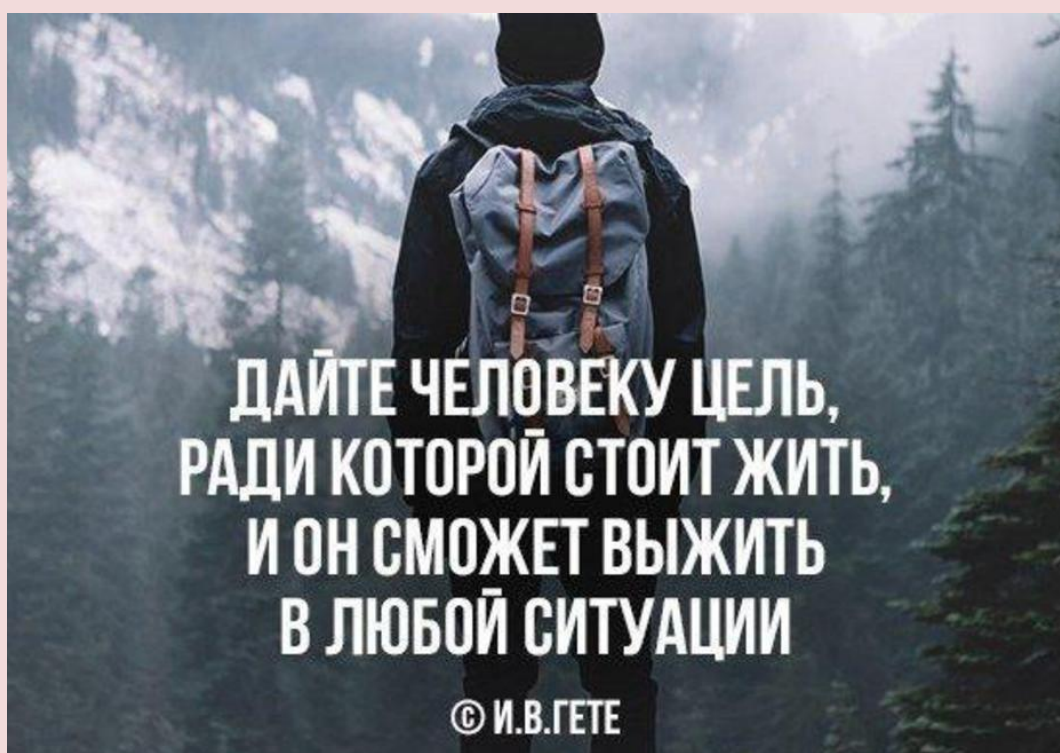


«Павлодар қаласының №2 оқу-өндірістік комбинаты»
ГУ «Учебно-производственный комбинат №2 города Павлодара»



2018-2019 уч. год

Выпуск 3



© И.В.ГЕТЕ



Здравствуйте дорогие читатели!

Первый месяц года – январь, посвящен профессиям сферы образования и образовательных услуг. А это значит, что у учащихся профиля «педагог – психолог» много интересных, важных и полезных дел! Нужно поучаствовать в «неделе профиля» – придумать и провести в группах других профилей короткие занимательные мероприятия, связанные с психологией и направленные на развитие интереса к этой науке, на диагностику и коррекцию познавательных процессов, способствующие установлению благоприятного психологического климата в УПК. Это могут быть различные акции, викторины, тесты, социальные опросы и.т. д.

Также желающие поступать на психолого-педагогические специальности смогут посетить интересные экскурсии, поучаствовать в фотоконкурсе, в акции «Профессии моих родителей», нарисовать тематическую стенгазету.

Хочется пожелать всем ребятам успехов и интересных открытий, способствующих их профессиональному самоопределению!

*Вергизова Ю.В.,
библиотекарь УПК-2*



*За помощь в подготовке выпуска выражаем благодарность преподавателям и учащимся профиля «Педагог-психолог»:
Елимбаевой С.К., Вергизовой Ю.В., Новоселовой С.Л.*

Группа ПП 18-15

Джан Кириллу, СОШ №9, 9 «Г» класс

Зинкову Артему СОШ №9, 9 «Г» класс

Серякова Юлия, СОШ №39, 10 «А» класс

Ибрагимова Карина, СОШ №39, 10 «А» класс

Монаков Иван, СОШ № 9, 9 «Г» класс

Ауганбаева Карина, СОШ №17, 10 класс

18-16 топ

Бекболатқызы Айдана

ПП 18-2

ПП 18-3

ПП 18-5

ПП 18-14

«А у нас в УПК...»

Неделя психологии
«Не гляди на мир из окна!
Ты его часть!
Будь в нём полностью!»



**С 21 по 25 января в УПК-2 прошла неделя
профиля «Педагог-психолог»**

Учащиеся групп ПП 18-1, ПП 18-4, ПП 18-13 и ПП 18-15 по традиции выходили в группы других профилей с мероприятиями, направленными на психологическую профилактику и диагностику.

Это были такие акции как «Аптечка для души» - ребята получали сладкую «пилюлю» в виде леденца и записочку с позитивными высказываниями и афоризмами известных психологов, акция «Письмо себе», упражнения на диагностику и развитие мышления и воображения, упражнение «Телеграмма» на развитие творческого воображения и умения работать сообща.

*В связи с проведенными мероприятиями будущие педагоги и психологи **делятся своими впечатлениями** об участии в профильной неделе:*

«Мне понравилось мероприятие, которое мы провели с ребятами из «Автодела». Они были рады нашему приходу, удивлены. Я считаю, что такие мероприятия нужно проводить чаще»

«Это было очень здорово! Я была очень рада смотреть на улыбки и радость отвечающих. Я думаю, что всем ребятам понравилось!»

Серякова Юлия, СОШ №39, 10 «А» класс

«Было очень весело! Впервые побывала во втором «крыле» УПК-2. Мне очень понравилось!»

Ибрагимова Карина, СОШ №39, 10 «А» класс

«Мне понравилось наше мероприятие. Считаю. Что подобные недели должны проводиться чаще»

«Было очень интересно. Нам понравилось. Хотим еще такие!»

«Очень интересно рассказывать другим то, что нравится самому»

Джан Кирилл, СОШ №9, 9«Б» класс

«Было очень интересно, но слегка страшно выступить на публике»

Монаков Иван, СОШ № 9, 9 «Г» класс

«Очень понравилось участвовать в «Неделе». Интересно самому рассказывать и проводить мероприятия»

Зинков Артем, СОШ № 9, 9 «Г» класс

«Было интересно и весело, мне очень понравилось, хотелось бы еще!»

Ауганбаева Карина, СОШ №17, 10 класс







Қаңтар айының 21-25 аралығында ОӨК -2 «Педагог-психолог» профилінің апталығы өтті. Оқушылар басқа профиль оқушыларына барып, психология және педагогика туралы әр түрлі қызықты сұрақтар, жұмбақтар, ребустар, викториналар өткізді. Басқа профиль оқушылары белсенді қатысып, өздерінің білімдерін көрсетті.

18-16 топ. Бекболатқызы Айдана



Проводим Неделю профиля «Педагог-психолог»

22 января 2019 года, в рамках недели профиля, нам выпала возможность выступить перед учениками профильных групп УПК. Цель выступления заключалась в ознакомлении с профилем «педагог-психолог». Наша подгруппа состояла из трех человек, мы посетили медицинский профиль. Ученики в группе были не совсем в хорошем настроении, поэтому нашей задачей стало завлечь их интересными заданиями. Мы загадывали психологические загадки, разгадывали кроссворд, знакомили с познавательной информацией о психологии. За каждый правильный ответ ребята получали вознаграждение в виде конфеты. Благодаря хорошей подготовке, мы смогли поднять уровень настроения в классе. Второй частью нашего выступления была методика Мюнстерберга. Тест Мюнстерберга - психодиагностический тест, направленный на определение избирательности и концентрации внимания. Ребятам понравилось выполнять это задание. По итогам проведения методики Мюнстерберга мы провели подсчет, средний результат показали 72% учащихся, и это хороший показатель.



Делая вывод, можно сказать, что выступление перед публикой - это очень волнительно, и чтобы люди заинтересовались твоим выступлением, нужно очень постараться: подобрать интересный материал, организованно провести методики и подумать о вознаграждении. Нам очень понравилось участвовать в представлении нашего профиля!

Гранкина Екатерина, Бондаренко Алина, Алибекова Алина,
группа ПП 18-3



Предлагаем всем читателям прочитать и отгадать сложные загадки и загадки "с подвохом", которые помогают развивать логическое мышление и познавательные процессы человека.

Загадка № 1. Десять гномов попали в плен к злому волшебнику. На рассвете волшебник наденет на всех шапки (белые и черные), причем неизвестно, в каком количестве будут те и другие шапки (может быть, например, 5 черных и 5 белых или 10 черных и ни одной белой - все решает волшебник). Необходимо будет угадать, какая шапка на тебе (сказать ее цвет). Если гном угадывает цвет своей шапки - волшебник его отпускает, если нет - убивает. Если волшебник заметит хотя бы одну попытку подсказать другим цвет их шапки - он убьет сразу всех. Как, зная это, гномам спасти хотя бы девятерых из десяти?

Загадка № 2. Четыре ежа стоят на одном конце поля, и их задача - перейти как можно скорее на другую сторону. У каждого из них своя скорость: первый может добежать на другой конец поля за 1 минуту, второй - за 2, третий - за 5, а четвертый дедушка-ежик - за 7 минут. Но есть условие: темной ночью через поле могут пройти за одну ходку максимум 2 ежа. У них имеется 1 фонарик. Без фонаря идти страшно - поэтому они не пойдут. За какое минимальное количество времени могут все четверо ежей перейти на другую сторону поля?



Анкетирование старшеклассников

На неделе профиля мы провели опрос учащихся на школьную тематику. Вот что показали результаты проведенного анкетирования:

1. Какую задачу школы Вы считаете основной?

- прочные знания по всем предметам – 37%
- развитие способностей ученика – 37%
- опыт общения с людьми – 12%
- подготовка и способность ориентироваться в жизни – 12%

2. Как Вы оцениваете собственные успехи в учёбе?

- доволен вполне – 37%
- частично доволен – 50%
- недоволен – 12%

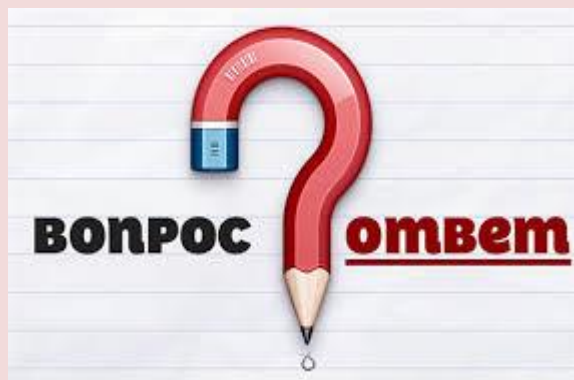
3. Как Вы считаете, что мешает вам учиться лучше?

- перегрузка учебными занятиями – 25%
- разносторонность интересов – 12%
- отсутствие интереса к учёбе – 37%
- семейные проблемы - 0
- лень – 62%

4. Что бы Вы хотели изменить в жизни школы?

- ничего - 25%
- снижение количества дом. заданий – 25%

Как мы видим, половина опрошенных частично довольна собственными успехами в учёбе, и причиной, которая мешает учиться, является – лень.



Плохотниченко Никита, Сериков Нурбек, Кущинский Егор,
Группа ПП 18-2

Как заставить себя не лениться?



Эффективные методики на пути к избавлению от лени

Взбодритесь. Для начала попробуйте себя взбодрить, проснуться от ленивого состояния: примите прохладный душ, включите музыку, потанцуйте, сделайте зарядку или прогуляйтесь. В общем приведите себя в движение.

Выработайте силу воли. Есть такое слово «надо». Есть дела, которые нужно решать вне зависимости от вашего настроения. Поэтому не будьте слабохарактерными. Научитесь принимать решения. Если другие справляются, то получится и у Вас.

Не нужно заставлять. Первым делом нужно понять, а, собственно, почему мы ленимся? Быть может дело в нашем отношении к делу как своего рода обязанности, которая не приносит радости. Прекратите, думать о том, как себя заставить что-то делать. Для того чтобы Вам что-то нравилось делать не нужно заставлять. Заставлять значит делать против своей воли. А процесс должен быть добровольным.

Взгляните на ситуацию с положительной стороны. Извлеките как можно больше положительных моментов из того, что Вы перестанете лениться. Что это даст? Вы наконец-то начнете высыпаться, перестанете опаздывать на уроки. Не важно, что это будет, важно, что это сделает жизнь лучше, т.е. пойдет на пользу.

Замотивируйте себя. Помните, чем сильнее мотивация, тем крепче вера в результат. Представьте, как поможет избавление от лени в дальнейшем. Вам нужно осознать, что именно лень мешает продвижению по жизни. Только вообразите, сколько времени было потеряно из-за того, что Вам было лень! А теперь сложите все минуты, часы, дни, которые были потрачены впустую. Впечатлят цифры? То ли ещё будет, если Вы не остановитесь и не начнете действовать.

Прекратите придумывать отговорки. Вспомните, сколько обещаний Вы давали себе, что с понедельника начнете делать зарядку или будете вовремя готовиться к урокам. Но правда в том, что для того чтобы начать делать что-то понедельники не нужны. Начните уже сейчас и увидите результат.

Чередуйте умственные и физические нагрузки. Чтобы меньше переутомляться в течение дня чередуйте умственный труд с физическим. Если ваши действия связаны по большей части с интеллектуальным трудом, то внесите разнообразие его физическими нагрузками, тем самым дав отдохнуть мозгу.

Составьте расписание. Составьте план мероприятий запланированных на день, неделю, месяц по степени важности. Подобный список дел сделает Вас более организованными.

Разделите дела. Постарайтесь делить дела. Разделение дел на более сложные и более простые упростит Вам задачу по избавлению от лени. Считается, что пик человеческой активности приходится на первую половину дня. Поэтому старайтесь более сложные дела делать до четырех часов дня, а более легкие делайте в оставшееся время.

Отдыхайте с умом! Помните, непрерывная работа ни к чему хорошему не приведет. Отсюда и приступы лени, организму ведь тоже нужен отдых и восстановление сил. Поэтому, делайте перерывы между своей деятельностью: прогуляйтесь на свежем воздухе, поделайте зарядку, в общем, сделайте те вещи, которые Вам приятны и которые дадут Вам отдохнуть и расслабиться. После этого Вам легче будет собраться с мыслями.

Чередуйте умственные и физические нагрузки. Чтобы меньше переутомляться в течение дня чередуйте умственный труд с физическим. Если ваши действия связаны по большей части с интеллектуальным трудом, то внесите разнообразие его физическими нагрузками, тем самым дав отдохнуть мозгу.



Диагностика внимания

Мы провели среди учащихся 11 класса диагностику внимания. Методика Мюнстерберга направлена на определение избирательности внимания. Рекомендуется для использования при профотборе на специальности, требующие хорошей избирательности и концентрации внимания, а также высокой помехоустойчивости.

Нургалиева Алина, Бахматова Валерия, Суханова Яна,
гр. ПП 18-2



Тренировка внимания

Эффективные приемы, как развить внимание

СЕКУНДНАЯ СТРЕЛКА

Практически у каждого есть часы со стрелками, которые висят в доме на видном месте. Можно установить такие часы на рабочий стол компьютера или экран телефона. Так вот, чтобы улучшить внимание, следует сфокусироваться на секундной стрелке, не отвлекаться от ее движения в течение нескольких минут. Это поможет развить навык концентрации и устойчивости внимания. Более сложный вариант этого упражнения – наблюдать за секундной стрелкой при включенном телевизоре, либо компьютере. Желательно, чтобы транслировалась любимая передача или фильм. В данном случае развитие внимания окажется самым эффективным.



ПОИСК ОТЛИЧИЙ

Две практически идентичные картинки, отличающиеся несколькими элементами. Поиск отличий помогает улучшить внимание, особенно такие его свойства, как объем и переключаемость. Ведь необходимо держать в поле зрения одновременно оба изображения, очень быстро переключаться между аналогичными фрагментами.



МЕТОД САСАКИ

Как улучшить внимание, когда в голове миллионы мыслей? Существует оригинальная методика, названная в честь Криса Сасаки. Согласно этому подходу, необходимо научиться следующей психологической установке. Каждый раз, когда человек ощущает, что «отрывается» от реальности, ему нужно самому себе сказать «Внимание». Затем оглядеться по сторонам, четко понять, где он, что происходит вокруг и т.д. Прodelать это упражнение можно где угодно. Достаточно на 10 минут сконцентрировать внимание на определенном объекте. Каждый раз, когда мысли будут «уноситься в облака», повторять отчетливое слово «Внимание». Этот прием постепенно научит управлять вниманием, улавливать происходящие рядом события.

ПОДСЧЕТ ЧИСЕЛ

Этот метод развития внимания заодно помогает улучшить и математические способности человека. Необходимо на лист бумаги в случайном порядке записать большое количество простых чисел от 1 до 9. Например, 123256372587685432517896654564767... и т.д. Далее дается задание, например найти все тройки или другие цифры, либо их комбинации (58, 78, 564 и пр.). Этот прием прорабатывает направленность внимания, умение фокусироваться, выбирать один объект.

ВЕРНО/НЕВЕРНО

Для этого упражнения следует взять цветные фломастеры и на каждом отдельном листе записать по одному слову, обозначающему цвет: «Красный», «Синий», «Желтый», «Фиолетовый», «Зеленый» и т.д. В одних случаях слово и цвет фломастера совпадают, в других – нет. Участнику необходимо как можно быстрее сказать верно или неверно. Его напарник держит стопку листов перед собой, убирая по одному. Например, если на бумаге красным фломастером написано «Зеленый», то это ошибочное утверждение, а если зеленым, то верное. Упражнение, на первый взгляд, детское, но поможет развить внимание и взрослому человеку.

желтый черный красный зеленый красный
синий красный желтый черный зеленый
черный желтый красный зеленый синий
красный черный зеленый синий желтый
синий зеленый желтый красный синий
желтый красный черный красный зеленый

Тренировка внимания – процесс щепетильный. Спешка здесь не уместна. Ведь как развить внимание, если делать это впопыхах? Наоборот, улучшая внимание, человек становится более сдержанным. Это позволяет меньше отвлекаться на ненужные вещи, стать более целеустремленным и организованным.

Диагностика памяти

Среди учащихся 9 классов мы провели методику диагностики памяти «Запоминание чисел»

Сагадатова Сабина, Жартаева Анель, Ершов Степан,
Байжуманов Махмут, Михалев Никита,
гр. ПП 18-14



Психометрический тест

Мы проводили с учащимися 10 классов психометрический тест «Фигуры».



Предлагаемый тест позволяет определить форму или тип личности, дать подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения любого человека на обыденном, понятном каждому языке, составить сценарий поведения для каждой формы личности в типичных ситуациях.

Князькин Дмитрий, Жоламанова Томирис, Сапинова Лаура,
гр. ПП 18-2

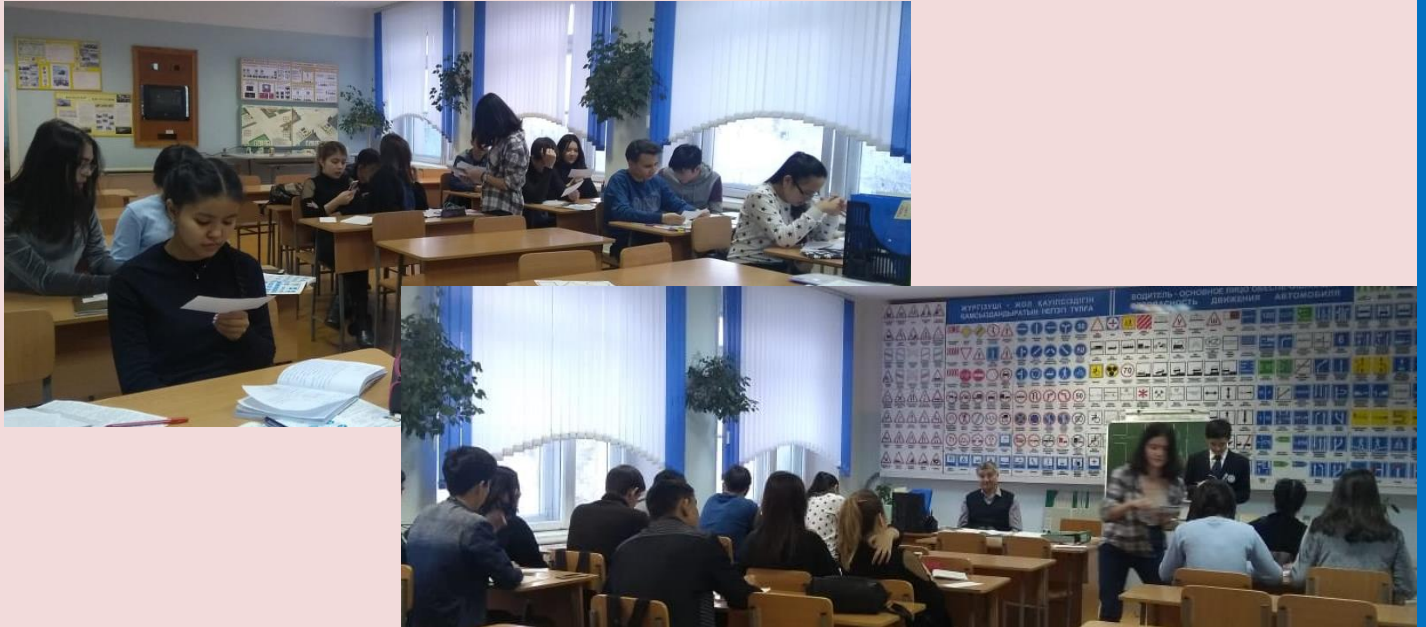
Нам очень понравилось быть в роли психолога! Мы провели с учащимися 11 классов психологический тест на интерпретацию себя и окружающего мира.

Темиртасова Карина, Толстокорова Алена,
гр. ПП 18-14



Мы подготовили и провели диагностику слуховой памяти и психогеометрический тест с учащимися 11 классов, который очень понравился ребятам. Было интересно применять свои знания на практике!

Балташ Мариям, Ким Леонид, Казанцева Алина,
гр. ПП 18-5



Мы провели с учащимися профиля «Автодело» методику для диагностики внимания «Расстановка чисел» и проективный психологический тест.

Бергенева Аружан, Сасова Анжелика, Зейнеллов Ерсултан,
гр. ПП 18-3





Как укрепить психическое здоровье



Занимайтесь физическими упражнениями. Как бы вы ни испытывали стресс, вам надо выработать и привычки, которые способны тело, что нужно подготавливать организм к стрессу. Сильный стресс может вызвать у вас повышенное кровяное давление, а также перевернуть привычки к нормальному состоянию физического здоровья. Укрепив свой организм с помощью физических упражнений, вы сможете справиться со стрессом.

Упражнения и физическая активность приводят к снижению напряжения мышечное. Также физические упражнения приводят к выделению эндорфинов. Эндорфины это нейротрансмиттеры, которые вызывают у человека приятные чувства и позволяют расслабиться организму на стресс. Кроме того, они помогают улучшить настроение и чувствовать себя спокойнее.

Используйте различные виды активности, чтобы найти ту, которая вам понравится. Хорошими вариантами могут быть бег, ходьба, танцы, и те виды спорта, которые позволяют ускорить ваш пульс. Когда вы испытываете стресс, может возникнуть соблазн пропустить тренировку, потому что они будут еще одним элементом в вашем списке дел. Тем не менее, в долгосрочной перспективе они принесут вам пользу.



Хорошо питайтесь. Правильная диета и правильное питание в питании также помогут снизить стресс. В частности, старайтесь придерживаться следующих рекомендаций:

Ограничьте потребление алкоголя и кофеина. Сильным бодрящим веществом является кофеин, который может спровоцировать тревожность. Если вы потребляете более одного-двух алкогольных напитков в день, вам может быть трудно справиться со стрессом.

Сделайте привычку пить простой, негазированной воды. Не забывайте пить воду в течение дня.

Некоторые продукты содержат химические вещества, которые помогают организму справиться со стрессом. В частности, при стрессе помогут авокадо, бананы, чиа, цельнозерновые продукты, жирная рыба, морские орехи, йогурт и шоколад.



Высыпайтесь. Сон — это время, когда ваш организм восстанавливается и обрабатывает стресс, который накопился в течение дня. Это время, когда ваш мозг отдыхает. Сон также позволяет телу и напряженным мышцам расслабиться после тяжелого дня.

Сон является ключевой стрессор для вашего уровня стресса. Он помогает вам избежать стрессовых реакций, таких как тревожность.

Наконец, чтобы ночной сон был достаточно длительным, а также чтобы качество вашего сна было хорошим, убедитесь, чтобы в ночное время вас не будил шум. Чтобы уменьшить уровень стресса человека необходимо 6-8 часов спокойного сна каждую ночь.



Практикуйте медитацию и осознанность. Медитация осознанности — это такой вид медитации, который требует сосредоточения на настоящем моменте. Практика медитации осознанности фокусируется на том, чтобы просто быть и больше ничего не делать в данный момент.

Можно медитировать в течение всего 30 минут в день. Даже такое небольшое количество времени, посвященное медитации, приводит к положительным изменениям в способности и функционированию мозга. Осознанность снижает чрезмерную эмоциональную активность, и избавляет от тревожности и депрессии.

Для начала найдите тихое место, где вас никто не потревожит. Сядьте в удобном для вас положении и следите за своими мыслями. Позвольте мыслям свободно проходить через ум, пусть приходят и уходят из вашего сознания. Сфокусируйте все свое внимание на текущем моменте и внимательно следите за своим дыханием. Следите за тем, что вы видите, слышите и чувствуете. Обратите внимание на то, где в организме вы ощущаете напряжение. Принимайте любые мысли, переживания и эмоции, которые у вас возникают, а затем отпускайте их.

Если ум начинает блуждать или вы начинаете думать о переживаниях, сместите фокус своего внимания на дыхание.

Зеренкова Анна

Психология

Методики:

- ДДЧ
- рисунок человека
- несуществующее животное
- рисунок семьи
- Красивый рисунок

виды мышления:

1. наглядно-действенное
2. наглядно-образное
3. словесно-логическое
4. воспримчиво-образное
5. творческое
6. практическое

- изучение законов психики в ее развитии

Типы воображения:

- по степени активности:
- активное
 - пассивное
 - преднамеренное
 - непреднамеренное





