

# Методический ВЕСТНИК

Газета методической службы Уральского государственного колледжа имени И.И. Ползунова

4 (5) / 2017



## С Новым годом!

Каждый **Новый год** мы подсознательно ждем перемен к лучшему, да и сам смысл праздника в обновлении: все неприятное остается в старом году, а в Новый мы берем только хорошее. Свою жизнь можно улучшить с помощью особых техник для привлечения успеха, любви и денежных потоков. Даже психологи утверждают, что такое своеобразное планирование работает.

Итак, **строим новогоднюю магическую программу**. Прежде всего, займитесь теми делами, до которых в течение минувшего года не доходили руки.

Постарайтесь в конце уходящего года решить все накопившиеся проблемы. Не забудьте раздать долги, завершите начатую работу. Если вы кому-нибудь что-то обещали, лучше выполнить обещанное до конца декабря. Давняя традиция – **на Новый год загадывать самые заветные желания**. Напишите свои желания на листах бумаги и положите их в пустую бутылку из-под шампанского. Через год подведите итоги.

**Наколдуйте себе новогодний подарок! Напишите письмо Деду Морозу**. Пусть вы не знаете точного адреса – главное заклеить конверт и бросить его в почтовый ящик. Даже если вы давно не ребенок, не стесняйтесь: почтовые работники все равно не знают, сколько вам лет. В письме

сообщите, что бы вы хотели получить в подарок.

Поверьте, высказанное желание сбудется с гораздо большей долей вероятности, чем оставленное при себе. А еще можно воспользоваться нашими магическими советами и сформулировать все свои заветные желания.

Наиболее удачным выдастся год для тех, кто останется верен традициям и отпразднует Новый год вместе со старым добрым Дедом Морозом и его верной помощницей Снегурочкой, которые принесут с собой мешок подарков, водят хоровод вокруг елки.

А в разгар новогодней ночи выйдите на улицу и, запустив фейерверки, поздравляйте всех встречных с Новым годом. Если в последнее время в вашей жизни наступил застой, попробуйте встретить Новый год так, как раньше никогда не встречали. Например, у костра в заснеженном лесу. Слепите рядом с елкой снеговика и пуститесь вокруг него в пляс. *Настроение поднимется, и Новый год начнется счастливо.*



**Чермянинова Елена Васильевна,**  
заместитель директора  
по учебно-методической работе

## ЛИЧНОСТЬ ПЕДАГОГА КАК ИНСТРУМЕНТ ВОСПИТАНИЯ

Успешность *адаптации студентов к обучению* зависит от реализации преемственных связей. При решении проблемы преемственности, особенно в период адаптации вчерашнего школьника к новым условиям обучения в колледже, необходимо учитывать:

- психологические особенности подростков;
- уровень познавательной деятельности;
- анализировать причины неуспешного адаптационного периода и возможности (пути) коррекции трудностей адаптации студента.

Для того, чтобы адаптационный период протекал у студентов эффективно, можно предусмотреть следующие этапы его организации:

1) Принятие каждым куратором *идеи адаптационного периода и осознание его смысла*, необходимости подготовки.

2) Составление куратором *программы адаптационного периода с учетом возможностей студентов*.

3) *Создание организационных условий*, обеспечивающих адаптационный период для студентов (изменение расписания, предоставление кабинетов для работы и т.п.).

О том, что воспитание по своей природе субъект-субъектный процесс, что никакие технологии не заменят живого слова значимого взрослого, что воспитывают собственной личностью, знают все. Само по себе это знание, как мне кажется, мало что добавляет к мастерству. И от того, что мы на педсоветах и совещаниях по воспитанию как заклинание произносим слова о гуманистическом воспитании и роли личности педагога, слова эти только выхолащиваются и теряется всякая надежда на их воплощение.

Чтобы собственная личность стала «инструментом» профессиональной деятельности, нужно, как минимум, два условия. **Во-первых**, свой личностный ресурс следует изучить и критически осмыслить: что там за содержание такое имеется, что нужно, а что и не стоит транслировать другим. **Во-вторых**, овладеть некоторыми приемами (опять технологии!) трансляции своего личностного содержания другим людям. Согласитесь, само по себе, автоматически, ни первое, ни второе не происходит. А значит, и личностный ресурс воспитания чаще всего используется в общении педагога со студентом интуитивно, как получится, без должной критической оценки.

Конечно, мелкими шажками и конкретными локальными действиями эту проблему в целом не решить.

Необходимо проанализировать свои личностные особенности с точки зрения того, какие возможности они открывают в воспитательной деятельности и какие ограничения накладывают.

Ценности и жизненные приоритеты – это то, что стоит за



нашими выборами и поступками, что определяет наши реакции на поведение и поступки других. Деятельность, соответствующая нашим ценностям, лично окрашена, глубока, в нее легче погрузить других людей, видящих нашу заинтересованность и включенность. Куратор, осознающий свои ценности и приоритеты, будет более успешен в построении системы работы со студентами, так как сможет сделать ее лично значимой, а значит – живой, настоящей, идущей от сердца.

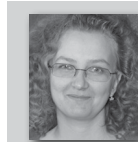
*Что Вам интереснее... в воспитательной работе?*

- Сходить со студентами в театр, обсудить спектакль.
- Поставить спектакль вместе со студентами.
- Провести классный час, поговорить «по душам».
- Организовать ролевою игру.
- Сходить в поход, пожить в палатках.
- Съездить в туристическую поездку.
- Придумать что-то самой (самому).
- Адаптировать готовый сценарий.
- Работать с юношами.
- Работать с девушками.

В каждой ситуации, которая разворачивается в общении куратора со студентами, содержится некоторая ценность. В конфликтных ситуациях чаще всего можно говорить о поправленной, ущемленной ценности, в доверительных отношениях – о реализующихся ценностях. Педагогу очень важно уметь вычленять из ситуации, возвращать студентам, в других случаях – удерживать в общении с ними то, что он сам считает важным и ценным.

У каждого преподавателя есть возможность придумать и провести для своей группы (а может быть, и не только группы) мероприятие, которое стало бы для всех, и для самого педагога (куратора) тоже, настоящим событием, Праздником. Никто не ограничивает в выборе темы, формы, времени и прочего.

***Давайте же творить!***



Русанова Наталья Николаевна,  
педагог-психолог

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ при остром стрессе

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Ученые не перестают разрабатывать системы и методы, помогающие современному «цивилизованному» человеку не попасть в «стрессовый плен».

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (кто-то разозлил, заставил понервничать студент или непосредственный руководитель), у нас начинается **острый стресс**.

Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и командовать себе: «Стоп!» – чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

Перечислим некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

**1) Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится:** плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, **хватит отдавать себя только работе!**

**2) Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова.** Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.

**3) Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку.** Упражнения не должны быть изматывающими, но, если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или недостаточно тренировались.

**4) Пейте побольше воды (не спиртных напитков!).**



Для того, чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1-1,5 литра в день.

**5) По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно»** (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.

**6) Не позволяйте расхищать свою жизнь!** Будет лучше, если некоторые электронные письма останутся прочитанными, а телефонные звонки – без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.

**7) Съешьте хотя бы по одному банану в день.** В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.

Не очень сложные приемы, согласитесь? Но следование им обязательно уберезит вас от многих тяжелых стрессов.

### Условия расслабления:

– спокойная обстановка: тихий уголок – дома (или на работе), на природе.

– специальная методика расслабления.

– пассивное состояние: полное освобождение от мыслей, переживаний.

– позвольте мыслям свободно проплывать мимо вас.

– учение Будды: перестать творить зло, делать добро и уметь останавливать ум.

– удобная поза (положение, в котором можно некоторое время находиться комфортно): сидя в позе кучера или барина; лежа на горизонтальной плоскости.

– регулярные занятия релаксацией.

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.



Русанова Наталья Николаевна,  
педагог-психолог

## РЕЦЕПТ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УСПЕХА

*Интерес к учению проявляется только тогда, когда есть вдохновение, рождающееся от успеха.*

*В.А. Сухомлинский*

### «Успех необыкновенный»

*На неограниченное количество порций.*

#### **Ингредиенты:**

- отличное знание предмета, неограниченную любовь к своим подопечным;
- методическое и педагогическое мастерство;
- терпение, отзывчивость и оптимизм;
- стремление к самопознанию и саморазвитию;
- требовательность к себе и другим;
- оригинальность, находчивость и разносторонность;
- целеустремлённость, доброжелательное отношение и вера в ученика;
- эрудиция, гибкость и эмоциональная уравновешенность;
- высокая степень личной ответственности, интерес и уважение к другому человеку, тактичность и артистизм;
- уверенность в себе, справедливость, наблюдательность;
- способность к сопереживанию и восприимчивость к потребностям учащихся.

#### **Способ приготовления:**

1) Отличное знание предмета смешайте с неограниченной любовью к своим подопечным, добавьте методическое и педагогическое мастерство, приправьте терпением, вдохновением и оптимизмом.



2) Нашинкуйте стремление к самопознанию и саморазвитию, требовательность к себе и другим, оригинальность, находчивость и разносторонность нарежьте кубиками и добавьте к ним целеустремлённость.

3) В кастрюлю налейте воды, добавьте доброжелательное отношение и веру в ученика и поставьте на огонь.

4) Добавьте оставшиеся ингредиенты и варите до полной готовности.

5) Снимите кастрюлю с огня, накройте крышкой и оставьте отстаиваться лет на 10-15.

Полученное блюдо подавайте 6 дней в неделю с улыбкой, юмором и хорошим настроением.

А если серьёзно – желаю счастливого нового 2018 года и педагогического успеха в своей нелёгкой трудовой деятельности.



**Баскова Екатерина Михайловна,**  
заведующая кафедры математических  
и естественнонаучных дисциплин

## РЕЦЕПТ ДРУЖНОЙ КАФЕДРЫ

#### **Ингредиенты:**

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 6 чашек любви;    | 4 ст.л. доверия;  |
| 5 ст.л. уважения; | 3 чашки доброты;  |
| 1 чашка надежды;  | 2 чашки терпенья; |
| 3 чашки дружбы;   | 2 чашки прищенья; |
| 3 чашки верности; | 2 ст.л. смеха.    |

Смешайте любовь и дружбу. Медленно добавляйте доверие и смешайте с терпением.

Подогрейте, положите доброту и уважение, добавьте надежду и щедрое количество смеха. Взбейте с верностью.

Подавать ежедневно, украсив сверху прощением. Сервировать на каждого члена кафедры.



**Бедина Мария Викторовны,**  
Заведующая кафедрой экономики и управления



# НОВОГОДНИЙ ГОРОСКОП

## ОВЕН

(21 марта – 20 апреля)

*Кто знает все, тому еще многому нужно учиться*

**Овен всегда уверен** в том, что никто другой не справится с делом так же хорошо, как он сам. Поэтому, чаще всего, именно они становятся ответственными за проведение различных мероприятий.

В перерывах между парами Овны без устали контролируют все происходящее в колледже. Их касается все (*даже если их это не касается*). Они умудряются сделать два десятка замечаний, пока идут по коридору. Это нередко приводит Овна к нервному истощению уже к концу весны.

В год Собаки Овнам потребуется максимальная выдержка и напряжение всех сил, чтобы справиться со всеми испытаниями и не потеряться в потоке событий. Но Собака приготовила для них и множество приятных сюрпризов, как в профессиональной, так и в личной жизни.



## ТЕЛЕЦ

(21 апреля – 20 мая)

*Профессия учителя дает пожизненную гарантию от похищения с целью выкупа. Станислав Моцарский*

**Тельцы упрямые**, терпеливы и тверды. Они годами тянут на себе запредельную нагрузку, никого не обвиняя и не жалуясь. 60 часов в неделю, кураторство, кабинет – далеко не предел. Представители этого знака чаще всего встречаются среди преподавателей естественно-научных дисциплин. Тельцам-педагогам в этом году скучно не будет: конкурсы, педагогические конференции, семинары, мастер-классы, знакомства с новыми интересными людьми.

Год Собаки – удачный год для представителей этого знака. Конечно, ничего не произойдет само по себе, по мановению волшебной палочки, придется изрядно потрудиться, но все, что они задумают – свершится. Посаженные растения будут пышно цвести и плодоносить, а все подопечные будут здоровы, бодры и веселы.

## БЛИЗНЕЦЫ

(21 мая – 21 июня)

*Чтобы управлять собой, используй свою голову; Чтобы общаться с другими, используй свое сердце. Восточная мудрость*

**Близнецы всегда в движении**, они быстры и грациозны. Без усилий делают несколько дел одновременно, легко находят выход из любых ситуаций, не терпят монотонности, ироничны и остроумны.

Близнецы-педагоги талантливые лингвисты, их уроки всегда захватывающе интересны. Год Собаки будет для них приятным во всех отношениях. Появится возможность посмотреть на окружающий мир, зарубежные коллеги пригласят Близнецов дать показательные уроки и мастер-классы в Лондоне, Берне, Париже, Брюсселе и Нью-Йорке. Педагогические журналы будут сражаться за право напечатать их портрет на своей обложке.



# РАК

(22 июня – 22 июля)

*Что можешь сделать — сделай сейчас; кто знает, сможешь ли ты это сделать потом? Вантала*

Ранимые и переменчивые *Раки никогда не идут к цели прямыми путями*, но всегда добиваются своего.

Их уроки – это сложный и запутанный лабиринт, в хитросплетениях которого студенты идут от загадки к загадке до тех пор, пока не постигнут истину. Если студент начинает «тонуть», Рак-педагог даст ему пару раз уйти под воду, прежде чем прийти на помощь.

В течение всего года Желтой Собаки Ракам придется много работать, но зато они быстро вернут все долги (если они у них есть). В целом этот год пройдет для Раков очень удачно, они будут неотразимыми и притягательными. Лето пройдет в водной стихии: на море, реке или озере. Яхты, катамараны, водные лыжи, дайвинг, виндсерфинг – каждый Рак сможет насладиться тем, чего пожелает.

# ЛЕВ

(23 июля – 23 августа)

*Любая проблема — это замаскированная удача.*

Справедливые, творческие, оригинальные, жизнелюбивые, сильные *Львы – это прирожденные руководители*.

Специально для них Собака приготовила немалое количество директорских кресел.

Не всем достанутся колледжи в идеальном состоянии, но даже самое захудалое образовательное учреждение преобразуется в престижный, если им начинает руководить Лев. Ведь там, где Лев, нет места тоске и унынию.

Подготовка к 2018-2019 учебному году пройдет на удивление спокойно и планомерно, поэтому Львы полноценно отдохнут и в сентябре будут полны сил и энергии

# ДЕВА

(24 августа – 23 сентября)

*Все дороги твои, если ты идешь. И все они ведут в никуда, если стоишь на месте.*

*Девы – очень искренние* и не шумные педагоги. У них полностью отсутствуют иллюзии, поэтому Девы всегда точно оценивают своих студентов, а также коллег, подчиненных и руководителей всех уровней.

Это очень практичные натуры, критикуют всегда аргументированно, не любят ленивых, терпеть не могут опозданий, ценят правдивость, пунктуальность, изобретательность.

Благодаря этим качествам, Девы-педагоги пойдут вверх по служебной лестнице. Их завалят предложениями, ... причем будут не просто предлагать, а уговаривать и просить, как о великом одолжении, согласия занять новый пост, от зам.директора до министра образования... (хотя нет, министр у нас новый...) значит, до замминистра образования! Новая должность влечет за собой ответственность, но статус позволит Девам решать сложные задачи легко и быстро. Самые значительные позитивные изменения в системе образования в ближайшем году принесут именно Девы.



# ВЕСЫ

(24 сентября – 23 октября)

*Золотое правило гласит, что нет золотых правил. Бернард Шоу*

**Золотые Весы!** Могут очень долго говорить, внимательно слушать, мирить ссорящихся, увлеченно дискутировать и четко аргументировать.

У них фантастическая способность концентрироваться и глубоко проникать в сущность явлений. Прирожденное чувство гармонии, доброта, справедливость и уравновешенность делают всех представителей этого знака замечательными педагогами.

Все начинания Весов-педагогов в год Желтой Собаки принесут им удачу. Лето будет насыщено поездками, путешествиями, интересными знакомствами, веселыми событиями.

К осени у них появится много дополнительной энергии для того, чтобы все начатые проекты были успешными и продуктивными. Появятся новые перспективы, откроется второе дыхание. Все возможные гранты будут выиграны, а все аттестации благополучно пройдены

# СКОРПИОН

(24 октября – 22 ноября)

*Если ты способен всегда улыбаться жизни, жизнь всегда улыбнется тебе.*

**Скорпионы очень хорошо контролируют** свой характер. Их взгляд излучает магнетизм и глубоко проникает в души людей. Самые лучшие воспитатели, кураторы, педагоги-организаторы и заместители по ВР – именно Скорпионы, верные друзья и бесстрашные защитники слабых и детей.

Никакие обстоятельства не заставят Скорпиона сделать то, что может нанести вред его воспитанникам, поставить под угрозу их безопасность и продуктивное развитие. 2018 – год Собаки – для преподавателей-скорпионов будет перенасыщен событиями. Но их энергетический потенциал будет так высок, что в сочетании с природной сообразительностью и ловкостью это поможет решать все проблемы быстро и без лишних движений.

На самом деле, в год Собаки у Скорпионов начинается белая полоса жизни. Их ожидают различные премии, награды и заслуженная слава на воспитательном поприще.

# СТРЕЛЕЦ

(23 ноября – 21 декабря)

*В жизни каждого бывают моменты, когда следует броситься в пропасть, чтобы наконец убедиться в том, что всегда умел летать... Макс Фрай*

**Стрельцы являются воплощением уникального** сочетания целеустремленности и остроумного интеллекта. Философское отношение к действительности и привычка мыслить абстрактными категориями делает из них непревзойденных педагогов.

Стрельцы мастерски формируют у студентов способность к системному анализу, логическим умозаключениям, моделированию и умению применять логику в любых ситуациях и сохранять веру в лучшее. Они хорошо преподавали, преподают и будут преподавать, и никакие стандарты не могут им в этом помешать. В наступающем году все Стрельцы, решившиеся опубликовать свои наработки, получают за них солидное вознаграждение.



# КОЗЕРОГ

(22 декабря – 20 января)

*Ваш успех начинается внутри вас. Если вы не увидите его первыми, окружающие не заметят его никогда.* Чак Норрис

**Взгляд Козерогов устремлен не к звездам, а прямо перед собой.** Их ноги прочно стоят на земле, им неведомы лень, импульсивность и беспечность.

Козерог-педагог научит кого угодно и чему угодно. У него глухие начинают петь, а безногие танцевать. Упорно и терпеливо, он заставляет своих студентов переделывать работу до тех пор, пока результат не удовлетворит его.

Год Собаки принесет Козерогу множество новых возможностей, перемен и свершений. При оснащении колледжа технологическими новинками, самые лучшие из них достанутся Козерогам. Сбудутся все их желания и реализуются затаенные амбиции.



# ВОДОЛЕЙ

(21 января – 20 февраля)

*Мудрый не знает волнений, человечный не знает забот, смелый не знает страха.* Конфуций

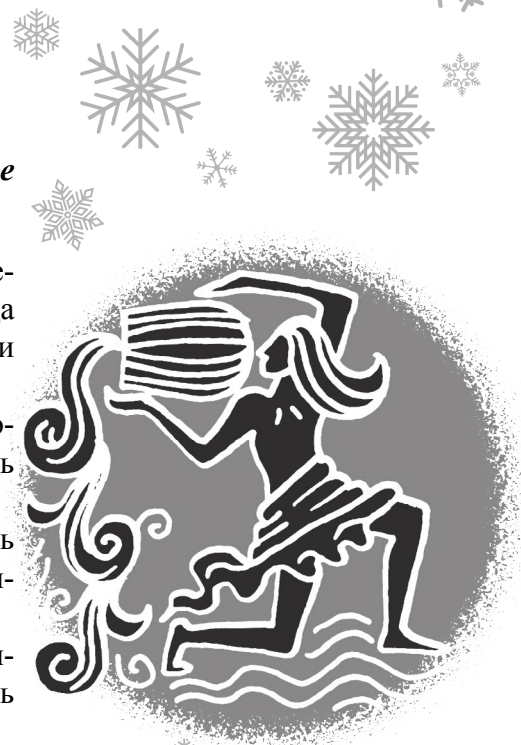
**Водолеи – самые пунктуальные и практичные люди** в любом педагогическом коллективе. При подготовке любого мероприятия всегда очень дотошно и придирчиво выясняют мельчайшие детали того, что они должны сделать, доводя до истерики ответственных организаторов.

Водолеи – реалисты, буквально следующие любой инструкции, поэтому они раньше всех остальных изучили ФГОС и начали применять его на практике.

Водолеи превосходные психологи, не любят дискуссий, могут делать несколько дел одновременно и, даже вовремя опроса, видят и контролируют все происходящее в другом конце аудитории.

В год Собаки в голове у Водолеев возникнет множество таких оригинальных проектов, что всю вторую половину года им придется работать не покладая рук. Результаты будут ошеломляющими.

Летом Водолеям предстоит круиз на комфортабельном теплоходе по маршруту, который им снился весь 2017 год, так что начинайте закупать наряды.



# РЫБЫ

(21 февраля – 20 марта)

*Капля долбит камень не силою, а часто падая.* Джордано Бруно

**Рыбы – творческие и артистические натуры,** никогда тщательно не планируют свои уроки, действуя больше по наитию, чем по расчету. У них прекрасная память, поэтому, даже плывя по течению, завораживают группу интересными фактами и неожиданными цитатами.

В 2018 году течение будет благоприятным для Рыб, им будет комфортно и тепло и дома, и в колледже.

Студенты достанутся спокойные и одаренные, а родители помогут решить все возникающие проблемы. Курсы по повышению квалификации пройдут на побережье Черного моря, а аттестация пройдет без сучка и задоринки.

