



ГОД ПЕДАГОГА
И НАСТАВНИКА

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК



СЕРДЦЕ
ОТДАЮ
ДЕТЯМ

***«Сильным, опытным становится педагог, который
умеет анализировать свой труд»
(В.А. Сухомлинский)***

Личные данные

Ф.И.О. _____

Адрес _____

Телефон _____

Соцсети _____

Skype _____

Электронная почта _____

В чрезвычайных ситуациях предупредить _____



Цели и задачи на год

[illegible]



Сергей Кравцов:

«Мы восстанавливаем единое образовательное пространство»

«Важнейшее условие духовного роста педагога - это прежде всего время - свободное время учителя. Пора понять, что чем меньше у учителя свободного времени, чем больше он загружен всевозможными планами, отчётами, заседаниями, тем больше опустошается его духовный мир, тем скорее наступит та фаза его жизни, когда учителю уже нечего будет отдавать воспитанникам... Время- ещё и ещё раз повторяю – это большое духовное богатство учителя... Педагогическое творчество – сложный труд, требующий огромной затраты сил, и, если силы не будут восстанавливаться, учитель выдохнется и не сможет работать» (В.А. Сухомлинский).

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Заметки. Как прошел месяц?

Что вдохновило?	Что расстроило?



Если этот месяц принес Вам тревоги и сомнения, рекомендуем проверить степень своей тревожности с помощью шкалы самооценки тревоги У. Зунга.

Наведите сканер телефона на кьюаркод и пройдите психологическое онлайн-тестирование. Берегите себя!

ВАЖНЫЕ ЦИТАТЫ

Исследователи (Хейес, Блум) показали, что для приобретения экспертных знаний в любой широкой области человеческой деятельности, включая шахматную игру, сочинение музыки, рисование, игру на фортепьяно, плавание, теннис, а также проведение исследований по нейropsихологии и топологии, требуется приблизительно десять лет. Причем создается впечатление, что в действительности этот срок невозможно сократить: даже Моцарту, который проявил выдающиеся музыкальные способности в возрасте 4 лет, потребовалось еще 13 лет для того, чтобы он начал сочинять музыку мирового класса. Сэмюэль Джонсон считает, что фактически требуется больше десяти лет: "Превосходства в любой области можно достичь только упорным трудом в течение всей жизни; его нельзя купить по меньшей цене". И даже Чосер жаловался: "Жизнь так коротка, что не хватает времени на овладение мастерством". А Питер Норвиг сказал, "Научитесь программировать за десять лет".

Запиши свою цитату об экспертности в наставничестве



НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Заметки. Как прошел месяц?

Что вдохновило?	Что расстроило?

В психологии описан феномен (комплекс, синдром) самозванца – это личностная особенность, при которой человек не способен приписать свои достижения собственным качествам, способностям и усилиям. Несмотря на внешние доказательства их состоятельности, люди, подверженные синдрому, продолжают быть уверенными в том, что они – обманщики и не заслуживают успеха, которого достигли.



Возможно Вы испытываете внутри феномен самозванца. Воспользуйтесь Шкалой «Clance Impostor Phenomenon Scale, CIPS» предложенной психологом Паулиной Роуз Кланс в книге «Самозванец» (1985), посвященной исследованию этого явления.

Наведите сканер телефона на кьюар-код и пройдите психологическое онлайн-тестирование. Верьте в себя!

ВАЖНЫЕ ЦИТАТЫ

«К педагогическому делу надо призывать, как к делу морскому, медицинскому или тому подобным, не тех, которые стремятся только обеспечить свою жизнь, а тех, которые чувствуют к этому делу и к науке сознательное призвание и предчувствуют в нем свое удовлетворение, понимая общую народную надобность, а для этого нужно иметь гармоничный внутренний мир...».

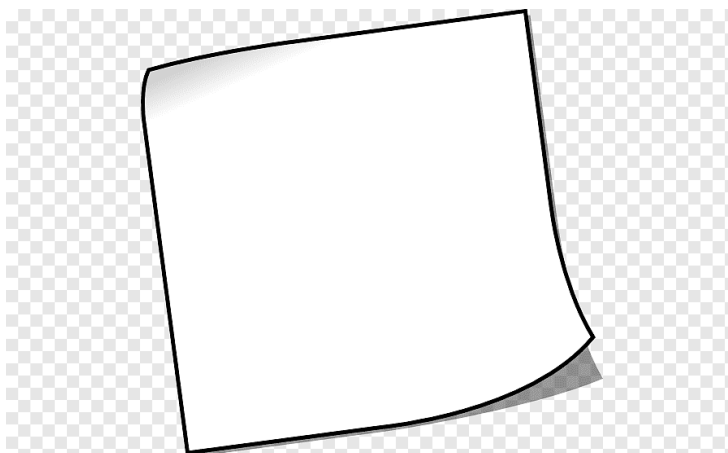
Д. И. Менделеев

Тест «Твой внутренний мир»

Инструкция. Освободите свои мысли, никаких трудных задач не будет — рисуйте только то, что пришло вам в голову сразу. В первые три сектора просто дорисуйте то, что вам хочется. Рисуйте, что чувствуете, не задумываясь. Не нужно рисовать что-то сложное — потратьте примерно по 10 секунд на сектор. После этого переходите к последнему заданию. В четвертом секторе нарисуйте лодку, которая плывет по волнам. Рисунок также должен быть примитивным — также не тратьте на него много времени.

Расшифровка рисунков



Сектор первый

Этот сектор изображает вашу замкнутость или открытость. Если в этом секторе присутствуют круглые фигуры, то Вы замкнутая личность. То же самое касается, например, нарисованной спирали, ведущей в центр (точку). Если вы просто нарисовали много точек, то вы очень общительны и открыты. Грубо говоря, чем больше элементов вы нанесли, тем лучше. Исключение составляют лишь круги. Их должно быть, как можно меньше.

Сектор второй

Данный сектор показывает вашу доброту и отзывчивость, а также уровень эгоизма. Вы можете считать себя добрым человеком, если то, что вы нарисовали, каким-либо образом соединено с исходным прямоугольником. Чем меньше площадь соприкосновения, тем вы более эгоистичны. Открытые люди часто рисуют стену, что говорит об их нацеленности на коллектив. Многие рисуют дом, что тоже очень хорошо. Если ваш рисунок не касается прямоугольника, то это говорит о том, что вам необходимо задуматься — быть может, вы эгоистичны во взаимоотношениях.

Сектор третий

Этот сектор покажет то, насколько Вы себя считаете успешным у противоположного пола — легко ли вам общаться. Элементов дорисовки должно быть как можно меньше, и они не должны соприкасаться со знаком равно (так его называет большинство). Люди, которые удовлетворены своими личными отношениями, обычно дорисовывают улыбающийся смайлик, чтобы получилось нечто вроде «=)». Хуже всего, если рисунок получится симметричным и сильно нагроможденным — это показатель вашей неуверенности в себе и в общении.

Сектор четвертый

Тут все предельно просто. Этот сектор показывает вам то, какие вы в любви и в отношениях. Если море получилось беспокойным, то вы предпочитаете динамичную любовь, которая срывает голову. Если море спокойное, то любовь для вас — это штиль, тепло и только приятные, упорядоченные эмоции. Что касается самой лодки, следует обратить внимание на то, сложно ли она нарисована, а также, что происходит вокруг нее. Любые излишества вроде парусов или людей (о которых речи не шло), звезд, живности, Луны, Солнца — говорят о вашей романтичности. Если ничего этого нет, то вы тверды характером, и романтика вам чужда.

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Заметки. Как прошел месяц?

Что вдохновило?	Что расстроило?



Педагогический труд требует многих усилий. Возможно Вы устали. Давайте проверим это. Подсчитайте коэффициент своей усталости и узнайте, вы только обессилели или полностью опустошены? Воспользуемся методикой Жиль Аззопарди (2000).

Наведите сканер телефона на кьюаркод и пройдите психологическое онлайн-тестирование. Рекомендуем находить время для отдыха! Смена видов деятельности – лучший отдых!

Как правильно отдыхать?

После напряженной работы спады наступают с периодичностью 50–90 минут.

Из этого следует, что лучше сделать в течение дня шесть перерывов по 10 минут, чем один часовой. Это позволит не только избежать усталости, но и увеличить производительность труда.

Что делать в выходные?

Выяснили несколько способов, как в выходные расслабиться и восстановить силы:

Удалите приложения социальных сетей ...

Отложите уборку ...

Найдите свой способ восстановить силы ...

Побудьте наедине с собой ...

Отправьтесь на природу или в другой город ...

Сделайте что-то, что давно откладывали.

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Заметки. Как прошел месяц?

Что вдохновило?	Что расстроило?

Выберите иллюстрацию, которая больше привлекает ваше внимание



Тест, который расскажет о вашем психологическом состоянии и образе жизни

Инстинктивно выбирая образ, наше подсознание позволяет себе руководствоваться формами, цветами, проекциями и интерпретациями. Это выбор, который говорит о нас, о нашем психологическом состоянии и нашей жизни.

Рисунок No 1. Настало время создать или определить свою реальность. Это изображение напоминает вам, что каждое ваше действие должно быть направлено на построение вашей настоящей и будущей реальности. Ваше подсознание напрягается, чтобы вы могли чего-то достичь, отложив мечту на какое-то время, поставив цель, которой вы никогда не могли достичь. Возможно, вы сами сомневаетесь в своих способностях, но, когда возникают сомнения, постарайтесь вспомнить, что вы страстный, увлеченный и смелый человек. Вы можете воспользоваться этими тремя функциями для достижения своих целей. Путь не обязательно должен быть идеальным. Ваш позитивный настрой может дать вам хороший рост, но только при условии, что вам удастся отбросить обиды и гнев.

Рисунок No 2. Живите здесь и сейчас. Это ваше время. Грусть и ностальгия, кажется, повторяется в вашей жизни, но не обязательно ностальгия по прошлому, по чему-то или кому-то. Может быть, вы склонны цепляться за прошлые воспоминания или за идею, которые вы держите в себе, о том, как вы должны были поступить... Чтобы освободиться от меланхолии, вы должны понимать, что идеи меняются, и если раньше идея, которая определяла вас, была действительной, сегодня этого больше не может быть. Единственное, что действительно существует, это настоящий момент, здесь и сейчас. Чтобы улучшить свою жизнь, освободите себя от всего, от беспокойств и определений.

Рисунок No 3. Человек – архитектор своей удачи. Ваша жизнь характеризуется талантом и преданностью. Вы один из тех людей, которые твердо верят, что, если человек действует правильно, рано или поздно он будет вознагражден. Несмотря на это убеждение, только иногда вы можете вкладывать всю свою душу в новый проект. Вы несете в себе страх неудачи и, не уделяя слишком много внимания деталям, вы избегаете рискованных ситуаций. Если вы попытаетесь приложить все свои усилия, вы непременно увидите ощутимые результаты в отношениях, а также в повседневной деятельности. Вы должны сталкиваться каждый день с любовью и мужеством, с доверием и чувством собственного достоинства.

Рисунок No 4. Пришло время поделиться. Вся вселенная работает в совершенном равновесии, но вся эта гармония, кажется, далека от вашей внутренней жизни. Каждое действие порождает ответ, и если вы будете действовать с любовью, жизнь скоро вернет вам процветание, счастье и удовлетворение. Это правда, вы хороший человек, но ваши действия не всегда сопровождаются сочувствием поэтому пытаться делать добро, вы рискуете нанести вред своим близким. Пора позволить жизни идти своим чередом, пора окружать себя только достойными людьми (которые вас уважают) и делиться с ними моментами радости.

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Заметки. Как прошел месяц?

Что вдохновило?	Что расстроило?

Пришло время проверить степень Вашего профессионального стресса.

Предлагаем пройти психологический тест «Шкала профессионального стресса (Professional Life



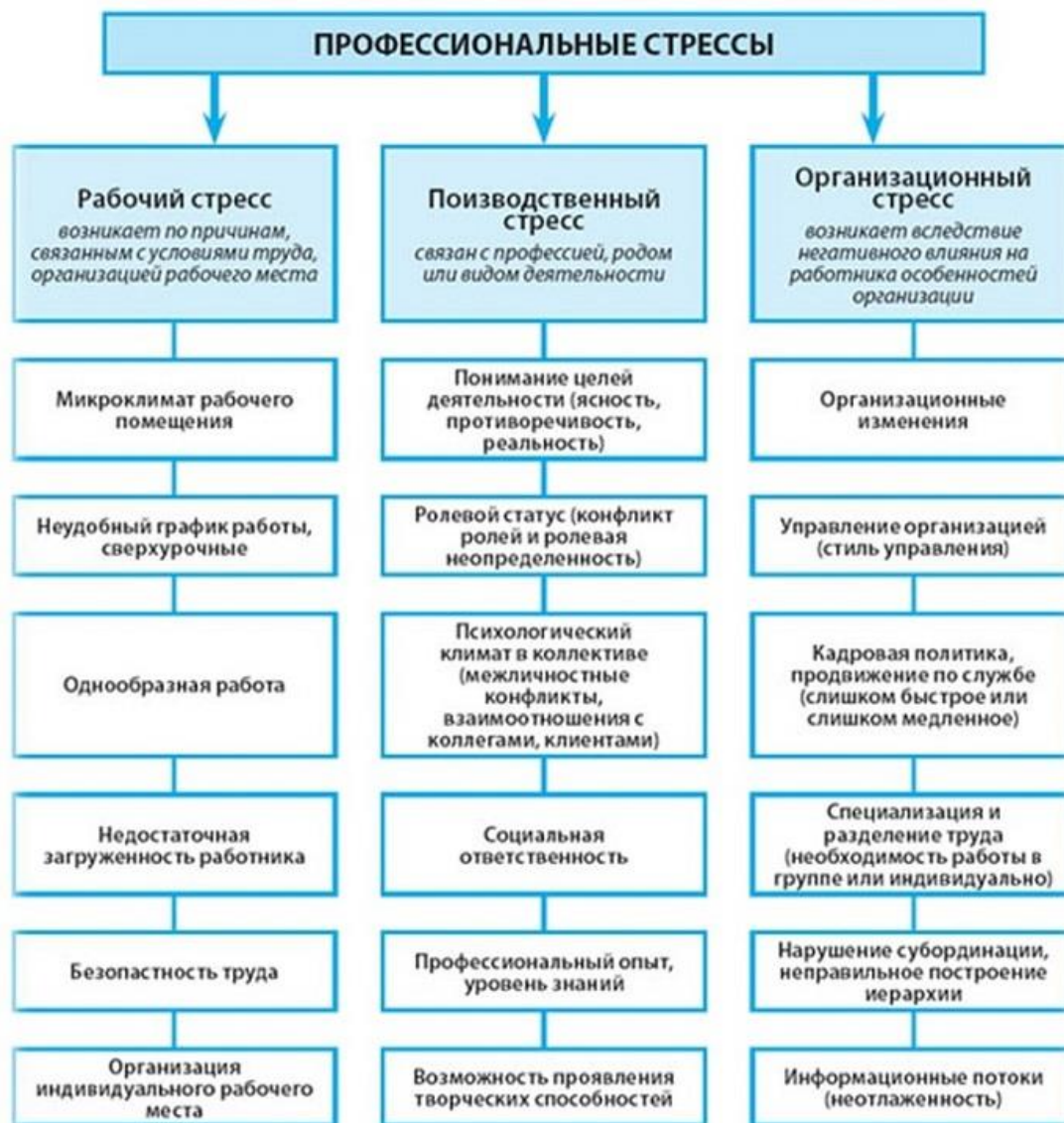
Stress Scale)». Методика предназначена для самооценки уровня стресса, связанного с профессиональной деятельностью, предложена Дэвидом Фонтаной в книге «Как справиться со стрессом» (Managing Stress, 1989).

Приведенную шкалу стресса следует рассматривать как полезный ориентир. Не поддавайтесь искушению выбрать ответ, если он не соответствует действительности. Ничего не поставлено на карту. Ваш уровень стресса такой, какой есть. Оценка по шкале не меняет его ни в ту, ни в другую сторону. Цель шкалы – всего лишь помочь вам прояснить некоторые ваши представления о собственной жизни.

Наведите сканер телефона на кьюар-код и пройдите психологическое онлайн-тестирование.

Что делать, если обнаружен профессиональный стресс?

Профессиональный стресс — это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии различных негативных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью. - с неблагоприятным социальным климатом в коллективе (трудности в общении с начальником, коллегами, конфликты с подчиненными) и т.д.



Эффективные методики борьбы со стрессом

1. Физические упражнения ...
2. Распределение задач ...
3. Проведение четких граней между работой и отдыхом ...
4. Фокус на положительном ...
5. Контроль над ситуацией и эмоциями ...
6. Устранение отвлекающих факторов ...
7. Выбор правильного режима питания ...
8. Исключение мнительности

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Заметки. Как прошел месяц?

Что вдохновило?	Что расстроило?

Обращаем особое внимание на то, что педагогу каждые полгода требуется диагностика степени эмоционального выгорания!



Методика диагностики уровня эмоционального выгорания, предложенная Виктором Бойко (1996), позволяет диагностировать механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания.

Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности – коллеги, учащиеся, родители и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

Еженедельник педагога-наставника

Синдром эмоционального выгорания представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе.

Как понять, что Вы эмоционально выгорели?

Возникает ощущение замкнутого круга, собственной бесполезности и беспомощности: выгоревший пытается делать задачи хорошо, но получается ещё хуже. Он чувствует себя уставшим и вымотанным, но при этом испытывает настолько сильную тревогу, что она не даёт остановиться и выдохнуть.



В самостоятельной борьбе психологи рекомендуют действовать таким образом:

1. Снизить нагрузки. Если много дел на работе или в быту, то подумайте, с кем их разделить. ...
2. Снизить уровень ответственности. ...
3. Сосредоточиться на себе. ...
4. Разобраться, что в жизни важно, а что – нет. ...
5. Подумайте, как можно повлиять на ситуацию.

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Заметки. Как прошел месяц?

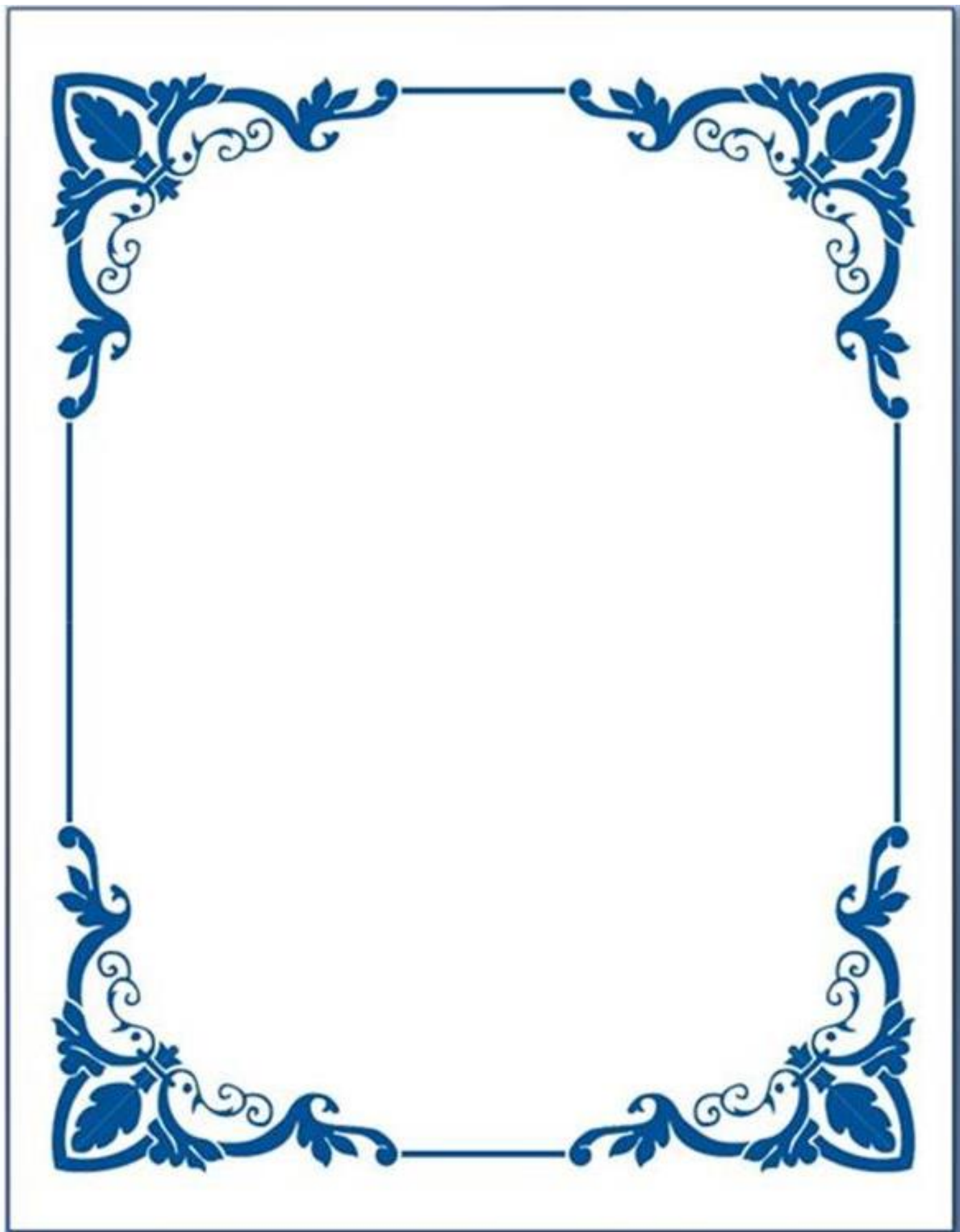
Что вдохновило?	Что расстроило?

Предлагаем узнать о себе больше

Тесты по рисункам или картинкам помогают взглянуть на себя по-новому, раскрыть творческое начало, через которое могут выражаться и скрытые страхи, и нереализованные таланты. Проходя такие тесты, вы не только узнаете себя с неожиданной стороны, но и тренируете фантазию, пробуждая в себе креативность.

В ходе этого теста по рисунку вам нужно, не глядя предварительно в результаты, нарисовать дерево. Выберите сами, старое оно будет, или вам хочется изобразить молодое деревце, нарисуете ли вы дерево со двора по памяти или набросаете за пару минут неведомое растение с необычными листьями. Не ограничивая полет фантазии, помните главное: на этот тест отводится не больше пяти минут. Не нужно полдня обдумывать, что именно вам предстоит рисовать, а затем тратить еще столько же на воплощение замысла.

Изобразите здесь дерево



Итак, что же получилось?

1. Если вы срисовали дерево с натуры или фотографии, это говорит о рациональном подходе к делу. Вы вряд ли сломаете электроприбор, потому что проигнорировали инструкцию, или уйдете из дома, не проверив, выключен ли утюг. Но иногда стремление перестраховаться может перерасти в неуверенность, которая вас не украсит.

2. Если вы нарисовали дерево сами, смоделировав его облик у себя в голове, это значит, что вам не чужд полет фантазии. Вероятно, вы положительно относитесь к экспериментам с имиджем или просто любите пробовать нечто новое. Чем более необычно ваше дерево, тем ярче в вас выражена эта черта. Если же дерево сказочное или фантастическое, враги вдохновения вам не угрожают.

3. Раскидистое дерево говорит о щедрости души. Люди вам доверяют, а вы стараетесь открываться миру. Вы, скорее, сангвиник, хотя вам могут быть не чужды черты других темпераментов. Вы не обязательно легки на подъем, но уж если отправились в путешествие, то получите максимум, а если погрузились в роман, то с головой. Вы предпочитаете действовать по максимуму и не любите полумер, недоделанных дел и недосказанных слов.

4. Узкое дерево, устремленное всеми ветвями вверх, свидетельствует о прямоте намерений и о целеустремленности. Иногда вы можете в погоне за одной идеей, захватившей все ваше сознание, упустить что-то не менее важное. Время от времени оглядывайтесь по сторонам, всматриваясь в действительность, чтобы путь к мечте не превратился в бег за ускользающей фата-морганой.

5. Дерево с широким стволом и толстыми ветвями, например, Лукоморский дуб, символизирует основательность. Вам нужна твердая почва под ногами. Материальное благополучие — не последний пункт ваших потребностей. Вы постоянны в убеждениях и ради них можете пойти против большинства, даже не будучи по природе бунтарем. Вы не любите, когда на вас давят или пытаются решить задачу, с которой вы могли бы справиться сами.

6. Тонкое, изящное деревце говорит о поэтичности натуры. Особенно если на нем вы нарисовали диковинные цветы или рассадили на ветках птиц, бабочек или других животных. А если ветки смотрятся хиловато, это предостережение: вам нужно поработать над внутренними опорами. Если ваше дерево к тому же растет не прочно, увенчивая собой верхушку скалы или карниз балкона — вы привыкли рассчитывать на себя, но сейчас не уверены в точности расчета.

7. Дерево с корявыми ветками или сухими листьями может свидетельствовать о враждебном отношении к миру или о внутреннем противоречии, которое вы таким образом выразили в творчестве. Возможно, вас мучает ревность или старые обиды. Отпуская прошлое и проводя в нужное время гигиену сознания, вы можете изменить будущее, а застревание в гештальтах ни к чему хорошему не приводит.

8. Раздвоенное дерево — как развилка на пути. Вы перед выбором и, вероятно, думаете, какой дорогой пойти дальше. Не торопите события, но и не тяните с решением, пока за вас его не сделал кто-то другой.

9. Чем больше листьев на вашем дереве, тем лучше. Тоже самое — и с размером листочков. Редкие листья могут быть символом неполноты ресурсов. Но еще они говорят о направленности внутрь себя, о необходимости личного пространства.

10. Животные или птицы на дереве — знак творческого начала, которое может сыграть позитивную роль в вашем будущем. Если звери, которых вы нарисовали, явно враждебны (например, ваше древо увенчала хищная гарпия или обвила змея) — вы настроены решительно и воинственно; возможно, переживаете трудный период в жизни и нуждаетесь в прочном панцире, чтобы защититься и преодолеть черную полосу.

11. Ягоды или фрукты на ветках — говорят, что и в жизни вы стремитесь увидеть поскорее результаты своих усилий, пожинать плоды как можно скорее. Не бросайте начатое на полпути, чтобы за вас сладкий урожай не собрал кто-то другой.

12. Прорисованные корни — хороший знак. Эта часть дерева говорит о поддержке, которую вы ощущаете за своей спиной. Вероятно, вы уверены в своих силах, а также в том, что ваши близкие способны протянуть вам руку помощи в случае необходимости. Кроме того, корни символизируют материальное положение. Основательно нарисованные, узловатые корневища — еще один признак стабильности.

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

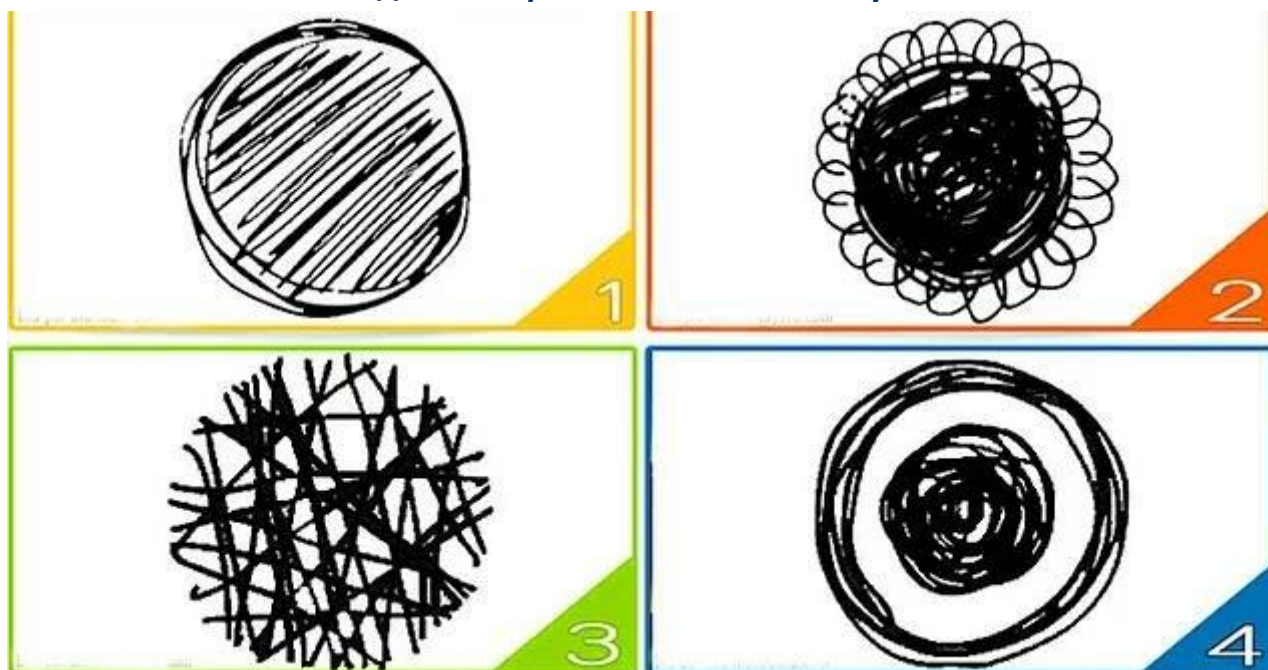
Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Заметки. Как прошел месяц?

Что вдохновило?	Что расстроило?

Какая детская травма влияет на вашу жизнь?



Выберите наиболее привлекательную для Вас картинку

Результат

1. Вы чувствовали недостаток любви

К сожалению, такое случается сплошь и рядом. И то, что вам отказали в чем-то люди, которых вы считали самыми важными для себя, могло привести к заниженной самооценке. Вероятно, вы испытываете трудности в общении с другими людьми. Более того, вам тяжело сближаться с кем-то, так как вы боитесь отказа.

2. Родители предали ваше доверие

Вероятно, однажды (а, может и не однажды) родители пообещали вам что-то, что не сумели выполнить. Возможно, для них это была всего лишь шутка, но для хрупкой детской психики это могло стать серьезной травмой. Отголоски ее и до сих пор могут проявляться во взрослой жизни. Не исключено, что вы из тех людей, которые привыкли рассчитывать только на себя.

3. Вас часто обижали сверстники

В определенный момент каждый ребенок начинает стремиться к общению со сверстниками, но каждому известно, что дети отличаются определенной жестокостью. Вероятно, вы могли не уметь чего-то, что могут все остальные, и в результате это сделало вас человеком, который зависит от мнения чужих людей.

4. Вы перенесли большую потерю в детском возрасте

Это могло вылиться в проблему боязни отказа. Скорее всего, вы общительный человек, у которого много друзей и близких. Однако это не мешает вам бояться потерять их всех и остаться в одиночестве. Кроме того, вы склонны к депрессии и постоянно вините себя во всех бедах.

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Заметки. Как прошел месяц?

Что вдохновило?	Что расстроило?

Киносеанс о педагогических ценностях



Сканируйте кьюар-код и погружайтесь!

Киноповесть «Расписание на послезавтра» (1978) об одаренных учащихся и увлеченных преподавателях физико-математической школы, в которой появилась новая учительница литературы, не менее увлеченная, чем ее коллеги.

В ролях: Олег Даль, Маргарита Терехова, Тамара Дегтярёва, Александр Ленков, Александр Денисов, Валентин Никулин, Вячеслав Баранов, Юрий Воротницкий, Владимир Солодовников, Ирина Метлицкая, Полина Медведева, Евгений Стеблов, Валентина Титова, Борис Новиков, Регина Корохова, Владимир Басов, Баадур Цуладзе, Леонид Рахленко, Александра Климова, Валентина Владимирова, Любовь Румянцева, Николай Ерёмченко, Валерий Носик, Тамара Муженко.

Режиссер: Игорь Добролюбов.

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Заметки. Как прошел месяц?

Что вдохновило?	Что расстроило?

Коммуникативная социальная компетентность педагога



Для педагога-наставника очень важна данная компетенция, она во многом определяет результат профессиональной педагогической деятельности.

«Диагностика коммуникативной социальной компетентности (КСК)» – многофакторный личностный опросник, предназначенный для получения более полного представления о личности, составления вероятностного прогноза успешности профессиональной деятельности. Методика рассчитана на изучение отдельных личностных факторов у лиц со средним и высшим образованием. Сканируйте кьюар-код и проверьте свою коммуникативную компетентность!

Ответы на непростые вопросы, связанные с коммуникацией

1. Какая коммуникация наиболее эффективна?

Интересный факт: исследователи доказали, что наиболее эффективными являются все же горизонтальные коммуникации. Таким способом из всей изначально данной информации до получателя доходит 90%.



2. Что развивает коммуникативные навыки?

Умение эффективно общаться помогает избегать недопониманий и конфликтов, быстрее находить решения сложных вопросов и работать продуктивнее. А это, в свою очередь, экономит ресурсы компаний. Поэтому коммуникативные навыки необходимы всем, без привязки к сфере деятельности, должности и опыту.

3. Что способствует эффективной коммуникации?

Для развития эффективной коммуникации необходимо обучиться следующим навыкам: установление контакта, удержание внимания, активное слушание.

4. Какой главный критерий эффективности коммуникации?

Полнота информации. Полнота информации выступает в качестве важнейшего показателя любых коммуникационных взаимодействий.

9 правил эффективной деловой коммуникации • Доверительное общение ... • Не избегайте личных тем ... • Ясность и конкретность ... • Фокус на ожиданиях собеседника ... • Будьте открыты ... • Научитесь слушать ... • Проявите заботу ... • Говорите лишь о том, в чем разбираетесь	Восемь способов улучшить навыки общения • Не отвечайте односложно ... • Здравойтесь со всеми и пытайтесь завести короткую беседу ... • Не разрывайте зрительный контакт ... • Практикуйтесь говорить громче ... • Слушайте собеседника ... • Не бойтесь пауз ... • Следите за жестами ... • Воспринимайте дискомфорт как сигнал к действию
Как улучшить манеру общения? • Всегда обращайтесь внимание на язык тела ... • Избавьтесь от всего лишнего ... • Продумайте сценарий ... • Расскажите историю ... • Задавайте вопросы ... • Не отвлекайтесь ... • Свяжите свою мысль с аудиторией ... • Будьте конкретными и краткими (BRIEF)	Примеры коммуникативных навыков • Исполнительность • Способность адаптироваться • Внимание к деталям • Совместная работа • Коммуникабельность • Умение разрешать конфликты • Креативность • Критическое мышление

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00

Вторник

8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00

Среда

8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00

Четверг

8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00

Пятница

8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00

Суббота и Воскресенье

8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Заметки. Как прошел месяц?

Что вдохновило?	Что расстроило?

Как у Вас развит эмоциональный интеллект?



Воспользуемся опросником эмоционального интеллекта (EISAI) С. Шабанова и А. Алешиной (2019), который призван помочь определить, какие навыки эмоционального интеллекта хорошо развиты, а какие еще стоит развивать. Относитесь к нему не как к способу определить, «высокий» или «низкий» у Вас эмоциональный интеллект, а к инструменту, который поможет вам немного лучше осознать, в каком направлении строить свое дальнейшее развитие. Сканируйте кьюар-код и проанализируйте свой эмоциональный интеллект!



Компоненты эмоционального интеллекта

(по: Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э., 2005)

1. Понимание себя (самосознание)	Способность различать и интерпретировать собственные настроения, эмоции, порывы, а также их влияние на других людей
2. Управление собой (саморегуляция)	Способность регулировать свои эмоциональные реакции и состояния, управлять своим настроением
3. Понимание других (социальная чуткость, эмпатия)	Способность понимать эмоциональное состояние других людей.
4. Управление эмоциями других и отношениями (социальная умелость)	Умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей и поддерживать отношения с ними вне зависимости от их изначальной предрасположенности к этому

23

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

НЕДЕЛЯ

Понедельник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Вторник

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Среда

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Четверг

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Пятница

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Суббота и Воскресенье

8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	

Заметки. Как прошел месяц?

Что вдохновило?	Что расстроило?

Проверим состояние мотивации



Согласно теории мотивационной чувствительности Стивена Рисса (или Райса), все человеческие потребности можно свести к 16 базовым, из которых формируется мотивационное ядро личности. Удовлетворение значимых потребностей вызывает у человека удовольствие, ощущение счастья; невозможность их удовлетворить приводит к страданиям.

Экспресс-тест для определения значимых потребностей. Первый вариант «Мотивационного профиля Рисса» был напечатан в книге «Кто я?» (2000). Переработанная версия под названием Reiss Motivation Profile Estimator опубликована в книге «The Normal Personality» (2009).



5 типов мотивации по В.И. Герчикову

Тип мотивации	Основной мотив
Инструментальная	«Могу заработать деньги»
Профессиональная	«Могу использовать свои знания и опыт»
Патриотическая	«Чувствую себя нужным коллективу»
Хозяйская	«Могу самостоятельно решать, что и когда мне делать»
Недостижительная (избегательная)	Привычная работа, стабильность

Трудовая мотивация – типы по В.И. Герчикову:

- **Инструментальный тип** – работа является исключительно средством получения материальных благ и различных преференций. Ключевая фраза: «Могу заработать деньги». Сама по себе работа для таких людей не является самодостаточной ценностью. Ценность работы воспринимается исключительно в привязке к материальному вознаграждению и возможности решить свои проблемы. Если такому работнику предложить большую, с его точки зрения, зарплату и справедливую, опять же с его точки зрения, оценку и компенсацию его труда, он будет работать с полной самоотдачей, и не только в рабочее время. За дополнительные деньги такие люди легко соглашаются поработать в выходной день, съездить в командировку и даже переехать в другой город, если доходы будут того стоить.
- **Профессиональный тип** – работа является средством реализации и возможностью доказать себе и/или другим свой высокий профессиональный уровень. Ключевая фраза: «могу использовать собственные знания и опыт». Оплата является желательным, но не единственным стимулом к работе. Если будет возможность получить суперценный опыт или принять участие в каком-то уникальном для данной профессиональной среды проекте, такой специалист может согласиться даже на работу за меньшее вознаграждение. Авторитет руководителя для таких людей не является чем-то само собой разумеющимся и признается лишь тогда, когда начальник является профессионалом высокого класса. Кроме того, работники такого типа ценят известную долю автономии в работе, даже если не претендуют на руководящую должность.
- **Патриотический тип** – работа должна возвышать такого человека в его собственных глазах, быть престижной с точки зрения окружающих и давать ему ощущение принадлежности к очень важному общему делу. Ключевая фраза: «могу чувствовать себя нужным». Таким людям легко можно платить минимальную зарплату, если регулярно «сдабривать» ситуацию замечаниями руководства наподобие «Только на вас вся надежда», «Что бы мы без вас делали» и «Как же мы без вас справимся, если вы откажетесь». Если регулярно создавать им психологический комфорт и поддерживать их убежденность в собственной нужности и незаменимости, ими можно легко манипулировать, попросив поработать сверхурочно или взять на себя особо тяжелый и малооплачиваемый блок работ.
- **Хозяйский тип** – отличается добросовестным отношением к работе, причем независимо от того, насколько она интересна или хорошо оплачиваема. Ключевая фраза: «Могу самостоятельно решать, что и как делать». Если такой тип работника согласился взяться за ту или иную работу, он будет подходить к ней ответственно в любом случае без дополнительного контроля и указаний начальства. Более того, избыточный контроль и попытки руководства ограничить самостоятельность будут восприниматься в штыки, даже если руководитель вполне профессионален и компетентен. Такого работника трудно задобрить «плюшками», потому что он и так знает, что и как делать, и такой работник не потерпит мелочных придирок и наказаний, потому что он лучше знает, что и как делать. В принципе, такие люди днем раньше, днем позже отправляются в «свободное плавание» в качестве предпринимателей или фрилансеров.
- **Пассивная трудовая мотивация** бывает лишь одного типа – так называемая «избегательная». Для таких сотрудников высшей ценностью является «ничегонеделанье» хоть за какую-нибудь зарплату с возможностью никак не отвечать за свое безделье. Идеально, если это будет официально оформлено и засчитано в стаж для будущего начисления пенсии.

План мероприятий на месяц _____

№	Название мероприятия, время, место	Краткое содержание

План мероприятий на месяц _____

№	Название мероприятия, время, место	Краткое содержание

План мероприятий на месяц _____

№	Название мероприятия, время, место	Краткое содержание

План мероприятий на месяц _____

№	Название мероприятия, время, место	Краткое содержание

План мероприятий на месяц _____

№	Название мероприятия, время, место	Краткое содержание

План мероприятий на месяц _____

№	Название мероприятия, время, место	Краткое содержание

План мероприятий на месяц _____

№	Название мероприятия, время, место	Краткое содержание

План мероприятий на месяц _____

№	Название мероприятия, время, место	Краткое содержание

План мероприятий на месяц _____

№	Название мероприятия, время, место	Краткое содержание

План мероприятий на месяц _____

№	Название мероприятия, время, место	Краткое содержание

Важные телефоны

[illegible]

Телефоны «горячей линии» министерства образования и науки Хабаровского края:

- по вопросам пресечения незаконных сборов денежных средств:
(4212) 46-41-84, 46-41-51, 46-41-52;
- по вопросам платных образовательных услуг:
(4212) 46-41-51, 46-41-52, 31-09-26;
- о вопросах организации приема воспитанников в образовательные учреждения:
(4212) 31-09-26, 46-41-51, 46-41-52.



Уполномоченный по правам человека в Хабаровском крае
680000 г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, 32
тел./факс: +7 (4212) 31-87-97, e-mail: priem@pravo.khv.ru

Еженедельник педагога-наставника

Сейчас в России ведется борьба с коррупцией, злоупотреблением должностными лицами своими служебными обязанностями. нарушениям миграционного законодательства организована работа телефона доверия.

**На территории Хабаровского края можно позвонить
по «телефону доверия» в г. Хабаровске 8-(4212) 54-62-62,
в г. Комсомольске-на-Амуре 8-(4217) 54-52-43
32-55-55 телефон доверия «Горячая линия»**

СОЦИАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

**«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» по вопросам доступности объектов и услуг граждан,
имеющих инвалидность: Министерства социальной защиты населения
Хабаровского края (4212)32-76-30**

**Краевой центр «АНТИ-СПИД» (Хабаровск)
Телефон доверия: 39-35-71, 39-32-38, 37-25-19.**

**Телефон доверия УМВД России по Хабаровскому краю
(по вопросам распространения либо пропаганды наркотических средств)
8(4212) 38-73-87, 128**

**«Горячая линия» министерства здравоохранения края
(по вопросам лечения и реабилитации наркозависимых лиц)
8(4212) 35-80-02, 42-62-03 (с 9-00 до 17-00)**

**Анонимный «телефон доверия» Центра психотерапии
(по вопросам оказания круглосуточной психологической помощи)
8(4212) 30-71-71**

**Бесплатный круглосуточный телефон доверия Хабаровского центра
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
8(4212) 30-70-92**

**Бесплатный круглосуточный телефон доверия
Краевого центра социального воспитания и здоровья
8(4212) 57-37-24**

Раскраски «Анти-стресс»



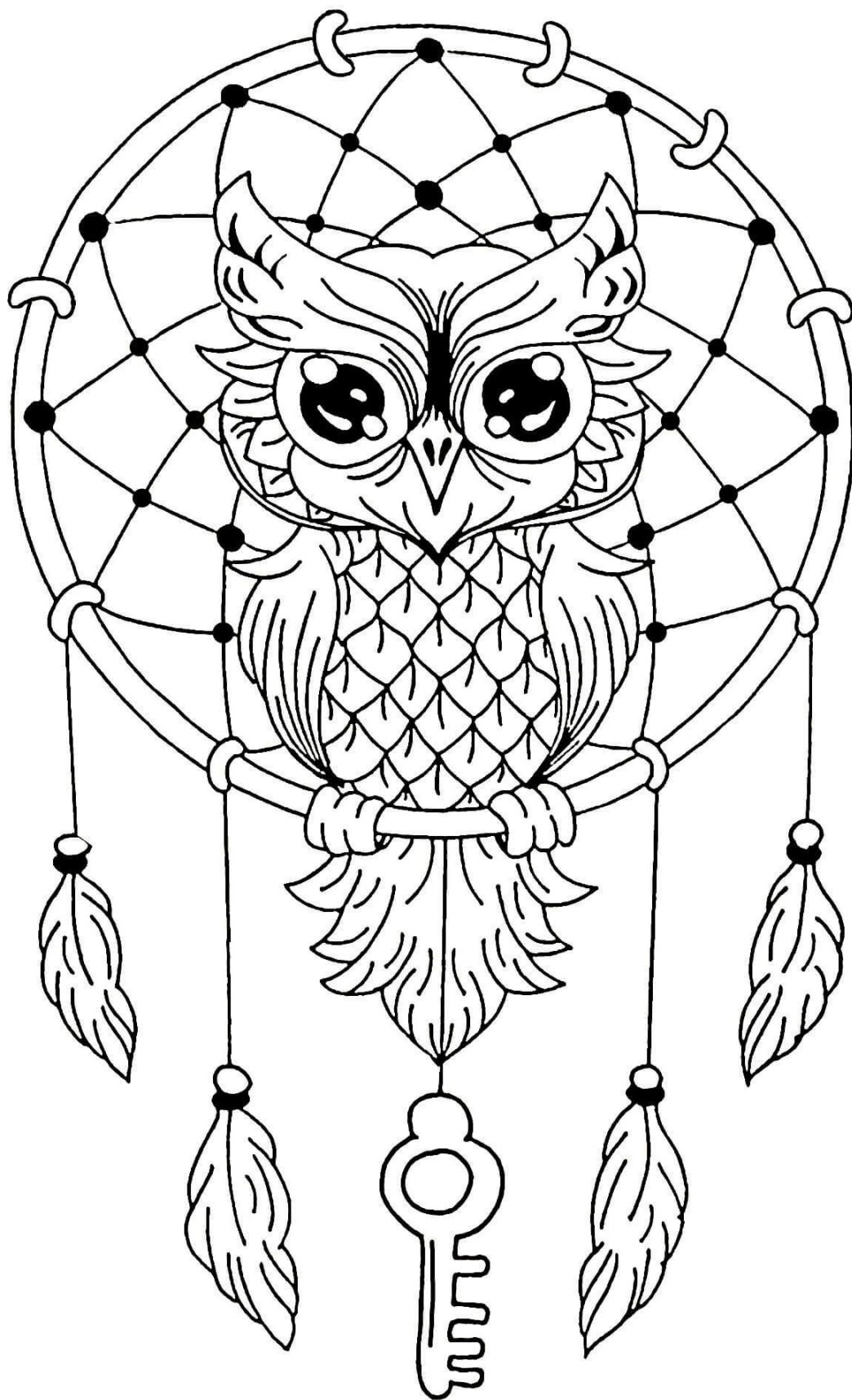














ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК ПЕДАГОГА-НАСТАВНИКА

Автор-составитель
к.пс.н. Каткова Елена Николаевна

Дизайн и оформление
Каткова Елена Николаевна

Подписано к использованию: 29.12.2023

Издательство АмГПГУ:
681000 г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Кирова, д. 17, корп. 2.

© Е.Н. Каткова, 2023.
© АмГПГУ, 2023.