



# МАГНИТОГОРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

ЯНВАРЬ 2023

ГБПОУ «МПК»

## ИНТЕРВЬЮ

Начался новый год. Как правило в конце года мы подводим результаты — что получилось, что не получилось, всё ли мы сделали, о чем мечтали, чего желали. Здорово, когда всё, о чем думаешь, мечтаешь — исполняется. И становится грустно о не состоявшемся, не случившемся, не исполненном.

«Как сделать так что бы исполнялось и случалось?» — с этим одним вопросом мы обратились к заместителю директора колледжа по учебной работе Дмитрию Артуровичу Кустыбаеву и к заместителю директора колледжа по воспитательной работе — и Илье Ивановичу Оплеснину.



**Дмитрий Артурович Кустыбаев**  
заместитель директора колледжа по учебной работе.

**«...Учеба и дисциплина позволят исполниться многим вашим желаниям...»**

Для того, чтоб случалось и исполнялось необходимо работать над собой быть любознательным, расширять свой кругозор и учиться.

Программа среднего профессионального образования направлена на подготовку специалистов по профессиям базового и углубленного уровня. Программы дополнительного образования позволят получить вторую профессию. Возможно, вы спросите: «Зачем углубленные знания? Зачем вторая профессия?». Современный мир изменчив и динамичен и дополнительные знания, и навыки — это то, что позволит вам меняться с этим миром и позволит достигать заветных желаний. И тогда ответ на вопрос — «...Учеба и дисциплина позволят исполниться многим вашим желаниям. И уже не только год будет лучшим, но и вся жизнь!»

**«...Необходимо планировать не только год, но и месяц и даже день...»**

«Как сделать...?» Вы знаете, что моё поле деятельности — воспитательная работа. И для меня важно, что бы выпускники колледжа были не только образованными, но и культурными и воспитанными. Значит необходимо участвовать в викторинах и конкурсах, в социальных, экологических и творческих акциях; приобщаться к истории и культуре многонациональной нашей страны, родного края и всемирному наследию; вести здоровый образ жизни, участвовать в спортивных мероприятиях. И тут появляется второй вопрос — «Как всё успеть?». Ответ есть — необходимо планировать не только год, но и месяц и даже день и тогда случится, исполнится и состоится — и этот год будет ЛУЧШИЙ.



**Илья Иванович Оплеснин**  
заместитель директора колледжа по воспитательной работе.

## СОВЕТЫ БЫВАЛЫХ

Тайминг — распределение времени, умение его чувствовать и использовать себе во благо. Люди, которые владеют таймингом умеют жить немного в будущем, выстраивать правильные планы и стратегии, но главное — они четко понимают, что в жизни для всего есть время.

### На следующий день или сразу на неделю?

Если вы только осваиваете инструмент — «тайминг», вам придется писать рабочие задачи ежедневно. Когда навык появится и разовьётся — можно будет писать план сразу на неделю.

При составлении тайминга важно не заикливаться и не расписывать по минутам всю деятельность. Это дезорганизует и вгоняет человека в состояние стресса. Важно прописать сначала важные, неотложные задачи. Особенно внимание нужно уделить тем, которые привязаны к определенному времени и дате. Не нужно перегружать график и забивать его задачами до отказа. В тайминг должно входить не только рабочие задачи, но и время отдыха.

### Необходимо ввести дедлайн

Дедлайн это временные рамки и дата, выделение определенного времени на одну задачу. Дедлайн дисциплинирует и разгружает

### Правило 2-х минут

Есть дела, которые можно сделать за пару минут. Не стоит их копить, чтобы они не создавали лишней суеты.

### Выполнять задачи из «завтра»

В свободное время выполнять задачи на день или два вперед.

### Определение продуктивного времени

Определить время наиболее высокой производительности

### Время на отдых

Продуктивно поработал, необходимо хорошо отдохнуть. Отдых — это смена деятельности.

### Концентрация на процессе

Выполнять одно дело, а не два, три. Иметь запас времени. Всегда необходимо иметь запас времени и в конце рабочего дня необходимо оставлять время для доделывания или переделывания каких либо

Используйте или приложения в телефоне, или компьютерные программы, или ежедневники

Время — это самый важный ресурс и он не восполняется.

Чтобы не жалеть об упущенном времени, учитесь управлять им.

ВАЖНО

НЕ ВАЖНО

### СРОЧНО

### НЕ СРОЧНО

#### Сделай

Задачи с четкими сроками и последствиями их невыполнения

#### Примеры

- Сдача зачета
- Представление проекта статьи
- Выполнение отчета о практике
- Прийти на экзамен

#### Запланируй

Дела и мероприятия без установленного крайнего срока, которые прилипают вас к цели.

#### Примеры

- Планирование на месяц
- Саморазвитие
- Физические упражнения
- Активный отдых

#### Делегируй

Задачи, которые нужно сделать в определенный срок, но не требующие особых навыков

#### Примеры

- Поход в магазин
- Планирование
- Ответы на письма
- Приготовление еды

#### Удали

Отвлекающие задачи, которые негативно влияют на вашу продуктивность

#### Примеры

- Соц. сети
- Просмотр телевизора
- Видеоигры
- Потребление нездоровой пищи

Матрица Эйзенхауэра. Суть матрицы в том, чтобы научиться отличать важное от не важного, первостепенное от того, что может подождать. А еще необходимо научиться не тратить время попусту, не расходовать его на дела, которые не дают никаких результатов.

### Что такое прокрастинация и почему это происходит?

Прокрастинация — от англ. procrastination — задержка, откладывание.

Прокрастинация — это отодвигание первостепенных и тягостных для вас дел. Такой человек хорошо осознает, что у него есть учеба, работа, обязанности, но игнорирует все, отвлекаясь на любые мелочи и занятия. Лень и прокрастинация — разные явления. Когда человек ленится, он просто ничего не делает, при этом он отдыхает, сознательно отказываясь от выполнения обязанностей. При прокрастинации человек не работает, но при этом и не отдыхает, так как занимается посторонними вещами. По сути, это пустая трата времени.

Прокрастинация у студентов, встречается очень часто, когда нужно писать курсовую или выпускную квалификационную работу, но вокруг так много соблазнов, чтобы отвлечься.

Симптомы прокрастинации:

- сначала у вас появляется огромное желание сделать что-то действительно стоящее в самые короткие сроки;
- после этого вы успокаиваетесь и находите причину отложить данное дело;

- затем вы отодвигаете дело на неопределенный срок. При этом в вас просыпается самокритика, на которую тут же приходится самооправдание;

Основные причины прокрастинации:

- когда вам говорят, что нужно сделать работу сегодня, вы можете это воспринимать, как ограничение свободы;

- у вас есть такие черты характера, как безответственность и праздность;

- вы можете бояться, что не справитесь с заданием;

- вы неосознанно мешаете себе получать хороший результат;

- вы не осознаете, как быстро уходит время;

- вы считаете, что именно завтра вы поработаете лучше, чем сегодня.

Если запустить это состояние, вы можете испытывать стресс из-за оставшегося сильно ограниченного времени на выполнение работы.

К тому же, у вас появятся комплексы и страхи из-за того, что окружающие недовольны вашей работой, выполненной не в срок. Вы будете винить себя из-за нереализованных возможностей.

Как избавиться от прокрастинации?

1. Следует понять и принять, что у вас есть прокрастинация. В любой борьбе — главное иметь желание, и тогда бороться будет легче.

2. Поменяйте свое отношение к сложности дел. Разбейте его на части и между ними отдыхайте.

3. Если вы каждый раз откладываете на потом определенную работу, постарайтесь понять, почему она для вас такая неприятная. Возможно, вы найдете способы подойти к ней с другой стороны.

5. Радость и удовольствие помогут справиться с временной прокрастинацией. Найдите то, что доставит вам массу приятных минут, и после этого приступайте к работе.

6. Чаще повторяйте себе, что вы делаете работу только ради себя и по собственной воле.

7. Планируйте свое время. Люди, которые четко планируют свой день, более успешны, так как они не тратят время впустую, и все успевают.

Необходимо лишь заставить себя поверить в важность дел, которые находятся в приоритете, а это сделать очень просто, ведь прокрастинаторы владеют отличными навыками самообмана.

Подготовила: Белоногова О.М.



Пробуйте разные виды: электронные записи, заметки в телефоне, отдельный блокнот, просто купленный ежедневник или собранный вами из разных распечатанных страниц в интернете и оформленный вашими рисунками.

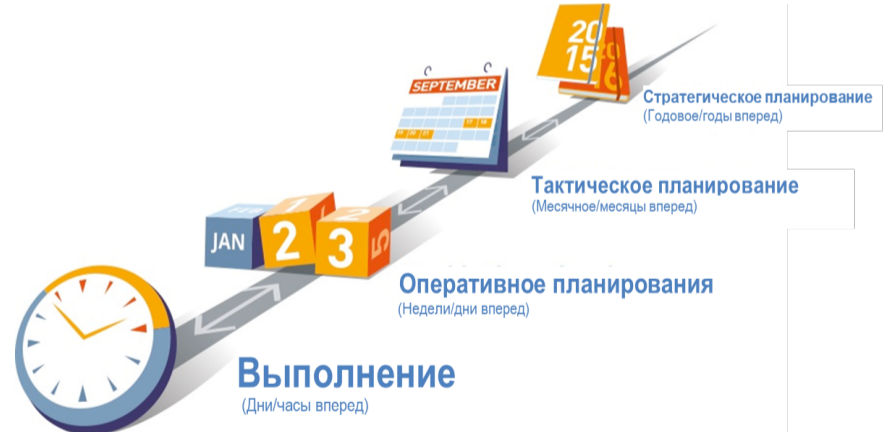


Студенчество — яркое время жизни людей, которые проходят или проходили через него. В этот период необходимо приобрести множество навыков, которые потом перерастут в привычки и помогут в будущем. Одним из таких навыков является планирование.

Знаю по себе, что планирование кажется скучным, и сложным. Особенно сложно это для людей, которые не привыкли думать наперед, которые держат все в своей голове и не ставят себе четких рамок. Вероятно, этим людям кажется, что планирование бессмысленно, но оно является сильным инструментом для достижения целей.

Думаю, о пользе планирования, метода мелких шагов и т.п. знают многие. Я же поделюсь с вами лайфхаками которые помогут вам во время того, как вы привыкаете к планированию.

— Понять какой метод планирования подходит именно вам. Нет универсальных способов планирования, как и волшебной таблетки которая резко сделает вас успешным и исполнит ваши желания. Пробуйте разные виды: электронные записи, заметки в телефоне, отдельный блокнот, просто купленный ежедневник или собранный вами из разных распечатанных страниц в интернете и оформленный вашими рисунками. Есть очень много сайтов и даже дизайнерских ежедневников с авторскими методами планирования.



— Не бойтесь ошибок. Даже если вы вели ежедневник, вписывали свои планы и на одну неделю бросили это дело, то в этом нет ничего плохого. Проанализируйте почему это произошло. Возможно у вас просто было очень много событий и вам просто было не до планирования, а возможно вам просто не хотелось даже браться за тот или определенный метод. В таком случае обратитесь к пункту выше.

— Мечтайте. Вы и представить не можете как это мотивирует и помогает строить планы на будущее. Вы можете составить карту желаний из фото в интернете или вырезок из журналов. Это поможет вам определить вектор ваших мечтаний, а мечта с дедлайном это уже готовая цель.

— Погружайтесь в среду единомышленников. Смотрите видео о планах и целях других людей, читайте книги людей, которые добились чего-то в своей сфере с помощью планирования. Самое главное не сравнивать себя с ними. У всех разные цели и возможности. То что кажется вам легким может быть непосильным для другим и наоборот.

Иноземцева Полина ГД-31

Лучший год вашей жизни — это год движения к важнейшим целям. Устраните разрыв между мечтой и реальностью.

Ваши представления о мире, людях и о самом себе формируют вашу реальность. Проведите ревизию и избавьтесь от всех убеждений, которые мешают вам двигаться к мечте.

Ваши сожаления — это указатели. Они сильнее всего, когда вы готовы действовать и исправлять ошибки. А ещё одни подскажут, какой выбор делать в будущем.

Ставьте высокие цели — это повышает продуктивность. Не бойтесь рисковать. Все важное в жизни происходит за пределами зоны комфорта.

## 5 шагов к реализации мечты

### Шаг 1. Поверить в себя

Составьте список своих ограничивающих убеждений: о себе, мире, людях

Замените негативные утверждения позитивными, слабости — сильными сторонами

Учитесь мыслить «от изобилия»: будьте открытым, уверенным, делитесь идеями и эмоциями, стремитесь к развитию

Составьте новый список убеждений. Чаще перечитывайте его

Будьте благодарными за помощь других и все, чем обладаете

Заведите дневник благодарностей

### Шаг 2. Расстаться с прошлым

Проанализируйте полученный опыт, сделайте выводы и измените свое поведение

Изучите свои сожаления и найдите в них указания на то, что нужно менять

### Шаг 5. Воплотить мечты

Регулярно оценивайте прогресс движения к цели, хвалите себя за достижения

Разбивайте крупные долгосрочные цели на более мелкие и легко достижимые

Планируйте ближайшие действия. Не увязайте в долгосрочном планировании и перфекционизме

### Шаг 4. Найти мотивацию

Заручитесь поддержкой людей, которые ценят ваши стремления. Учитесь у тех, кто уже преуспел

Настройтесь на долгий путь, найдите в своих страхах источник роста.

Поддерживайте себя и верьте в свои силы

Сделайте цель частью себя, будьте эмоции, в деталях представляйте свой успех

### Шаг 3. Нарисовать будущее

Сформулируйте свои цели. Убедитесь, что каждая из них конкретна, измерима, записана в активной форме, привязана ко времени, вдохновляет и действительно важна

Создайте личный микс из нужных привычек и результатов

Не бойтесь рисковать. Все важное в жизни происходит за пределами зоны комфорта

Признайте что волнуетесь, и возьмите эти эмоции под контроль

# Твой лучший год...



**Пушкинская карта — Программа культурного просвещения людей в возрасте от 14 до 22 лет, проживающих на территории Российской Федерации, презентованная 30 августа 2021 года.**

Позволяет бесплатно посещать музеи, театры, кинотеатры, выставки, филармонии и другие учреждения культуры за счёт федерального бюджета. Желающие могут оформить виртуальную карту, на счету которой будет 3000 р.

Счёт карты будет пополняться ежегодно.

Как выпустить виртуальную Пушкинскую карту? Зарегистрируйтесь и подтвердите учётную запись на Госуслугах. Зайдите в приложение с логином и паролем от Госуслуг. Начните процесс выпуска карты по инструкции в приложении.



МАГНИТОГОРСКИЙ  
ДРАМАТИЧЕСКИЙ  
ТЕАТР

им. А.С.Пушкина

История театра начинается с Магнитогорского театра рабочей молодёжи с 1931 года, когда он был создан при поддержке Государственного академического Малого театра.

С 1 сентября 1937 года он становится городским драматическим театром имени Александра Сергеевича Пушкина.

В 1967 театр переехал в здание, где и находится до сегодняшнего времени.

С 1993 года по 2007 год театр провел восемь международных фестивалей «Театр без границ»

В 2008 году театр удостоен национальной театральной премии «Золотая маска» за спектакль «Гроза» в номинации «Лучший спектакль в драме. Малая форма».



Театр Буратино основан в 1973 году, считается одним из лучших театров кукол страны. Включен в Национальный Реестр «Ведущие учреждения культуры России». В репертуаре театра — более 30 спектаклей для детей и взрослых, разнообразных по жанрам и формам, ярких и интересных.



Магнитогорский театр оперы и балета — государственный музыкальный театр Магнитогорска является самым молодым из театров города. Музыкальный театр был открыт 1996 году.

С 2007 года в театре проходит международный фестиваль кукольного искусства «Вива, опера!» Фестиваль — это возможность творческого сотрудничества с лучшими театрами России и других стран.



Один из музеев Магнитогорска и единственный художественный музей города. Магнитогорская картинная галерея появилась в Магнитогорске в ноябре 1979 года. К концу 70-х гг. изобразительная культура в Магнитогорске была развита на достаточно высоком уровне: художественные школы, изостудии, худграф Магнитогорского педагогического института вели активную деятельность.



Магнитогорская консерватория образована из Магнитогорского музыкального училища им. М.И. Глинки, открытого в строящемся Магнитогорске в 1939 году. Благодаря своим создателям Магнитогорское музыкальное училище стало известно далеко за пределами Магнитогорска и просуществовало вплоть до начала 90-х годов. В 1996 году институт получил статус консерватории, а спустя некоторое время — академии.



SKY CINEMA  
сеть кинотеатров



МЯГКИЙ  
КИНОТЕАТР



МАГНИТОГОРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ

Главный редактор: Леушканова О.Ю.  
Выпускающий редактор: Михаэлис Н.А.  
Корректор: Данилова В. И.  
Дизайн: Ксения Давыдова, Иван Борохович  
Фотокорреспондент: Топорков С.Б., Анастасия Васильева  
Верстка: Юлия Шивцова

адрес: г. Магнитогорск  
ул. имени газеты «Правды»,  
дом 79,  
тираж 400 экз.