«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК»

Орган издания: «Психологическая служба СРМК»

Май 2018

Сегодня в номере:

«Что новенького?»
***Новости*:** Праздники, даты и события в Мае

«Будем знакомы!»
***Люди, с которых стоит брать пример*:**
Сахаров Андрей Дмитриевич

«Учение – свет!»
***Советы в помощь в обучении*:**
Как научиться быстро считать в уме

«Развивайся!»
***Учимся работать над собой*:**
Причины меньше смотреть телевизор

«Это интересно!»
Зарядка для ума:
Головоломки со спичками

Праздники, даты и события в Мае:

1 мая – Праздник весны и труда
9 мая – День Победы. 73 годовщина Великой Победы
18 мая – День Ставропольского края
25 мая – День Сварщика (последняя пятница мая)
25 мая – Праздник последнего звонка

Дорогие преподаватели и студенты!

12 апреля 1856 года австралийские работники организовали марш протеста. Главное требование было - перевести трудящихся на 8-часовой рабочий день и при этом не уменьшать зарплату. Цели они добились без кровопролития. С тех пор праздновали свою победу ежегодно. Тридцать лет спустя, в 1886 году, на другом континенте работники США и Канады решили путем митингов и демонстраций также добиться 8-часового рабочего дня. Это произошло 1 мая. Официально представил мероприятие и ввел в народ Конгресс II Интернационала. Эта структура объединяла в своих рядах социалистические рабочие партии со всего мира. Предложение ежегодно выходить на улицы города и бороться за свои права прижилось. С тех пор разнеслась по свету слава дня 1 мая. Праздник в России (во времена империи) впервые отметили в 1890 году в Варшаве. В следующем году уже подпольно радовался Дню трудящихся всего мира Петербург. Под видом пикника люди обсуждали важные революционные вопросы. Подхватила движение и Москва. Открыто отпраздновали День труда в 1917 году. Торжество имело яркую политическую окраску. Лозунги, возгласы, портреты политических деятелей – все было направлено на классовую борьбу. Год спустя, с приходом к власти Советов, был принят закон о том, что отныне на общегосударственном уровне будет отмечаться 1 Мая.

Психологи колледжа

Сахаров Андрей Дмитриевич

Андрей Дмитриевич Сахаров – выдающийся физик, учёный, академик, один из создателей водородной бомбы. Он являлся общественным деятелем и правозащитником, народным депутатом СССР.

С конца 50-х - начало 60-х Сахаров резко изменил свою позицию по отношению к ядерному оружию. Он ратовал за его запрещение. В 1961г. учёный поссорился с Н.С. Хрущевым из-за испытаний ядерного оружия на Новой Земле, принял участие в разработке «Договора о запрещении испытания ядерного оружия в трех средах», стал лидером правозащитного движения в СССР и выступил против реабилитации И.В. Сталина.

В это время за ним уже постоянно наблюдало КГБ, его «травила» пресса, его дом и дачу постоянно обыскивали, так как пытались обвинить в шпионаже в пользу США.

В конце 60-х – начале 70-х стал печататься за границей, активно осуждая «сталинский террор», вторжение СССР в Чехословакию, политические репрессии, гонения на деятелей культуры, цензуру.

В 1975г. Сахарову была присуждена **Нобелевская премия мира** (*За бесстрашную поддержку фундаментальных принципов мира между людьми и мужественную борьбу со злоупотреблением властью и любыми формами подавления человеческого достоинства*).

Причины меньше смотреть телевизор

Слишком много времени проводите перед телевизором? Перед вами основные причины перестать это делать.

Телевидение влияет на мировоззрение. ТВ редко бывает правдивым. Оно стремиться показать жизнь более яркой и интересной. Такое приукрашивание действительности может отрицательно сказаться на мировоззрении особо впечатлительных людей.

Телевидение зомбирует рекламой. Если вы думаете, что реклама действует лишь на наивных и глупых людей, вы ошибаетесь. Корпорации не стали бы тратить триллионы долларов на рекламу, если бы не были уверенны, что она убедит потребителя купить именно их товар.

Телевидение разрушает отношения. Вместо того, чтобы посвящать время вымышленным персонажам, посвятите его тем, кто окружает вас в реальной жизни. Проведите день с близкими людьми, уделите им внимание. Помните, они нуждаются в вас, вы нуждаетесь в них.

Телевидение стоит денег. Считаете, что телевидение дешево вам обходится? Тогда посчитайте, сколько денег уходит на электроэнергию, кабельные каналы и т.д.

Телевидение влияет на мышление. Телевидение упрощает жизнь, расслабляет ваше рациональное мышление. Вам лень размышлять над трудными ситуациями и искать нестандартные выходы из них.

Альтернативная стоимость телевидения слишком высока. Сколько времени вы проводите перед телевизором? Вы могли бы потратить его на что-то более полезное и увлекательное. Например, на ваше хобби, на чтение книги, на встречу с друзьями или на прогулку.

Меньше смотри телевизор – и реальность станет ярче и интересней!

Как научиться быстро считать в уме?

Устный счет развивает ваши ментальные способности: внимание, память, концентрацию, переключение между несколькими потоками мышления, а также может послужить средством для медитации или отвлечения от грустных мыслей.

Основных математических действий всего четыре — сложение, вычитание, умножение и деление. У каждого действия есть свои особенности, но они не сложные. Надо один раз разобраться, а потом тренироваться минут по 5−10 в день, и очень скоро вы почувствуете, что считаете лучше. Скорее всего, за два-три месяца вы выйдете на достаточно приличный уровень, который можно будет поддерживать эпизодическими тренировками.

Обязательно пробуйте проговаривать свои действия вслух, особенно на первых порах — у вас будет шанс почувствовать, как все это похоже на стихи.

Начните с самого простого уровня - сложения однозначных чисел, и доведите его до совершенства: 99% правильных ответов, на каждый ответ 1−2 секунды. Для решения примеров «с переходом через 10» попробуйте использовать следующую технику — «Опора на десяток». Допустим, вам нужно сложить 8 и 7.

1) Спросите себя, сколько числу 8 не хватает до 10 (это 2).
2) Представьте 7 как сумму 2 и какого-то второго кусочка (это 5).
3) Прибавляйте к 8 сначала ту часть числа 7, которой недоставало до 10, а потом тот второй кусочек — получится 10 и 5, и это, конечно, 15.

Что насчет вычитания? Допустим, нам нужно из 12 вычесть 8.

1) Спросим себя, сколько нужно отнять от 12, чтобы получилось 10 (это 2).
2) Будем из 12 вычитать 8 по частям — сначала вычтем эту 2, а потом все остальное. А остальное — это сколько? (это 6).
3) После вычитания 2 из 12 мы получили 10, и нужно вычесть еще 6, получится 4.

Как устроено умножение? Для начала нужно вспомнить, что умножение — это когда несколько раз складывают одно и то же. Например, умножить 4 на 7 означает сложить четыре семерки. Пользуясь техникой сложения, мы можем легко посчитать — две семерки, 7 и 7, будет 14, если еще добавить третью 7, получится 21, и, добавляя последнюю, четвертую семерку, в результате получим 28. Самым сложным примером в таблице умножения считается 7·8. Для его запоминания есть неплохое мнемотехническое правило «пять шесть семь восемь», которое означает 56 = 7·8.

Итак, что же такое деление? По сути, это «обратная» операция к умножению.

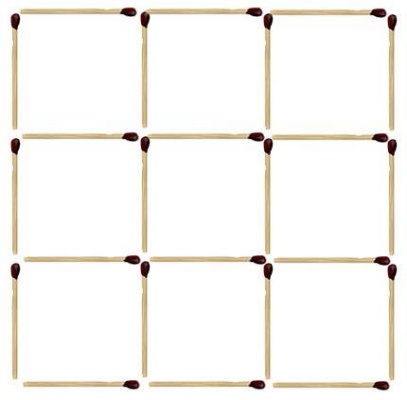
Например, разделить 56 на 7 — значит подобрать такое число, что если его умножить на 7, то получится 56. Поскольку вы к этому моменту уже хорошо ориентируетесь в таблице умножения, то наверняка вспомните, что именно 8, умноженное на 7, дает 56. Значит, искомое число — это 8, 56:7 = 8.

И так всегда — вспоминайте, какое число при умножении дает нужный результат — это и есть то число, которое вам нужно.

Головоломки со спичками

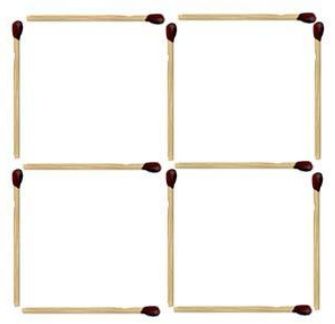
1. Два из девяти

Задание. У вас есть двадцать четыре спички, выложенных так, что они образуют собой девять маленьких квадратов. Нужно убрать восемь спичек, чтобы количество квадратов уменьшилось до двух. Остальные спички трогать и передвигать нельзя.



2. Соприкасающиеся спички

Условие. Расположите 6 спичек таким способом, чтобы каждая их них касалась остальных пяти.

3. Семь квадратов

Задание. Переложите всего две спички таким образом, чтобы получить семь квадратов.