



Лучик

Надежды

Осень

2021



Наши новости

- ДЕНЬ ЗНАНИЙ
- ДЕНЬ МАТЕРИ
- ФОТО-
ЭКСПРЕСС
«ДАДОМУ»
- НАШЕ
ТВОРЧЕСТВО
- ЗОЖ
- СТРАНИЧКА
ВОСПИТАТЕЛЯ



С ДНЕМ ЗНАНИЙ!



Гости из ОАО "АСБ Беларусбанк"

В благотворительной акции "Соберём детей в школу" активное участие приняли и представители Гродненского областного управления №400 ОАО "АСБ Беларусбанк".

Ребята получили в подарок тетради, канцелярские принадлежности, предметы и наборы для творчества, а также тёплую, удобную и комфортную осеннюю одежду!

Гости также не остались без подарков: ребята вручили им сувениры - ангелочков и миниатюрных аистов, сделанных своими руками!

Выражаем искреннюю благодарность сотрудникам, администрации, женскому совету, а также профсоюзному комитету управления №400 за подаренную детям радость!



С ДНЁМ МАМЫ

*Этот праздник — самый главный,
Самый теплый, добрый самый.
Ведь на свете нет желанней,
Нет важнее слова «мама»!*

*От души мы поздравляем
Наших мамочек сердечно.
Мы здоровья вам желаем.
Слава вам! Живите вечно!*





ФОТО-ЭКСПРЕСС

«ДА ДОМУ»

*Вероника, поздравляем в возвращение
в семью! Желаем только светлых,
счастливых, замечательных дней с
родными и близкими!!!*



Маленькое творчество

Подарок, даже самый маленький, становится великим даром, если ты его вручаешь с любовью.

Д. Уолкот

Нет приятнее подарка, который сделан детскими ручками... На занятии рукоделия "Осенние подарочки родным" воспитанники сделали открытки, которые подарят своим мамам и папам. Девочки проявили себя как мастерицы высокого класса и справились с работой на отлично!





Накануне Дня учителя прошло занятие по интересам "Мир прекрасного", на котором воспитанники, вместе с педагогом, сделали открытки к празднику.

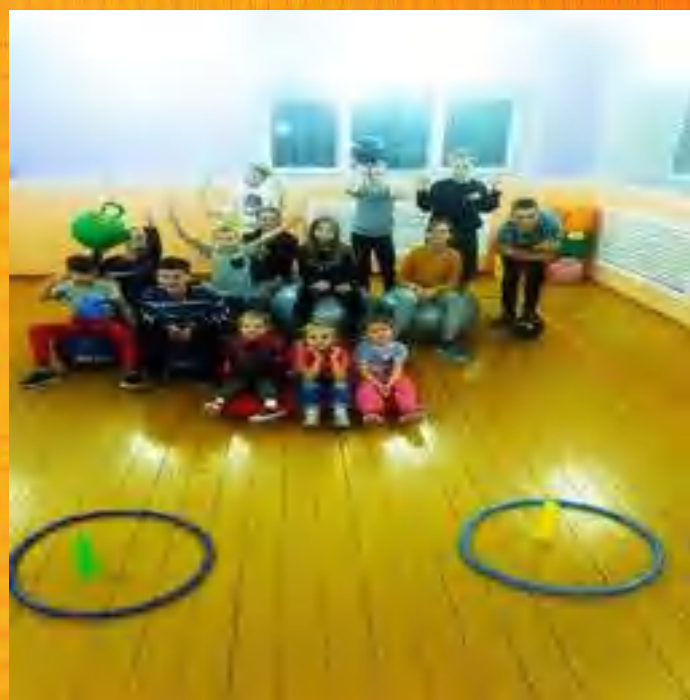
Занятие было интересно и тем, что на нем присутствовали дети другой национальности.

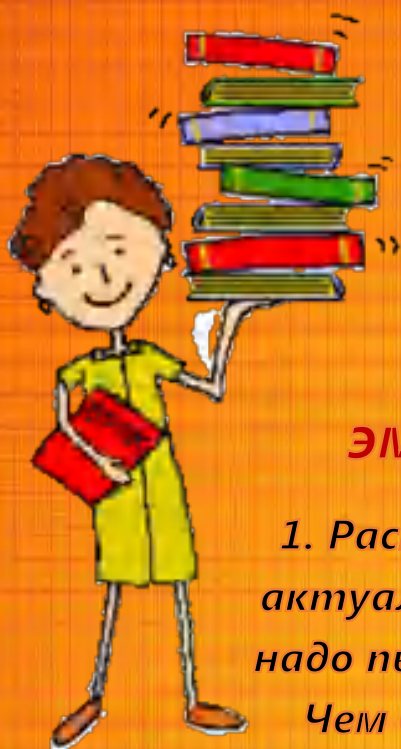
Они с вдохновением включились в совместную деятельность. И, также как все, радовались результатам своего труда.





МЫ ЗА ЗОЖ





В КОПИЛКУ ВОСПИТАТЕЛЯ

Как педагогу избежать эмоционального выгорания

1. Распределяйте все свои дела по значимости и актуальности, расставляйте приоритеты. Не надо пытаться успеть сделать все за один день. Чем больше вы будете перерабатывать, тем менее эффективно будете работать в последующие дни.

2. Не берите дополнительный функционал и поручения. Уже на этапе приема на работу строго охраняйте собственный границы. Нечеткие функциональные обязанности приводят к переработкам и увеличивают стресс. Будьте внимательны к себе и своим ресурсам. Автоматизируйте рутинные задачи, если это возможно.

3. Отдыхайте полностью отключившись от рабочего процесса. Следуйте распорядку дня, отводя четкое время на сон и прием пищи. Чтобы каждую свободную минуту не думать о работе, найдите себе хобби. Это позволит сместить фокус внимания и мыслить позитивно. Не берите на себя

слишком много домашних обязанностей, особенно это касается педагогов-женщин. «Вторая смена», включающая готовку, уборку, стирку и воспитание детей не является прерогативой одного человека. Распределите домашние обязанности между всеми членами семьи и не стесняйтесь просить помощи.

- 4. Эмоциональное выгорание сотрудников происходит гораздо реже, если в организации налажена корпоративная культура. Очевидно, что выстраивание корпоративной культуры в педагогическом коллективе не является обязанностью сотрудника. Однако любой специалист имеет возможность наладить отношения с коллегами. Без уважительного общения в коллективе работа не будет приносить удовольствия. Постоянная конкуренция и конфликты не приведут к успеху ни одного участника. Когда действия сотрудников согласованы, то все они нагружены равномерно, у каждого есть свои обязанности, которые он не забывает выполнять. Постоянная коммуникация с коллегами влияет на скорость решения возникающих вопросов и уменьшает количество бюрократии.*

5. Сотрудники не могут быть продуктивными целый день. Восемь или двенадцать часов на работе, особенно сидячей, негативно воздействует на организм человека. Понятно, что вы не сможете отказаться от рабочих обязанностей. Если вы чувствуете, что сильно устали, встаньте и пройдите по коридору, поднимитесь и спуститесь по лестнице, выйдите на улицу и подышите свежим воздухом. Все эти ежедневные ритуалы помогут разнообразить рабочую деятельность и улучшить физическое состояние.

