому стані.
- ✓ Умій визнати свою помилку, а не відстоюй її.
- ✓ Пам'ятай, що навіть порушники дисципліни більше люблять вимогливих педагогів.
- ✓ Не заставляй вибачатись студента, якщо винен сам.
- ✓ Стримуй себе від зайвих зауважень.
- ✓ Довіра студентів – вікно в їх душу. Намагайся, щоб воно для тебе було завжди відкритим.
- ✓ Пам'ятай: учитель – завжди учень.
- ✓ Люби не тільки свою роботу, але і «матеріал», над яким працюєш.

На замітку батькам першокурсників!

Для того, щоб процес адаптації проходив легше, слід стежити за тим, щоб Ваша дитина:

- 👉 Дотримувалась режиму дня.
- 👉 Правильно організувала свій побут.
- 👉 Знаходилася на свіжому повітрі не менше 2 годин в день.
- 👉 Займалася фізичними вправами.
- 👉 Вчилася більше працювати самостійно.

Для того, щоб підтримати першокурсника, необхідно:

- 👉 Спіратися на сильні сторони дитини.
- 👉 Показувати, що ви задоволені дитиною.
- 👉 Уникати підкреслювання промахів молодшої людини.
- 👉 Уміти демонструвати любов і шану до дитини.
- 👉 Вміти взаємодіяти з дитиною.
- 👉 Приймати індивідуальність дитини.
- 👉 Проявляти віру в дитину.
- 👉 Демонструвати оптимізм.



Інтернет-ресурс

На допомогу керівнику навчальної групи

Голодомор 1932-1933рр.

На думку більшості істориків, причиною виникнення в Україні та інших частинах СРСР голоду 1932-33 років стала примусова і репресивна для селян політика хлібозаготівлі, яку провадила комуністична влада.

1. Геноцид.

2006 року Верховна Рада офіційно визнала Голодомор 1932-33 років геноцидом українського народу. За законом, публічне заперечення Голодомору вважається протиправним, але покарання за такі дії не уточнюється.

Голодомор визнали геноцидом українців 23 держави: Австралія, Андорра, Аргентина, Бразилія, Грузія, Еквадор, Естонія, Іспанія, Італія, Канада, Колумбія, Латвія, Литва, Мексика, Парагвай, Перу, Польща, Словаччина, США, Угорщина, Чехія, Чилі, а також Ватикан як окрема держава.

Однак слова "геноцид" немає в документах ООН, ЮНЕСКО і ПАРЄ, присвячених Голодомору.

У резолюції Європарламенту від 2008 року Голодомор названо "жахливим злочином проти народу України та людяності". Документ також містить посилання на Конвенцію ООН про геноцид.

2. Кількість жертв.

Ще один камінь спотикання серед дослідників проблеми – кількість жертв Голодомору.

Через брак достовірних демографічних даних того періоду чисельність втрат серед українців оцінюють дуже по-різному: від 1,8 до 7,5 і навіть 10 млн.

3. Географія голоду.

У 1932-33 роках масовий голод був також на Поволжі і Кубані (де жило багато етнічних українців), у Білорусі, на Південному Уралі, в Західному Сибіру і Казахстані.

Найбільше українців загинули у сучасних Харківській, Київській, Полтавській, Сумській, Черкаській, Дніпропетровській, Житомирській, Вінницькій, Чернігівській, Одеській областях та в Молдові, яка тоді була складом УРСР.

Близько 81% загиблих від голоду в Україні були українцями, 4,5% - росіянами, 1,4% - євреями та 1,1% - поляками. Серед жертв було також багато білорусів, болгар та угорців.

4. Де не було Голодомору?

За даними Станіслава Кульчицького, восени 1932 року в Україні було майже 25 000 колгоспів, яким влада висунула завищені плани хлібозаготівлі.

Попри це, 1500 колективних господарств зуміли виконати ці плани і не потрапили під каральні санкції, тому смертельного голоду на їхніх територіях не було.

5. Дюранті і перша згадка в пресі.

Першим про голод в СРСР повідомив англійський журналіст Малкольм Магерідж у грудні 1933 року, пише дослідник Станіслав Кульчицький. У трьох статтях в газеті Manchester Guardian журналіст описав свої гнітючі враження від поїздок Україною та Кубанню, розповівши про голод серед селян.

Магерідж засвідчив масову загибель селян, однак не назвав конкретних цифр.

Після першої ж його статті радянська влада заборонила іноземним журналістам їздити по вражених голодом територіях країни.

У березні сенсаційні відкриття Магеріджа спробував заперечити кореспондент "Нью-Йорк Таймс" у Москві Волтер Дюранті. Його замітка називалася: "Росіяни голодують, але не вмирають від голоду".

Коли про проблему почали писати інші американські газети, Дюранті підтвердив факт масових смертей від голоду.

Дюранті відомий також тим, що єдиний з іноземних журналістів взяв інтерв'ю в Йосипа Сталіна та отримав Пуліцерівську премію за свою діяльність. В Україні деякі активісти вимагали, щоб Пуліцерівський комітет посмертно відібрав у Дюранті цю престижну журналістську нагороду, однак цього не відбулося.

6. Чорні дошки



У 1920-30-х роках газети регулярно публікували списки районів, сіл, колгоспів, підприємств чи навіть окремих осіб, які не виконували планів із заготівлі продовольства.

На боржників, які потрапили на ці "чорні дошки" (на противагу до "червоних дощок" – списків пошани), накладали різноманітні штрафи і санкції, аж до прямих репресій проти цілих трудових колективів.

У роки голоду потрапляння села на "чорну дошку" означало вирок його жителям.

З життя технікуму...



Щорічний, уже традиційний, легкоатлетичний крос для учнів та студентів І-х курсів відбувся 2 жовтня в КІПТ. Наші вихованці продемонстрували високу активність, організованість та хорошу фізичну підготовку.

Переможцями забігу стали:

Дівчата (500 м)

І-ше місце – **Запісяк Надія** – РП-11 (1.40 хв)

ІІ-ге місце – **Глушак Тетяна** – М-12 (1.44 хв)

ІІІ-тє місце – **Федорак Ксенія** – РП-11 (1.55 хв)

Юнаки (1000 м)

І-ше місце – **Вербіщук Владислав** – 1-Т (3.13 хв)

ІІ-ге місце – **Мартинюк Ярослав** – М-12 (3.16 хв)

ІІІ-тє місце – **Шевчук Ростислав** – РА-12 (3.17 хв) **ВІТАЄМО!!!**



Вітаємо з Днем працівника освіти!

Шановні колеги! За покликом серця ми з вами обрали благородну, потрібну і дуже відповідальну професійну стежину – педагогічну. Ми – колеги в боротьбі за розум дітей, їх знання, за їх майбутнє в цьому світі. Ми їх наставники і друзі. Ми даруємо їм надію і допомагаємо розправити крила для великого польоту довжиною в життя.

Від усієї душі дякуємо вам за цю почесну і шановану працю. Високо цінуємо щедрість ваших люблячих сердець, ваше терпіння і розуміння, відданість справі і любов до вихованців. Бажаємо міцного здоров'я, бадьорості тіла й духу, радості від праці і усіляких успіхів в особистому житті! Нехай вас оточують повага і любов, доброзичливість і милосердя, життєрадісність і вдячність!



Методичне об'єднання завідувачів відділень денної та заочної форм навчання закладів освіти, що забезпечують підготовку молодшого спеціаліста Івано-Франківської області відбулося на базі нашого навчального закладу. Під час робочого засідання учасники семінару проаналізували Закон України «Про фахову передвищу освіту», обговорили процедуру оформлення ліцензій, організацію освітнього процесу та забезпечення академічної доброчесності у сфері фахової передвищої освіти. Після засідання завідувачі відділень відвідали мистецьку експозицію студентських робіт спеціальності «Технологічна освіта», майстер-клас з декоративно-ужиткового мистецтва та літературно-музичну композицію «Вже осінь завітала в Україну», ознайомилися з навчально-матеріальною базою та підвели підсумки роботи.



Огляд-конкурс стройової пісні

У п'ятницю, 11 жовтня, у технікумі відбувся огляд-конкурс пісні та строю, приурочений відзначенню Дню захисника України, Дню Українського козацтва

та створенню Української Повстанської Армії.

Участь в огляді-конкурсі взяли студенти груп: РА-21, РА-22, РО-21, РП-21 та 2-Т.



Загальноміський огляд-конкурс стройової пісні

15 жовтня з нагоди Дня захисника України в Коломиї відбувся загальноміський огляд-конкурс стройової пісні серед учнівської та студентської молоді. Участь у заході взяли учнів ліцеїв, професійно-технічних закладів освіти та студенти вищих навчальних закладів міста. Вихованці ІПТ гідно представили наш навчальний заклад, зайнявши 4-те місце.

Організаційна лінійка

У четвер, 17. 10.2019р., для учнів та студентів технікуму була проведена організаційна лінійка. Заступник директора з виховної роботи Федоранчак У.Я. ознайомила присутніх з їхніми правами та обов'язками, правилами внутрішнього розпорядку, особливостями навчання в закладі. Також з інформаційними повідомленнями виступили заступник директора з навчальної роботи Мороз О.В. та завідувач відділенням Василюк У.Б.



Поради педагогу

щодо зменшення впливу стресу

- 1.** Визначте негативні чинники, що призводять до виникнення у вас стресу. Намагайтеся уникати їх або за допомогою позитивного мислення спробуйте змінити своє ставлення до них.
- 2.** Забезпечуйте високий життєвий потенціал у здоров'ї, освіті, праці, сім'ї, позитивному мисленні.
- 3.** Навчіться розслаблятися: тілом, диханням, думкою тощо. Стрес викликає загальну напругу. Розслаблення ж, навпаки, протидіє стресу. Уміння розслаблятися — секрет боротьби зі стресом.
- 4.** Зробіть паузу: зробити паузу у спілкуванні (помовчати кілька хвилин); порахувати до 10; вийти з приміщення. Якщо втрата самовладання відбулася на роботі, ми повинні завжди прагнути перевести свою енергію в іншу форму діяльності, зайнятися чим-небудь іншим: перебрати свої ділові папери, вийти в коридор, поговорити з колегами на нейтральні теми, підійти до вікна і подивитися на небо й дерева й порадіти сонцю. Такі «перерви» потрібно робити якнайчастіше в ті моменти, коли відбувається втрата самоконтролю.
- 5.** При виникненні почуття тривоги або напруги, зануртеся в «тут і зараз» сконцентруйтеся на своєму диханні.
- 6.** Змусьте стрес працювати на вас, а не проти вас, опануйте головним умінням — перетворювати негативні події у позитиві.
- 7.** Оволодійте теорією й практикою позитивного мислення. Позитивне мислення — це головний людський інструмент забезпечення здоров'я й благополуччя. Пам'ятайте: щоб наведені вище поради стали діяти, недостатньо їх прочитати, зрозуміти прочитане, потрібно їх обов'язково застосовувати.

Відповідальна за випуск – Кушляк О.Б.

Комп'ютерна верстка – Федоришин М.П.