

Ψ День психолога Ψ

10 октября отмечается **Всемирный день психического здоровья (World Mental Health Day)**, который проводится с 1992 года по инициативе Всемирной федерации психического здоровья (World Federation for Mental Health) и призванный привлечь внимание общественности к этим проблемам здоровья, с 1994 года **22 ноября** в нашей стране отмечается День психолога.

Еще в прошлом столетии великий швейцарский психолог Жан Пиаже предвидел, что в XXI столетии психология станет одной из ведущих наук. Сегодня с экранов телевидения, в эфире радио, мы слышим советы известных психологов, которые говорят нам, как можно поступить в той или иной ситуации, как воспитывать детей, строить отношения с разными людьми, грамотно находить выход из конфликтов. Психология стала неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Наконец



то признано, что, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, психическое здоровье не менее, а может, даже и более важно, чем физическое. От того, насколько мы психологически комфортно и уверенно себя чувствуем, зависит наше отношение к окружающему миру.

Все мы читали сказку С. Экзюпери «Маленький принц», где главный герой, утро начинал с того, что приводил свою планету в порядок. Для

каждого из нас наша душа - это наша планета, - которой необходимы любовь и забота. Это наша Роза, которая требует внимания и большого труда, чтобы она не завяла. А каждый ли из нас внимательно относится к своему психологическому здоровью? Порой мы часто не обращаем внимания на то, что приходим на работу или в школу с плохим настроением, и, что еще хуже, позволяем ему выстраи-

вать наше общение с окружающими. Часто не замечаем, как срываемся на тех, кого больше всего любим. *«Все наши взаимоотношения с окружающим миром отражают наше отношение к самому себе» (Луиза Хей).* Для того, чтобы научиться прощать, необходимо испытывать любовь к самому себе. Порой мы часто пытаемся изменить других, не меняясь при этом сами.

Наше психическое здоровье является залогом нашего благополучия, когда мы можем реализовать свой собственный потенциал, продуктивно работать и учиться.

Главная жизненная задача человека - дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий - его собственная личность.

(Эрих Фромм).

Педагог-психолог
Шохина Э.Б.



Мифы о психологах и психологии.

Психолог – почти врач или кто-то в этом роде, занимающийся «психами».

Психолог – человек, от природы наделенный особыми способностями к общению с другими и пониманию других. Умеющий управлять поведением, чувствами, мыслями других, специально этому обученный и владеющий соответствующими техниками (например, гипнозом).

Психолог – мудрец, знающий о жизни больше других и его миссия - указывать истинный путь страдающим запутавшимся людям советами и наставлениями.

Психология – наука, все знающая о человеке и его душе, а психолог, овладевший этой наукой, – человек, «видящий людей насквозь».

Психолог – человек, досконально знающий самого себя и владеющий собой в любых обстоятельствах.

Проориентация «Кем быть?»



Проблема «кем быть» стара, как мир, и вечна, как любовь. Из всего многообразия методик, существующих в мире, наверное, нет ни одной, которая в полной мере дала бы ответ на этот вопрос. И это правильно. Согласитесь, что самостоятельно принятое решение говорит о психологической готовности человека нести ответствен-



который поможет понять, в какой области деятельности вам было бы интересно проявить себя. Возможно отвечая на вопросы, вы задумаетесь о том многообразии, которое существует в мире профессий, и это поможет вам в будущем профессиональном выборе. Удачи!

Ключ: сосчитайте количество баллов по каждому из видов классификаций профессий. За каждый положительный ответ ставится 1 б. Наибольшее количество набранных баллов говорит о предпочтении в том или ином виде деятельности.

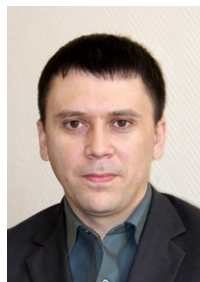


ность за свой выбор. Психологическая готовность — это знание самого себя, своих способностей, возможностей, умение ориентироваться в многообразии профессии. Мы предлагаем вам пройти небольшой тест,

ДДО Климов

I «Человек-природа» – все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством.	II «Человек-техника» – все технические профессии.	III «Человек-человек» – все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением.	IV «Человек-знак» – все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности.	V «Человек - художественный образ» – все творческие специальности.
Ухаживать за животными	Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать).	Помогать больным	Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин.	Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок.
Следить за состоянием, развитием растений	Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.).	Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать.	Обсуждать научно-популярные книги, статьи.	Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты).
Выращивать молодняк (животных какой-либо породы).	Управлять какой-либо машиной (грузовым, подъемным или транспортным средством) – подъемным краном, трактором, тепловозом.	Тренировать товарищей (или младших) для выполнения и закрепления каких-либо навыков (трудовых, учебных, спортивных).	Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках.	Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты).
Лечить животных.	Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище.	Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.).	Выполнять вычисления, расчеты.	Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов).
Выводить новые сорта растений.	Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т. п.).	Разбирать споры, споры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять.	Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок).	Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности.
Наблюдать, изучать жизнь микробов.	Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты.	Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.	Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.	Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые).
Делать лабораторные анализы в больнице.	Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов.	Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.	Заниматься черчением, копировать чертежи, карты.	Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий.
Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада.	Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания.	Организовывать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы.	Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.).	Играть на сцене, принимать участие в концертах.
Сумма баллов:	Сумма баллов:	Сумма баллов:	Сумма баллов:	Сумма баллов:

«Я б в полицию пошел, пусть меня научат...»



Совсем недавно, 10 ноября, праздновался день образования российских органов внутренних дел. В разные годы они носили разные названия, но суть и задачи их от этого не менялись - это защита законных интересов граждан, борьба с преступностью и т.д.

Однако всегда работа полицейских оценивалась по одному из самых важных показателей - это мнение о ней населения. В нашей обыденной жизни мы привыкли видеть людей в форме практически везде и всегда. А если что-то происходит, то мы всегда знаем, куда обратиться за поддержкой. Но лишь малая часть из нас знает, как же устроена и организована работа полицейских, кто за что отвечает, какие отделы и структурные подразделения есть и т.д. И вот 15 ноября, для получения ответов на все эти вопросы, мы были приглашены в гости в Управление внутренних дел по Южному административному округу Москвы.

Нам предстояло познакомиться с большинством самых интересных служб нашего УВД, побывать в спортзале, тире, пообщаться с сотрудниками полиции и узнать все интересующие нас вопросы о службе.

Сначала мы отправились с группой, в тир. Следует отметить, что на предложение попробовать свои силы в стрельбе из лазерного оружия в нашей группе вызвались не только мужчины, но и представительницы прекрасного пола. Так, например, учащаяся 10 А класса Анастасия Малышева попала в «8» на мишени, чему была несказанно рада!

Далее мы направились в спортзал, где сотрудниками полиции нам были продемонстрированы приемы самообороны. «Гвоздем» этого представления стало выступление на первый взгляд хрупкой сотрудницы полиции, которая ловко и непринужденно справлялась с

«Служба в полиции - это судьба, которую человек для себя выбирает».
Толковник полиции П. Житник

двумя своими коллегами, всякий раз срывая бурю оваций.

В киногидическом корпусе мы познакомимся с сотрудниками отдела и служебной собакой по кличке Игорем, которая должна была по заданию найти оружие, с чем прекрасно справилась и стала объектом долгой фотосессии с детьми.

Помимо этих подразделений мы побывали в экспертно-криминалистическом отделе, посмотрели как работают обычные полицейские, узнали о работе следователей, оперативно-розыскного отдела, криминалистов и много всего другого интересного.

Некоторые ребята задались вопросом: как же стать полицейским? Следователем? Криминалистом? Кино-



логом? Как пойти работать в полицию? Оказывается, уже давно в Москве существует Университет МВД, который является кузницей кадров для всех подразделений полиции. Там есть 10 факультетов, что называется «Выбирай на вкус!!!». Хочешь работать в оперативно-розыскной службе - пожалуйста, есть такой факультет, хочешь быть следователем - все в твоих руках, поступи на нужный факультет, хочешь получить юридическое образование - и такой факультет есть и еще 7 разных факультетов, каждый по-своему интересен. Этот вуз является государственным и все социальные гарантии и льготы предоставляются поступающим. И что немаловажно, стипендия, доходит до 20 000 рублей!!! Ну, это естественно, если хорошо учиться. После его окончания ты имеешь высшее образование, звание офицера и хорошую, высокооплачиваемую работу. Я бы сказал, три в одном, согласитесь, неплохо в наше время, учитывая дефицит времени.

Автор: Яньков В.В.

Фото: Филин А.10Б



Мои осенние каникулы



*Липа лист осыпала,
Сеет мелкий дождь,
Осенние каникулы
Ты так долго ждешь!
Хоть туман повесила
Осень над полями —
Проведешь ты весело
Каникулы с друзьями.*



Каждый человек любит каникулы: когда не надо ходить каждый день в школу, когда можно не вскакивать с утра пораньше, когда мама не ругает за игры на планшете, когда можно делать

то, что хочется. Но самое главное то, что на каникулах можно встретиться со своими лучшими друзьями.

У меня есть одна старая подруга, (то есть она, конечно не старая, ей, так же, как и мне, 10 лет, но дружим мы с трех лет). Мы вместе ходили в детский сад. Ее зовут Ксения. Она очень добрая, с ней интересно. В прошлый раз я была у нее в гостях, и она научила меня складывать забавные фигурки из бумаги. Это называется оригами. В эти каникулы Ксению привезли к нам. Мы смотрели детские фильмы, читали по очер-

ди, играли в разные игры, а перед сном секретничали, пока мама нас не разгоняла. По утрам даже кашу было весело есть! Жаль, что мы теперь живем далеко друг от друга и видимся из-за этого не часто.

Как сильно ждешь каникулы, и как быстро они пролетают!

Автор: Гарина Ульяна, 4Б



В шашки играют все

25 октября 2013 года в районе «Даниловский» прошел турнир для дошкольников «Юный шашист», в котором приняли активное участие воспитанники ГБОУ СОШ № 547.

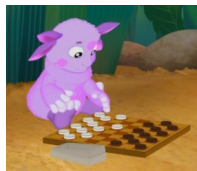
Команда дошкольного отделения «Колокольчик» стала победителем соревнований (заняла 1 место) и получила право принять участие в окружном турнире «Юный шашист».

Молодцы, ребята!



Состав команды: Заборина Олеся, Нефедов Илья, Тиксайкин Илья, Товаров Вячеслав, Семенов Иван.
Инструктор по физической культуре - Соболевская Анастасия Ивановна.

Желаем нашей команде победы в окружных соревнованиях !!!



Чем полезна утренняя зарядка?



Доброе утро!

Если вы ЧИТАЕТЕ ЭТУ СТАТЬЮ, то, скорее всего, вас не надо убеждать, что зарядка утром полезна! Скорее всего, у вас есть намерение встроить утреннюю физическую активность в свою жизнь. Чтобы добавить энтузиазма, давайте распишем по пунктам, чем же полезна зарядка утром, и сосчитаем их.

Во первых, делая зарядку утром, вы полностью просыпаетесь, ваш организм с утра разгоняется, и можно забыть о том, что придя, В ШКОЛУ, вы начнете «засыпать». Утро — время

великих свершений, растрчивать это время в полусонном состоянии - значит воровать свой успех. Давайте задумаемся в каком случае вероятность успешных действий выше: если вы бодры и заряжены энергией или же с ненавистью смотрите на людей от того, что вы все еще не проснулись? Думаю ответ очевиден.

Во вторых, если мы вводим в свою жизнь систему и строго соблюдаем свои правила, мы становимся более дисциплинированы, это придает нам силу. Я думаю, вы согласитесь со мной: если у

вас есть железное намерение начинать свое утро с зарядки, то возможность просидеть до глубокой ночи за компьютером уменьшается прямо пропорционально вашему желанию. Соблюдая строгий регламент в отношении утренней зарядки, мы автоматически становимся дисциплинированными и в других областях своей жизни.



Как говорится, в здоровом теле — здоровый дух! Делайте утреннюю зарядку, приводите свой организм в порядок и начинайте новый день с хорошего настроения!

Автор: Визгина Алёна, 5Б

Весёлые старты

Прошли каникулы, но наша школа не отдыхала, она трудилась. 22 ноября прошли **веселые старты для дошколят** - это окружное мероприятия, в котором участвовали воспитанники детских садов. Три команды носили цветочные названия: «Колокольчик», «Ландыш», «Ирис» и «1612»



ны и веселы, но в то же время сосредоточены. Они были очень подвижны и энергичны!

Пока жюри подводило итоги, выступил образцовый хореографический ансамбль «Шанс», который подбадривал и веселил участников. Некоторые дети сидели и наслаждались танцами наших девочек так, что открывали рот, и нашим девочкам это нравилось.

Также дети пошли танцевать, когда Ася Самвеловна взяла в руки микрофон и начала петь. Детям это очень понравилось, так как они не устали после соревнований и



были бодрыми и резвыми.

Многие ребята на наших стартах получили грамоты, но больше всех отличился «Ирис». Команда стала победителем, и мы желаем ребятам таких же достижений!

Автор: Гараева Жанна, 8А

Адрес: 115191, г. Москва, ул. Малая Тульская, д. 15
Телефон: (495)958-40-88
Эл. почта: otr547@mail.ru
Сайт: <http://www.547.ru/>