



Профсоюз информирует

Информационный лист «Обзор печати»
07 мая – 13 мая 2018 года

Учащиеся Краснодарского края - победители Всероссийского конкурса-фестиваля «Арктур»



В Московском Дворце пионеров на Воробьевых горах 3 мая прошел финальный тур Всероссийского конкурса-фестиваля обучающихся организаций общего и дополнительного образования детей "Арктур". Девиз конкурса-фестиваля: «Артистизм. Культура. Творчество. Увлечение. Реализация». Организаторами конкурса являются МДЦ "Артек" и Общероссийский Профсоюз образования.

Конкурс-фестиваль «Арктур» проходил в два тура – региональный и финальный. Региональный тур состоялся в марте этого года на базе краевого Дворца творчества. В результате были определены участники федерального этапа.

Авторитетное жюри, состоящее из представителей учредителей и оргкомитета конкурса-фестиваля, деятелей культуры и искусства, ученых, педагогов ведущих вузов, педагогов организаций дополнительного образования детей, специалистов по направлениям номинаций, представителей СМИ, заинтересованных министерств, ведомств, общественных организаций, выбрало победителей в номинациях.

В числе победителей Всероссийского конкурса-фестиваля и представители Краснодарского края:

- Чепчуров Иван, учащийся 8 класса МБОУ лицей №4 имени Е.А. Котенко города Ейска (номинация "Детско-юношеское техническое творчество");
- Брянцева Полина, учащаяся 5 класса МБОУ СОШ №15 имени В.П. Михалько Гулькевичского района (номинация "Фотография");
- Курочкина Инна, учащаяся 7 класса МБОУ СОШ №22 имени Героя России В.Е. Едаменко Приморско-Ахтарского района (номинация "Художественное творчество");
- Казакова Татьяна, учащаяся 5 класса МОБУ СОШ №10 имени атамана С.И. Белого города Сочи (номинация "Театральное искусство");
- Цеева Ульяна, учащаяся 8 класса МБОУ гимназия №18 города Краснодара (номинация "Музыкально-исполнительское искусство");
- Пухова Елена, учащаяся 7 класса МАОУ СОШ №6 Кушевского района (номинация "Туристско-краеведческая деятельность").

Победители приглашены в сентябре 2018 года на тематическую смену в «Артек», в рамках которой пройдет образовательная программа Общероссийского Профсоюза образования "Другая школа", состоятся выставка достижений и гала-концерт победителей.

Совещание с руководителями профессиональных образовательных организаций Краснодарского края

10 мая в Краснодарском торгово-экономическом колледже состоялось совещание по актуальным вопросам развития среднего профессионального образования. Организатором выступило региональное министерство образования, науки и молодежной политики.



С докладами "О взаимодействии краевой организации Профсоюза с профессиональными образовательными организациями" и "Об организации службы охраны труда в учреждениях среднего профессионального образования" перед директорами колледжей и техникумов края выступили специалисты аппарата комитета краевой организации Профсоюза Парфенюк Алена Богдановна и Притюхов Андрей Георгиевич.

Определены победители конкурса на получение денежного поощрения лучшими учителями Кубани в 2018 году

10 мая состоялось заседание конкурсной комиссии по подведению итогов конкурса на получение денежного поощрения лучшими учителями образовательных организаций Краснодарского края, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования в 2018 году.

С 9 по 30 апреля экспертными группами осуществлялась оценка участников конкурса по критериям. В проведении экспертизы принимали участие председатели территориальных организаций Профсоюза и члены Советов молодых педагогов краевой организации Профсоюза.

В соответствии с определенной квотой конкурсная комиссия выбрала среди 151 преподавателя 47 лучших из 26 муниципальных образований края. Наибольшее число победителей – учителя русского языка и литературы, истории и обществознания.

По традиции, денежное поощрение в размере 200 тысяч рублей каждый победитель получит к профессиональному празднику – Дню учителя.

Поздравляем победителей!

Подробнее: <http://www.minobrkruban.ru/presscenter>

МРОТ доведён до прожиточного минимума трудоспособного населения

С 1 мая 2018 года минимальный размер оплаты труда достиг уровня 100% от величины прожиточного минимума (11163 рубля). У четырёх миллионов россиян вырастет зарплата, из них 1,6 миллионов заняты в бюджетной сфере.

Доведение МРОТ до прожиточного минимума трудоспособного населения с последующей индексацией - безусловная победа профсоюзов. Федерация независимых профсоюзов России давно настаивала на принятии такого решения как на важнейшей социальной гарантии и действенном рычаге роста зарплаток работников во всех секторах экономики. С требованием доведения МРОТ до уровня не ниже прожиточного минимума российские профсоюзы выступали и в ходе коллективных действий, и на всех уровнях переговорного процесса.

Между тем следует заметить, методика исчисления самого прожиточного минимума трудоспособного населения, которая действует в России с 2013 года, не отвечает современным реалиям: стоимость продуктов питания по сравнению со старой методикой несколько увеличилась, но стоимость услуг значительно снизилась. В связи с этим по расчётам ФНПР величина прожиточного минимума занижена не менее чем на 4 тысячи рублей. То есть вместо 11 тысяч рублей прожиточный минимум должен составлять сегодня около 15 тысяч рублей.

По мнению ФНПР, необходимо разработать систему потребительских бюджетов. И в первую очередь - определить величину минимального (восстановительного) потребительского бюджета, который позволит обеспечить работника не только материальными благами, но и возможностью отдыхать, восстанавливать свои физиологические, психические и умственные способности.

Величина минимального потребительского бюджета (МПБ) должна стать базой для МРОТ, а величина прожиточного минимума - для социальных пособий. По расчётам ФНПР величина МПБ без учёта семейной нагрузки должна составлять около 37 тысяч рублей на 1 января 2018

года. В рамках нового Генсоглашения стороны договорились разработать новую методику исчисления МПБ.

Подробнее: <http://www.eseur.ru>

Стартует Всероссийский социально значимый проект «Сельский учитель в большой России»

Всероссийский социально значимый проект



Сельский учитель в большой России

Проект направлен на повышение роли сельского учителя в решении образовательных и воспитательных задач страны, актуализацию значимости профессии учителя, работающего в сельской школе, развитие его профессиональных и личностных качеств; создание положительного имиджа современного сельского учителя и развитие мотивации у студентов педагогического вуза к работе на селе. Поддержку в реализации проекта осуществляет Общероссийский Профсоюз образования - официальный партнер Центра дополнительного профессионального образования «Альфа-Диалог», являющегося организатором проведения проекта.

Проект проводится в два этапа.

1 этап. Конкурс эссе по трем номинациям: «Я — сельский учитель», «Мой урок: заметки сельского учителя», «Сельская школа в России: вчера, сегодня, завтра». Работы на конкурс принимаются с 7 мая по 8 июля. Победители конкурса (30 учителей) будут приглашены в Санкт-Петербург на очный этап проекта.

Информация о конкурсе: alfa-dialog.ru/selruskon

2 этап. Программа в Санкт-Петербурге (1–4 октября 2018): проведение мастер-классов, педагогических мастерских, круглых столов, дискуссионных площадок по проблемам преподавания в сельской школе; культурная программа.

Проект реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов, и при поддержке Общероссийской общественной организации «Ассоциация учителей литературы и русского языка» и Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена.

Подробнее о проекте: alfa-dialog.ru/selrus

Телефон для справок: (812) 386-10-68

У Всероссийский тренинг-лагерь Профсоюза

Для педагогов, студентов, лидеров и активистов общественных организаций и всех, кто состоит в Общероссийском Профсоюзе образования и стремится учить и учиться, совершенствоваться в профессии и постигать тренерское мастерство, кто хочет стать наставником и развивать систему наставничества в своём регионе, кто умеет хорошо работать и хорошо отдыхать - тренинг-лагерь «От профсоюзного кружка к наставничеству» или «Н2О».

10 дней будут посвящены:

- новым образовательным технологиям, которые пригодятся в профессиональной и общественной жизни;
- наставничеству и предоставлению инструментов, с помощью которых передаются знания и опыт;
- составлению нешаблонных концепций занятий профсоюзных кружков, семинарских занятий, тренингов и иных специальных мероприятий;
- развитию личных, профессиональных, управленческих и лидерских качеств;
- обмену опытом и созданию единой профсоюзной команды;
- творчеству и активному отдыху.

Тренинг-лагерь – это оптимальное сочетание предметных занятий и увлекательных мероприятий. Это - лекции, семинары, интеллектуальные и деловые игры, правовые и методические консультации, «круглые столы», мастер-классы, обмен опытом, театральные постановки, конкурсы.

Программа предусматривает полноценный отдых и обучение в дружеской, творческой атмосфере. Тренинг-лагерь - это прекрасная возможность провести 10 летних дней интересно, весело и с пользой!

Стоимость обучения и отдыха – 26700 рублей (проживание в 2, 3-местных однокомнатных номерах с удобствами, вкусное 3-х разовое питание). Участие – за счет направляющей организации или участников.

Заявки направляются до 17 июня 2018 года и принимаются круглосуточно по адресу: gildiaobr@gmail.com

Дополнительная информация о смене 2018 г., видео - отчёт о проведении тренинг-лагеря в 2014-2017 г.г. – на сайте Общероссийского Профсоюза образования и АНО ДПО «Гильдия профессионалов образования» <http://gildiapo.ru>

Телефон для справок: 8(495) 938-70-39.

В Госдуме назвали новые майские указы «абсолютно профсоюзными»

Приоритетные национальные задачи, обозначенные в новых майских указах Владимира Путина, являются «абсолютно профсоюзными». Такую уверенность 8 мая высказал замруководителя фракции политической партии «Единая Россия» в Госдуме, секретарь Федерации независимых профсоюзов России Виктор Пинский.

- Социально-экономическое развитие Российской Федерации в интересах роста благосостояния граждан – это то, за что бьются профсоюзы. В этом смысле приоритетные национальные задачи, которые обозначены в указе президента, полностью перекликаются с лозунгами профсоюзных акций. Символично, что первый же указ президента – об этом. Именно этого ожидали профсоюзы, когда первыми определились со своим кандидатом перед президентскими выборами, – цитирует слова Пинского официальный сайт «Единой России».

Как ранее сообщала «Солидарность», обеспечение роста населения России, повышение продолжительности жизни, обеспечение роста реальных доходов работающих граждан и пенсионеров, снижение уровня бедности в два раза – эти и другие национальные цели президент РФ Владимир Путин поставил перед правительством РФ. Соответствующий документ с новыми майскими указами размещен на официальном сайте главы государства 7 мая.

Подробнее: <https://www.solidarnost.org>

Три детских сада Краснодарского края стали победителями конкурсного отбора на предоставление грантов

Победители конкурсного отбора на предоставление грантов в форме субсидий из федерального бюджета юридическим лицам в рамках реализации мероприятия «Субсидии на реализацию проектов, обеспечивающих создание инфраструктуры центров (служб) помощи родителям с детьми дошкольного возраста, в том числе от 0 до 3 лет, реализующих программы психолого-педагогической, диагностической, консультационной помощи родителям с детьми дошкольного возраста, в том числе от 0 до 3 лет» основного мероприятия «Содействие развитию дошкольного образования» направления (подпрограммы) «Содействие развитию дошкольного и общего образования» государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».

В рамках объявленного Минобрнауки России конкурсного отбора на предоставление в 2018 году грантов в форме субсидий из федерального бюджета юридическим лицам в целях обеспечения реализации мероприятия «Субсидии на реализацию проектов, обеспечивающих создание инфраструктуры центров (служб) помощи родителям с детьми дошкольного возраста, в том числе от 0 до 3 лет, реализующих программы психолого-педагогической, диагностической, консультационной помощи родителям с детьми дошкольного возраста, в том числе от 0 до 3 лет» основного мероприятия «Содействие развитию дошкольного образования» направления (подпрограммы) «Содействие развитию дошкольного и общего образования» государственной программы Российской Федерации «Развитие образования», признаны победителями восемь дошкольных образовательных организаций из восьми субъектов Российской Федерации, из них три – представляли Краснодарский край: детские

сады городов Краснодар (№ 115) и Сочи (№ 86 и 28). Общая сумма гранта составила около 6,5 млн. рублей. Поздравляем победителей!

Подробнее: <http://www.minobrkruban.ru/presscenter>

ВПП по истории

15 мая 2018 года более 54 тысяч шестиклассников из 1065 школ Кубани напишут Всероссийские проверочные работы по истории. Это заключительная работа в этом учебном году.

Всероссийские проверочные работы (ВПП) представляют собой контрольные работы, задания к которым формируются на федеральном уровне в соответствии с федеральными стандартами. Школам предлагается единый стандарт оценки. Результаты ВПП позволяют дать больше информации о работе образовательной организации для родителей и общественности, предоставляют возможность увидеть качество знаний своего ребёнка в сравнении со всей страной. Сразу станет понятно, чему смогли или не смогли научить ребёнка в школе.

ВПП всего лишь контрольные работы по итогам изучения соответствующего предмета. Подобные работы проводились и проводятся школами и являются совершенно естественной частью образовательного процесса.

Желаем успехов кубанским школьникам и педагогам!

Подробнее: <http://www.minobrkruban.ru/presscenter>

Проходит приём заявок на Всероссийский конкурс молодёжных проектов среди образовательных организаций высшего образования

Федеральное агентство по делам молодёжи проводит Всероссийский конкурс молодёжных проектов среди образовательных организаций высшего образования. Участвовать в конкурсе могут образовательные организации высшего образования вне зависимости от их ведомственной принадлежности, зарегистрированные в установленном законодательством Российской Федерации порядке не позднее, чем за год до проведения конкурса.

Приём заявок на Всероссийский конкурс молодёжных проектов среди образовательных организаций высшего образования проходит с 25 апреля по 25 мая. Подача заявок на Конкурс осуществляется через личный кабинет образовательной организации, открытый в автоматизированной информационной системе «Молодёжь России» по следующим номинациям:

- Поддержка студенческого самоуправления;
- Поддержка молодёжных студенческих инициатив;
- Патриотическое воспитание и межкультурные коммуникации;
- Наука и инновации;
- Волонтерство и социальное проектирование;
- Студенческий спорт, туризм;
- Культура, искусство и творчество;
- Профессиональные компетенции и предпринимательство;
- Студенческие СМИ;
- Международное сотрудничество;
- Студенческие отряды;
- Педагогические отряды.
- Контакты

Получить подробную информацию об условиях, правилах и сроках проведения Конкурса можно по электронному адресу: grant.org4@fadm.gov.ru

Рабочие контактные телефоны: +79854197472, +79854227526

Подробнее: <https://минобрнауки.рф/пресс-центр>

Эксперт рассказал, как следует реформировать систему образования в России

В реформировании системы образования в России необходимо отказаться от ручного управления и перейти к доказательной образовательной политике, считает научный руководитель Центра мониторинга качества образования Института образования НИУ ВШЭ, экс-замглавы Минобрнауки Виктор Болотов.

В понедельник Владимир Путин вступил в должность президента РФ. Выступая в Большом Кремлевском дворце, он заявил, что приоритетными задачами государства на ближайшие шесть лет будут повышение качества образования и здравоохранения, а также охрана материнства и детства. Президент пообещал приложить все усилия для реализации этих целей.

Болотов напомнил, что наиболее полный и основательный проект реформирования системы образования представил Центр стратегических разработок (ЦСР) совместно с Высшей школой экономики. В апреле был опубликован доклад, в котором утверждается, что для дальнейшего развития системы необходимо увеличить финансирование: оптимальный сценарий предполагает рост расходов до 4,8% ВВП. Эксперты предложили 12 проектов, которые предполагают конкретные решения по качественному улучшению детских садов, школ, а также системы профессионального, высшего и непрерывного образования.

С точки зрения Болотова, деятельность Минобрнауки в последние годы велась по принципу ручного управления: насколько обоснованы и необходимы были те или иные шаги, до конца не ясно. Это, например, касается таких предложений, как введение астрономии в школе, когда школьники и так загружены до предела, или проект укрупнения вузов. Кроме того, не были продуманы индикаторы, которые будут сигнализировать об успешности той или иной меры, считает Болотов.

"Необходимо отказаться от метода ручного управления и перейти к доказательной образовательной политике. В последние годы серьезные проекты появлялись без всякого анализа, не проводилось никаких исследований. Примеров много: от попыток введения новых предметов, изменения стандартов до слияния вузов. При этом что поручение президента было исследовать ситуацию в школе. Если это исследование и было, то результатов предъявлено не было", — рассказал Болотов.

Он отметил, что ЦСР и НИУ ВШЭ, в свою очередь, предлагают проектные ходы.

"Так, в "12 шагах" предлагаются индикаторы, по которым можно проверять, изменится что-то в системе или не изменится. И, конечно, в этом проекте есть финансово-экономическое обоснование. Тут большая проблема будет с выделением средств. Если на каждое из этих направлений выделяют очень мало денег, то результат мы, конечно же, не получим. Поэтому вполне возможно, что от каких-то проектов придется отказаться. Но тут уже готовить предложения будет новое Минобрнауки", — подчеркнул эксперт.

Подробнее: <https://ria.ru/society/20180507/1520048457.html>

В Госдуме рассказали о ситуации с доступностью детских садов

Проблема очередей в детских садах в большинстве регионов РФ почти решена — в 74 субъектах доступность дошкольного образования на сегодняшний день составила 99%, заявила депутат Госдумы, член Общероссийского народного фронта (ОНФ) Любовь Духанина.

Президент РФ Владимир Путин в понедельник подписал указ "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года". Он поручил, среди прочего, обеспечить вхождение РФ в число пяти крупнейших экономик мира, снизить в два раза уровень бедности в стране, улучшать жилищные условия не менее 5 миллионов семей ежегодно, обеспечить рост реальных доходов граждан и уровня пенсионного обеспечения. Одна из поставленных задач — доступность в РФ детских садов и яслей.

"Удалось решить крупнейшую задачу — обеспечить местами в детских садах детей в возрасте от 3 до 6,5 лет. В 74 регионах доступность дошкольного образования составляет 99%, в четырех регионах — от 95 до 99%", — сказала Духанина на пресс-конференции.

Она пояснила, что данные были получены в результате опроса ОНФ.

Подробнее: <https://ria.ru/society/20180511/1520379642.html>

Расходы на высшее образование предложили увеличить на 2,57 млрд рублей

Министерство финансов России предложило увеличить расходы на высшее образование в 2018 году на 2,57 миллиарда рублей, следует из проекта поправок в бюджет, опубликованного на федеральном портале проектов нормативных правовых актов.

В целом на государственную программу "Развитие образования" предлагается выделить на 2,64 миллиарда рублей больше, чем в прошлом году. При этом на программы высшего образования предлагается увеличить расходы на 2,566 миллиарда рублей. На программы среднего профессионального образования Минфин предлагает уменьшить финансирование в 2018 году на 720 миллионов рублей.

Что касается дошкольного и общего образования, расходы предлагается урезать на 332 миллиона рублей. При этом на подпрограмму, касающуюся дополнительного образования детей и реализации молодежной политики, предлагается увеличить расходы на 816 миллионов рублей.

Подробнее: <https://ria.ru/society/20180511/1520358488.html>

Российские вузы хотят перейти на новую систему оценки качества образования

Ассоциация ведущих университетов и Ассоциация "Глобальные университеты" предложили Минобрнауки уйти от нынешней системы госаккредитации вузов и провести в РФ эксперимент по внедрению новой модели оценки качества высшего образования, заявили журналистам ректоры НИУ ВШЭ Ярослав Кузьминов и СПбГУ Николай Кропачев.

С их точки зрения, система госаккредитации в том виде, в котором она существует сегодня, не просто не способствует улучшению качества образования, но тормозит развитие отечественной высшей школы.

"В ходе государственной аккредитации проверяется не качество образования, а технические условия реализации образовательного процесса. Это прежде всего кадровые, финансовые и материально-технические аспекты работы вуза, а также ее соответствие требованиям нормативных документов. Содержательные аспекты образовательного процесса, качество подготовки студентов и выпускников остаются за ее рамками", — заявил Кузьминов.

По его словам, система лишь фиксирует формальные недостатки: "например, что лекцию прочитал ассистент, хотя не имеет на это права, или что в программу не включены обязательные лабораторные работы".

"В результате она сдерживает внедрение в вузах инноваций, в том числе применение онлайн-курсов, открытие сетевых образовательных программ, развитие проектной деятельности. Подготовка к аккредитации требует огромной бумажной работы, например, для аккредитации одной бакалаврской программы было подготовлено 212 документов на 2831 листах", — подчеркнул ректор.

Две ассоциации предложили создать новую систему с опорой на международный опыт. Она, во-первых, предполагает отказ от избыточной документарной оценки. Во-вторых, предлагается уйти от проверок экспертами Рособрнадзора: в качестве проверяющих будут выступать профессиональные ассоциации, федеральные учебно-методические объединения, профильные советы. Все они будут уполномочены Рособрнадзором.

Кроме того, к контролю предлагается привлечь представителей работодателей, в частности, Национальный совет при президенте РФ по профессиональным квалификациям.

В качестве ориентира также выступает "переход от бинарной к градуированной оценке качества высшего образования". Это, по мнению ассоциаций, поможет учитывать разную степень, в которой вузы выполняют требования по части научной и образовательной деятельности.

Кроме того, ассоциации предлагают учитывать целый ряд показателей: например, качество приема, научной и проектной работы (публикации, цитируемость), качество кадров, оценка среднего заработка выпускников.

"Ассоциации "Глобальные университеты" и ассоциация ведущих университетов обращаются к Минобрнауки России с предложением провести эксперимент по переходу к новой системе оценки качества высшего образования", — заключил ректор НИУ ВШЭ.

Как подчеркнул присутствовавший на встрече ассоциаций помощник президента России, экс-министр образования и науки Андрей Фурсенко, ждатель, что новую систему разработает

Рособрнадзор, не нужно. Ответственность за разработку новой модели нужно взять самим вузам.

В свою очередь Кропачев заявил, что с предложениями о переходе надо обратиться к президенту РФ Владимиру Путину.

Подробнее: <https://ria.ru/society/20180511/1520402076.html>

Сергей Кравцов 22 мая в ходе «горячей линии» ответит на вопросы об организации ГИА-2018



Заместитель министра образования и науки РФ – руководитель Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки Сергей Кравцов 22 мая в ходе «горячей линии» ответит на вопросы об организации Государственной итоговой аттестации в 2018 году, сообщает пресс-служба Рособрнадзора.

Замминистра и специалисты Рособрнадзора ответят на вопросы выпускников, их родителей и педагогов, касающиеся организации и проведения в 2018 году ЕГЭ и ГИА-9; содержания экзаменационных материалов; особенностей проведения государственной итоговой аттестации для выпускников школ с ограниченными возможностями здоровья; процедуры апелляции и пересдачи ЕГЭ и ОГЭ.

В настоящее время уже принимаются вопросы: по электронной почте ege@obrnadzor.gov.ru и на странице «ЕГЭ и ГИА» в социальных сетях.

В России ЕГЭ служит одновременно как выпускной экзамен в школе и вступительный экзамен в вуз. Обязательными для получения аттестата об окончании российской школы являются ЕГЭ по русскому языку и математике. В 2020 году в число обязательных предметов для выпускников также планируется ввести отечественную историю, а с 2022 года – иностранный язык.

Подробнее: <http://www.edu.ru>

В десятку! Дополнительные баллы и льготы при поступлении в вузы

Результат ЕГЭ сегодня не всегда оказывается единственным фактором, влияющим на поступление в вузы: у современных абитуриентов есть возможность получить дополнительные баллы или воспользоваться льготами.

Общее число дополнительных баллов к результатам ЕГЭ равно десяти. Каждый университет самостоятельно принимает решение о присуждении баллов за те или иные достижения.

«Знак ГТО на груди у него»

Правда знак ГТО должен быть не простым, а золотым: в этом случае абитуриент может получить дополнительно от 1 до 10 баллов – в зависимости от политики вуза. Обратите внимание на то, что учитываются только достижения текущего года.

В обязательном зачете четыре спортивные дисциплины: бег на 100 метров, бег на 3 км для юношей или на 2 км для девушек, наклоны из положения стоя и подтягивания (различные варианты для юношей и девушек, а также отжимание или для юношей – рывок гири 16 кг).

Кроме того, можно выбрать любые варианты из дополнительных тестов – заплыв на 50 метров, прыжок в длину с разбега или с места, метание спортивного снаряда, бег на лыжах 5 км (для юношей) или кросс по пересеченной местности (для девушек 3 км, для юношей – 5 км), стрельба из пневматической винтовки или туристический поход на 15 км с проверкой походных навыков, самозащита без оружия, челночный бег.

Для получения золотого значка необходимо успешно пройти 9 испытаний.

Что касается остальных спортивных побед, то они дают, как и победы в соревнованиях, дают возможность получить дополнительные баллы в специализированных спортивных вузах.

Такая возможность предоставляется чемпионам и призерам Олимпийских игр, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Олимпийские рекорды

Число олимпиад, влияющих на поступление в вузы, на сегодняшний день приближается к сотне. Все они поделены на три уровня. Первый дает самые большие льготы – победители получают 100 баллов по профильному олимпиаде предмету или зачисление вне конкурса. Самая важная интеллектуальная состязание в этом перечне – Всероссийская олимпиада школьников.

Получить дополнительные баллы можно также на олимпиадах, конференциях и творческих конкурсах, которые организованы ведущими российскими вузами: это «Высшая проба» НИУ ВШЭ, «Умницы и Умники» МГИМО и т.д.

Со списком олимпиад, которые влияют на результат поступления, можно ознакомиться непосредственно на сайте выбранных вузов.

Медаль и сочинение

Медаль «За особые успехи в учении» также дает возможность заработать дополнительные баллы и получить определенные привилегии при конкурсном отборе. Так, например, если несколько человек набрали одинаковое количество баллов, то вуз выберет медалиста. Бонусом также является вступительное сочинение – за него начисляется до 10 баллов.

Портфолио достижений

Портфолио – один из самых неоднозначных «бонусных» вариантов. Официально оно не прибавляет дополнительных баллов, но может стать решающим фактором при равных показателях у нескольких абитуриентов.

В настоящее время нет документа, регламентирующего, как именно должно составляться портфолио: это скорее пожелания, а не требования.

Основная задача – это максимально полную информацию о достижениях учащегося. В портфолио должны быть:

- аттестационные документы по разным предметам;
- сертификаты и грамоты за участие в олимпиадах, соревнованиях, конкурсах,
- результаты творческой и научной деятельности (дипломы, сертификаты и т.д.);
- свидетельства об участии в конференциях и проектах, курсах предпрофильной подготовки.

Льготы и квоты

Квота устанавливается вузом ежегодно, она составляет не менее 10% от общего количества учебных мест на факультете.

На особые условия при поступлении в вуз имеют следующие категории абитуриентов:

- дети граждан, которые служат по контракту, и дети граждан, которые были уволены в связи с организационными мероприятиями, по состоянию здоровья или по достижении определенного возраста и имеют общий стаж службы 20 и более лет, - в военные образовательные организации;
- дети-сироты и дети, которые остались без попечения родителей;
- дети-инвалиды и инвалиды 1 и 2 групп;
- абитуриенты до 20 лет из малообеспеченных семей, в которых один из родителей является инвалидом 1 группы;
- дети военнослужащих, которые погибли при исполнении обязанностей;
- дети погибших Героев РФ или полных кавалеров ордена Славы;
- инвалиды и участники боевых действий;
- дети сотрудников органов внутренних дел и прокурорских работников, родители которых погибли или получили увечья при прохождении службы;
- военнослужащие, которые служат по контракту, в случаях, предусмотренных законом.

Абитуриент может поступать одновременно в несколько учебных заведений на разные специальности, но обратите внимание на то, что льготой он может воспользоваться только один раз.

Подробнее: <http://www.edu.ru>

Вузам и работодателям необходимо более тесно взаимодействовать

Вузам и работодателям необходимо более тесно взаимодействовать, заявил заместитель министра образования и науки Российской Федерации Григорий Трубников.

Об этом он заявил в ходе совместного экспертного заседания Ассоциации «Глобальные университеты» и Ассоциации ведущих университетов.

«Мне понравился тезис о необходимости более тесного взаимодействия вузов и работодателей. Это важно, так как три базовые цели университетов – рост уровня цивилизации общества, рост уровня квалификации и третье – это источник интеллектуального капитала для экономики», - сказал Трубников.

Он также коснулся вопроса вопросам организации и проведения проверок деятельности научно-образовательных организаций контролирующими органами (аккредитации со стороны Рособнадзора).



«Что касается основного вопроса – аккредитации, то наша роль сегодня послушать и услышать как можно больше мнений. Министерство открыто для предложений и это диалог для инициатив и идей в деле совершенствования системы аккредитации и оценки системы высшего образования. Обязательно будет обратная связь от Министерства», - сказал Трубников.

Ассоциация «Глобальные университеты» создана с целью координации деятельности и сетевого взаимодействия вузов-участников Проекта 5-100. В Ассоциацию входят победители

конкурса на предоставление государственной поддержки ведущим российским университетам в целях повышения их конкурентоспособности среди ведущих мировых научно-образовательных центров, ориентированные на активное участие в международной конкуренции: НИУ ВШЭ, НИТУ МИСиС, ТГУ, ТПУ, УрФУ, ДВФУ, КФУ, МФТИ, МИФИ, ЛЭТИ, ИТМО, НГУ, ННГУ, Самарский университет, СПбПУ, БФУ им. И. Канта, Первый МГМУ им. И.М. Сеченова, РУДН, СФУ, ТюмГУ, ЮУрГУ. Инициатором создания Ассоциации «Глобальные университеты» выступил НИУ ВШЭ.

Ассоциация ведущих университетов основана в 2010 году для консолидации усилий ведущих российских образовательных и научно-исследовательских организаций по развитию и повышению конкурентоспособности российской системы высшего образования и науки и координации их образовательной и научной деятельности. В состав Ассоциации входит 46 ведущих вузов страны: 10 федеральных университетов, 29 национальных исследовательских университетов, 2 старейших университета России с особым статусом - СПбГУ и МГУ имени М.В. Ломоносова, крупнейшие университеты, принятые в состав Ассоциации единогласным решением: МГИМО, РАНХиГС, РУДН, ЛЭТИ, Финансовый университет при Правительстве РФ.

Подробнее: <http://www.edu.ru>

15 обещаний Ольги Васильевой: что министр сделала, а что — нет

Что Ольга Васильева сделала за это время



1. Вернула астрономию в школы

В сентябре 2016-го Ольга Васильева заявила о намерении вернуть астрономию в школьную программу в качестве отдельного предмета. Однако было неясно, откуда взять часы и по каким учебникам её учить. Сначала министр образования говорила, что часы на астрономию возьмут из второго иностранного языка: «У нас есть 250 часов на второй иностранный язык. Второй язык, если это не языковая школа, во многом профанация. Дай Бог, чтобы у нас один

иностранный хорошо преподавали. Так что я смело два часа заберу — один в 10-м классе, другой час — в 11-м».

Затем схема введения предмета поменялась: теперь на него решили не выделять дополнительные часы, и читать курс в рамках школьной физики. Рекомендованный учебник — Борис Воронцов-Вельяминов и Евгений Страут «Астрономия. 11 класс. Базовый уровень».

Что в итоге. В 2017/18 учебном году астрономию действительно ввели в российских школах. Её преподают учителя-физики в 10-11 классах.

2. Ввела (почти) шахматы в начальную школу

Летом 2017-го Ольга Васильева предложила ввести в школах занятия по шахматам. Тогда предполагалось, что они должны проходить во внеурочное время и быть бесплатными. Через несколько месяцев, выступая в Совете Федерации, министр образования сказала, что в ближайшие два года шахматы введут как обязательный предмет в начальной школе: «Мы планируем ввести [обязательные занятия по шахматам] в ближайшие два года, может, даже со следующего года, с 1 по 4 класс один час в неделю».

Что в итоге. В марте 2018-го Департамент образования Москвы и фонд «Шахматы в школе» разработали программу преподавания шахмат в школе. Она рассчитана на четыре года и может быть в двух вариантах: вместо третьего урока физкультуры или как внеурочная деятельность.

Сейчас учителя из Москвы и регионов проходят переподготовку, чтобы преподавать шахматы. По словам Васильевой, «программа очень простая, она построена таким образом, что учитель любого возраста может сам, используя методические рекомендации, научить ребёнка играть в шахматы».

3. Приняла новые образовательные стандарты для начальной школы (и почти для средней)

О необходимости обновить федеральные образовательные стандарты и «наполнить их содержанием» Ольга Васильева говорила ещё в 2016 году. Кроме того, после введения новых ФГОСов должны были сократить количество учебников: «Нам нужно создать стандарт по каждому предмету. Не больше трёх линеек: основная, базовая и углубленные предметы».

Что в итоге. В марте 2018 года на закрытом заседании Совета Минобрнауки России приняли новые образовательные стандарты для начальной школы. ФГОСы для средней школы вызвали много вопросов, поэтому их решили отправить на доработку.

4. Начала передачу школ от муниципальных властей региональным

На одном из заседаний комитета Госдумы по образованию и науке Ольга Васильева анонсировала реформу, цель которой — передача школ от муниципальных властей региональным. По мнению министра, такая реформа поможет привести образовательные программы во всей стране к единому федеральному стандарту.

«Я позволю себе такой термин произнести — „государственные школы“. То есть возвращение школ в государство и выстраивание государственного управления, потому что сейчас школы вне государственной опеки и заботы».

Что в итоге. Масштабную реформу решили начать с пилотного проекта, в котором будут участвовать 16 регионов. В Самарской, Астраханской областях и Санкт-Петербурге реформа уже началась.

5. Сделала обязательной защиту диссертаций в аспирантуре

В сентябре 2016 года на встрече с ректорами Волгоградской области Ольга Васильева заявила, что защита диссертаций должна стать обязательным условием выпуска из аспирантуры: «Без этого веер аспирантов никому не нужен».

Что в итоге. Ровно через год министр образования сказала, что положение об обязательной защите диссертации принято. Теперь «любая аспирантура заканчивается защитой диссертации».

6. Изменила приём поступления на целевое обучение

В 2013 году в России ввели модель целевого обучения, по которой между студентом и работодателем заключается двусторонний договор, регламентирующий права и обязанности сторон. По мнению Ольги Васильевой, в этой модели были недостаточно чётко прописаны условия взаимодействия между участниками программы.

Чтобы повысить эффективность целевого приёма, она предложила ввести модель обучения с трёхсторонним договором между вузом, заказчиком (работодателем) и абитуриентом. По этому договору, после окончания вуза студент обязан как минимум три года работать в организации, которая оплатила его учёбу.

Что в итоге. В марте 2018 года Минобрнауки представило законопроект с новыми правилами целевого приёма в вузы, и Госдума приняла его в первом чтении.

7. Увеличила количество бюджетных мест по специальности «теология»

Теологию признали научной дисциплиной не так давно — в 2015 году. Год назад протоиерей Павел Хондзинский даже защитил первую в России диссертацию по теологии. Тогда же подписали приказ, согласно которому в России появятся кандидаты и доктора теологии, а Васильева пообещала увеличить количество бюджетных мест.

Что в итоге. На первой Всероссийской научной конференции «Теология в гуманитарном образовательном пространстве» Ольга Васильева подтвердила, что 2018–2019 годах количество бюджетных мест по специальности «теология» увеличится почти вдвое.

«В этом году мы выделили на бакалавриат 279 мест, на магистратуру — 180, 16 — на аспирантуру. В 2018–2019 годах — уже 632 места. Этот процесс будет развиваться и дальше».

8. Приостановила процесс объединения вузов

Бывший министр образования Дмитрий Ливанов в 2015 году начал масштабную реформу по реорганизации вузов. Почти сразу после вступления в должность Ольга Васильева объявила о прекращении объединения вузов до тех пор, пока министерство не разберётся в каждой конкретной ситуации.

Что в итоге. Через год после этого заявления министр образования отменила указ о реорганизации Государственного университета управления (ГУУ), который должен был войти в состав Московского государственного юридического университета (МГЮА). При этом через некоторое время подписала приказ об объединении Кемеровского технологического института пищевой промышленности (КемТИПП) и Кемеровского государственного университета (КемГУ).

Что обещала сделать, но не сделала



9. Ввести устную часть в ЕГЭ по русскому языку

Глава министерства ещё в сентябре 2016 года заявила о своём желании ввести в ЕГЭ по русскому языку устную часть, если её апробация в 9 классе пройдёт успешно.

«Если всё пойдёт так, как мы предполагаем по 9 классу, то в следующий год будет устная часть ЕГЭ по русскому языку».

Через несколько месяцев сроки введения устной части сдвинулись на два года. Теперь Васильева утверждала, что ЕГЭ

по русскому языку изменится в 2019 году. «В этом учебном году появляется устная часть в 9 классе, через два года устная часть появится в русском в 11 классе, соответственно. Тестовой части практически нигде не осталось», — сказала она.

Что в итоге. До сих пор официальных распоряжений и документов, которые бы подтверждали введение устной части в ЕГЭ по русскому языку, нет.

10. Наказывать за натаскивание детей на сдачу ЕГЭ

Министру образования не нравилось, что в погоне за хорошими баллами многие школы натаскивают детей на тесты ЕГЭ. Поэтому в 2016 году она пообещала наказывать руководство школ и региональное начальство, если узнает, что в их школах есть такая практика.

«Я буду очень наказывать и региональное руководство, и руководство школ за так называемое натаскивание. Потому что я убеждена, если ребёнок проходит программу, то не надо бояться отвечать на те вопросы, которые у него стоят... Это неправильно, когда директор школы говорит, что я буду наказывать, если у вас будет плохой ЕГЭ. Наказывать его буду я», — заявила Васильева.

Что в итоге. Прошло два года, но этого обещания она так и не выполнила. По словам московских директоров, случаев наказания школ за натаскивание на ЕГЭ не было. Это неудивительно — с самого начала учителя выражали сомнение в целесообразности этого решения.

«Что такое „натаскивать“ и кто будет определять: учит учитель программе или „натаскивает“? Наверное, нужно специальных уполномоченных подготовить, чтобы начать кошмарить уже не школы, а напрямую учителей? И где в такие уполномоченные с хорошей, надеюсь, зарплатой записаться?» — комментировал инициативу один из московских учителей.

11. Увеличить количество часов преподавания религии в школах

Ольга Васильева с 2002 года заведует кафедрой религиоведения Российской академии государственной службы при президенте РФ, работала в Центре истории религии и церкви РАН. Возможно, с этим связано то, что одной из первых её инициатив стало увеличение часов на предмет «Основы религиозных культур и светской этики», который преподают в 4 и 5 классах.

«Этот предмет, так же, как и многие другие, проходит очень длинную жизнь. Я думаю, что это будет обсуждаться, будет наверняка увеличиваться, продвигаться дальше. Уверена, что и учебники будут улучшаться. Важно развивать культурологическую направленность этого предмета. Вам любой теолог-религиовед скажет, что этот предмет не направлен на религиозное образование».

Что в итоге. Как ни странно, количество часов на этот предмет до сих пор не увеличили.

12. Ввести трудовое воспитание в школах

Министр образования планировала с 2017 года вводить программы трудового воспитания: «Я считаю, что без трудолюбия, без навыков, которым прежде всего мы обязаны семье и школе, без навыков трудиться ежечасно, ежесекундно, получать успехи от труда, мы не можем жить».

Более того, Ольга Васильева даже призывала директоров школ вводить часы трудового воспитания самостоятельно, не дожидаясь специальных распоряжений.

Что в итоге. 30 марта 2017 года законопроект о трудовом воспитании в школе был внесён на рассмотрение Госдумы, но летом Владимир Путин выступил против введения трудового воспитания в школы. «Полы мыть должны люди, которые за это деньги получают», — сказал президент. После этого законопроект ещё несколько раз обсуждался, но окончательного решения до сих пор нет.

13. Ввести обязательный ЕГЭ по истории и иностранному языку

Министр образования неоднократно заявляла, что хочет расширить список обязательных экзаменов, которые должны сдавать выпускники российских школ. Так, с 2020 года планировалось ввести обязательную сдачу ЕГЭ по истории: «В 2020 году вся страна будет сдавать историю. Потому что без знания истории невозможно двигаться дальше».

В 2022 году хотели ввести обязательный ЕГЭ по иностранному языку: «Страна готовится медленно, но верно к сдаче иностранных языков, в 2022 году сдача ЕГЭ по иностранному языку будет обязательной».

Что в итоге. Заявления Васильева сделала год назад, но официального решения по поводу расширения списка обязательных ЕГЭ до сих пор нет.

14. Сократить в 10 раз места в аспирантуре

В 2017 году руководитель Минобра предлагала сильно сократить количество мест в аспирантуре. «Аспирантура должна стать приоритетна, она должна действительно воспитывать исследователей. И это должен быть не поток 25 человек, должно быть два-три аспиранта на кафедре».

В итоге. Позднее в министерстве эту идею решили отложить, так что количество бюджетных мест в аспирантуре пока сокращать не планируют.

15. Установить предельный уровень нагрузки учителей

В интервью «Комсомольской правде» Ольга Васильева сказала, что министерство образования вместе с профсоюзами разрабатывает проект примерных положений по оплате труда работникам образования. «Будет введён верхний предельный уровень нагрузки», — сказала министр.

В итоге. Планировалось, что после введения этого ограничения на учителей уже не смогут «сваливать» по 40 часов в неделю. Хотя Васильева подчеркнула, что некоторые преподаватели могут сами захотеть взять на себя дополнительную нагрузку. Тем не менее, изменения в закон об образовании до сих пор не внесли — предельный уровень нагрузки учителей не установлен.

Подробнее: <https://mel.fm>

ВНИМАНИЕ:

Россиян предупредили о новом виде мошенничества

Антивирусная компания "Доктор Веб" предупредила россиян о новом виде интернет-мошенничества, при котором несуществующие компании предлагают заплатить небольшой взнос для получения неких "социальных компенсаций".

Злоумышленники рассылают спам, сообщая о возможности получить возмещение за переплату коммунальных, страховых либо медицинских услуг. Потенциальной жертве предлагается зайти на сайт и ввести в специальную форму свои данные, чтобы узнать о доступных выплатах. Вне зависимости от введенной информации сайт попросит заплатить денежный взнос за использование портала.

Мошеннические сайты создаются по одному шаблону и принадлежат разным несуществующим организациям.

"Доктор Веб" призвал пользователей не доверять сомнительным ресурсам, предлагающим легким путем получить деньги. В компании также посоветовали с осторожностью переходить по ссылкам, полученным от незнакомцев.

Подробнее: <https://ria.ru/society/20180510/1520312650.html>

НА ЗАМЕТКУ:

Психолог советует: КАК ПОБЕДИТЬ НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ?

Не вешайте ярлыков

Никогда не говорите ребенку, что он трус, даже в шуточной форме (например, «трусика серенький»). Иначе «ярлыки» могут закрепиться и подорвать его уверенность в себе. Лучше помогите чаду стать смелее, подбодрив: «Ничего, в следующий раз ты обязательно прочтешь стихотворение со сцены!». Если вы все же хотите сделать акцент на том, что ребенок спасовал, говорите не о нем (ты- трусика), а о его поведении (ты проявил нерешительность).

Напоминайте об успехах

Когда чадо в очередной раз засомневается в себе, просто напомните ситуацию, где он смог преодолеть себя и быть молодцом! Например, сын боялся или стеснялся играть с ребятами в футбол, но проявил решительность - и в конце игры забил победный гол!

Примеры для подражания

Ищите их везде: на экранах телевизора, в книгах, фильмах, среди своих знакомых. Детям, начиная с пяти лет, очень нравятся истории про других людей. Ребенку важно знать, что кто-то был не очень смелым (как он), но что-то сделал и смог измениться. А раз у другого получилось, сможет и он! И, конечно, главным примером для ребенка являетесь вы.

Долой завышенные ожидания

Если для родителей главными словами в воспитании являются «он должен...», то речь идет о завышенных требованиях к ребенку. Будьте более реалистичны в своих ожиданиях! Понимая, что он не соответствует вашим идеалам, ребенок еще больше теряет веру в себя и остатки решительности.

Любовь измеряется

Нерешительность идет рука об руку с ощущением незначительности для родителей. Сомнения возникают тогда, когда папа и мама любят за «что-то». Например, за хорошее поведение (оценки, высокие результаты в спорте и т.д.) любят, а в случае промаха - нет. Иногда так и говорят: «Будешь плохо себя вести, не буду тебя любить». Ничего ужаснее этих слов для ребенка быть не может. Сын или дочь должны чувствовать, что имеют право на ошибку и на собственное мнение, не боясь потерять вашу любовь.

Материал взят с <https://nsportal.ru> Подготовил: педагог-психолог Провоторова М.Н.

Три психологических упражнения

Какие свойства Личности востребованы сегодня в цивилизованном обществе? Что такое счастливый человек?

Мы давно не делали упражнения. И вот теперь я хочу задать вам «домашнюю работу»: написать целых три, (правда, коротких) эссе. Позже я скажу – для чего я затеяла эти психологические упражнения-эссе и может быть – вы удивитесь...

Психологическое упражнение №1

Тема первого эссе, которое я задаю вам на дом:

«Я – счастливый человек!» или «Как мне повезло в жизни»

У многих эта тема вызывает затруднения. Некоторые впадают в ярость. Мы не привыкли к такой формулировке.

Мы привыкли быть злобными карликами, плюющимися ядовитой слюной. Со временем у нас вырабатывается установка по отношению к ближнему:

«У меня жизнь не удалась, так пусть и у вас она не удастся!»

А начинается всё с жалости к самому себе. Продолжается (обязательно) – невыносимой болью от лицезрения успехов других. Наш самый излюбленный жанр – это «Повесть о том, какой я несчастный человек и как мне не везло в жизни».

Нет, хвастаться перед чужими людьми не надо, особенно хвастаться сокровенным. Но нам нечем похвастаться и тогда, когда мы остаёмся сами наедине с собой!

Думайте над темой этого эссе так долго, пока у вас не появятся – действительно искренние слова на эту тему, без издёвки.

А потом напишите о том, как вам повезло в жизни, действительно веря в то, что вы пишете.

Психологическое упражнение №2

Тема второго эссе, которое я задаю вам на дом – сложнее.

Она формулируется длинно: «Расскажите историю одной своей конфликтной ситуации, инициатором которой были не вы, а другая сторона, и то – как вы сумели выйти из конфликта».

Здесь есть одна маленькая хитрость. Не стоит рассказывать, к примеру, такую историю:

«Мальчики в классе плюнули на мой ранец, а я позвал своих знакомых с района и они поговорили с ними так, что после разговора эти мальчики стали меня уважать и бояться, а плевать стали на ранец совсем другого мальчика».

Или: «Сотрудница всё время придиралась ко мне и издевалась надо мной, а я рассказала начальству о том, как она курит в рабочее время и её уволили».

Или такую хитрую историю, балансирующую «на грани»:

«Мама возвращалась с родительского собрания с намерением убить меня подобно Тарасу Бульбе, но я предусмотрительно перемыл всю посуду в мойке, скопившуюся там за неделю, вымыл полы, пропылесосил, приготовил ужин и скачал маме её любимый сериал».

Почему такие истории рассказывать не надо? Потому что с точки зрения психологии – «разрешение конфликта» – это... разрешение конфликта. Это исцеление причины конфликта.

А не «икотка-икотка, лети на Федотку – только не на меня».

Не умножение зла на планете своей ответной стократной агрессией, и не манипуляция на слабых сторонах такого предсказуемого «агрессора» как мама.

Разрешение конфликта – это умение выкорчевать и сжечь «одно зло» и на его месте посадить «одно добро».

Были ли у вас такие истории, когда вы сумели на месте зла поставить в пустующее место – добро? Это и есть – погасить конфликт.

Психологическое упражнение №3

И третья тема эссе – самая сложная.

«Расскажите историю о том, как вы с радостью отказались от своих планов или от своей мечты ради срочного выполнения более важного дела ради блага других людей»

Видите, какая сложная формулировка – вы должны вспомнить историю, где вы отказались – с радостью, а не с проклятиями и с рыданиями.

И где вы отказались от одной цели не ради другой (для себя же), а ради – Другого, ради другого человека.

То есть нельзя рассказывать историю типа:

«Я хотела поехать в Париж и купила билеты, но шеф попросил остаться в офисе и поработать. Зато потом меня не сократили как половину отдела и даже прибавили зарплату».

И нельзя рассказывать историю: «Я хотела пойти учиться музыке, но родилась болезненная сестрёнка и я отказалась от уроков музыки, так как уже на это не было у родителей ни времени, ни денег».

В этой истории сквозит отказ без радости, она смыкается с первой темой: «Как мне в жизни не везло».

А эту тему мы исключили сразу.

Кому это всё нужно?

А теперь я раскрою один секрет. Эти три психологических упражнения, темы эссе составили психологи-кадровики. Те иностранные психологи, кто отбирает нас, чужестранцев, желающих – пожить, поработать или получить образование, повысить квалификацию у них – за границей. В частности, в англоговорящих странах.

Заграничные психологи считают, что если порыться, то у каждого человека на планете – найдутся три таких истории, которыми человек может себя украсить. Которые, по их мнению, докажут, что вы – Человек, человек, с которым стоит вообще связываться.

Будем спорить с иностранными кадровиками или примем к сведению?..

Елена Назаренко

Материал взят с © www.live-and-learn.ru

Тест

Профилактика эмоционального выгорания педагогов.

Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя

	Почти никогда	Редко	Часто	Почти всегда
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня				
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой				
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня				
4. После рабочего дня я могу срывать на своих близких				
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела				
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня				
7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье				
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил				
9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей				

Интерпретация результатов. Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: "0" – почти никогда. "1" – иногда. "2" – часто, "3" – почти всегда.

Суммарный показатель менее 3-х баллов можно оценить как низкий. 3-12 средний, выше 12 – как высокий показатель эмоционального выгорания.

Приемы антистрессовой защиты:

1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:
 - "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.;
 - "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
 - кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

4. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.

5. Выражайте эмоции:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").

6. Рефрейминг (Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

- постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

**Информационный обзор подготовлен
О.В. Матвеевой, ведущим специалистом Краснодарской краевой
территориальной организации Профсоюза работников народного
образования и науки РФ**



- Подписывайтесь на наш профиль
 - <http://instagram.com/profobrkk>
 - ✓ И будьте всегда в курсе новостей краевой организации Профсоюза
- Добро пожаловать!
#ПрофсоюзОбразования
#Краснодарскийкрай



Только полезная и интересная информация о деятельности краевой организации Профсоюза! Читайте нас на просторах Вконтакте: [присоединиться](#)



Также вы можете нас найти на Facebook!
Выбирайте удобный для вас аккаунт и погружайтесь в деятельность краевой организации Профсоюза!
<https://www.facebook.com/profobrkk/>



*Желаем отличной и плодотворной недели!
Следите за новостями на нашем официальном [сайте](#).
С уважением, Краснодарская краевая организация
Общероссийского Профсоюза образования*