

А Р А Б Е Е К И 12+



2017
ГОД ЭКОЛОГИИ
В РОССИИ

Литературно-информационная газета
Январь-февраль 2017 года

№ 1

МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА

**Виват
библиотекарь!**

СТР. 6

К 100-ЛЕТИЮ КЕМЕРОВА

**Мне
ВДОХНОВЕНЬЕ
ПОДАРИЛ МОЙ
ГОРОД...**

СТР. 11



**А ЧТО
ВДОХНОВЛЯЕТ
ТЕБЯ?**

Над выпуском работали:

Татьяна ТАРАНЕНКО
заведующий отделом инновационных проектов и внешних связей
МАУК «МИБС»

Сергей ПОЛОВНИКОВ
зав. сектором web-технологий отдела инновационных проектов и внешних связей
МАУК «МИБС»

Антонина БОДРЫХ
редактор отдела инновационных проектов и внешних связей
МАУК «МИБС»

Вера ТЮМЕРОВА
гл. библиотекарь Детской библиотеки им. А. М. Берсенева

Валентина ДАНИЛОВА
ведущий методист методического отдела
МАУК «МИБС»

Елена ФУКС
ведущий методист методического отдела
МАУК «МИБС»

Виолетта БУЛГАКОВА
психолог, главный библиотекарь отдела психологической поддержки чтения
Детской библиотеки им. А. М. Берсенева

Алина ИЛЬИНА
зав. отделом краеведения
Детской библиотеки им. А. М. Берсенева



В номере:

Калейдоскоп событий.....	3
Виват библиотекарь!.....	6
Экология природы, экология культуры.....	8
Стартовал Год экологии!.....	9
Мне вдохновенье подарил мой город.....	11
«На войне детей не бывает?».....	13
Как победить синдром профессионального выгорания.....	14

Дорогие читатели!

2017 год в России указом президента объявлен Годом экологии. Цель такого решения – привлечь внимание к проблемным вопросам экологической сферы и улучшить состояние экологической безопасности страны.

Во всех регионах запланированы и уже проводятся мероприятия разного масштаба. Мы не остаемся в стороне и специально в этом году открываем рубрику «Год экологии», в которой будем освещать всю

разностороннюю экологическую деятельность кемеровских муниципальных библиотек.

Но и это еще не все! Ведь в 2018 году Кемерово отметит 100 лет со дня основания. В преддверии юбилея столицы Кузбасса мы создаем особую рубрику – «К 100-летию Кемерова».

В этой рубрике вы встретите истории, мнения, интересные факты и, конечно же, героев, с именами которых связана жизнь нашего города.

Ваша редакция



Калейдоскоп событий



Февраль завершился, а это означает, что с уходом календарной зимы следует ненадолго остановиться и обернуться назад: каким было нас начало 2017 года? что мы уже успели сделать?

После традиционной акции «Первый читатель 2017 года» и веселых новогодних посиделок в клубах по интересам сотрудники МАУК «МИБС» приступают к воплощению поставленных задач и обращаются в своей работе к важным историческим датам.

Каждый год мы говорим о подвиге ленинградцев, героически переживших фашистскую блокаду. 27 января 2017 года исполнилось 73 года со дня полного освобождения Ленинграда от блокады. В библиотеках МАУК «МИБС» прошли уроки мужества, вечера памяти, встречи с ветеранами, а **23 января в Библиотеке им. И. М. Ки-**

селёва открылась **фото-выставка «Ленинград в блокаде и современный Санкт-Петербург»**, автор выставки – житель блокадного Ленинграда Р. Я. Цеттель.

2 февраля в Библиотеке на Весенней в рамках программы «Статус: Онлайн» состоялся **обучающий семинар**. На занятии слушатели изучили базовые возможности создания

презентаций в программе Microsoft PowerPoint.

В этом году приоритетом станет формирование у слушателей грамотного отношения к личным финансам и повышение эффективности защиты их прав как потребителей финансовых услуг, формирование правовой культуры населения.

Занятия продлятся до октября 2017 года и будут проходить в 29 муниципальных библиотеках города. За это время обучение пройдут около 550 жителей города Кемерово.

10 февраля в Библиотеке им. Н. В. Гоголя открылась **выставка картин** известного кемеровского художника **Германа Захарова (1933–1992)**.

Организатор выставки, историк и фотограф **В. П. Надь**, подробно по-





знакомил присутствующих с наследием художника, а В. О. Быданцева, главный специалист управления культуры, спорта и молодежной политики администрации г. Кемерово, отметила, что «открытие выставки стало значимым явлением в культурной жизни города».

15 февраля в Детской библиотеке им. А. М. Берсенева состоялся ежегодный **публичный отчет** перед юными читателями и общественностью о деятельности Муниципальной информационно-библиотечной системы г. Кемерово в 2016 году.

Библиотекари к отчету подошли творчески. Главной рассказчицей были «365 и одна ночь – 2016» стала Шахерезада, героиня восточных сказок. Она поведала о том, как «волшебная, могущественная сеть из тридцати городских библиотек ловит такой улов, что ни в арабской сказке сказать, ни пером павлина описать».

В этот же день в здании администрации города Кемерово открылась **выставочная**

экспозиция «К 60-летию Библиотеки им. И. М. Киселёва». На выставке представлено 97 экспонатов из коллекции библиотеки и библиотечной системы: книги, награды, музейные принадлежности, копии исторических документов.

Отдельный раздел посвящен литературно-краеведческому музею Игоря Киселёва, созданному при библиотеке в 2005 году. Экспозицию дополняют материалы Киселёвских чтений и сборники стихов кемеровских поэтов – лауреатов муниципальной премии им. И. М. Киселёва, присуждаемой за особые достижения в области поэзии.

Центральная часть выставочной экспозиции посвя-



щена грантовым проектам, в которых специалисты библиотеки принимают участие: «Университет третьего возраста» – организация бесплатных компьютерных курсов для людей старшего возраста и граждан с ограниченными возможностями здоровья; профилактический проект «Скорая помощь» – организация полезного досуга детей группы риска и их окружения; образовательный проект «Основы робототехники».

Самый яркий выставочный раздел – «Читайте в библиотеках города» – наполнен красивыми книгами для детей и взрослых, миниатюрными книжками, книжными закладками и «пробниками» книг.

Глава города Кемерово Илья Середюк отметил отличную работу библиотекарей МАУК «МИБС» и важность сохранения исторических документов, представленных на выставке.

16 февраля специалисты МАУК «МИБС» приняли участие в **Кузбасском образовательном форуме**, посвященном проблемам мо-



дернизации образовательной системы региона и совершенствованию подготовки кадров для интеллектуальных и высокотехнологичных производств.

Специалисты Муниципальной информационно-библиотечной системы представили проект «Основы робототехники», который выиграл грант НКО «Благотворительный фонд культурных инициатив (Фонд Михаила Прохорова)». Проект является актуальным и социально значимым, так как ориентирован на решение важных задач по воспитанию технически грамотной личности школьника. Библиотека предоставляет ребенку возможность не только получить готовое, но и открывать что-то самостоятельно, строить научную картину мира.

19 февраля в Библиотеке им. Н. В. Гоголя перед читателями тридцати муниципальных библиотек города Кемерово, партнерами и учредителями состоялся

ежегодный публичный отчет о деятельности Муниципальной информационно-библиотечной системы за 2016 год.

Специалисты МАУК «МИБС» рассказали о креативности и совершенствовании библиотек в 2016 году через конкретные дела, воплощенные в жизнь. Коснулись флешмобов, акций в поддержку чтения, книжных ярмарок, фестивалей и турниров, а также проектов, получивших финансовую поддержку на всероссийском уровне.



Были озвучены итоги деятельности библиотек за 2016 год: **143 тысячи читателей; 1 миллион 358 тысяч посещений; 3 миллиона 388 тысяч выданных документов; 202 тысячи справок и консультаций; 12 тысяч культурно-массовых мероприятий.**

О совместной деятельности рассказали партнеры библиотек – Театр для детей и молодежи, Областной центр детского (юношеского) технического творчества и безопасности дорожного движения, представители советов ветеранов и территориальных управлений различных районов города.

В завершение встречи был дан старт нескольким читательским и благотворительным акциям: «Новая книга – лучший подарок», «День бесплатного Интернета», «День прощения читательских задолженностей».

*Коллектив
МАУК «МИБС»*



Большой потенциал сотрудников Муниципальной информационно-библиотечной системы г. Кемерово выявляет участие в конкурсах различных уровней: от муниципального до всероссийского.

Читатели и сотрудники Библиотеки на Весенней, Детской библиотеки им. А. М. Береснева, библиотек «Книгочей» и «Родник» в декабре 2016 года – январе 2017 года приняли участие в международном краудсорсинговом интернет-проекте «Страна читающая» в рамках Всероссийского конкурса «Читаем классику в библиотеке» и «Читаем Лермонтова». Организаторы: Российская государственная детская библиотека, ассоциация «Растим чита-

теля», издательская группа «ДРОФА» – «ВЕНТАНА-ГРАФ».

По условиям конкурса было необходимо выбрать поэтическое произведение из школьного курса, прочитать в библиотеке, записать видеоролик и выложить на видеохостинг YouTube. В конкурсе приняли участие все регионы России, библиотеки из Украины, Казахстана и Северной Кореи. Конкурс собрал 5439 творческих видеопредпочтений из 1225 детских и школьных библиотек. 15059 участников обратились к творчеству 212 отечественных писателей и прочли 1360 произведений. «Читаем Лермонтова» – более 3000 прочтений.

Библиотеки МАУК «МИБС» представили на

Виват

конкурс 12 видеороликов. Например, маленькая читательница библиотеки «Книгочей» Лиза Кузнецова читала басню И. А. Крылова «Зеркало и обезьяна», Роман Кензин – отрывок из поэмы Н. А. Некрасова «Мороз, красный нос». Коллектив Библиотеки на Весенней читал стихотворение М. Ю. Лермонтова «Бородино», а сотрудники Детской библиотеки им. А. М. Береснева – поэму «Мцыри», стихи С. Есенина, О. Мандельштама и А. Блока.

Библиотекарям и читателям кемеровских муниципальных библиотек выданы сертификаты участников.

Творческий потенциал сотрудников МАУК «МИБС» помогает развивать ежегодный новогодний творческий конкурс «Библиотечный календарь». 13 календарей создали библиотекари и посвятили их писателям и книгам – юбилярам 2017 года, экологическим датам, временам года, чайной церемонии и кулинарным рецептам.

По итогам конкурса самым литературным календарем стал календарь «Собаки и их писатели» главного

библиотекарь!

библиотекаря Детской библиотеки им. А. М. Береснева С. А. Ростовской, посвященный писателям-юбилярам и их домашним питомцам. Поощрительной



премией отмечен календарь Е. О. Васильевой, библиотекаря детской библиотеки «Инфосфера», посвященный японскому режиссеру-аниматору и писателю Хаяо Миядзаки, творчество которого обращает внимание современных подростков на экологические проблемы нашей планеты.

Сотрудниками отдела инновационных проектов и инфешных связей выпущен «Экологический календарь – 2017» с изображением и краткой информацией о животных Кузбасса.

С 2008 года сотрудники муниципальных библиотек принимают участие в конкурсе библиотечно-

го проектирования «Перспектива», помогающего выявить инновационные направления работы, оригинальные идеи, а затем внедрить их в практику.

В конкурсе «Перспектива–2016» приняло участие 89 библиотекарей, представивших 53 проекта. Победило 8 проектов, 15 проектов получили поощрительные премии.

В 2017 году читатели библиотек МАУК «МИБС» станут участни-

ками проектов-победителей: семейной мастерской «Книжный дайвинг» («Книгочей»), акции в поддержку чтения «Единый день Астрид Линдгрен «Пошалим!»» (Детская библиотека им. А. М. Береснева), литературной квест-игры «Некрасовское лето», конкурсного квеста по библиотекам города «Найди библиотеку», событийных виртуальных путешествий «Открой планету заново» («Ладушки»), летних игровых мероприятий «Book-квест» («Ариадна») и других интересных проектов. Библиотекари планируют не останавливаться на достигнутом, а продолжать аккумулировать идеи, творить и воплощать свои проекты в жизнь, радуя своих любимых читателей.

Елена ФУКС





Экология природы, экология культуры

Заметки о статьях академика Д. С. Лихачёва

язык. Если разрушить это культурное наследие, то человечество вымрет и физически, и, что не менее страшно, – духовно. Нельзя, по его мнению, допустить, чтобы восторжествовало «право неразумного сильного», не ценящего культуру, считающего ее ненужным развлечением образованных людей: «...в экологии есть два раздела: экология биологическая и экология культурная, или нравственная. Убить человека биологически может несоблюдение законов биологической экологии, убить человека нравственно может несоблюдение законов экологии культурной».

Получается, что отношение к природе и отношение к культуре строится на одних и тех же правилах нравственности.

Человек – часть природы, и отсутствие в природе духовного человека, представляющего как бы «самосознание вселенной», лишает смысла существования не только человека, но и все сущее. Такую обезглавленную природу не будет смысла сохранять.

Д. С. Лихачёв



И если мы любим окружающий нас мир природы и культуры и хотим сохранить ее для будущих поколений, наша любовь должна быть действенной. К этому призывал в своих статьях академик Д. С. Лихачёв, всю жизнь служивший Добру, Культуре, Человеку.

Вера ТЮМЕРОВА

Стартовал Год экологии!

Вот и стартовал Год экологии. Что ждет нас в этом году, какие проекты стали победителями конкурса «Перспектива» в номинации «Жизнь в стиле ЭКО», какими мероприятиями уже порадовали наши библиотеки дорогих читателей – вот о чем пойдет речь в этой статье.

Победителем конкурса «Перспектива» в номинации «Жизнь в стиле ЭКО» стала Ростовская Светлана Аркадьевна с выставкой-трансформером «Кузбасс – край богатый». Поощрительные премии также получили Беляникова Светлана Анатольевна («ЭКО-Life: творческая группа “ВКонтакте”»); Данилова Валентина Сергеевна («Сказка ложь, да в ней намек, экологии урок»: сборник экосказок); Якушева Анна Игоревна («Живая газета “В гармонии с природой”»: виртуальный проект).

В январе 2017 года в муниципальных библиотеках прошло 24 урока города «Экология моего города» для 494 человек. Например, в библиотеке «Гармония» школьники узнали об экологических проблемах города, актив-



но обсуждали, как улучшить состояние окружающей среды. В конце урока весь класс провозгласил лозунг «Мы – за чистый город!». В Библиотеке им. Н. В. Гоголя подростки получили задание – составить программу по улучшению экологического состояния г. Кемерово. Программа должна была содержать меры, которые нужно применять к нарушителям чистоты, и мероприятия для улучшения экологического состояния города.

Уроки города дали возможность осознать и почувствовать каждому школьнику включенность в жизнь своего города, района, ощутить личную значимость в выявлении и решении некоторых экологических проблем своей местности.

Мероприятия проводились и за пределами стен библиотек. Например, сотрудник специализированной библиотеки по обслуживанию детей с ограниченными возможностями здоровья «Родник» посетил Комплексный центр социального обслуживания населения Ленинского района города Кемерово и провел эчочас «Жить в чистом городе».

Ребята узнали об экологии нашего города, о загрязнении окружающей среды и связи здоровья человека и экологии. Участникам встречи задали простой, казалось бы, вопрос: «Что нужно для того, чтобы город Кемерово стал чище?» Однако он вызвал бурное обсуждение.

Сотрудники библиотеки «Инфосфера» знают, как сделать мероприятие с изюминкой. В январе на мероприятии «Экологический диалог “Разноцветная планета”» библиотекари предложили ребятам разобрать основные цвета планеты, изображенные на глобусе, благодаря чему ребята узнали о важности воды и кислорода в жизни людей и животных. На наглядном примере (стаканы с водой, сухим веществом и солью) детям показали, сколько процентов на Земле занимает вода и суша, а затем, смешав с солью большую часть остальной жидкости, представили примерное соотношение пресной и соленой воды. В заключение ребята коллективно нарисовали яркую и веселую лесную полянку.

Работа библиотек не остается незамеченной.

3 февраля в Библиотеке им. Н. В. Гоголя состоялась встреча горожан и читателей библиотеки с депутатом Государственной думы Федерального собрания Российской Федерации Александром Ивановичем Фокиным. Александр Иванович рассказал об изменениях в Федеральном законе «Об охране окружающей среды», об особо охраняемых природных территориях, о создании «зеленых поясов» – лесопарковых зон вокруг городов и поселков. Депутат отметил, что одной из причин ухудшения экологической ситуации в стране согласно Стратегии национальной безопасности РФ является низкий уровень экологической культуры общества. Поэтому очень важна просветительская деятельность учреждений культуры, в том числе библиотек.



Надеемся, что разные формы работы и творческая энергия библиотекарей позволят в Год экологии показать весь потенциал муниципальных библиотек в экопросвещении.

Валентина ДАНИЛОВА



Мне вдохновенье подарил мой город...

Город Кемерово – источник вдохновения. Его неповторимый и в то же время узнаваемый, близкий, родной сердцу облик не раз воспет в стихах кемеровских поэтов. Читая их строки, вы узнаете его характер, его светлые, жизнеутверждающие черты, любимые многими с детства.

Стихи всегда честны. В них город Кемерово запечатлен в момент своих улыбок и доброго настроения, в момент своей печали и тихой скорби. Каждый читатель выделит для себя свой любимый мотив.

Правый берег Кемерова смотрит на нас через стремительную реку Томь из глубин истории, из природы, из мечты. Здесь Михайло Волков нашел в 1721 году каменный уголь и положил начало Кузнецкому бассейну. Здесь в

двадцатые годы прошлого столетия располагалась автономная индустриальная колония «Кузбасс». А сейчас хранитель вечной памяти о былых временах – музей-заповедник «Красная Горка» – переговаривается с величественными многовековыми соснами и чистыми родниками.

Река Томь – архитектурный стержень города, именно она определяет его облик. Величественная Притомская набережная оттенена массивом соснового бора и монументальными живописными скалами на противоположном берегу.

Кемерово – город-труженик. Известен он всему миру отнюдь не своей красотой. Большую цену мы платим за добычу главного подземного богатства региона – каменного угля. Тяжелый драматичный облик имеют индустриальные районы города Кемерово.

И лишь поэт своей легкой строкой способен увести нас на жизнерадостную Весеннюю улицу, отправить бродить по светлым проспектам, показать очарование тенистых аллей и парков.

В преддверии 100-летнего юбилея города Кемерово предлагаем отправиться на прогулку по нашему любимому городу дорогой, высланной стихами самых талантливых кузбасских поэтов.

Алина ИЛЬИНА





Валентин МАХАЛОВ
МОЙ ГОРОД

(песня)

Над Томью плывут
Соловьиные зори,
Весенние ветры трубят.
Мой город шахтерский,
Любимый мой город,
Я песню пою про тебя.
Я верю, я знаю,
Совсем не случайно
Мы связаны общей судьбой.
Мы стали взрослее
И шире плечами
В последние годы с тобой.
Я знаю, тебе
Я обязан во многом,
Спасибо за дружбу твою,
За то, что ведешь
По весенним дорогам
Ты звонкую юность мою.

Сергей ДОНБАЙ
ПРИТОМСКАЯ НАБЕРЕЖНАЯ

В саду качели на качели.
И каждый раз, и каждый раз
Притомской набережной дали
Из детства звали, звали нас.
Река манила к повороту,
И стало детства нам не жаль!..
Окно, раскрытое в природу, –
Притомской набережной даль.

Летит прозрачный и далекий,
Как девочки одной платок,
Притомской набережной легкий
Воспоминаний ветерок.
Деревья наши зеленеют,
Им с каждым летом больше лет...
И долго, долго вечереет
Притомской набережной свет.

Геннадий ЮРОВ

Достойны высокого слога
И добрых в истории дат
Землянки Щетинкина Лога,
Бараки поселка Стандарт.
Крепился бетоном и сталью
Фундамент грядущих красот.
И улицы в землю вращали,
Чтоб рядом поднялся завод.
Огонь деловито и строго
Пылает в печи заводской.
И стала железной дорога,
Стал ключик заветный рекой.
И четкие контуры зданий,
Встречь солнца направив разбег,
Стремясь наверстать опозданье,
Вершат за проспектом проспект.
Слежу за полетом окраин...
Мой город, тебя узнаю.
Я песню тебе не слагаю,
Я слушаю песню твою.

«На войне детей не бывает?»

Опыт работы по патриотическому воспитанию читателей-подростков

Традиционно в феврале проходит месячник оборонно-массовой работы, посвященный Дню защитника Отечества. Как разговаривать с подростками о патриотизме, чтобы найти в них отклик, заставить задуматься о героическом прошлом нашей страны, ее будущем? Какие формы общения выбрать, чтобы разговор о патриотизме не прошел впустую? Современные подростки предпочитают диалоговое общение, живое обсуждение современных книг и фильмов про ровесников. Интересным примером может стать опыт патриотической работы с подростками клуба «Чтение без границ», который существует в Детской библиотеке им. А. М. Береснева.

Есть особый день в феврале. Он отмечается 8 февраля как День юного героя - антифашиста. В преддверии этого памятного дня юные участники клуба «Чтение без границ» провели встречу. 5 февраля 2017 года они обсудили документальную повесть Светланы Алексиевич «Последние свидетели» и посмотрели фильм «Дети войны. Последние свидетели», снятый на ее основе в 2009 году.

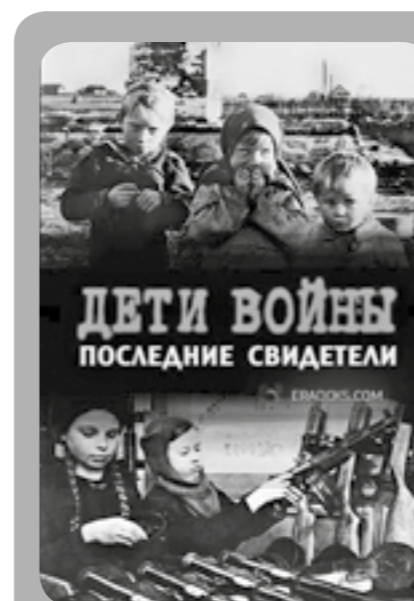
Этот фильм – рассказ о войне, увиденной детскими глазами. В основе фильма – воспоминания самых беспристрастных свидетелей – тех, кому в войну было от 6 до 12 лет. Из ста героев книги в живых осталось только восемь человек. В этом фильме-монологе собраны воспоминания детей, у которых было отнято детство. Среди них – писатель Светлана



Алексиевич, актеры Станислав Любшин, Алла Демидова, Александр Лазарев.

Этот фильм стал открытием для юных зрителей, не оставил никого равнодушным. Ребята делились впечатлениями, историями жизни родных людей, которые были детьми в то грозное время. Знакомство с этой повестью и фильмом стало данью памяти тем ребятам, которые пережили ту страшную войну.

Вера ТЮМЕРОВА



Во время Великой Отечественной войны (1941–1945 годы) погибли миллионы советских детей... Русские, белорусы, украинцы, евреи, татары, латыши, цыгане, казахи, узбеки, армяне, таджики...

С. Алексиевич, «Последние свидетели»

Фильм: «Дети войны. Последние свидетели»

Режиссер: Алексей Китайцев

Сценарист: Людмила Романенко

Текст читает: Сергей Шакуров

Производство: ВГТРК

Год: 2009



Как победить синдром

В последние годы во всем мире и в России в том числе все чаще стали использоваться такой термин, как «профессиональное выгорание». Давайте вместе разберемся, что такое профессиональное выгорание и какие причины влияют на его появление. Ведь умение вовремя распознать в себе симптомы выгорания позволит нам сохранить не только свои профессиональные ресурсы, но и здоровье, семейные отношения, да и вообще интерес к жизни.

Итак, главный симптом профессионального выгорания – это, прежде всего, сильнейшее нежелание идти на работу, появление апатии и усталости, возникновение чувства повышенного раздражения от необходимости «опять на работу!». Многими специалистами отмечается, что «сгорание на работе» происходит от долгого воздействия на человека стрессовых событий, которые вызваны рабочим процессом.

Это происходит с накоплением негативных эмоций без психологической разрядки. На наш взгляд, причины могут скрываться также в многолетнем выполнении одних и тех же обязанностей, обеднении «репертуара» способов выполнения своей работы.

Осуществление конкретных видов деятельности (библиотечное обслуживание, проведение уроков, редактирование текстов, врачебный прием, вождение общественного транспорта и др.) не требует всех многообразных качеств и способностей личности. Многие из них так и остаются невостребованными. Многолетнее выполнение одной и той же профессиональной деятельности не может всегда сопровождаться

совершенствованием и развитием. Неизбежны периоды кризиса, разочарования и полного равнодушия к труду.

Основными признаками профессионального выгорания являются: постоянная усталость (даже в начале рабочего дня), проблемы со здоровьем (обострение хронических заболеваний), негативные установки по отношению к работе и неудовлетворение от ее выполнения, злоупотребление кофе, алкоголем, лекарствами, негативная самооценка, частые ссоры с коллегами. Названные признаки проявляются у человека не все и не сразу. Все стадии симптомов могут проявиться как за несколько месяцев, так и за несколько лет.

Здесь стоит отметить, что синдром профессионального выгорания – не опасность, а лишь сигнал, который наше внутреннее «я» пытается сообщить о своих проблемах. Поэтому не стоит впадать в панику и предаваться унынию. В этот период необходимо взять под контроль свое поведение в сложившейся обстановке и начать заботиться о своем физическом и эмоциональном состоянии. Предлагаем остановиться на самых общих рекомендациях, кото-



профессионального выгорания



рые помогут не «выгореть» на рабочем месте.

Во-первых, не скрывайте своих чувств и переживаний по поводу вашего отношения к работе. Учитесь обсуждать их вместе со своим руководителем или теми коллегами, которым доверяете. Однако именно обсуждайте, чтобы найти выход, а не жалуйтесь. Не стесняйтесь во время обсуждения попросить о помощи и принять ее.

Во-вторых, оставаясь на своем рабочем месте, постарайтесь освоить то, что ранее никогда не делали. Таким способом вы сможете разжечь интерес к своей профессии, сделав ее отличным инструментом для саморазвития.

В-третьих, займитесь самообразованием или допол-

нительным образованием. Не обязательно платить за это деньги. Например, иностранные языки можно легко учить по учебнику или при помощи интернет-ресурсов. Да и по любой другой тематике найти учебную информацию сейчас не проблема.

В-четвертых, уделяйте время не только работе, но и своим личным интересам и потребностям. Займитесь любимым хобби. Вышивка крестиком, выращивание цветов на балконе, выжигание на доске, строительство замков из песка, ремонт в квартире, погружение в мир кино. Да все что угодно, только чтобы это отвлекало от работы.

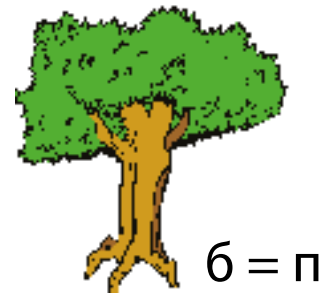
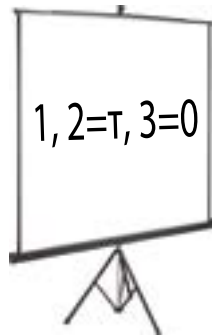
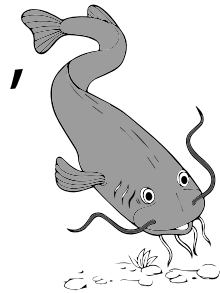
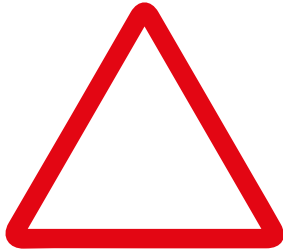
И, наконец, в-пятых, наиболее эффективным средством является полноцен-

ный активный отдых. Хотя иногда помогает и банальное лежание на пляже или диване. Обязательное условие – отключиться от работы, не думать о работе, не придумать во время отпуска на работу (но это уже отдельная тема для обсуждения)!

И в заключение стоит отметить следующее. Дело в том, что единой панацеей от синдрома профессионального выгорания не существует. Несмотря на то, что эта проблема более чем решаема, этим решением нужно целенаправленно заниматься. Любому человеку нужно лишь время от времени останавливаться для осознания, что он делает в данный момент, куда идет и к чему стремится.

**Виолетта
БУЛГАКОВА**

Расшифруй фразу из известного произведения



2, 3, 4



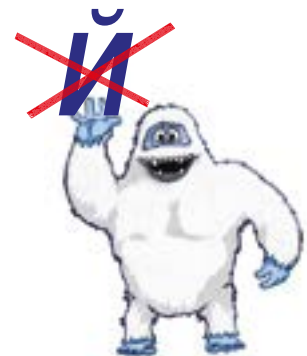
''



4



о = у



Ответственный за выпуск: Тараненко Т. С.
Редактор: Бодрых А. А.
Верстка: Половников С. В.

Подписано к печати 28 февраля 2017 года

Газета «Арабески» издается с апреля 1994 года
Адрес редакции: пр. Ленина, 135,
отдел инновационных проектов
и внешних связей МАУК «МИБС»
Тел. для справок: 51-76-65
E-mail: oipivs.mibs@mail.ru

Тираж: 100 экз.