



PRO движение

ГБОУ «Шилкинский многопрофильный лицей»

Спасибо нашему
Учителю.....2

Интервью

Рохлецова Д.В...3

День Учителя

в лицее..... 4

К 60-летию лицея...4

Новости лицея.....6

Знай наших.....7

Колонка психолога..7

Проба пера.....10

Рецепт дня.....11

Поздравляем!!!....12



Поздравление в День Учителя

Дорогие мои коллеги! В этот праздничный день хочу пожелать Вам достижения высоких результатов не только на профессиональном поприще, но и в личной жизни. Пусть свет, который Вы вкладываете в сердца своих учеников, зажигает звезды и ярко освещает Ваш жизненный путь, а Ваша доброта возвращается Вам сторицей и материализуется в виде успехов и благополучия.

Пусть теплота и сердечность ваших близких оберегают от невзгод и неприятностей, а Ваша судьба будет украшена яркими событиями и всевозможными приятными сюрпризами.

Желаю Вам, уважаемые коллеги, чтобы Вас оберегал ангел-хранитель, и чтобы счастье шло с Вами бок о бок, а творческий потенциал и здоровье не иссякают с прожитыми годами. Интересных проектов и вдохновения от каждого дня.

С Днем Учителя!



Директор ГБОУ «Шилкинский МПЛ»
Е.Р.Шулимова

Спасибо нашему учителю



Профессия учителя во все времена оставалась наиболее почётной, но в то же время очень нелегкой. Наверное, каждому учителю хочется, чтобы именно его ученик в будущем добился успеха. И, конечно же, каждому учителю приятно, когда именно так и происходит. Но самой главной радостью для учителя является благодарность учеников.

Студенческая жизнь – это мозаика. Из мозаики складывается целая картина. В этом круговороте не унывает, всегда жизнерадостен и молод душой Сагиров Анатолий Петрович, учитель русского и литературы, отдавший образованию более 40 лет. Для него профессия – это образ жизни. Ведь он живёт тем, что каждый день идёт в лицей для того, чтобы научить, помочь каждому студенту найти себя в этом мире. Сложна и многообразна его работа, сколько надо знать и уметь, чтобы найти подход к каждому ученику.

Анатолий Петрович в совершенстве владеет методикой преподавания. Его уроки всегда отличаются лёгкостью, восприимчивостью, научностью.

Строгий, требовательный педагог и в то же время чуткий и внимательный, как отец, он дал не только глубокие и проч-

ные знания нам и другим студентам, но и сумел привить любовь к своим дисциплинам. Говорят, что интерес к изучаемому предмету зависит от того, как преподаватель сможет донести до ученика информацию, ведь даже самый скучный предмет превращается в праздник, если его

ведёт человек, полностью отдающий себя своему делу, увлеченный и понимающий учеников с полуслова.

Именно так преподаёт Анатолий Петрович. Преданность делу, влюблённость в свою работу, энтузиазм и неукротимая энергия вызывают искреннее уважение среди коллег, родителей, учеников и общест-

венности. Анатолий Петрович – неутомимый затейник, энтузиаст и весёлый рассказчик. Поиск, творчество, психолого-педагогическая эрудиция и наблюдательность – вот качества, присущие этому человеку. Он подарил нам то, что мо-



жет дать не каждый учитель: тепло своей души, радость от встреч, доброту и улыбку. Мы уверены, что все ученики, когда-либо учившиеся у него, любят, помнят и уважают этого замечательного и искренне-

го человека.

Хотелось бы отдельно выразить слова благодарности, Сагирову Анатолию Петровичу от обучающихся 1988-1991 года выпуска, с которыми он до сих пор поддерживает связь.

И мы благодарим судьбу, что на нашем студенческом пути встретился именно такой УЧИТЕЛЬ! Примите эти слова поздравления от Ваших выпускников:

За то, что к знаниям вели,
На трудности не обратив внимания,
Лишь благодарности одни
Вам выражаем на прощанье.
Мы пожелаем вам добра
И синевы над головой,
Побольше радости, тепла,
Побед и меньше расставаний.
И даже если вдруг всплакнуть
Вы захотите на прощанье,
То знайте, каждый выпущенный курс
Вам говорит лишь: «До свиданья!»

**Выпускник 1990 г. Маши-
нист локомотива, награж-
дённый знаком «Миллион
километров безаварийного
пробега», Аркадий Ушаков**



«Если учитель имеет только любовь к делу, он будет хороший учитель. Если учитель имеет только любовь к ученику, как отец и мать, – он будет лучше того учителя, который прочел все книги, но не имеет любви ни к делу, ни к ученикам. Если учитель соединяет в себе любовь к делу и ученикам, он – совершенный учитель»

Лев Николаевич Толстой



Словами Л.Н.Тостого мы хотим начать интервью с преподавателем информатики **Дарьей Владимировной Рохлецовой**.

- Дарья Владимировна, сколько времени Вы в педагогике?
В педагогике я 18 лет.

- Почему Вы выбрали именно эту профессию?

Как говорят, призвание было с детства замечено. Все свое детство я любила усаживать кукол и мишек и учить их. Подросла, стала школьником, приходила домой, садилась делать уроки, а сама в это время учила мысленно детей. Завела в школе даже журнал, где были мои одноклассники. Одновременно учила материал (например, по геометрии) и сразу же будто тему детям объясняла, в журнал оценки выставляла. Ну, в общем, по завершении 11 классов никаких вариантов не было, кроме как то, что я- учитель. Вот так я и попала в педагогику.

- Чем Вас привлекает профессия педагога?

Когда-то в школе я преподавала технологию. И мы с ребятами старших классов изучали тему: «Профессия. Карьера. Призвание». И я всегда говорила, что очень здорово, если человек выберет именно ту профессию, к которой у него призвание есть.

Я люблю свою профессию, потому что это действительно моё! Да, профессия учителя одна из самых трудных в наше современное время. Но я люблю дружить с детьми (именно дружить), помогать всегда им во всем, вместе с ними учиться и развиваться.

- Что является самым сложным в Вашей работе?

Наверное, самое сложное – найти подход к каждому ребёнку. Но, однако, если ты настоящий учитель, любишь профессию и детей, то все сложности преодолимы.

- Довольны ли Вы своим выбором?

Да, без сомнений. Я, наверное, счастливый человек, потому что, действительно, выбрала профессию по призванию.

- Кому бы Вы порекомендовали свою профессию?

Тем, кто точно чувствует тягу к этой профессии; тем, кто готов отдать себя целиком и полностью детям и образованию.

- О чем бы Вы хотели предупредить тех, кто хочет стать учителем?

Если вы хотите посвятить себя профессии учителя, то будьте готовы отдать себя полностью детям и этой работе. Любите детей, научитесь их принимать такими, какие они есть.

- Сложно ли было освоить эту профессию? Какое образование нужно получить для этого?

Нет. Если это тебе нравится, если ты этим живёшь, то и обучаться этому мастерству будет не так уж сложно.

Я окончила сначала колледж, получив среднее специальное образование. Но учитель он всегда учиться и, естественно, я на этом не остановилась.

Позднее окончила педагогический университет. И в течение всего времени постоянно учусь. Ведь наша профессия требует систематического освоения чего-то нового. Жизнь не стоит на месте, следовательно, и в нашей профессии много новшеств, чему нужно обязательно учиться. Сегодняшний мир стремительно развивается, внедряются новые технологии, в том числе в образование. Образование сегодня – это та сфера, где как раз нужно проявлять свои творческие способности, идти в ногу со временем.

- Нужны ли какие – то особые качества и навыки человеку, который решил стать специалистом в этой области?

Любить детей, уметь быть всегда им другом. Быть терпеливым, настойчивым, готовым полностью отдать себя этой профессии.

- Сбылась ли Ваша детская мечта о будущей профессии?

Да. За это я благодарна судьбе.

Дарья Владимировна Рохлецова родилась в 1983 году в селе Усть-Теленгуй Шилкинского района. Окончила Педагогический колледж им. Ф.В. Гладкова города Сретенска по специальности «педагог коррекционного образования в начальных классах». Затем заочно окончила ЗабГГПУ им. Н.Г. Чернышевского по специальности «учитель технологии и предпринимательства», при этом работала в МОУ «Усть-Теленгуйская СОШ» заместителем по воспитательной работе и учителем английского языка. В 2017 году переехала с семьей в Шилку. Устроилась в ГПОУ «Шилкинский

60
С Юбилеем!

МПЛ» методом, а затем перевелась на преподавателя информатики. В это же время начала писать стихи, которые печатаются в лицейской газете «ПРО движение». Также ее стихотворения были опубликованы в двух изданиях. В сборнике, выпущенном Шилкинской центральной библиоте-

текой, «Земля, что дарит вдохновение» и журнале «Слово Забайкалья» № 1, 2021 год.

Кроме того, Дарья Владимировна написала Гимн лицея, который впервые в этом году исполнили педагоги на линейке, посвященной Дню Знаний. Дарья Владимировна постоянная участница всевозможных конкурсов и олимпиад и занимает призовые места.

Например, на конкурсе чтецов «Звучит Забайкалье в душевных словах» (с международным участием) заняла третье место в номинации «Славные страницы истории», о чем писала газета в № 9 (2021).

Как коллега Дарья Владимировна чуткая и отзывчивая, ко всем относится доброжелательно.

В. Непомящих
О.Ф.Журкова

День Учителя в лицее.

В день, когда осень украсила
листья
Красками яркими радуя глаз
Праздник в лицей к нам радостный
мчится,
С ним поздравляем мы искренне
вас.
Сил и терпенья желаем огромного,
Мудрости сеять науки зерно
В эти умы, что вопросов исполнены,
Им, отдавая любовь и тепло,
Сеять охотно с сердцами открытыми,
Труд, совершая ответственный
свой,
С ними скрепляясь прозрачными
нитями,
Быть очень крепкой и дружной

семьей.
Ежегодно 5 октября наша страна отмечает прекрасный праздник День учителя России. Именно в этот день нашим дорогим педагогам говорят слова благодарности, дарят цветы и подарки, устраивают концерты. И наш лицей не стал исключением. С самого начала сентября были организованы различные фото и видео конкурсы, подготовка групповых уголков, стенгазет, в которых студенты приняли активное участие. Началась бурная подготовка ко Дню учителя. Не один день был потрачен на орга-

низацию различных поздравлений преподавателям в виде танцев, флэш-монов, стихов, песен и сенок. В группах проходили ежедневные репетиции, все готовили чудесные номера, нам довелось узнать, что одна из групп готовит подарок-сюрприз, и что это будет, скоро мы узнаем! Концерт обещает быть ярким, насыщенным, оставляя незабываемые эмоции! С Днем Учителя!

Светлана Хаматьянова,
группа ПК 6-20



К 60-летию лицея.

ДИНАСТИЯ СЕМЬИ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКОВ: ТИХЕНКО-БЫЗОВЫ

Как известно, полноценная трудовая династия – это минимум трехкратная преемственность поколений. Также придается значение и суммарному трудовому стажу. Нижним порогом является 50 лет.

Как и в других сферах в железнодорожной сфере много династий. С каждым годом их становится все больше и больше. И пусть машинисты выросли от машинистов паровозов до машинистов электровозов, это все одна профессия и требования к ней не изменились. Соглашусь с мнением Виктора Аницкого, (бывший начальник паровозного депо, затем тепловозного депо г. Шилка), что

к машинистам во все времена предъявлялись такие требования: «Дисциплина, зоркость глаза, сметливость остаются прежними. Традиции машинистов неизменны. В этом залог стабильности железнодорожного транспорта».

Мне же хочется рассказать о династии своей семьи по линии отца Тихенко-Бызовых. Общий стаж составляет более 150 лет.

Много имен наших соотечественников по праву вписаны в историю нашей страны. Мы знаем эти имена, следим за судьбами героев, гордимся ими. Но есть люди, которые незаметно для других выполняют свои трудовые обязанности, из поколения в поколение остаются

верны своей профессии. Так произошло и с моими родными. С детских лет я не понаслышке знаю, что такое железная дорога.

Мой прадедушка со стороны мамы отца Бызов Виктор Дмитриевич родился 3 сентября 1926 года в семье железнодорожников, его отец работал дежурным по станции, а мать сигнальником на ст. Зилово. Виктор рано потерял отца, его застрелили, когда он вышел встречать проходящий поезд (примерно в 1936 году, лихое это было время во всю процветал бандитизм). По этой причине Виктору пришлось с ранних лет начать работать в депо ст. Зилово. Затем он отучился по направлению в

школе машинистов. В 1944 году стал работать помощником, а затем машинистом паровоза. Вернулся с учебы тогда в военной форме – лейтенантом, на погонах было 2 звездочки. Примерно в 1952 году его и других машинистов направили в Китайскую Народную Республику, работать на Китайско-Восточную железную дорогу (сейчас Харбинская железная дорога). В то время в Китае не хватало специалистов. Он поехал уже с женой Анной и сыном Валерой, там родилась дочь Таня. Работал в Китае 4 года. Вернулся в 1957 году сразу в Шилку.

В 1955 году паровозы были сняты с эксплуатации и заводы перешли на изготовление тепловозов и электровозов. Были также изъяты двухосные вагоны, а большегрузные вагоны стали оборудоваться автотормозами и автосцепками, но в Шилке паровозы серии Еа ходили еще до 1965 года. С 1965 года в паровозном парке была проведена реконструкция и все паровозы заменены на тепловозы серии ТЭ-3. Виктору Дмитриевичу пришлось осваивать новую науку – езду на тепловозах, с чем он успешно справился.

Затем до самой пенсии работал машинистом тепловоза. Участвовал в движении пропуска тяжелых поездов, экономии топлива. За работу и большой вклад в развитие железнодорожного транспорта во время Великой Отечественной войны и после награжден медалями: за труд в годы ВОВ 1941-1945 гг. и Доблестный труд. Имел значки: Отличник социального соревнования, ударник коммунистического труда. Награждался грамотами руководства локомотивного депо ст. Шилка, Забайкальской железной дороги. Его портрет неоднократно висел на доске почета локомотивного депо и доске почета Шилкинского района.

Ушел из жизни Виктор Дмитриевич 27 июня 2007 года.

Его дело продолжил сын Валерий Викторович Бызов. Он пришел не сразу в эту профессию, поработал шофером на скорой помощи, но тяга к железной дороге пересилила, и он ушел в локомотивное депо, где и остался до самой пенсии проработав машинистом тепловозов и электровозов.

Мой прадедушка со стороны отца моего отца Тихенко Николай Иванович родился в 1919 году на

Украине. Семья переехала в Шилку примерно в 1925-1927 годах, отец устроился в вагонное депо. Николай прошел всю Великую отечественную войну, участвовал в боях на Халхин-Голе. Трудовая деятельность после войны началась в локомотивном депо. Он устроился литейщиком в литейный цех, а затем дорос до бригадира в этом же цехе.

Жена Тихенко Николая - Екатерина Филипповна, родилась в 1928 году в Курганской области. В Шилку ее семья переехала в 1925-1927 годах. С 1943 года работала в локомотивном депо бухгалтером до пенсии.

Сын Николая и Екатерины мой дедушка Тихенко Сергей Николаевич родился в Шилке 15 сентября 1952 года. Учился в школе № 52. До армии слесарил в локомотивном депо, после армии устроился в Шилкинскую районную больницу водителем на машину скорой помощи. Одновременно прошел курсы в локомотивном депо города Шилка на помощника машиниста, и в 1980 году начал трудовую деятельность помощником машиниста. Сергей Николаевич очень ответственно относился к своей работе, был очень аккуратным и не имел нареканий. На этой должности он проработал до выхода на заслуженный отдых. Умер Сергей Николаевич 13 декабря 2019 года.

Следующим в этой трудовой династии является внук Бызова Виктора Дмитриевича и Тихенко Николая Ивановича мой отец Анатолий Сергеевич Тихенко.

Анатолий Сергеевич после окончания школы № 52 в городе Шилке в 1991 году поступил в Шилкинское ПУ № 16 на помощника машиниста. Призвался в армию в 1992 году в железнодорожные войска, после армии с марта 1994 года поступил на работу в локомотивное депо слесарем, в 1995 году перевелся на помощника машиниста. На данный момент он так и работает помощником машиниста. Неоднократно поощрялся благодарностями, денежными вознаграждениями, памятными подарками.

Мой старший брат Сергей после окончания шилкинской школы № 2 в 2011 году поступил в ЗаБИЖТ, который окончил в 2017 году. Сейчас работает в Забайкальской дирекции по энерго-

обеспечению в должности инженера технического отдела.

Я получаю образование в ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей» на электромонтера тяговых подстанций. Планирую поступать дальше по железнодорожному направлению.

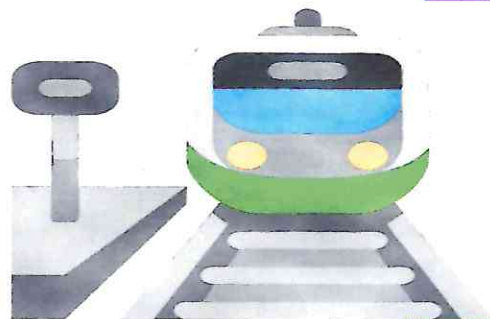
Благодаря проведенной поисковой работе, я обогатился знаниями о своих предках, о своей семье. Ведь чем больше мы узнаем о предках, тем больше углубляемся не только в историю своей семьи, но и в историю нашего государства, поскольку все мы в той или иной степени являемся непосредственными участниками исторических событий. Мои родные и я гордимся нашей трудовой династией, и я постараюсь продолжать ее по мере своих сил и возможностей.

В заключение хочется сказать, самое трудное и достойное на земле – прожить свою жизнь хорошим человеком, добросовестно выполнять свою работу, быть надежной опорой тем, кто рядом. Таким примером выступают для меня мой отец и моя мама, а для них – их родители, а для них, в свою очередь, их отцы и матери.

Династии появляются тогда и в тех семьях, в которых старшее поколение действительно любит свою профессию, занимается своим делом с удовольствием и преданностью, с хорошим настроением идет на работу, одним словом, когда работа им в радость. Тогда и у детей не возникает вопросов при выборе будущей профессии. Бесспорно, трудовые династии нужны. Они играют огромную роль в воспитании уважительного отношения к труду, овладении секретами и навыками мастерства.

Таким образом, труд, сфера труда являются своеобразным стержнем, вокруг которого формируется и развивается семья-династия.

А.А. Тихенко
Научный руководитель
О.Ф. Журкова





Новости лицея

1 сентября во дворе учреждения состоялась торжественная линейка, посвященная Дню знаний. Линейка проходила только для студентов первого курса. Вновь прибывших студентов поприветствовала директор учреждения – Е.Р.Шулимова. Она пожелала ребятам настроиться на учёбу и получить от наших замечательных преподавателей знания. Далее, организаторы мероприятия ввели в этом учебном году новую традицию – передачу символического «Ключа

знаний» от старшекурсников первокурсникам. При принятии «Ключа знаний» ребята первого курса произнесли клятву первокурсника. Особным и запоминающимся моментом на линейке стало выступление преподавательского

состава с исполнением гимна лицея. Гимн лицея был впервые написан в нашем учреждении преподавателем информатики и английского языка Дарьей Владимировной Рохлецовой. После линейки, студенты и преподаватели имели возможность сфотографироваться с новым атрибутом – надписью под хэштегом: Шилкинский МПЛ. Ну, а мы, в свою очередь, присоединяемся к пожеланиям директора и хотим сказать ребятам первого курса: **В добрый путь!!!**



Традиционный осенний кросс



24 и 27 сентября на стадионе «Локомотив» для студентов лицея состоялся Осенний традиционный кросс. Целями и задачами данного мероприятия были: популяризация оздоровительного



тивное настроение. Победители кросса будут награждены на студенческой линейке.

«Хочешь быть красивым – бегай,
Хочешь быть умным – бегай,
Хочешь быть здоровым – бегай!»

Н.М.Амосов



бега среди студентов, активная пропаганда здорового образа жизни, вовлечение студентов в спортивную жизнь лицея, воспитание здорового соперничества и понимания ко-



мандной деятельности, повышение самооценки обучающихся через осознание необходимости усилий каждого для достижения высокого результата, развитие физической активности студентов, определение сильнейших команд-групп. После пробега ребята получили заряд бодрости, здоровые позитивные эмоции, отличное спор-



Знай наших



краевой олимпиады по математике, победитель краевой олимпиады по физике. В течение подготовки материала, мы взяли у Александра небольшое интервью:

фессии машиниста?

Александр: - В профессии машиниста меня привлекает прежде всего востребованность данной профессии на сегодняшнем рынке труда. Но и, конечно, что немаловажно, это высокая заработная плата, различные льготы, предоставляемые всем железнодорожникам.

Ирина Алексеевна:
- Ну, что же, Александр, мы желаем тебе, дальнейших успехов в учебе, и просто отличного осеннего настроения! Продолжай учиться только на «отлично», принимай участие в интеллектуальных конкурсах и предметных олимпиадах, занимай только призовые места!

Так держать!!!

**Интервью провела
классный руководитель
группы МЛ 18-20**

Калчугина И.А.



застенчив), чаще всего склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Такое Ваше холодноватое отношение могут расценивать как высокомерие. Поэтому, как бы не было трудно в первые дни, старайтесь не «закрывать» от людей, контактируйте, обращайтесь за помощью и улыбайтесь;



В честь Дня Учителя в данной рубрике мы рассказываем об отличнике – второкурснике, студенте нашего лицея – **Солянок Александре**.

Александр учится на втором курсе по профессии «Машинист локомотива». За время обучения показал высокий уровень своих способностей и интересов. Он является отличником, неоднократным победителем предметных олимпиад. Саша- победитель

Ирина Алексеевна: - Саша, скажи, какие преподаваемые предметы тебе больше всего нравятся в лицее?

Александр: - У меня нет предметов, которым я отдал бы предпочтение, мне нравятся все. Но лучше всего мне даются математика, русский язык, литература и история.

Ирина Алексеевна: - Александр, каким планируешь свое будущее?

Александр: - После обучения в лицее я планирую устроиться на работу по специальности, а после, по возможности, хочу получить высшее образование.

Ирина Алексеевна: - Очень интересно у тебя узнать, Саша, что тебя привлекает в про-

КОЛОНКА ПСИХОЛОГА

Советы психолога студентам-первокурсникам:

1. В начале Вашего появления в новом коллективе о Вас формируется первое впечатление. По результатам многочисленных психологических исследований, первое впечатление формируется быстро: от 10 до 40 секунд, и оказывает сильное влияние на все последующее отношение к

Вам.

Если первое впечатление благоприятно, то работать в коллективе будет легче. Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ;

2. Не ведите себя высокомерно. Смена места, обстановки – это всегда стресс. С первых дней в новом коллективе человек (особенно, если он стеснительен и

60
С Юбилеем!

3. Проявляйте доброжелательность, терпимость, имейте чувство юмора.

Старайтесь не обращать внимания на чью-то колкость, переводите всё в шутку, улыбнитесь;

4. Принимайте коллектив таким, каков он есть. Принимать людей такими, какие они есть процесс очень сложный. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем, со своим характером и темпераментом. Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно. Учитесь терпимости, старайтесь понять окружающих вас людей;

5. Учитесь трудолюбию и не ленитесь. Помните, Вы на виду у коллектива и его мнение о Вас может стоить Вам дорого или наоборот стать хорошим стартом для новых отношений;

6. Будьте готовы помогать другим.

Если вы видите, что у Вашего одноклассника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, не стесняйтесь, предложите ему

помощь. Это всегда положительно оценят Ваши одноклассники и преподаватели;

7. В сложных ситуациях не хитрите и, не изворачивайтесь. Помните, «всё тайное рано или поздно становится явным». Лучше вовремя сообщить об ошибке или сложившейся проблеме, чем со страхом ждать, что всё

раскроется и вас накажут;

8. Не обсуждайте других. Следите за собой и своими словами. Помните, что неосторожно брошенным словом можно больно;

9. Если вы заметили, что в коллективе есть деление на отдельные группы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми. Этим Вы сможете избежать многих неприятностей, ведь люди в коллективе, их позиции и мнения.

Ты поступил в данное среднее профессиональное образовательное учреждение и можешь смело называть себя первокурсником. Ты уже многого добился. Но это не конец, а самое начало пути: впереди тебя ждет жизнь студенческая. И хоть ты и продолжишь учиться, процесс обучения будет ох как сильно отличаться от того, к чему ты уже привык, - от учебы

школьной. Однако - где наша не пропадала? Прорвемся!

Советы психолога педагогам

Педагог – человек, постоянно находящийся в окружении людей. Подход к каждому ученику порой так сложно найти, что учитель не всегда справляется с такой задачей. И дело вовсе не в профессионализме или его отсутствии. Ученики часто забывают, что педагог – тоже человек, у которого есть чувства, эмоции и переживания.

Что же делать, чтобы избежать подобных ситуаций? В статье будут охарактеризованы действенные способы избавления от его симптомов.

10 способов преодолеть стресс:

Подобные эмоции могут испытывать абсолютно все, но учителя больше подвержены нервным срывам. Чтобы избежать их, рекомендуется придерживаться определенных рекомендаций.

Нужно стараться все планировать. Часто одной из причин стресса является дезорганизация. Когда человек орудует несколькими делами одновременно, он нередко путается в действиях, подвержен за-

бывчивости, не удовлетворен незавершенностью дел. Важно уметь определять краткосрочные и долгосрочные цели.

Нужно научиться принимать и признавать неудачи.

Многие изначально ставят перед собой завышенную цель, выполнить которую не в состоя-

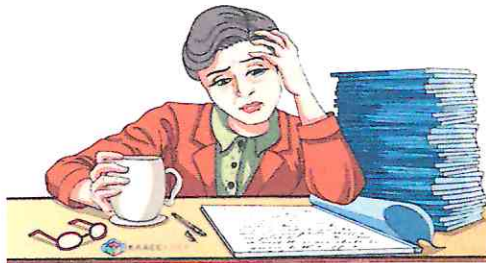
нии. В итоге всегда наступает разочарование. Важно понимать, что нет идеальных людей, а потому, все складываться идеально тоже не может.

Иногда необходимо расслабляться и заняться любимым делом. Ничто так не отвлекает и не перезагружает, как время, проведенное с удовольствием.

Это может быть просмотр телевизора, прогулка или общение с друзьями. Любимое занятие всегда поможет поднять настроение и улучшить общее состояние организма. Найдя хобби, человек сможет на время отвлечься от негативных эмоций. Нужно также научиться разграничивать общественную деятельность от личной жизни.

Нужно стараться концентрироваться только на положительных характеристиках каждого человека.

Полезно подчеркивать достоинства того или иного ученика, что поможет избежать конфликтов и недопонимания в будущем. Педагогу настоятельно рекомендуется приобрести практи-



ческие навыки позитивного мышления. Не нужно ни с кем соревно-

ваться. Непреодолимое желание постоянно быть лучше и умнее всех педагогов обернется личной трагедией для преподавателя: нервными расстройствами, повышенной агрессивностью, напряженностью.

Не нужно замыкаться в себе. Рассказав о личных переживаниях, жизненных трудностях кому-то из близких, можно значительно облегчить эмоциональный груз, который лежит на сердце. Таким образом станет намного легче проводить занятия.

Эмпатия – одна из главных характеристик профессионального педагога. Благодаря этому качеству человек учится жить в гармонии с собой и окружающим миром, что очень важно именно для преподавателя.

Не нужно все время уделять работе. Длительный

сон, спа-процедуры, прогулка на свежем воздухе – маленькие радости, способные «перезагрузить» разум, снижая общий уровень стресса.

Стоит научиться хвалить себя. Каждое «Умница», сказанное себе мысленно за хорошо выполненную работу, способно поднять настроение. Также подсознательно человек ощущает правильность избранного пути.

Стремление к самосовершенствованию – отличный способ избежать стресса. Систематическое развитие личности помогает окончательному формированию устойчивой самооценки. Ведь зачастую стрессы случаются по причине собственной неуверенности и отчасти от незнания рычагов правильного воздействия на детей.

Педагог – человек, максимально подверженный нервным расстройствам. Иногда кажется, что профессия неблагоприятная, но это не совсем так. Если следовать всем рекомендациям, можно проводить занятия с наименьшим ущербом для ментального здоровья. А потому, от работы педагог сможет получать только удовольствие.

Котова Р.В., педагог-психолог

60
С Юбилеем!



Стишок про лицей и про некоторые дисциплины.

Для нас Лицей – второй наш дом:
Тут все свои, тут каждый свой.
Здесь жизнь активная идёт,
Уроки, практика, зачёт
Концерты, конкурсы, уборка -
лишь начать
Поверьте нам -здесь некогда
скупать!

В расписание посмотри,
Вот она-дорогая нам-физ-ра
Прыжок первый и второй,
Третий, пятый и шестой!
Ты на лавке не сиди-
Физкультура впереди!

Пара номер два, смотри
Это химия! Ура.
Реактивов , правда нет,
Но зато какой конспект!

Вот и пара номер три
Информатика, смотри!
Информатика — серьёзная
наука.
Без неё сегодня — никуда.
"Windows" — непростая штука
Чтоб знать — немало надобно
труда.

Четвёртая пара сейчас!
-Саня, Саня, потерпи:
Литература впереди!
Пушкин !Лермонтов!
-Всё?
-Да! Ох-ох!
-Были все четыре пары
Как же мы устали!
**Учителя. Спасибо Вам
За знания, что дали нам!!!**

**Козулина Ирина
Группа ПК 6-19.**

Нашим педагогам

От нашей группы ЭТП
Мы всем желаем педагогам
Здоровья, радости, удачи!
Сопротивляться всем
невзгодам!

Мы всех вас любим, уважа-
ем!
Корзину счастья вам жела-
ем!
И от души благодарим,
Мы вам «спасибо» говорим.

За ваш нелёгкий труд,
За то, что сердце отдаёте
детям
За то, что всех себя вокруг
Готовы защитить вы на пла-
нете!

Желаем бодрости и сил,
Терпенья и везенья море!
Чтоб ветер неудач не прино-
сил
На вашем жизненном про-
сторе!

**Д.В.Рохлецова
и группа ЭТП 6-21**



Шла недавно я по парку
Он весь как будто побелел.
Там резвый листик подал с
неба,
Высох, пожелтел..
В руки я его взяла
Аккуратно очень,
И тут я сразу поняла,
Что наступила осень,
Что вот ещё чуть- чуть оста-
лось
И мне все станет видно,
Что это место обернется
Знакомою картиной.
Корявых сучьев вышина
Из недр земли возрастает
Вокруг лица тишина,
Ведь каждый из нас знает,
Что в тот день, когда мы все
Услышав вновь звонок,
Поздравим всех учителей
С букетами цветов
Обнимим крепко, как родных
И скажем от себя,
Что в мире нет таких других
Вы, лучшие учителя !!!

Пусть светит солнце в окна
Вам
Чтоб светлее было,
Чтобы никто Вам не давал
Жить грустно и уныло.
Чтобы студенты уважали Вас,
Чтоб день за днём Вы были
лучше.
Вы лучи солнца-радуете нас-
Никто как Вы нас знаниям не
учит.
Я знаю, когда-нибудь случит-
ся,
Что разлучит и нас судьба,
Но наши дети тоже будут
здесь учиться,
Вас с праздником, мои учите-
ля!

**Ангела Сорокина,
группа ПК 9-21**

Рецепт дня



Яркое, как солнышко, тыквенное желе - прекрасный вариант легкого, полезного и вкусного осеннего десерта, который придется по вкусу всем

Приготовленное с добавлением ароматной корицы, цедры апельсина и апельсинового сока, желе из тыквы с желатином получается невероятно красочным на вид, аппетитным и приятно освежающим на вкус. Добавление апельсина смягчает «тыквенный» вкус десерта и придает ему очень приятные цитрусовые нотки. Прекрасный вариант низкокалорийного, простого в приготовлении десерта из доступных ингредиентов. Попробуйте! Подготовьте ингредиенты приготовления тыквенного желе с апельсином:

Тыква (очищенная) – 400 г
 Вода – 450 мл
 Апельсин – 0.7-1 кг
 Корица – 1 палочка
 Желатин быстрорастворимый – 50 г
 Сахар/мед/подсластитель – по вкусу
 Черный шоколад/ шоколадный сироп – для украшения (по желанию)

Очистите тыкву от кожуры и семян, нарежьте небольшими кусочками и поместите в кастрюлю.

Добавьте кожуру половинки крупного апельсина (цедру) и палочку корицы. Влейте холодную воду - в таком количестве, чтобы она едва покрывала кусочки тыквы (должно получиться 450 мл).

Доведите воду до кипения, прикройте кастрюлю крышкой и варите тыкву на небольшом огне 15-20 минут, до мягкости. Затем извлеките апельсиновую кожуру и корицу.

Пока варится тыква, выжмите сок из апельсинов. Из 700 граммов апельсинов (2 крупных апельсина) примерно получается 260 мл сока. Лучше всего иметь в запасе еще 1-2 апельсина (купить сразу 1 кг) - на случай, если апельсины окажутся не очень сочными и сока, при равном весе, получится меньше.

Кусочки тыквы процедите, сохранив горячий тыквенный отвар.

Измельчите кусочки тыквы до состояния пюре погружным блендером или толкушкой для картофеля.

В отдельную емкость отмерьте быстрорастворимый желатин. Добавьте к желатину 5-7 ст.л. горячего тыквенного отвара и перемешайте, для того чтобы он растворился.

Добавьте в кастрюлю с горячим тыквенным пюре желатин. Хорошо все перемешайте. От тепла тыквенного пюре желатин окончательно растворится.

Влейте в кастрюлю апельсиновый сок, добавьте сахар/мед/подсластитель по вкусу.

Взбейте все еще 1-2 минуты погружным блендером или миксером.

Распределите смесь по порционным формочкам или бокалам. Охладите до комнатной температуры, а затем поместите в холодильник еще на 3-4 часа, для того чтобы желе окончательно застыло.

Готовый десерт можно по желанию украсить капелькой растопленного шоколада или сбрызнуть шоколадным сиропом перед подачей. Цитрусовые нотки в желе и черный шоколад прекрасно сочетаются по вкусу.

Желе из тыквы с желатином и апельсиновым соком готово. Из указанного количества ингредиентов получается примерно 800-850 мл желе. Приятного аппетита!

Давид Геворкян, группа ПК 4-18

60
С Юбилеем!



Наши именинники

Старновская Светлана Алексеевна
Голобокова Татьяна Александровна
Акентьева Ирина Олеговна
Суханова Галина Борисовна
Самойлова Валентина Ивановна
Старновская Эльвира Петровна

ПОЗДРАВЛЯЕМ !!!



Гладкощекоев Егор
Макаров Евгений
Русланов Егор
Касиенко Максим
Гончарова Анна
Иванова Зоя
Байда Артем
Карпова Кристина
Сиренко Надежда
Номоконова Алина
Арефьева Снежанна
Елизаров Вадим
Зубарева Светлана
Наделяева Софья
Федорова Светлана
Арсентьев Данил
Гималутдинов Игорь
Гладких Игорь
Колобов Андрей
Негазин Кирилл
Исаковский Артем
Алексеев Денис
Хлестунова Диана
Раздобреева Елена
Бортыева Ульяна
Васильева Алина
Маркова Елизавета
Рольщикова Татьяна
Дружинин Данил
Деревсков Данил
Белозеров Никита
Елесеев Олег
Иванова Ксения
Мисник Екатерина
Третьякова Анастасия
Лучникова Марина



Пожелаем мы для Вас,
Много радостного в жизни —
Каждый день и каждый час!

Поздравляем в праздник всей душой!
Пусть судьба преподнесёт подарки,
Будет всё отлично, всё в порядке,
Мы желаем радости большой,

Теплоты, уюта и согласия.
Добрых и хороших новостей
И прекрасных, интересных дней,
Что полны гармонии и счастья!

Частичка сердца в этом поздравлении,
Тепло души и дружеский привет!
Пусть будет в жизни счастье и везение
На множество прекрасных дней и лет!

Пусть следом за успехами блестящими
Наступит долгожданный звездный час,
И пусть на редкость крупными удачами
Порадует судьба ещё не раз!

