

«КАК ИЗБЕЖАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?»



Учитель! Для каждого из нас, это не просто профессия, это образ жизни. Каждый день мы выходим к своим ученикам и делимся с ними тем, что умеем и знаем сами. Делимся не просто знаниями, делимся энергией, стараемся найти подход к каждому! Работаем и ежедневно развиваемся, чтобы в каждый урок привносить что-то новое, современное, то, что непременно заинтересует наших учеников! Это работа многогранна и, конечно, требует большой энергозатратности.

Эмоциональное выгорание – это бич современного общества. И учителей, наверное, это понятие касается в большей степени, ведь с детьми невозможно работать, если ты не отдаешь всего себя полностью.

Но где взять эту самую энергию, если уровень твоего заряда близится к нолю? Как же не потеряться самому в этом бешеном ритме жизни?

В первую очередь, конечно, необходимо следить за своим здоровьем! Полноценное питание, активный образ жизни, отказ от вредных привычек – это то, что поможет вашему организму своевременно восстанавливаться.

Рекомендуется выполнение ежедневного комплекса упражнений: пробежка по школе от кабинета к кабинету каждые 40-45 минут, подъем тяжестей в виде нескольких стопок тетрадей, спортивная ходьба по классу. Количество подходов зависит от количества уроков за день.

Так же, необходимо обратить внимание на дыхательную гимнастику.

Глубокое дыхание. Вдох-выдох. Вдох - выдох. Это упражнение необходимо применять не только в целях предотвращения эмоционального всплеска, после разговора с нерадивым учеником, но и в течение всего дня. Выделите себе 10-15 минут, расслабьтесь, сконцентрируйтесь и подышите. Поверьте, результат не заставит себя долго ждать.

Чаще балуйте себя! Наполняйте свою жизнь удовольствием! Пирожное? Съешьте и не задумывайтесь о лишних килограммах! Новое платье? Конечно! Ведь девочки, такие девочки! Отдохнуть вечером или сесть за проверку? Если чувствуете, что отдых вам сейчас необходим – сделайте перерыв, а дела немного подождут!

Старайтесь вносить разнообразие, как в повседневную жизнь, так и в свои уроки! Комбинируйте, экспериментируйте, используйте новые методы обучения! Вы увидите, что энтузиазм ваших учеников проснется, и они непременно поделятся с вами своими положительными эмоциями! Чем не источник сил?

Отпуск - как много прекрасного в этом слове! И пусть по графику он стоит летом, до которого еще так далеко! Главное это ведь провести его с пользой! Путешествуйте! Дом, это конечно хорошо, но смена обстановки явно будет полезнее! И да, дача и грядки не самый лучший способ сменить локацию, хотя...

Ну а если, случилось так, что справляться самим вам все сложнее и сложнее, попросите помощи, не стесняйтесь! В этом нет ничего зазорного! Человеку нужен человек! Эта неоспоримая истина!

Но, наверное, самое главное правило - не забывать о себе!

Проснувшись, улыбнитесь себе в зеркало! Похвалите себя, пусть даже за то, что вместо 5 будильников прозвенело всего 4! Улыбайтесь! И пусть в утреннем автобусе все смотрят на вас с завистью!

Помните, что не разрешимых проблем нет - просто нужно отойти и посмотреть на все с другой стороны!

*Перебаева И.С., заместитель директора
по УВР МОУ СОШ с УИОП № 16,
член МС ГК Профсоюза*

МОЛОДЁЖНЫЙ
ПРОФСОЮЗНЫЙ
ВЕСТНИК

№ 8
05 марта 2022 года



Издание Комсомольской-на-Амуре городской организации
Профсоюза работников народного образования и науки РФ

Девиз: В единстве – наша сила!

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- ✓ 2022 – Год «Корпоративной культуры»
- ✓ Поздравление с 8 марта
- ✓ Масленица-2022
- ✓ Наставничество
- ✓ «Как избежать эмоционального выгорания?»
- ✓ Календарь на 2022 год
- ✓ Шуточный Гороскоп



2022 - Год

«Корпоративной культуры в Профсоюзе»

Члены Исполкома Профсоюза, рассмотрев информацию о принципах определения и ключевых направлениях тематического года в Профсоюзе, постановили, что в целях комплексной реализации всех направлений деятельности Профсоюза, в том числе в рамках федеральных проектов Профсоюза («Цифровизация Общероссийского Профсоюза образования», «Профсоюзное образование» и «Профсоюз - территория здоровья»), объявить 2022 год в Общероссийском Профсоюзе образования «Годом корпоративной культуры».

Заданная Исполкомом Профсоюза тематика 2022 года ставит своей целью развитие пространства новых смыслов и ценностных установок профсоюзных лидеров и активистов, направленных на позиционирование Общероссийского Профсоюза образования, как современной, динамично развивающейся организации, способной определять и решать задачи, сообразные социокультурным вызовам.



*Милые, дорогие, красивые
и такие добрые наши женщины,
терпеливые коллеги!*

*Комсомольская-на-Амуре городская
организация Профсоюза работников народного
образования и науки РФ Вам,
представительницам лучшей половины
человечества – нежным, ярким, умным
и образованным – мы адресуем сегодня наши
сердечные поздравления с первым весенним
праздником – Днём 8 Марта!*

*В этот тёплый весенний день мы
обращаемся к Вам с пожеланием чудес,
женственности, шарма, обаяния!
Будьте всегда позитивными,
стильными, неповторимыми
и уникальными!*

*Позвольте адресовать Вам
слова благодарности
за умение вопреки невзгодам радоваться жизни,
дарить Веру, Тепло и Надежду,
любить и бережно нести через годы
это прекрасное чувство!*

*Света и Добра Вам
и Вашему дому!*

МАСЛЕНИЦА-2022



Масленица - это весёлые проводы зимы, озарённые радостным ожиданием близкого тепла, весеннего обновления природы. Ещё у древних славян был многодневный праздник, знаменовавший собой проводы зимы. Из далёких языческих времён пришла к нам Масленица, честная Масленица, широкая Масленица. Любили на Руси Масленицу - праздник озорной, весёлый, отчаянный.

В народе каждый день Масленицы имеет своё название. Празднование масленицы длилось семь дней, и каждый имел своё название.

В понедельник встречали «Чистую Масленицу - широкую боярыню», и этот день, когда было принято встречаться с роднёй, назывался «встреча». Во вторник - «заигрыши» - начинались разудалые игры и забавы. В среду - «лакомку» зятя ходили к тещам на блины. В «широкий четверг» устраивались кулачные бои, народ веселили балагуры и затейники, по дворам ходили с песнями ряженые. В пятницу проводили «тёщины вечерки», на которые зятя приглашали матерей своих жён. А в субботу на «золовкины посиделки» молодая жена приглашала в гости родственников своего мужа. Завершается масленичная неделя Прощёным воскресеньем, когда люди просят друг у друга прощения и расстаются с обидами, нанесёнными им в прошлом.

Главными атрибутами праздника традиционно были чучело Масленицы, забавы, катание на санях, гулянья и, конечно же, блины круглые, румяные, горячие, раньше они имели ритуальное значение, поскольку являли собой символ солнца, которое всё ярче разгоралось, удлиняя дни.

В последний день Масленицы 06 марта 2022 года по сложившейся традиции в парке отдыха и развлечений «Силинский парк» для молодых педагогов-членов Профсоюза и их детей ГК Профсоюза было организовано и проведено культурно-оздоровительное мероприятие «Масленица-2022».

Конкурсная программа и игры на свежем воздухе, хороводы и песни подняли всем настроение, зарядили положительными эмоциями. А какая же масленица без блинов? Накрытые столы вкусными блинами и пирожками, конфетами и горячим чаем ждали всех гостей праздника.

Как много лет назад, так и сегодня, кульминацией праздника стало сжигание чучела Масленицы. Это действие символизирует наступление весны и уход зимы. Было немного жаль прощаться с зимой в таком привлекательном образе тетушки Масленицы, но против законов природы не пойдешь! Весна идёт, весне дорогу! Повеселились и отдохнули мы все от души!

Спасибо Комсомольской-на-Амуре городской организации Профсоюза работников народного образования и науки РФ, а также члену Молодёжного Совета Васильевой Н.В., педагогам МДОУ д/с № 7 за прекрасную организацию мероприятия и праздничное настроение!



Романова Т.М., учитель МОУ ИШ,
член МС ГК Профсоюза

НАСТАВНИЧЕСТВО «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СЕРФИНГ – 2021»

КИСЕЛОВА Мария Константиновна
(молодой педагог), учитель иностранных языков

ГОРБАЧЕВА Елена Николаевна
(педагог-наставник), учитель информатики

МОУ СОШ с углубленным изучением
отдельных предметов № 16
города Комсомольска-на-Амуре

ПОБЕДИТЕЛИ

краевого конкурса
«Педагогический серфинг-2021»,
в номинации
«ОРИГИНАЛЬНОСТЬ ПРЕДСТАВЛЕННЫХ
МАТЕРИАЛОВ»



Я убедился, что, как бы человек успешно не окончил педагогический вуз, как бы он не был талантлив, а если не будет учиться на опыте, то никогда не будет хорошим педагогом; я сам учился у более старых педагогов...

А. С. Макаренко

26 ноября 2021 года состоялся третий тур краевого конкурса (с межрегиональным участием) программ профессионального развития молодого педагога «Педагогический серфинг», учредителем которого является краевое государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Хабаровский краевой институт развития образования» (далее КГАОУ ДПО ХК ИРО).

В Конкурсе могут принимать участие педагогические работники образовательных организаций, стаж которых по состоянию на 31 августа 2021 года не менее 2-х лет в качестве педагога-наставника и не превышает 5-ти лет для молодого педагога.

Конкурс проводится по трём номинациям: «Стремление к профессиональному саморазвитию», «Методическая грамотность», «Оригинальность представленных материалов».

Конкурс проводится в три тура:

I тур (заочный) - сбор заявок и программ. Педагог-наставник направляет в адрес оргкомитета разработанную программу профессионального развития молодого педагога объемом не более 12 страниц.

II тур (заочный) - экспертиза документов участников Конкурса. В каждой номинации по итогам первого и второго (заочных) туров Конкурса объявляются до 3-х лучших пар - участников.

III тур (очный) в г. Хабаровске – презентация лучших практик, награждение победителей и призёров. В этом учебном году третий тур проходил дистанционно.

В третьем (очном) туре принимает участие молодой педагог, демонстрирующий на практике один (или несколько) пунктов реализации программы профессионального развития, подготовленный под руководством педагога-наставника. Молодой педагог должен быть готов также ответить на вопросы экспертов.

В этом году в конкурсе приняли участие молодые педагоги и их педагоги-наставники из образовательных организаций города Хабаровска, Комсомольска-на-Амуре, Якутска, Петропавловска-Камчатского.

От нашей школы, МОУ СОШ с УИОП №16, в конкурсе принимала участие молодая педагог Киселева Мария Константиновна вместе со своим педагогом-наставником Горбачёвой Еленой Николаевной в номинации «Оригинальность представленных материалов». По итогам третьего тура нам было присвоено первое место.

Участие в данном конкурсе – бесценный опыт. Процесс подготовки работы, выступление способствует профессиональному росту. Знакомство с участниками конкурса позволяет обогатить свою педагогическую деятельность новыми идеями, вдохновляет на новые свершения.

Выражаем большую благодарность организаторам данного конкурса! Желаем успехов участникам данного конкурса в новом учебном году!

*Киселёва М.К., учитель,
член Профсоюза МОУ СОШ с УИОП № 16*