

*«Павлодар қаласының №2оқу-өндірістік комбинаты»*

*ГУ «Учебно-производственный комбинат №2 города Павлодара»*



## *Выпуск 4*

Делать то, что ты любишь -  
свобода

Любить то, что ты делаешь -  
счастье



# «Ау нас в УПК...»

## Конкурс ко Дню Независимости

В рамках проекта «Рухани Жаңғыру» в УПК-2 ко дню Независимости проводился конкурс. На профиле Парикмахер – визажист в данном конкурсе приняли участие 7 учащихся. 6 работ были признаны лучшими.

В номинации «Эссе» победили следующие учащиеся:

1 место - Шаймарденова Айжан СШ №37,

2 место – Джунусова Дарина СШ №4,

3 место - Матюшенко Ксения СШ №4.

В номинации «Рисунок», победили следующие учащиеся:

1 место – Муканова Жансая СШ №22,

2 место –Ермагамбет Айгерим лицей №20,

3 место - Кожобекова Милена СШ №42.

№2 Оқу - өндірістік комбинаты Тәуелсіздік күніне орай «Рухани Жаңғыру» жобасының шеңберінде сайыс өткізілді. Шаштараз визажшы профиліндегі 7 оқушы осы сайысқа қатысты. Солардың 6 ең үздік деп аталады.

«Эссе» номинациясында келесі оқушылар жеңімпаз болды:

1 орын - Шаймарденова Айжан №37 ОМ,

2 орын – Джунусова Дарина №4 ОМ,

3 орын - Матюшенко Ксения №4 ОМ

«Сурет» номинациясында келесі оқушылар жеңімпаз болды:

1 орын – Муканова Жансая №22 ОМ,

2 орын –Ермагамбет Әйгерім №20 лицейі,

3 орын - Кожобекова Милена №42 ОМ.





### *Акция «Грызите сушку, а не друг дружку!»*

*29 января наш урок по психологии начался необычно Мы выходили в другие профили и группы и проводили акцию «Грызите сушку, а не друг дружку!», так как у нас в УПК проводилась неделя психологии. Мы зашли в группы на профили «медицина», «автодело» и «компьютерный дизайн» и предлагали ребятам угоститься сушками, и постараться сегодняшний день провести без ссор и обид. Также каждый из ребят получил какое-то позитивное высказывание, написанное на специальных листочках. Во всех группах, в которые мы заходили, сразу становилось весело и оживленно! Это так здорово, хоть ненадолго подарить радость другому человеку!*

*Аджигитова Елизавета, Никишина Арина группа ПП 17-2*



## *Как мы проводили «неделю профиля»*

*На последней неделе января в УПК-2 проводилась неделя профиля «педагог-психолог». Мы на уроках выходили в другие группы и проводили различные короткие мероприятия, акции, которые связаны с психологией человека и поднимают настроение.*

*Мы разбились на небольшие группы и вышли на профили «автодело», «медицина», «журналист». Кайдаров Рамиз, Толеухан Тамерлан и Лопухин Данил дарили будущим медикам смайлики, на которых мы заранее написали свои добрые пожелания и слова поддержки тому, кому достанется этот смайлик. Паршиков Глеб и Садриев Адильхан проводили на профиле «журналист» мини-викторину «Загадки-шутки» на сообразительность. За каждый правильный ответ ребята получали конфетку.*

*Ну а мы с Анжелиной пошли на профиль «автодело» с акцией «Подари хорошее настроение». Мы дарили всем ребятам разноцветные ленточки желали им доброго дня и хорошего настроения, а также поделиться этим настроением с другими людьми!*

*Нам было очень весело и радостно видеть улыбки на лицах других людей!*

*Ващенко Милана и Фомина Анжелина группа ПП-17-5*





*Акция «Подари хорошее настроение»*





*Акция «Грызите сушку, а не друг дружку» Группа ПП17-9(с)*



## *Неделя психологии*

*Недавно у нас на профиле «педагог-психолог» проходила профильная неделя. Мы с ребятами посетили другие профили и провели с ними небольшую викторину. Ребята активно участвовали в ней. Так же на профильной неделе была выставка стенгазет, в которой мы принимали участие.*

*Жунусханова Самал группа ПП 17-8*

*Сформировать общее настроение оптимистической тональности, настрой на «психологическую волну», стимулирование интереса к психологическим знаниям – вот немногие задачи, которые стояли перед нами при посещении других профилей. Что дала «Неделя психологии» лично нам, учащимся профиля «Педагог-психолог» принесла удовлетворение, «наполненную усталость», желание реализовывать новые идеи, потому что она прошла в режиме диалога.*

*Олжекен Сымбат, Макажан Естай группа ПП 17-11*

*2018 жылдың 22-26 қаңтар күндері психология апталығы өткізілді. Басқа топтарға әңгімелесу жүргізіліп, сұрақтар қойылып, тиісті жауаптар ұсынылып, көңіл-күйді көтеруге бағытталған жаттығулар жасалынды.*

*Уюкбай Иматас, Адамова Адель ПП 17-15 тобы*





# Мы были на экскурсии...



**Экскурсия, которая запомнится надолго.**

С самого начала все пошло не по плану сегодня... Я пошёл к психологу-профконсультанту, и вдруг... оказался на экскурсии, так как увидел группу ребят с преподавателем, собирающихся на экскурсию в Павлодарский педагогический университет и мне разрешили пойти с ними.

У самого входа нас встретила сотрудница университета, которая рассказала о предстоящем маршруте по университету. Первым делом нам показали кабинет неорганической химии, а после - органической химии. Мне стало интересно чем отличаются эти кабинеты и вот что я понял: "неорганическая" - это изучение строения и реакции, а "органическая" - это их структура свойства и т.д.

Следующим что мы увидели, это - бассейн ПГПУ: огромный и просторный бассейн длиной около 25 метров. Нам показали весь бассейн, рассказали про занятия и абонемент, однако искупаться так и не дали!

Дальше мы посетили следующий корпус, в котором нам показали кафедру профессионального обучения и рассказали о правилах поступления на факультеты «Изобразительное искусство и черчение», а также «Художественный труд». Здесь мы увидели красочные и необычные экспонаты - картины, ковры, панно, платья из войлока. Как? Как они сделали платье из войлока? Они были восхитительны! Самое интересное, что эти вещи делают сами же студенты! Пройдя немного дальше, мы посетили урок рисования: мы увидели, как рисуют человека. Это было удивительно, как маленькой кисточкой можно было создавать что-то подобное. К сожалению, нам не показали, как вырезают что-то на древесины, однако мы смогли посетить урок кройки и шитья. Я даже не мог представить, как долго и упорно приходится работать над каждой деталью! Так же я глазком увидел, как чертили что-то на бумаге, и я не представляю, с какой точностью приходится это все делать. Далее мы посетили ещё один урок рисования. Один студент на примере нескольких работ показал, как они делали макет головы человека из подручных материалов. Для начала они до мельчайших деталей все нарисовал. Дальше по пути нам рассказывали про сам университет, что было очень даже интересно: с недавних пор он начал называться университетом, хотя до этого являлся институтом.

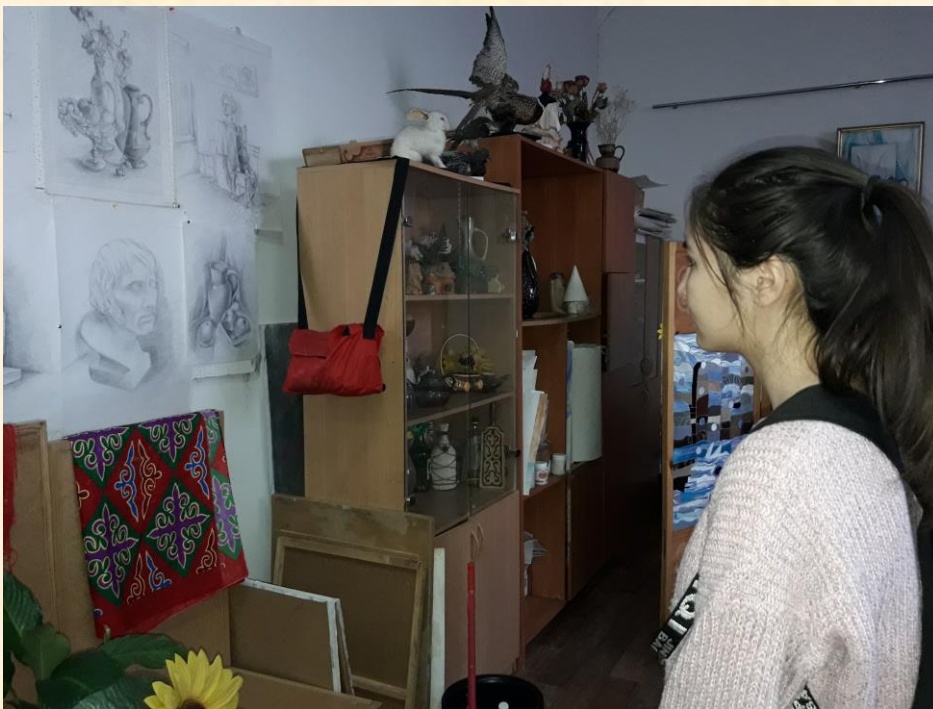
*Больше всего на экскурсии мне запомнилась атмосфера! Ох, когда ты заходишь туда, то и уходить не хочется: весь университет украшен настоящими произведениями искусства, которые делали сами студенты.*

*На стенах висят картины, которые поражают! Как же красиво! Хорошо запомнилась картина, которая была сделана из кусочков газет и журналов, я бы даже не додумался, что так можно сделать. После я увидел макет целого замка, который был выполнен из дерева, что стоит больших усилий и труда. Мне все очень понравилось. ПГПУ на данный момент один из самых рейтинговых вузов Казахстана. Все что я увидел сегодня - я запомню надолго! Похоже, что в скором времени сам буду подавать заявление на поступление...*

***Кандурашидов Ризат группа АД17-32, школа №25***



*Работы студентов специальностей «Изобразительное искусство и черчение» и «Художественный труд»*



*Бассейн длиной около 25 метров. Как же нам захотелось поплавать в нем!*





# **ВКЛЮЧЕННЫЙ МИКРОФОН**

## **– Нам понравилось!**

29 января в УПК-2 в рамках недели профиля «педагог-психолог» состоялась встреча с профессиональным психологом, руководителем общественного объединения «Женщины - За будущее нации» Бороздиной Жанной Юрьевной. На встрече присутствовали учащиеся 10-11-х классов профиля «педагог-психолог» и «журналист». Вот какие отзывы оставили ребята на страницах нашей газеты:

*«Встреча со специалистом в области психологии – Бороздиной Ж.Ю., прошла по всем канонам психологии и вызвала в нас самые разнообразные чувства, но прежде всего интерес к науке «психология». Мы даже как будто побывали на тренинге! Было очень интересно послушать опытного специалиста и просто человека с большим жизненным опытом, затронувшего многие жизненные ситуации. Встреча прошла на «отлично!»*

**Раденко Денис, группа ПП 17-2**

*«Бороздина Жанна Юрьевна - очень приятный и открытый человек! Было очень интересно и весело!»*

**Кабакова Елизавета, группа ПП 17-2**

*«Отличный специалист, очень интересный человек, рассказывала понятно и по делу»*

*«Встреча было очень интересной и информативной. Узнала много нового профессии «педагог – психолог» и «журналист. Посмотрела видеоролик о насилии, о его видах и о том, как не стать жертвой насилия»*

**Гантимурова Ангелина, группа ПП 17-2**



## *Используем полученные знания на практике*

Для учащихся 10-11 классов УПК-2 предоставляет множество различных сфер для выбора профессий. Такие как педагог-психолог, офис -менеджер, медицинская сестра и др.

Профиль педагог-психолог является одним из полезных, нужных сфер, который даёт возможность человеку изучать его окружение, делать самоанализ, проникать в душевное состояние другого. На уроках мы проходим много интересных тем, а также проводим различные тесты, анализируем, узнаем много нового. Психологические методы помогают нам, в первую очередь понять себя, проявить себя как личность, определиться с выбором профессий, а также с разобраться дальнейшими целями и планами.

Так как у нас проходила неделя психологии, мы должны были использовать все свои полученные знания на практике, то есть провести различные методики, в других профильных группах. Второго февраля 2018 года мы подготовили и провели тест на логическую память среди 22 учащихся группы ПВ 17-6. После подсчета результатов, учащиеся узнали свой уровень логической памяти. 70% учеников имеют высокий уровень логической памяти.

А в группе АД 17-3/11 мы провели методику на изучение настроения «Дерево настроения». По итогам у шестерых учеников было грустное, у пятерых спокойное, у шестерых позитивное и у семерых активное «супер» настроение.

Нам очень понравилось проводить диагностику в других профильных группах. Думаем, что «Неделя психологии» будет проводиться ещё не раз.



*Амренова Альмира, Нуртазина Ботагоз, Мукатай Диана  
Профиль «Педагог-психолог», группа ПП 17-16, СОШ 25.*



## **Мы проводим исследования**

30 января в рамках недели профиля "Педагог-психолог" мы провели соц. опрос "Подростки в социальных сетях" и методику "Дерево настроения". В опросе участвовало 17 учащихся профиля "Медицина".



### **Результаты по методике «Дерево настроения»:**

- 1) Очень хорошее настроение - 18%
- 2) Хорошее настроение - 41%
- 3) Удовлетворительное настроение - 18%
- 4) Плохое настроение - 23%



### **Результаты соц.опроса:**

1. Являетесь ли вы пользователем социальных сетей?  
а) Да - 100% (17 человек)    б) Нет - 0% (0 человек)
2. Вы зарегистрированы в соц. сетях под своим именем?

а) Да - 82% (14 человек)    б) Нет - 18% (3 человека)

### **3. В каких социальных сетях вы зарегистрированы?**

- а) Facebook - 23% (4 человека)    б) В Контакте - 76% (13 человек)  
в) Одноклассники - 35% (6 человек)  
г) Twitter - 35% (6 человек)    Ask - 6% (1 человек)    е) Instagram - 82% (14 человек)  
ж) Другое: Телеграм - 6% (1 человек), Mail.ru - 12% (2 человека)

### **4. Сколько часов в день вы проводите в социальных сетях?**

В общем - 142 ч. 50 минут (8570 минут). В среднем - примерно 4-15 ч.

### **5. Какова для вас цель использования социальных сетей?**

- а) Общение - 70% (12 человек)    б) Просмотр фильмов - 41% (7 человек)  
в) Игры - 12% (2 человека)    г) Музыка - 76% (13 человек)  
д) Получение информации - 59% (10 человек)    е) Другое - 0

### **6. Как вы считаете, использование социальных сетей помогает в учебе?**

- а) Да - 76% (13 человек) б) Нет - 0% (0 человек) в) Не знаю - 12% (2 человека)  
г) Другое: 50 на 50 - 6% (1 человек), узнаем д/з - 6% (1 человек)

**7. Как вы относитесь к ненормативной лексике при общении в соцсетях?**

- а) Положительно - 18% (3 человека) б) Негативно - 41% (7 человек)  
в) Компромиссно - 35% (6 человек)

**8. Считаете ли вы себя зависимым от соц. сетей:**

- а) Да - 24% (4 человека) б) Нет - 35% (6 человек) в) Не знаю - 29% (5 человек)  
г) Другое: 50 на 50 - 12% (2 человека)

**9. Какие эмоции вы переживаете в социальных сетях?**

Оцените в баллах: 0 - никогда, 1 - редко, 2 - часто, 3 - постоянно  
Радость - 30 б. Агрессия - 21 б. Нервозность - 14 б. Усталость - 12 б.  
Прилив сил - 14 б. Чувство собственной власти - 16 б. Зависть - 6 б.  
Ощущение вседозволенности - 7 б. Ненависть к успешным людям - 8 б.  
Итог: В соц. сетях опрошенные больше испытывают радость.

**10. Совпадает ли ваш круг общения в соц. сетях и в реальной жизни?**

- а) Да - 47% (8 человек) б) Нет - 12% (2 человека) в) Частично - 41% (7 человек)

**11. Не имея возможность выйти в сеть вы испытываете:**

- а) Скуку - 5 б. б) Раздражение - 2 б. в) Желание найти способ выхода - 1 б.  
г) Спокойно занимаетесь своим делом - 9 б.  
д) Другое: Непонятное чувство - 1 б., агрессия - 2 б.

**12. Заходите ли вы в соц. сети во время уроков?**

- а) Да - 18% (3 человека) б) Нет - 6% (1 человек)  
в) Постоянно - 12% (2 человека) г) Иногда - 59% (10 человек)

**13. Какие плюсы соц. сетей вы можете отметить:**

Общение - 7 человек. Общение на расстоянии - 3 человека.  
Поиск информации - 3 человека. Досуг/развлечения - 2 человека.  
Музыка 3 человека. Книги - 2 человека. Всё, что есть - 2 человека.

**14. Какие минусы соц. сетей вы можете отметить:**

Трата времени - 5 человек. Зависимость - 3 человека.  
Нет минусов - 6 человек. Ограничение в видео - 1 человек.  
Портится зрение - 1 человек. Оскорбления - 1 человек.

**15. Какого мнения вы придерживаетесь:**

- “За соц. сетями будущее”: а) Да - 59% (10 человек) б) Нет - 6% (1 человек)  
в) Не знаю - 35% (6 человек)  
“Соц. сети изживут из себя”: а) Да - 18% (3 человека) б) Нет - 35% (6 человек)  
в) Не знаю - 47% (8 человек)  
“Соц. сети используются для слежки за населением”: а) Да - 6% (1 человек)  
б) Нет - 24% (4 человека) в) Не знаю - 70% (12 человек)

**16. Сколько раз в день вы входите в социальные сети?**

4 - 15 часов

Ваш возраст: 14 лет - 17% (3 человека), 15 лет - 76% (3 человек), 12% (2 человека)

Ваш пол: а) Жен. - 100% (17 человек) б) Муж. - 0% (0 человек)

**Личное мнение:** Нам было интересно проводить соц.опрос и методику. Многим опрошенным понравилось участвовать в неделе профиля "Педагог-психолог".

Кульжабаева Камила, Саенко Ксения, Жамельева Даяна  
Профиль "Педагог-психолог", группа ПП 17-4.

## Мы провели диагностику внимания

29.01.18г. среди учащихся группы АД 17-1/11в была проведена диагностика внимания. Метод заключался в том, чтобы найти как можно больше зашифрованных слов за 2 минуты. По завершении мы выявили следующие результаты: из 20 опрошенных человек низкий результат оказался у 80% учащихся, у 15% он средний и у 5% достаточно высокий. Мы считаем, что большинство ребят показали низкий уровень внимательности, так как не смогли в достаточной степени сосредоточиться на выполнении задания.

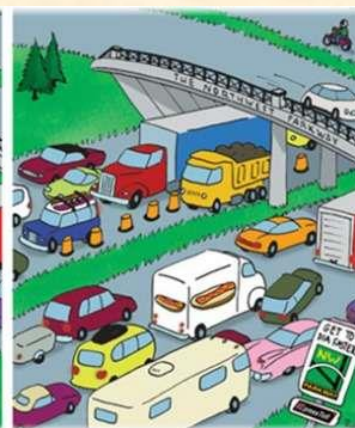
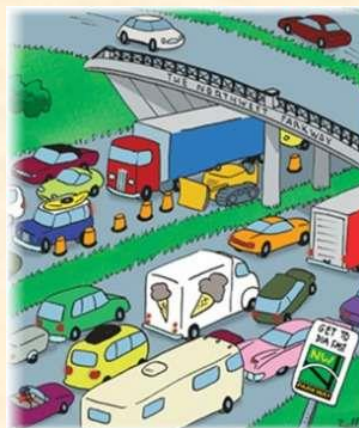


Чеботарева Виктория, Галеева Земфира,  
Профиль «Педагог-психолог», группа ПП 17-1

## Игровые задания для развития внимания

**«Повторяй за мной».** В этой игре два участника. Первый выкладывает композицию из 6 палочек или спичек и на 2-3 секунды показывает ее партнеру. Он должен воспроизвести увиденную фигуру, не глядя на нее. Цель этого упражнения – постепенно увеличить число деталей композиции до 12-15, это развивает объем внимания, увеличивает его.

**«Найди отличия».** Эта игра всем известна с детства, но и став старше, вы можете вспомнить о ней и провести время интересно и с пользой!



## Упражнения на развитие распределения и переключаемости внимания

Среди этих заданий – специальные диагностические методики, которыми пользуются психологи. С их помощью можно не только проверять, но и развивать свое внимание.

**«Таблицы Шульте».** Они представляют собой поле 5x5, в каждой клетке которого вразброс расположены числа от 1 до 25. Нужно найти и назвать их все в порядке возрастания или убывания. Задачу можно усложнить: ведите счет одновременно и в правильном, и в обратном порядке, т.е. ищите сначала число 1, потом – 25, после него – 2, затем – 24.

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

## Задание на развитие устойчивости внимания

Можно выбрать любое занятие, требующее концентрации, и добавить помеху – работающий телевизор, телефонный разговор, шум из открытого окна и т.д. Сохраняйте сосредоточенность на своем задании в течение 2 минут и не отвлекайтесь на посторонние вещи. Выбирайте самые важные и подходящие для вас упражнения, занимайтесь с удовольствием и тогда, когда вам это будет удобно.

**И результат обязательно вас порадует!**

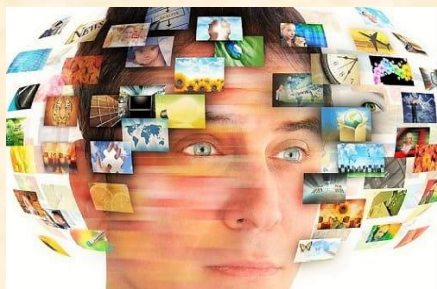




29 января в рамках недели профиля «Педагог-психолог» мы провели экспресс-диагностику невроза среди 24 учащихся группы АД 17-2. Проведя анализ, получили следующие результаты: 16 человек имеют низкий уровень невроза, 8 человек имеют повышенный уровень невроза.

Попова Юлия, Гейзер Дарья  
Профиль «Педагог-психолог», группа ПП 17-1

### Как быстро снять нервное напряжение. Эффективные и безопасные методы



Любая физическая нагрузка — лучший и эффективный метод устранения нервного напряжения.

#### Пешая прогулка

Смените обстановку, если у вас есть такая возможность, выйдите на улицу и пройдите пешком, чередуя при этом темп движения (то замедляя, то прибавляя шаг) и ширину шагов (мелкие шаги сменяйте более широкими). Вскоре вы заметите, что раздражительность и нервозность уходят: нормализовалась функция

эндокринной системы, активизировалась работа участков мозга, отвечающих за настроение, биохимические процессы, запущенные стрессом переключились на обеспечение физической активности.

Эффект достигается быстрее, если во время движения переключить внимание с проблемы на что-нибудь другое — на созерцание природы, на приятные воспоминания или мечтания.

#### Физкультурная пауза

- Сядьте на стул, ухватившись за сидение, потяните его с усилием вверх и сохраните такое положение, считая до 7.
- Соединенные в замок руки заведите за голову. Давите ими на шейный отдел, а всем телом сопротивляйтесь этому давлению.
- Сядьте на краешек стула, руки свободно опустите, голову поднимите вверх. Считайте до 10. Затем сделайте вдох, а на выдохе склонитесь к коленям. Вдохните, на вдохе распрямитесь медленно.

#### Выпускаем пар

Если эмоции зашкаливают, уединившись, дайте выход чувствам, не сдерживайте их ни в коем случае! Способов сделать это много, выберите подходящий вам: покричите во весь голос, побейте подушку, порвите лист бумаги на мелкие кусочки и т.д. Раскраски антистресс также помогут вам снять психическое напряжение.

#### Дыхательные упражнения

Положите руки на талию. Вдохните глубоко носом, считая до 8 и надувая живот. Затем выдыхайте через рот, считая до 16, язык при этом прижимайте к небу, как бы произнося «Ссссс», это делает выдох равномерным. Повторите не менее 3 раз. Желательно делать это упражнение 15 минут.



Выдох через напряжение снимает все спазмы, расслабляет все мышцы, устраняется не только нервное напряжение, но и усталость.

### **Упражнения животом**

Втянуть-выпячить, напрячь-расслабить, сделать волну и т.д.

### **Займите руки кропотливой работой**

Перебирайте мелкие вещицы, печатайте на компьютере, подержите в руках анти стрессовую игрушку или подушку. Кончики пальцев снабжены множеством нервных окончаний, стимуляцией которых мы снимаем напряжение.

### **Прикосновение**

Попросите кого-нибудь из близких обнять вас. Объятия помогут вам подпитаться положительной энергетикой и восстановить душевное равновесие.

### **Корчим рожицы**

Вы замечали, как маленькие дети любят строить гримасы и передразнивать людей? Так они интуитивно избавляются от излишнего нервного напряжения.

Не помешает и вам построить рожицы перед зеркалом, такая мимическая гимнастика поможет избавиться от эмоциональной нагрузки и, возможно, подымет настроение.

### **Зеваем**

При снижении работоспособности и напряжении психики мы инстинктивно начинаем зевать. Таким способом организм помогает нам справиться с ситуацией, запуская для этого древнейший рефлекс.

При зевании повышается тонус всего организма, улучшается кровоток, ускоряется обмен веществ, быстрее выводится углекислый газ. Эти процессы нормализуют мозговую деятельность и улучшают работу нервной системы. Зевоту можно и нужно вызывать искусственно в моменты напряжения.

### **Чайная релаксация**

Чай является отличным природным транквилизатором, оказывая на организм успокаивающее действие, он снимает напряжение и тревогу. Эти свойства объясняются наличием в чайном листе уникальных элементов, которые укрепляют и поддерживают нервную систему. Особенно полезен для успокоения зеленый чай.

### **Водные процедуры**

Отлично и быстро снимают нервное напряжение, являются хорошей профилактикой нервных расстройств и помогают при нарушениях сна.

### **Точечный массаж**

Стимулирует выработку натуральных успокоительных гормонов серотонина и эндорфинов, воздействуя на биологически активные точки:

- массируйте в центре подбородка (на внутренней его части) антистрессовую точку круговыми движениями: по часовой стрелке – 9 раз и столько же против нее.
- Разминайте, сдавливайте и слегка растягивайте средние пальцы рук по 2-3 минуты.

### **Улыбаемся и смеемся**

Если вы умеете улыбаться даже при плохом настроении, то нервное напряжение вам не грозит. Конечно, бывают ситуации, когда это сложно делать, но улыбку все же выдавить из себя очень нужно. Ваш организм искренне удивится «неправильной» реакции. Удивится и согласится, что не так уж все и плохо, а будет еще лучше.

Дело в том, что существует прямая зависимость между кровоснабжением мозга и активностью мышц лица. Во время улыбки и тем более смеха приток крови и кислорода усиливается, мозг лучше работает, что благотворно сказывается на психическом состоянии.

Именно по этой причине, улыбка и смех снимают усталость, помогают переключиться на другое состояние, растормаживая защитную реакцию организма.

Многие ученые считают смех — отличной естественной техникой по расслаблению, ее эффективность сравнима с медитацией. Постоянно ищите поводы для смеха, читайте юмористические рассказы и посещайте веселые сайты, смотрите комедии и общайтесь с позитивными людьми, способными «заразить» вас хорошим настроением.

**Творите свою реальность! Будьте позитивны и здоровы!**

## Результаты опроса «Отношение к социальным сетям»

30 января мы провели социальный опрос «Отношение к социальным сетям», в результате которого выявили отношение молодёжи к соц. сетям. В опросе участвовали учащиеся 11 классов профиля «Автодело».

### Результат:

1. Пользуетесь ли Вы социальными сетями?  
Да - 100%                      Нет - 0%
2. Какими из социальных сетей Вы пользуетесь?  
В контакте - 100%              Инстаграм - 80%
3. Как часто Вы их посещаете?  
Несколько раз в день - 100%
4. Сколько времени в социальных сетях Вы проводите в день?  
От 1 часа до 2 часов - 50%      От 2 до 3 часов - 50%
5. Чем Вас привлекают социальные сети?  
Общение с людьми на расстоянии - 50%  
Просмотром и прослушиванием видео и аудиозаписей - 50%
6. Находите ли Вы необходимость в соц. сетях?  
Да - 100%                      Нет - 0%
7. Считаете ли Вы социальные сети:  
Временным увлечением - 100%
8. Как повлияли на Вас социальные сети?  
Вы нашли новых друзей - 80%  
Познакомились с нынешним(-ей) парнем/девушкой - 20%
9. Смогли бы Вы отказаться от них?  
Да - 50%                      Нет - 50%
10. Чем вы занимаетесь в свободное от учёбы/работы время?  
Проводите время с семьей - 100%
11. Ваш пол:  
Женский - 90%                      Мужской - 10%
12. Ваш возраст:  
16-17 лет - 100%

Результат опроса показал, что в жизни молодёжи социальные сети играют важную роль, и не каждый бы мог отказаться от них.

Шаврина Дарья, Гребёнкина Ярослава  
профиль «Педагог-психолог», группа ПП 17-4



## **Диагностика настроения по методике «Дерево настроения»**

Для определения уровня настроения учащимся было предложено выбрать цветной листик. Каждый цвет означает какое-то настроение: красный – позитивное, зеленый – хорошее, синий – плохое, желтый – радостное. Когда ученики приклеили листочки к дереву, мы смогли определить какое настроение преобладает в группе.

**Количество опрошенных группы АД 17-3: 17**

**Итоги:**

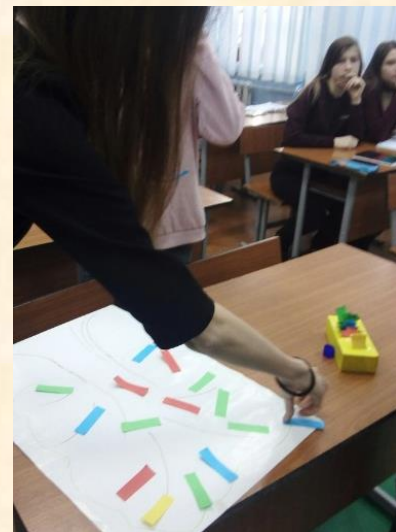
Плохое настроение – 35,2%

Хорошее настроение – 35,2%

Радостное настроение – 5,8%

Позитивное настроение – 23,5%

**Вывод:** В основном у учащихся группы преобладает положительное настроение – 64,5%, а 1/3 из общего числа опрошенных рекомендуется улучшить этот показатель.



**Количество опрошенных группы АД 17-1: 18**

**Итоги:**

Радостное настроение – 5,5%

Плохое настроение – 14,4%

Хорошее настроение – 27,7%

Позитивное настроение – 50%

**Вывод:** В группе преобладает позитивное настроение.



*Костерина Валерия, Лупий Наталья, Барышникова Виктория  
Профиль «Педагог-психолог», группа ПП 17-1.*

## **Как поднять настроение?**

Наверняка Вы не раз задавались этим вопросом!

Управлять настроением реально!

Как только настроение начинает портиться, наваливается хандра, усталость и депрессия, можно вспомнить эти десять несложных «переключателей» настроения.

### ➤ **Любимая музыка.**

Всем известно, какое огромное влияние музыка способна оказать на человека.

Любимые мелодии помогут расслабиться, и Вы сами не заметите, как Ваши мысли

изменяют свое русло. Важный момент – музыка не должна быть грустной, иначе станет только хуже. Лучшие всего составить плейлист с композициями, которые всегда поднимают Вам настроение. Пусть музыка будет легкой, светлой, жизнеутверждающей, пусть она вдохновляет Вас.

### ➤ **Посмотрите комедийный фильм.**

Еще один несложный способ порадовать себя. Всем известно, что смех продлевает жизнь и укрепляет здоровье. Поэтому устройте себе вечер смеха, посмотрев комедию или забавные ролики про животных или любые другие смешные подборки, которые помогут Вам отвлечься от проблем.

### ➤ **Порадуйте себя чем-то, о чем давно мечтали.**

Для этого не обязательно отправляться в кругосветное путешествие. Наверняка у Вас есть какие-нибудь давние желания, на исполнение которых не хватало времени. Покатайтесь на аттракционе, купите себе шоколадку, почувствуйте себя ребенком, не стесняйтесь побаловать себя.

### ➤ **Порадуйте кого-то другого.**

Забудьте о себе, о своих проблемах, о своем плохом настроении и подумайте о том, кого любите. Придумайте, как порадовать этого человека, как поднять ему настроение и воплотите свою фантазию в реальность. Сделайте сюрприз тому, кто Вам дорог, и его радость и благодарность поднимут настроение и Вам.

### ➤ **Отправляйтесь на природу.**

Можно просто прогуляться по парку, насладиться спокойствием и красотой, которую дарит только природа. Если на улице зима, и даже вид из окна Вас угнетает, можно опять же призвать на помощь фотографии или видео с красивыми пейзажами. Найдите что-то свое, что-то для души, на что приятно смотреть именно Вам. Кто-то любит рассветы, кто-то горы или поля, кто-то – цветущие деревья. Ищите то, на что отзовется Ваша душа.

### ➤ **Займитесь любимым делом.**

Если у Вас есть хобби, займитесь им. Творчество всегда поднимает настроение. Если же Вы не относите себя к творческим личностям, займитесь чем-то, что любите. Это может быть даже уборка в доме, если она приносит Вам радость. Или поход в кинотеатр. Подумайте, что бы Вам хотелось сделать именно сейчас.

### ➤ **Поспите.**

Бывает, что для того чтобы поднять себе настроение, достаточно просто выспаться. Часто наша раздражительность вызвана усталостью и переутомлением, а несколько часов здорового сна помогут Вам взглянуть на свои проблемы с другой стороны.

### ➤ **Фотографии близких людей.**

Застывшие мгновения, хранящие атмосферу радостных событий Вашей жизни, заставят улыбнуться и снимут напряжение.


### ➤ **Пообщайтесь с друзьями.**

Вспоминайте смешные случаи из Вашей жизни, делитесь ими друг с другом.

### ➤ **Вспоминайте все, что Вас радует.**

Этот способ хорош тем, что не требуется ничего, кроме Вашего воображения. Им можно воспользоваться в любое время. Отвлекитесь от рутины и начните по порядку вспоминать все, что любите. Думайте о своем хобби, о любимых книгах, о животных, о музыкальных направлениях, которые Вам нравятся, сосредоточьтесь все свои мысли на том, что для Вас приятно. Это поможет быстро обрести позитивный настрой.





# Хорошее настроение

## Десять заповедей хорошего настроения

1. Улыбайся! Помни, что улыбка делает тебя ещё красивее.
2. Давай людям больше, чем они ожидают и делай это с радостью.
3. Улыбайся, когда отвечаешь на телефонный звонок, улыбку можно услышать!
4. При невзгодах утешайся мыслью, что были времена и более тяжкие, да и те прошли...



5. Всегда есть повод улыбнуться.
6. Улыбка имеет эффект зеркала! Улыбнись ... и ты увидишь улыбку!
7. Улыбайся, даже когда тебе грустно, ведь это может принести кому-то радость!
8. Ищи того, кто может заставить тебя улыбнуться, потому что лишь улыбка способна сделать ярким самый мрачный день!

9. На все вещи смотри с позитивной стороны, ведь даже неудача может обернуться победой!
10. Помни! Улыбка – кривая, которая выпрямляет всё!

