

Педагогический Вестник Няндомы

E-mail: pedvest@yandex.ru

№1 (1) ноябрь-декабрь 2012

В номере:



Знаменательные даты	стр. 1-3
Персона номера	стр. 4
Пионерии - 90	стр. 4
Из жизни клуба «Педагог года»	стр. 5
Из жизни школ	стр. 6
Советы психолога	стр. 7
Литературное творчество	стр. 8

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Вы держите в руках первый выпуск районной газеты «Педагогический вестник Няндомы». Мы очень рады, что наша газета заинтересовала Вас. Газета выпускается на общественных началах. В состав редакции входят педагоги Няндомского района. Наша газета издаётся в целях информирования общественности о жизни школ, детских садов, учреждений дополнительного образования, педагогов и обо всем, что связано с их жизнью. Также хотелось бы привлечь внимание общественности к проблемам образования, совместно их решать. Совсем немаловажно повысить престиж учителя, показать важность профессии в социальной сфере. Кроме этого, мы бы хотели освещать на страницах газеты вопросы, которые интересуют наших читателей.

В настоящее время в районных средствах массовой информации не так уж много внимания уделяется педагогическим вопросам. На страницах нашей газеты мы хотим показать, что и в образовании много интересного, хорошего и позитивного. Ждём ваших отзывов, а также материалов для следующих публикаций на страницах нашей газеты и по электронному адресу pedvest@yandex.ru

Хотим выразить благодарность учителю информатики Шалакушской средней школы *Поповой Ирине Александровне* за разработку дизайна газеты.

От редакции.

Знаменательные даты

Нашей школе – 50!

Есть в городе Няндомы школа вторая,
Нет рядом с ней парков, и нет площадей.

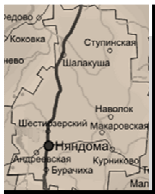
Она очень маленькая и простая,

Но нет этой школы родней и милей...

Эти слова из песни учителя музыки Соболевой Екатерины Владимировны как нельзя более точно характеризуют нашу школу – МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 города Няндомы» – нашу «маленькую, простую» и самую родную.

12 ноября 1962 года наша школа, тогда восьмилетняя, приняла первых учеников. Случилось это ровно 50 лет назад. И вот 16 ноября 2012 года школу заполнили нарядные, радостно возбужденные люди – выпускники разных лет. То и дело раздавались смех, радостные восклицания, удивленные возгласы: «Неужели это ты? Не может быть!» (продолжение на стр. 2)





Нашей школе – 50!

Выпускники рассматривали на стенах стенды с фотографиями, на которых в девчонках с белыми бантиками и в мальчишках в форменных курточках узнавали себя, своих друзей, свою первую любовь... А потом прозвенел школьный звонок, и все направилось в нарядный, празднично украшенный зал.

Все, кто бывает на наших праздниках, отмечают их искреннюю, душевную и непосредственную атмосферу. Юбилей не стал исключением. Яркий, веселый и в то же время лиричный сценарий создала преподаватель русского языка и литературы Костикова Татьяна Михайловна, а воплотили его на сцене учителя, ученики и выпускники нашей школы.

Открыл торжественный вечер сводный хор учителей и учеников, задорно исполнивший песню «День рождения». В это время в зал внесли торт с пятьюдесятью свечами, встреченный радостными возгласами и овациями. Затем красивые, нарядные ведущие Татьяна Михайловна Костикова и Ольга Юрьевна Онкина объявили о начале праздника. И закружилась яркая карусель из стихов, песен, танцев, интермедий, сценок в исполнении талантливых самодеятельных артистов. Каждый номер зрители встречали громом аплодисментов.

День рождения – это всегда гости и подарки. Вот и на наш юбилей пришли представители районной и городской администрации, районного управления образования, коллеги из школ города,

которые сказали много теплых слов о нашей школе, о педагогическом коллективе.

Конечно же, на нашем торжественном вечере присутствовали учителя-ветераны, которые в своих выступлениях вспоминали, как 50 лет назад в дере-



вянное одноэтажное здание, бывшую солдатскую казарму, пришли молодые, энергичные, любящие свое дело и детей люди и создали коллектив единомышленников из учеников, учителей и родителей, создали Школу с большой буквы. Об этом же говорила в видеообращении первый директор школы Копенина Кира Александровна: как все вместе благоустроивали территорию, как строили спортзал, открывали столовую, как школа стала десятилеткой... А потом в видеофильме зрители увидели

сегодняшний день школы: социальные проекты, забота о ветеранах войны и труда, туристические слеты и походы, предметные недели, Дни семьи, Дни самоуправления, Дни здоровья, победы

на предметных олимпиадах, на научно-практической конференции «Юность Поморья», в областных и всероссийских конкурсах и фестивалях.

К сожалению, праздник у нас получился «со слезами на глазах». 23 сентября 2012 года ушла из жизни директор школы, Заслуженный учитель Российской Федерации, Отличник народного просвещения, лауреат премии имени Н.К.Крупской, дипломант II степени областного конкурса «Лучший директор школы» Колганова Людмила Александровна. Людмила Александровна возглавляла педагогический коллектив в течение 33 лет. Под ее руководством школа стала одной из лучших в районе. В глубоком молчании все, кто находился в зале, смотрели фильм, посвященный нашему дорогому директору. Светлая память о Людмиле Александровне навсегда останется в сердцах коллег, учеников и родителей...

В конце вечера ведущие предоставили слово выпускникам, из уст которых прозвучали искренние слова благодарности учителям. Выступающие буквально рвали микрофон друг у друга из рук: каждый хотел сказать о своем любимом учителе, о классном руководителе, подарить букет пышных осенних цветов. А потом бывшие ученики, большинство из которых уже сами стали родителями, а то и бабушками и дедушками, разошлись по своим любимым партам и вспомнили «школьные годы чудесные».

Так отметили мы 50-й день рождения нашей любимой школы. И пусть она у нас и маленькая, и старенькая, но мы уверены, что этот юбилей у нас не последний, потому что

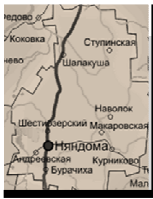
*50 – промежуточный финиш,
50 – промежуточный старт,
50 – это только всего лишь,
Не уже, а еще 50!*

*50 – это жизни цветенье,
Счастье длится пускай целый век.
Разве годы имеют значенье,
Когда школы любимее нет!*

Малегова Т.П.,

*учитель русского языка и литературы
СОШ №2*





Педагогический Вестник Няндомы

Знаменательные даты



Золотой Юбилей

У каждого из нас есть своя история рождения, жизни, достижений и неудач. Есть своя биография и у нашей школы. Отрылась Детская му-



зыкальная школа № 16 г. Няндомы в 1962 году. Тогда у истоков музыкального дела в Няндоме стоял Алексей Иванович Васильев. 30 лет он возглавлял Няндомскую музыкальную школу! Именно он вместе с Альбертом Ивановичем Ивановым



основал на базе клуба учащихся, работает 22 преподавателем. Кирова первую в Няндоме музыкальную школу, в которой и проработал директором до 1992 года. Первый набор состоял из 30 учащихся и двух преподавателей: сей Иванович обучал игре на баяне, а Альберт Иванович игре на трубе.

В настоящее время возглавляет школу выпускница 1970 года – Людмила Анатольевна Гайкович, заслуженный работник культуры РФ.

Менялись адреса здания школы, педагогический состав школы пополнялся бывшими выпускниками, уходили с путевкой в жизнь одни ученики и на их место приходили другие – маленькие и несмышленные, менялись методики преподавания. Но неизменной всегда оставалась главная цель нашей работы – в каждом ребенке зажечь маленький светлый лучик творчества, помочь каждому маленькому человеку поверить в себя, в свои способности. Ведь доказано, что нет бездарных детей, каждый ребенок талантлив, нужно только создать условия для раскрытия и развития его способностей!

Сегодня в школе работает высокопрофессиональный, творческий, сплоченный коллектив преподавателей, знающих и любящих свое дело!

В настоящее время в школе обучается 215

учащихся, работает 22 преподавателем.

Идут годы, меняются времена и

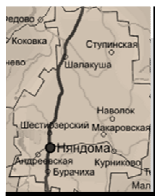


нравы, политика и идеология. Ветер перемен отразился и на жизни города. Но не смотря ни на какие метаморфозы, музыкальная культура остаётся востребованной. И каждый год в музыкальной школе появляются все новые и новые ученики! А каждый школьный концерт обязательно собирает полный зал слушателей!

15 декабря 2012 года Детская музыкальная школа №16 отмечает свой 50-летний юбилей!

За 50 лет жизни в школе сменилось большое количество как учеников, так и педагогов. Кто-то отучился и отработал месяц, кто-то годы, кто-то посвятил музыке целую жизнь! Но как бы ни сложилась их дальнейшая судьба, здесь, в этих стенах, они соприкоснулись с Госпожой Музыкой, стали чище душой и навсегда зарядились волшебным духом творчества!

Матвеев И.А.,
заместитель директора ДМШ.



Педагогический Вестник Няндомы

Персона номера

«Сердце отдаю детям»



20-23 ноября в городе Архангельске во Дворце детского и юношеского творчества прошел региональный этап VIII Всероссийского конкурса педагогов дополнительного образования «Сердце отдаю детям». Одна из целей конкурса – способствовать повышению профессионального мастерства и престижа труда педагога дополнительного образования. В конкурсе приняли участие 26 педагогов

дополнительного образования из 9 муниципальных образований области (Няндомский, Вельский, Пинежский, Коношский, Плесецкий районы, города Котлас, Северодвинск, Новодвинск, Архангельск). Наш район представляли два педагога: Елена Дмитриевна, руководитель ансамбля народного танца «Плясовуха» и Елена Владимировна Перцева, руководитель коллектива «Тяп-Ляп».

Конкурс проходил в 6 номинациях: художественно-эстетическое, декоративно-прикладное, эколого-биологическое и туристско-краеведческое, физкультурно-спортивное, социально-педагогическое и техническое направления.

Участники должны были показать свои способности с разных сторон: рассказать о себе в самопрезентации «Мое педагогическое кредо», защитить обра-

зовательную программу, провести открытое занятие «Введение в образовательную программу» и написать эссе на тему «Сбережем семью ребенка – сохраним будущее».

Наши педагоги достойно представили Няндомский район: Елена Владимировна получила диплом участника конкурса в номинации «Декоративно-прикладное направление», а Елена Дмитриевна стала победителем самой многочисленной номинации конкурса – художественно-эстетической.

Теперь предстоит много работы, ведь все победители регионального этапа рекомендованы для участия на Всероссийском конкурсе.

Желаем, Елене Дмитриевне так же достойно выступить на Всероссийском этапе!!!

*Комзычакова О.В.,
директор РЦДО*

Пионеры - 90

Всесоюзная пионерская организация имени В.И.Ленина – детская коммунистическая организация в СССР. (Создание пионерских отрядов 19 мая 1922).



В 1925—1926 годах пионерские организации стали повсеместно формироваться на базе школ. Пионерская организация в СССР была массовой. В пионеры, как правило, принимались дети, начиная с 9-летнего возраста (обычно в 3-4 классах советской средней школы) и состояли в ней до 13-14 лет, когда начинался приём в комсомол. В первую очередь пионерами становились отличники и активисты, затем остальные дети. Формально приём осуществлялся на добровольной основе. Не брали в пионеры редко, обычно только отпетых хулиганов.

Форма пионера – алые пилотки, пио-

нерские галстуки и значки; у мальчиков – форменные белые рубашки с позолоченными пуговицами и нарукавными эмблемами, подпоясанные светло-коричневым ремнем с позолоченной пряжкой, синие брюки и тёмные туфли; у девочек – тоже форменные белые рубашки с позолоченными пуговицами и нарукавными эмблемами или просто белые блузки, синие юбки, белые гольфы и белые туфли.

Детские и юношеские коммунистические организации:

Октябрёнок – ученики начальных классов

Пионер – ученики средних классов школы

Комсомолец – старшеклассники, студенты, молодёжь до 28 лет.

Партия

21 сентября 2012 года в школе №6 прошёл фестиваль-конкурс «Взвейтесь кострами...» среди 5-7 классов.

Ребята исполняли пионерские песни, сопровождавшиеся красочными презентациями и видео. В состав жюри вошли Гришин Иван Николаевич, Мусникова Наталья Алексеевна и Алферчик Алла Владимировна.

Открыли мероприятие учителя, исполнившие гимн пионеров.

В нелегкой борьбе 1 место занял 6

«а» класс, исполнивший номер «Песня о весёлом ветре».

5 «а» класс с песней «Картошка» завоевал звание «Самый яркий класс».

5 «б» классу, который исполнил пес-



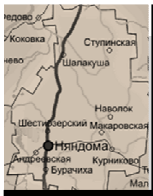
ню «Чему учат в школе», присудили звание «Самый умный класс».

Ребята из 6 «б» класса исполнили песню «Когда мои друзья со мной» и победили в номинации «Самый дружный класс».

А 7 класс с песней «Ты - человек» выиграл звание «Самый поющий класс».

Очень хочется поблагодарить организаторов мероприятия за интересный фестиваль-конкурс, а учителей и ребят, так серьёзно подошедших к подготовке номеров, за старание и терпение. Ну а победителей поздравляем с победой!

*Куракин А.В.,
учитель информатики СОШ №6.*



Педагогический Вестник Няндомы

Из жизни клуба «Педагог года»



Няндомы - Новодвинск

26 октября 2012 года состоялся педагогический десант районного клуба «Педагог года» в город Новодвинск, в котором приняли участие 23 педагога Няндомского района из 9 образовательных учреждений: детский сад №8 «Звёздочка», СОШ № 3, СОШ № 6, СОШ № 7, Мошинская школа, Шалакушская школа, вечерняя школа, школа № 4, Управление образования.

Приветственное слово участникам педагогического десанта Новодвинск – Няндомы было предоставлено начальнику Управления образования г. Новодвинска Воловой И.П., специалисту Управления образования г. Няндомы Пинчук А.Л., председателю городского клуба «Учитель года» Кривоноговой Т.А. и председателю районного клуба «Педагог года» г. Няндомы Вантросову Д.Е.

Учителя и воспитатели дошкольных образовательных учреждений дали открытые уроки, провели мастер-классы и обобщали свой опыт работы в МОУ «СОШ № 2» города Новодвинска и МОУ «Центр развития ребёнка детский сад №8 «Малыш».

Новодвинские коллеги также не остались в стороне, показали открытые уроки и мастер-классы.

После проведённых мероприятий для учителей Няндомского района была организована экскурсия в Дом Детского Творчества г. Новодвинска, где педагоги дополнительного образования на мастер-классе научили изготовлению сувенира в нетрадиционной технике, показали, как проходит воспитание экологической культуры младших школьников на занятиях в живом уголке. В доме творчества также была организована экскурсия в музей и представлена обра-

зовательная программа «Плетение из бересты».

Педагогический десант, организованный учителями г. Няндомы и г. Новодвинска, прошёл на высоком уровне. Участники мероприятия остались удовлетворены проведённой работой.

Желаем педагогам дальнейших творческих успехов, новых проектов и встреч!

Областной десант

5 февраля 2011 года в Няндомском районе был создан клуб «Педагог года», который объединяет творческих, талантливых педагогов, учителей и воспитателей, неравнодушных к своему делу, готовых делиться педагогическим опытом и учиться новому. В настоящее время клуб объединяет более 70 педагогов разных специализаций. Жизнь в клубе «кипит». Со дня создания клуба произошло много интересных событий. Были и педагогические десанты в школы района и летние методические лагеря. Но, наверное, самым интересным и важным стало то, что завязались дружеские отношения с клубами из других районов Архангельской области. В октябре этого учебного года районный клуб «Педагог года» побывал с педагогическим десантом в Новодвинской средней школе № 2, а уже в ноябре пригласили в гости областной клуб «Учитель года».

28-29 ноября в нашем районе «высадился» педагогический десант областного клуба «Учитель года» в количестве 16 человек из 9 районов и городов Архангельской области (г. Архангельск, г. Северодвинск, г. Новодвинск, Пинежский район, г. Котлас, Холмогорский район, п. Коноша, Ленский район, Плесецкий район). Все приехавшие – учите-

ля с большой буквы: победители, призеры, участники областных, всероссийских конкурсов профессионального педагогического мастерства, некоторые – Заслуженные учителя Российской Федерации. В течение двух дней педагоги проводили открытые уроки, мастер-классы, практикумы для педагогов и учащихся Няндомского района. Одним словом, щедро делились своим педагогическим опытом и мастерством. За 2 дня открытые мероприятия посетили более 130 человек.

Со слов педагогов, подобное было и ранее, когда в образовательных учреждениях северной железной дороги проводилось похожее мероприятие под названием «Эврика». Надо заметить, что сегодня, как и много лет назад, такого рода встречи вызывают огромный интерес у учителей и живой отклик в душе каждого, кто побывал на открытых занятиях.

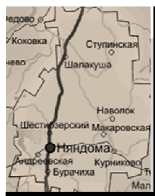
В завершение работы педагоги Няндомского района и областного клуба «Учитель года» смогли пообщаться и подвести итоги на творческой встрече «Большая перемена».



В свою очередь, хотим поблагодарить тех, кто оказал непосредственную помощь в организации и проведении встречи педагогов. Это педагогические коллективы средней школы № 3, средней школы № 7, детского сада № 8 «Звёздочка», вечерней (сменной) общеобразовательной школы

Также благодарность выражаем нашим спонсорам Ю.В. Бурковой, А.Ю. Шерстянникову, Е.А. Крехалевой, О.К. Широченко, Т.П. Лучка, Е.Г. Нелюбовой.

*Пинчук А.Л.,
специалист Управления образования*



«Недаром помнит вся Россия...»

Под таким девизом осенью этого учебного года в средней школе №3 прошел целый ряд мероприятий, посвященных 200-летию Бородинской битвы – главного сражения Отечественной войны 1812 года. Об этих героических событиях узнают ребята на уроках истории и литературы, а в этом году новые грани тех исторических событий были показаны учителями музыки и изобразительного искусства.

15 октября в просторном кабинете собрались ученики двух седьмых классов, учителя районного методического



реализуют его цели и задачи.

Зрители с интересом смотрели и слушали, как освещенные учителем исторические события, воплощались в литературных, музыкальных и художественных произведениях. Мальчики из 7б класса напомнили всем знаменитое стихотворение М.Ю. Лермонтова «Бородино», прозвучала ария Кутузова из оперы С.С. Прокофьева «Война и мир», ученики 7в класса очень эмоционально на два голоса исполнили русскую народную песню «Бородино». Зрители посетили знаменитый Зал воинской славы 1812 года в Эрмитаже, где выставлены более трехсот портретов героев той великой войны. Учитель рассказал об истории Казанского собора в Санкт-Петербурге, где в 1813 году был погребен главнокомандующий русской армией М.И. Кутузов. Благодаря видеofilmу, мы совершили прогулку по красивейшей Дворцовой площади и узнали еще об одном памятнике – Александрийском столпе с фигурой Ангела на вершине, попирающего крестом змею, как символ торжества Добра над Злом.

Благодаря выставке мы легко перенеслись из Петербурга в Москву, прогулялись по Кутузовскому проспекту сквозь Триумфальную арку, постояли у памятника Кутузову, прошли по Бородинской панораме – самой большой художественной экспозиции, по-

священной Бородинскому сражению. А завершилась наша уникальная экскурсия около Храма Христа Спасителя – самого главного, пожалуй, памятника героям Отечественной войны 1812 года. Огромные познания Натальи Валентиновны, ее артистизм, яркая образная речь, разнообразные методы и приемы позволили в одном уроке показать, казалось бы, невозможное.

Прекрасно сопровождали эту экскурсию стихи в исполнении учеников: Леры Лапшиной «Победитель», Димы Харина «Бородино», Насти Тырловой «Казанский собор», Виталия Близнецова «Александрийский столп», Даниила Копосова «Поле славы».

Свое продолжение этот замечательный урок нашел в кабинете изобразительного искусства, где ребята под руководством учителя Смирновой Ольги Михайловны выразили свои впечатления от увиденного и услышанного в своих творческих работах, которые сейчас украшают вестибюль нашей школы.

Как много уроков у наших ребят! Пусть они всегда будут такими же интересными, полезными и запоминаются на всю жизнь!

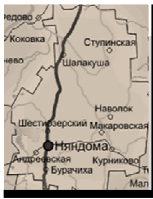


каких видах искусства нашли отражение исторические события 200-летней давности, какие архитектурные сооружения и памятники скульптуры напоминают о них в столице России. Экскурсоводом по выставке была хозяйка кабинета, учитель музыки Наталья Валентиновна Носова. Ее уроки коллеги давно называют мастер – классами. И этот не стал исключением. Уроки Ната-



На фотографиях учитель музыки СОШ №3 Носова Н.В., ученики 7 класса Харин Д. и Лапшина В.

Улитина Е.В.,
учитель истории СОШ №3



Синдром профессионально-го выгорания.

Известно, что по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% учителей.

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения.

ТЕСТ «НУЖНО ЛИ ВАМ УЧИТЬСЯ БОРЬТЬСЯ СО СТРЕССОМ»

(по А.И. Ташевой, 2000)

Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов. Если положительных ответов будет больше четырех, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит — и здоровья.

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?

2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?

3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?

4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине — тупая боль?

5. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье?

6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?

7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?

8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?

9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?

10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

2. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.

3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.

6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.

7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

ПАМЯТКА

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?

Прежде всего, признать, что они есть.

Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них — рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно — как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них (помните Скарлет с ее «Я подумаю об этом завтра»?) и полностью отдаются работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от мощи, в которой нуждается вы сами.

Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея

подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Для профессионала

при этом уместна и полезна работа с супервизором —

профессионально более опытным

человеком, который при необходимости

помогает менее опытному коллеге в профессионально-личностном совершенствовании. В запланированный период времени профессионал и супервизор регулярно совместно обсуждают проделанную работу. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

Во-вторых, в нерабочее время вам нужно единение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предлагают вам шанс говорить или предлагают помощь.

- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.

Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

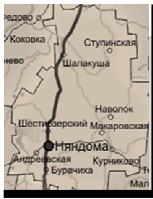
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.

- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.



Карельская Е.Е.,
педагог-психолог СОШ №3



Педагогический Вестник Няндомы

Литературное творчество

Памяти Дмитрия Алексеевича Ушакова

Задаток щедрый дал в наследство
Любимый Севером поэт
В места, где проходило детство,

Последний взял себе билет.

Здесь был рождён, чтоб воспевать
Земного мира красоту.
Не мог завидовать и лгать,
Повсюду сеял доброту.

Был одарён он стихотворным
Неугасающим огнём.
В родную Шожму рос влюблённым
Росой рассветной окроплён.

Уйдёт поэт, но нам оставит
Словесной пряжи кружева
Народ то кружево расправит,
Услышит неба синева.

Как песнь его щебечут птицы
И ветер разнесёт слова
Те, что желают повториться
Его поэзия жива!

2011



Тебе, родная школа!

Утопая в зелени берёз,
Манишь нас к себе зелёным лугом,
Школа, что милее не найдёшь,
Стала для меня надёжным другом

Твой директор строг и справедлив,
Мудр и благороден твой учитель.
Вдохновенно созидает коллектив –
Детских душ наставник и целитель

Наши дети – шустрые птенцы
В твоих стенах силу набирают
И, достигнув нужной высоты,
Сноровкой и умом своим блистают.

Множится число твоих побед
В президентских играх и зарницах.
Ты каждому умеешь дать совет
Как успеха в творчестве добиться.

Пусть ещё щедрее светит солнце
Над моею школою родной
Знак успеха: в каждое оконце
Посылает лучик золотой.

Любимая Няндомка.

На железной дороге стоишь
и сигнал подаёшь
Здесь красивой тебя городка
ни за что не найдёшь
Где вокруг озера в танце берёзок
плывёт хоровод
И народ удивительный тихо и мирно живёт

Припев: Любимая Няндомка,
Для нас нет тебя родней
Любимая Няндомка
Спешит принимать гостей

Человеку даруешь любовь,
красоту и тепло
Малышей осторожно берёшь
под родное крыло
Ты покажешь им верный, полезный и
правильный путь
И заслуженным людям достойно ты
дашь отдохнуть

Припев.

Фейерверком огней разукрасится
небо вокруг
И поверит в тебя мудрый, взрослый и
маленький друг
Музыканты, поэты подарят творений
тома
Славный праздник такой
Заслужила трудом ты сама.

автор стихов **Комозорова Валентина Афанасьевна**, учитель начальных классов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2 города Няндомы»

Поздравляем!

- ✓ **Самородова Константина Васильевича**, учителя физической культуры СОШ №3, с присвоением звания «Заслуженный учитель Российской Федерации»
- ✓ **Моисееву Жанну Викторовну**, учителя русского языка и литературы СОШ №3, с получением гранта губернатора за подготовку призера регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по русскому языку.

С Новым Годом!

Зимний праздник на подходе,
Старый год от нас уходит,
В дверь стучится Новый год.
Пусть с метелью и порошею
Принесет он все хорошее:
Детям - радость, как и прежде,
Взрослым - счастье и надежды.
Пусть новогодний Дед Мороз
Подарит счастья целый воз,
Здоровья крепкого в придачу,
Во всем задуманном удачу,
Мира, дружбы, шуток, ласки,
Чтобы жизнь была, как в сказке!



Уважаемые читатели!

Вы прочитали первый выпуск нашей газеты. Ваши комментарии и предложения по изданию газеты просим направлять на электронный адрес pedvest@yandex.ru

На газету можно оформить электронную подписку, отправив заявку со своего почтового ящика на электронный адрес газеты.

Редакция

Учредитель: Управление образования муниципального образования «Няндомский муниципальный район». 6-30-67

Издатель: Ресурсный центр МБОУ «Средняя школа № 3 г. Няндомы» Газета издается с декабря 2012 года.

Распространяется бесплатно

Тираж 30 экземпляров

Над выпуском работали Пинчук А.Л., Мозгаева И.В., Карельский А.П., Куракин А.В., Дергаева Ю.И., Паршина Е.И.