

Агора

О НАЗВАНИИ ГАЗЕТЫ

Читателей заинтересовало название нашего издания. Многие слышат слово «агора» впервые и не знают, чего же ожидать от газеты с таким названием. Приводим объяснения.

Агора – рыночная площадь в городах Древней Греции, центр общественной и деловой жизни. Агора находилась под открытым небом и, как правило, была окружена общественными зданиями и главными святилищами города, а также торговыми рядами. Агоры были местом тесного общения и местом сбора людей, поэтому их значение велико в торговом, религиозном и политическом плане. Также агоры были тем местом, где общались люди искусства, философы, ученые и мыслители всех направлений.

Февраль 2017 г. №2 (063). Распространяется бесплатно. Основана в 2012 году.



Вместе сделать наш мир чище и зеленее!

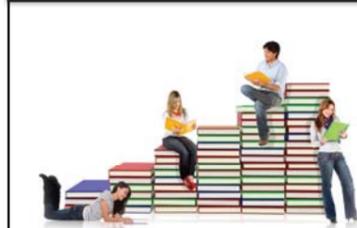
Общественная организация «Медики за экологию» действует на территории Дубоссарского района и города Дубоссары с 23 ноября 2000 года – дня официальной регистрации. Наши «родители», учредители международной организации «Экотирас– хранители реки Днестр» Илья Тромбицкий и Татьяна Синяева. Благодаря их усилиям наша организация появилась и продолжает заниматься просветительской работой, заботясь о здоровье людей и защищая окружающую среду. Мы: врачи и педагоги, журналисты и экологи сотрудничаем с местными и международными СМИ и находим в их лице активную поддержку. За прошедшие годы мы прошли период обучения, становления и дальнейшего развития. Пора оглянуться назад, не забывая двигаться вперед и подвести итоги во время кратковременного привала на страницах газеты «Агора».

На нашем счету десятки больших и небольших проектов, в ходе которых мы никогда не забывали об экологическом образовании подрастающего поколения. Так в 2007 году мы помогли созданию трёх школьных газет, обучили школьных корреспондентов основам фотожурналистики и вёрстки печатных изданий. Названия проектов: «Возможно всё» и «Достоинство лица для школьной газеты» говорят сами за себя, они оптимистичны и внушают молодёжи уверенность в своих силах! Тогда же была заложена славная традиция проведения фотовыставок: «36 кадров». Фотографирование природных объектов стало приоритетным увлечением всех, особенно юных натуралистов.

Мы хотим общими усилиями сделать мир добрее и зеленее. И это наш «ВЗГЛЯД» на природу родного края и его людей!

Елена Степанова, директор ОО «Медики за экологию»

САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ДАННЫЕ ОБ ОБРАЗОВАНИИ



Старейший из ныне действующих университетов – это не Сорбонна и не Кембридж. Это Мусульманский университет Карауин, основанный в 859 г. н. э. в марокканском городе Фес. В какой школе учится больше всего детей? На 2003-2004 учебный год в городскую школу Монтессори в Лукану (Индия) было записано рекордное количество учеников – 27 911.

Не так-то уж и легко получить степень доктора наук, особенно в возрасте 90 лет, как это сделала Элизабет Эйджелбаум (США). Наряду с этим она носит звание самого возрастного доктора наук.

Дольше всего учиться умудрился некий Роберт Кронин из Великобритании. Он начал изучать биологию в Принстонском университете 9 февраля 1948 г., а закончил 30 мая 2000 г., таким образом, прouchившись 52 года. На момент получения диплома ему было 72 года 272 дня. Естественно, ему тут же присвоили звание самого пожилого выпускника университета.

Самыми верными своей школе остались выпускники высшей школы графства Чероки 1929 г. Каждый год они обязательно устраивали встречу. На 74-ю годовщину выпуска в 2003 году, из 30 оставшихся в живых выпускников, приехали 9.

Самый длинный урок продолжался с 15 по 17 апреля 2003 года в государственной высшей школе Лэйдли (Квинсленд, Австралия). Профессор Мари Барроуз читал лекцию по биологии классу из 26 учеников 54 часа подряд.

Самый большой в истории профессорский гонорар получил доктор Роланд Дант в Чикаго, шт. Иллинойс, США, за прочитанный студентам 1-2 июня 1986 г. двухдневный курс лекций по гипнотерапии. Ему заплатили 3 080 000 долл.

Источник в Интернете: <http://www.gencol.az/ru/meqaleler/27-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D1%8B%D0%B5-%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D1%84%D0%B0%D0%BA%D1%82%D1%8B-%D0%BE%D0%B1-%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8>

МИФЫ И ПРАВДА О ЗАОЧНОМ ОБУЧЕНИИ



Высшее образование уже не дань моде, а необходимость. При этом для многих единственный шанс получить его – заочное обучение. Если это касается взрослого, состоявшегося человека, которому «корочки» нужны исключительно для работы, то окружающие его обязательно поддержат. По-иному обстоит дело в случае выпускников. Родители, знакомые, даже учителя начинают отговаривать, внушать, что знания заочно не получают, работодатели заочников не любят, и вообще, это не учеба.

Подтвердим или развенчаем 5 самых популярных мифов о так называемой «заочке».

Миф первый. Между «очкой» и «заочкой» огромная разница. Это верно относительно организации обучения. «Заочники» ходят на установочные сессии и экзамены, «очники» посещают занятия ежедневно.

Миф второй. Заочное не может быть качественным. Это ошибочное утверждение. Форма образования не влияет на его качество. При хорошей мотивации возможно получить отличные знания самостоятельно.

Миф третий. Учиться заочно легко. Очередной миф. Это иллюзия, что заочники весь семестр ничего не делают, придут, сдадут экзамены, причем «на халяву», и отдыхают до сессии. В реальности им приходится много трудиться. Знания они получают концентрированно, большими дозами.

Миф четвертый. Работодатели предпочитают очников. Откуда в обществе бытует это мнения не вполне ясно. Мало того, что сами дипломы не отличаются друг от друга, так еще и у заочников есть очевидные преимущества. Это опыт. Практически все они работают.

Миф пятый. Отсутствие студенческой жизни. Некоторым кажется, что заочники мало времени проводят вместе, нет общения в группе. Но действительность демонстрирует иное. Заочники обычно очень дружны, встречаются, вместе время проводят, вместе готовятся к экзаменам/зачетам/контрольным.

Большинство мифов о заочном обучении ошибочно. Все зависит исключительно от личности получающего образование. Однако следует знать, заочникам не предоставляется отсрочка от армии. И некоторые профессии не осваиваются самостоятельно. Врачами, офицерами и т. д. стать заочно невозможно. Приятным бонусом заочного образования становится его оплата, она существенно ниже, чем на дневном отделении.

Источник в Интернете: <http://edu-all.ru/articles/stati-ob-obrazovanii/mify-i-pravda-zaochnogo-obucheniya>

ТЕМА НОМЕРА – «ОБРАЗОВАНИЕ»

ЧИТАЙТЕ

В ВЫПУСКЕ:

- Дистанционное обучение – образование будущего
- 5 мотивирующих фраз для тех, кто устал учиться
- Из фриланса в офис трудности перевода
- Ребенок и компьютер разумный подход
- Сексуальное рабство как в него попадают девушки из Молдовы

ТОП-5 ПРЕСТИЖНЫХ И ДОРОГИХ ВУЗОВ В МИРЕ

Массачусетский технологический институт. Стоимость обучения за учебный год: от 43 до 63 тысяч долларов. Несмотря на высокую стоимость обучения, около 90% студентов бакалавриата получают финансовую помощь в разном объеме.

Стэнфордский университет. Стоимость обучения за учебный год: от 44 до 52 тысяч долларов. Иностранным студентам за обучение придется платить из своего кармана.

Гарвардский университет. Стоимость обучения за учебный год: от 39 до 59 тысяч долларов. В Гарварде хорошо учиться тем, у кого в семье доход ниже 65 тысяч долларов в год, — тогда за обучение можно вообще не платить.

Кембриджский университет. Стоимость обучения за учебный год: от 15 до 45 тысяч фунтов стерлингов. Стоимость обучения для россиян и других иностранных студентов в разы выше, чем для граждан Великобритании и Евросоюза.

Оксфордский университет. Стоимость обучения за учебный год: от 15 до 30 тысяч фунтов стерлингов. Российским студентам за обучение в бакалавриате чаще всего приходится платить самим.

Источник в интернете: <http://biz.a42.ru/lenta/show/plati-student-samyie-dorogie-vuzyi-rossii-i-mira.html>



ИЗУЧАЕМ ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ

Многие люди поступают на второе образование, оканчивают профессиональные курсы, посещают мастер-классы и школы иностранных языков и т. д. Однако встречается категория людей, которые стремятся изучать иностранный язык самостоятельно, тем более что сейчас имеются различные формы онлайн обучения.

Чтобы добиться успеха в изучении иностранного языка, от вас требуется особый настрой. Если вы решили изучать английский, французский, итальянский или любой другой язык, все зависит только от вас. В нынешний компьютерный век можно просто быть напичканным необходимыми информацией в самых разных сферах. В отношении иностранного языка имеются определенные сложности, так как многие начинают изучение с аздов, но если у вас есть хотя бы школьный курс знаний, то успех обеспечен. При самостоятельном изучении языка все зависит от вашей мотивации. Затем нужно определиться с методикой: попробуйте различные методы обучения, и тогда вы сможете выбрать для себя оптимальный способ изучения. Также вы должны конкретно знать, зачем вам нужен иностранный язык – для турпоездки за рубеж, для просмотра кино на языке оригинала, для общения с новыми знакомыми, для поступления в зарубежный ВУЗ, для переезда на ПМЖ в другую страну или по иной причине.

Начиная изучать английский или другой иностранный язык, вы должны понимать, что это длительный процесс. Однако именно от вас зависит, каким долгим будет этот период. Смотрите иностранные ТВ-каналы, слушайте аудио записи, используйте онлайн-уроки, читайте газеты, занимайтесь с удовольствием, используя все свободное время. Неплохим вариантом может быть знакомство с людьми, владеющими языком, который вы изучаете для разговорного общения. Превратите процесс обучения в увлекательное хобби!

Поначалу вам будет казаться, что результат нулевой, но не следует опускать руки – вы, возможно, сразу даже сами не заметите, как появятся настоящие знания, и вы сможете понять разговорную иностранную речь без особых затруднений.

Источник в Интернете: <http://edu-all.ru/articles/stati-ob-obrazovanii/izuchaem-inostrannye-yazyki>



ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ – ОБРАЗОВАНИЕ БУДУЩЕГО

Дистанционное обучение – это самостоятельная работа обучающегося над изучаемым материалом. Это форма учебного процесса, основанная на взаимодействии ученика и учителя на расстоянии.

После завершения обучения выдается диплом о присуждении квалификации или удостоверение. Дистанционное обучение предполагает следующие виды занятий: уроки с применением чат-общения; дистанционные уроки, лекции в форме вебинаров; веб-форумы с применением записей по определенной тематике; телеконференции с четко поставленными образовательными задачами; телеприсутствие, полностью моделирующее урок с эффектом присутствия на занятии.

Обучение на расстоянии может проходить через обмен сообщениями. Сначала ученик получает от преподавателя материал, необходимый для изучения. Затем выполняется задание или тестирование по теме. Видеотрансляция позволяет демонстрировать презентации, причем слайды можно включать в автоматическом режиме. Можно работать с файлами, знакомясь с содержанием прямо на уроке.

Преимущества дистанционного обучения
Иногда человек, планирующий получить образование, не может приехать на место учебы из-за работы или финансовых трудностей. В таких случаях применяется интернет-связь.

Дистанционное обучение имеет следующие преимущества для обучающихся: не надо преодолевать расстояния, чтобы ездить на место учебы; отсутствие затрат на транспортные расходы, проживание и питание в другом населенном пункте; можно самостоятельно планировать время и длительность занятий; интерактивная форма позволяет повысить качество преподавания.

Дистанционное обучение является важным звеном в модернизации образовательной системы. Эта новая форма обучения – шаг в будущее.

Источник в Интернете: <http://sait-sovetov.net/stati-obrazovanie/distancionnoe-obuchenie-obrazovanie-budushego-2232.php>



5 МОТИВИРУЮЩИХ ФРАЗ ДЛЯ ТЕХ, КТО УСТАЛ УЧИТЬСЯ



Едва ли сейчас найдётся ребёнок, который с удовольствием ходит в школу. Впереди февраль и март – самые тяжёлые месяцы для учеников. Силы уже на исходе, по утрам на улице по-прежнему темно и вставать к первому уроку очень трудно. На конец зимы приходится пик вирусных заболеваний, а тут ещё итоговые проверочные работы не за горами.

Редакция «Летидора» вспомнила свои школьные годы и делится несколькими мыслями, которые помогут пережить самую длинную учебную четверть в году. Не стоит переживать по пустякам

Сейчас контрольная по математике кажется ужасным испытанием, но вспомнит ли о ней школьник через несколько лет? Вряд ли.

Расскажите ребёнку, что учебные тревоги часто оказываются «пустыми». Припомните свои школьные годы и времена студенчества. Тогда вы переживали о зачётах, экзаменах, а теперь едва ли вспомните, как зовут преподавателя, который был грозой всех ребят.

Научите своего школьника задавать себе вопрос «Что я теряю?». Вполне возможно, что ничего.

Правда, подготовку к контрольной этот факт не отменяет. Просто надо изменить отношение к ситуации.

Ошибки помогают двигаться дальше

Когда накапывают болезни и усталость, домашние задания копят, как снежный ком. Когда ребёнок постоянно ошибается, он чувствует себя неудачником.

Помогите ему посмотреть на ситуацию по-другому. Научите не концентрироваться на факте ошибки, а извлекать из промахов пользу.

Просто важно двигаться вперёд и не сдаваться.

Не надо лениться получать новый опыт

Новый опыт обогащает. Когда школьник устал от уроков, подготовьте для него интересное занятие на выходные. Это должно быть что-то принципиально новое. Поход в кинотеатр и Макдональдс не подходят.

Поезжайте в школу конного спорта, сходите на картинг. Неожиданный и свежий опыт – это большая эмоциональная встряска, которая пойдёт на пользу и вам, и ребёнку.

Невыполнимых задач нет, просто на сложные уходит больше времени

Дети сами ограничивают себя, когда говорят: «У меня это не получится». Помогите им мыслить иначе. Не получится сейчас – получится в другой раз. Шаг за шагом, двигаясь к цели, он обязательно добьётся своего.

Неверно сравнивать себя с одноклассниками. Ведь ребёнок не видит всей картины. Вполне возможно, что Васе уроки помогает делать мама. Или мальчик занимается днями и ночами, чтобы добиться высоких результатов. То, что хорошо для него, не всегда подходит другим.

Выбор есть всегда

Если нет сил заниматься, устройте внезапный отдых на несколько дней. Классный руководитель или директор всегда пойдут вам навстречу, когда речь идёт о здоровье (в том числе и психологическом) ребёнка. В случае необходимости можно навестить в поликлинику за соответствующей справкой.

Ничего не случится, если школьник побудет дома, выспится, наберётся сил. Они так нужны ему именно сейчас!

Источник в Интернете: <http://letidor.ru/obrazovanie/a56-5-motiviruyushih-fraz-dlya-teh-cto-ustal-uchitsya-12659.shtml>

ПОСТОЯННАЯ РАБОТА В ЕС – ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

Ваша цель – работа в ЕС, но ваша страна не связана с Европейским союзом никакими специальными соглашениями? Тогда вам следует быть готовыми к определенным трудностям, но все же они преодолимы.

Главная проблема, с которой вы можете столкнуться прежде всего – это разрешение на работу. Причин, почему это сделать непросто, целое множество. Быть может, выбранная вами для работы страна просто не выдает разрешений на работу для работников вашей специальности.

Почти везде в первую очередь предпочтение отдается работникам с европейским гражданством, особенно для профессий высокого спроса.

Не всегда работодатель заинтересован в иностранном работнике и по той причине, что не видит смысла тратить свои усилия и время, чтобы оформить весь, требуемый законом, пакет ваших документов.

В том или ином случае, вам нужно хорошенько проанализировать все свои возможности, а также детально изучить особенности законодательства страны Евросоюза, в которую планируете ехать.

Практические советы для тех, кто интересуется работой в ЕС:

1. Следует учитывать разные условия, которые сложились на сегодняшний день на рынке иностранного труда. Например, Великобритания жестко ограничила приток работников-иностранцев, и работу в этой стране можно получить только в исключительном случае, если вашему потенциальному работодателю будет под силу убедить власти в вашем чрезвычайно высоком профессионализме и уникальности.

А вот в Швеции получить «голубую карту ЕС» есть возможность даже у работника без высшего образования.

2. Каждая страна выдвигает свои, иногда очень жесткие, требования к иностранным работникам. В Германии высшее образование всегда должно соответствовать занимаемой должности, а это значит, что учитель по образованию никогда не сможет занимать кресло менеджера.

3. В поисках рабочего места, обязательно обратите внимание на вопрос налогов, стоимость жилья, питания, на то, есть ли возможность оформить медицинскую страховку или нет.

4. Изучите информацию на форумах, что пишут эмигранты, которые уже прожили в стране какое-то время, почитайте об их опыте и учтите советы, которые они дают. Потому что туристическая поездка в страну и будни в ней могут быть диаметрально противоположными.

5. Детально и тщательно проработайте своё резюме, зарегистрируйтесь на крупных порталах, которые предлагают работу иностранцам.

6. Чаще просматривайте банки вакансий крупномасштабных известных компаний.

Источник в Интернете: <http://goopti.ru/stati/trudoustroystvo/225-postoyannaya-rabota-v-es-vazhnyemomenty.html>



КАК ВЫБРАТЬ РАЗВИВАЮЩУЮ ИГРУШКУ?

Занятие с развивающими игрушками – захватывающее и одновременно полезное развлечение, благодаря которому ребенок получает новые знания и навыки, развивает воображение и логику, учится усидчивости и концентрации внимания. Главное, не ошибиться с выбором, подобрав то, что придется чаду по вкусу и полностью соответствует его возрасту. Что же нужно знать, выбирая развивающие игрушки?

Развивающие игрушки и их особенности

Ассортимент товаров, предназначенных для детского развития, поражает разнообразием: подходящее развлечение можно без труда отыскать как для малышей, так и детей, достигших школьного возраста. Наиболее востребованы следующие категории:

1. Интерактивные игрушки – это приобретение, которое станет настоящим другом для ребенка. Двигающиеся, поющие, реагирующие на прикосновения изделия, помогут занять кроху на длительное время.

2. Конструкторы – любимая игра большинства мальчишек, начиная с дошкольного возраста и не теряющая актуальности на протяжении долгих лет. Для первого знакомства стоит выбрать серию для самых маленьких, в дальнейшем, приобретая всё более сложные наборы. Девочки также придут в восторг от такого презента, ведь можно самостоятельно построить дом для любимой куклы, кафе, больницу или множество других конструкций, что сделает игру еще интереснее.

3. Опыты и эксперименты – детям интересно самостоятельно выращивать кристаллы и растения, сравнивать результаты, пробовать себя в роли химика или биолога. Но при покупке такой развивающей игрушки важно учитывать, для работы с некоторыми наборами потребуются помощь родителей.

4. Настольные игры и пазлы – отличная идея собрать всю семью и увлекательно провести вечер. Достаточно купить несколько разных вариантов и скучать уж точно не придется. Это прекрасная альтернатива просмотру мультфильмов и времяпровождению за компьютером.

5. Наборы для творчества – помогите ребенку выразить свои чувства, ведь краски и пластилин идеально подходят для этой цели. Кроме того, разноцветные поделки наверняка заинтересуют даже малышей, равнодушных к творчеству, что поможет в развитии мелкой моторики, фантазии, усидчивости.

Важно! Покупая развивающие игрушки нужно обязательно учитывать возраст будущего обладателя – эта информация не зря указана на упаковке. Если ребенок еще не достиг указанного промежутка, ему будет сложно освоить предложенное развлечение.

Источник в Интернете: <http://www.vitamarg.com/deti/article/7468-vybrat-razvivayushchuyu-igrushku>



ИЗ ФРИЛАНСА В ОФИС: ТРУДНОСТИ ПЕРЕВОДА



Последнее время все больше специалистов в сфере digital, маркетинга, рекламы и даже юриспруденции и бухучета покидают свои «уютные» офисы, выбирая фриланс вместо нормированного графика. Но есть и такие, кому удаленная работа не пришлась по вкусу, и они готовы променять «свободу» домашнего офиса на работу в реальной компании с 9:00 до 18:00. Как привыкнуть к новым обстоятельствам и перестроить режим.

1. Ранний подъем, жесткий график, дорожный трафик

Жизнь фрилансера многим кажется совершенно беззаботной и беспечной: нет шефа – нет проблем. И хотя отчасти это далеко от истины, с некоторыми

утверждениями можно безоговорочно согласиться. Главное из них – не нужно вставать в 7 утра и мчаться на работу в любую погоду, в любое время года, независимо от настроения и желания.

Поэтому с выходом в «большой мир» придется мириться с подобными лишениями. Больше никакого сна до полудня и затворничества. Снег, дождь, гроза, ливень – больше не отговорки для того, чтобы не выйти из дома.

Однако не все так мрачно и страшно. Теперь вы сможете ощутить себя частью единого организма, примкнуть к числу светлых прохожих, каждый из которых торопится в свой офис или на предприятие, чтобы закончить начатое вчера дело. И в этом есть свой уникальный шарм, ощущение единения с тысячами других людей. С совершенно различными характерами, проблемами, радостями, но с одной, объединяющей всех целью – не опоздать на работу.

А еще теперь вы тоже сможете ругать пробки, радоваться выходным и жаловаться друзьям на начальство. Ну, разве это не прекрасно?

2. Рамки и ограничения

Одним из самых трудных моментов для многих любителей «свободного полета» является наличие определенных правил и уставов. Дресс-код, соглашение о конфиденциальности, отсутствие доступа к соцсетям на рабочем месте, запрет на стороннюю деятельность.

Но все это компенсируется дружным коллективом, уровнем зарплаты и открывающимися перспективами. Иначе никто бы не согласился променять свободу на «заточение».

Выходя из фриланса, будьте готовы к тому, что вам так или иначе придется принимать новые правила игры, мириться с существующими рамками и пытаться подстроиться под интересы компании.

3. Почему вам это должно понравиться

Казалось бы, зачем человеку с собственным графиком, неплохим заработком и свободой выбора менять все это на офисный стиль жизни? Но в таком варианте есть свои безусловные плюсы.

Во-первых, на работе вы можете посвящать все время...работе, не отвлекаясь на бытовые мелочи и прочие факторы.

Во-вторых, у вас появится возможность встретить новых знакомых или найти друзей, обрести связи, обзавестись надежными партнерами.

В-третьих, вам гарантирована регулярная оплата труда, в отличие от нестабильного заработка на «удаленке».

И главное, перемены – это всегда хорошо. Вы станете по-настоящему универсальным специалистом, готовым к любым условиям работы. И даже если офисная жизнь вам не понравится, в любом случае в резюме появится дополнительная графа, которая будет характеризовать вас многозадачным и готовым к переменам профессионалом.

Источник в Интернете: <https://www.work.ua/articles/subject/1376/>

10 СОВЕТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, КАК БЕЗОПАСНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИНТЕРНЕТОМ

Все мы знаем, что существует ряд простых правил, позволяющих относительно безопасно бороздить просторы интернета, но чтобы сходу свести их воедино, придется призадуматься. Федеральная Полиция Австралии (AFP, Australian Federal Police) решила составить перечень из 10 правил, чтобы повысить уровень осведомленности, да и просто для наглядного использования. Например, если вы педагог и хотите быстро донести до ребенка или студента основы безопасного пользования интернетом, эти 10 правил будут как нельзя кстати.

1. Используйте надежный пароль – комбинируйте строчные и заглавные буквы, цифры, другие символы.

2. Не верьте всему, что читаете – всегда проверяйте достоверность источника.

3. Не размещайте личную информацию о себе, членах семьи, друзьях и знакомых в интернете.

4. Подумайте дважды, прежде чем распространить какую-то информацию. Нужно подумать о возможных последствиях.

5. Не прикрывайтесь анонимностью компьютера. Не говорите то, что не могли бы сказать человеку в лицо.

6. Не распространяйте в интернете контент незаконного или неприличного содержания.

7. Убедитесь, что ваш профиль в социальной сети закрыт от посторонних (проверьте настройки безопасности).

8. Добавляйте «в друзья» только тех, кого действительно знаете – даже если это друзья ваших друзей, но лично вы не знакомы, лучше лишний раз перестраховаться.

9. Вашим друзьям следует спрашивать у вас разрешение, прежде чем загружать фотографии с вами, отмечать вас на фотографиях в социальных сетях. Не бойтесь сказать им об этом!

10. Не переходите по ссылкам, прикрепленным в e-mail сообщениях сразу – вводите адрес в строку браузера сами.

Источник в Интернете: <http://www.ed-today.ru/poleznye-statii/292-10-sovetov-dlya-studentov-kak-bezopasno-polzovatsya-internetom>



КАК ВЛИТЬСЯ В РАБОЧУЮ СТРУЮ ПОСЛЕ ОТПУСКА?



Это не так и сложно, хотя, конечно, все зависит от того, насколько сложная у вас работа. Тем не менее, даже если она не слишком утомительна, влиться в рабочую струю после активного/пассивного отдыха бывает очень непросто.

Вы открываете электронную почту – а там просто завал. Масса сообщений, на которые не то, что ответить, нет времени, чтобы пробежаться взглядом по каждому сообщению.

Что делать? Психологи рекомендуют вот что.

Планируем выход на работу перед отпуском

Да, для того, чтобы быстрее начать нормально работать,

вам нужно запланировать свое возвращение еще перед уходом с рабочего места. Так что нужно сделать детальный анализ своих задач с дальнейшим распределением задач по важности и по срокам.

Не нужно планировать все на первый день, все равно не успеете, правда?

Работа в отпуске?

Если у вас действительно дел совсем уж невпроворот, или вы не боитесь немного поработать в отпуске, стоит выделить по часу в день для выполнения наиболее неотложных задач.

У вас есть часик, когда ничего не нужно делать? Попробуйте сделать самое важное, или хотя бы ответить на сообщения.

Возвращаемся на день перед выходом

Да, возвращаться домой нужно за день до того, когда вам нужно выходить на работу. Денек в домашних условиях должен быть в резерве, в этом случае можно спокойно распаковать свои вещи, поспать ночью и даже просмотреть рабочие задачи на следующий день.

Вечером в этот свободный день можно попробовать составить план на следующую рабочую неделю, или вспомнить, что вы планировали.

Перед тем, как уехать в отпуск, информируйте всех

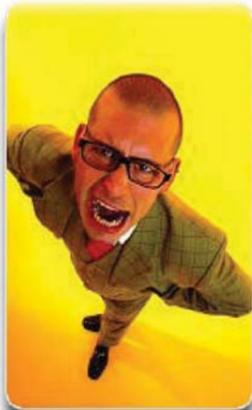
Сообщите своим клиентам и партнерам о том, что вы отправляетесь в отпуск. Кроме того, составьте сообщение для своего автоответчика, электронной почты. В этом сообщении укажите, когда вы возвращаетесь на работу. Это может оказаться очень полезным. К примеру, не нужно будет разгребать кучу сообщений клиентов/партнеров, считающих, что вы находились на своем рабочем месте. Все будут знать, что вы в отпуске, и контактировать уже по вашему возвращении.

Устройте вечеринку

Во многих случаях первый день после возвращения на работу просто ужасен. Так что стоит запланировать на вечер что-то приятное. Встреча с друзьями или поход в кино, это сможет отвлечь вас от мыслей о работе, и о том, сколько еще всего не сделано.

Источник в Интернете: <https://xage.ru/kak-popast-v-rabochuju-struju-posle-otpuska/>

РАБОТА КАК СЕМЬЯ



Работа – это та же семья. А в каждой семье есть роли (отца, матери, ребенка, бабушки/дедушки). Вот и рассмотрим, что это за роли.

Роль отца

Чаще всего роль «отца семейства» принимают на себя начальники. Они распределяют материальные ресурсы (семейный бюджет), вводят писанные и неписанные правила, определяют возможности и ограничения для своих подчиненных. Как и во всякой семье, отец может быть и злым, и добрым. Он может сочувствовать и относиться безразлично к своим членам семьи, быть демократичным и либеральным. И нередко мы стремимся работать там, где начальник похож на нашего настоящего отца. Некоторые наоборот, устав от чрезмерной опеки или строгости настоящего отца, выбирают противоположного «отца» на работе.

Роль матери

Функция матери нередко совпадает с функцией отца. Она может дополняться чрезмерным вниманием, похвалками, особенно касательно молодых сотрудников. Мать чаще прощает ошибки, берет ответственность на себя (может взять работу домой). Мать любит подкармливать, делает комплименты, организует праздники.

Необязательно, что «мама» – это начальница. Очень часто есть в коллективах «мамки», которые приносят домашнее печенье или огурчики, дают советы. У них всегда найдется нитка с иголкой или таблетка от головной боли. Она является и прокурором и адвокатом в коллективе. Если в коллективе мамочек несколько, то они сплетничают, борются между собой за право опеки над теми или иными «детками». У них есть свои любимчики и свои изгои.

Роль ребенка

Ребенком в коллективе является тот, кто проявляет пассивность в работе, но слишком активен во всем, что не касается работы. Ребенок не способен принимать решения и брать на себя ответственность. Такой сотрудник (не обязательно младший по возрасту) постоянно с кем-то сражается, отстаивает свои права, прогуливает, отлынивает от поручений, болеет, рассчитывает на подарки. Для него работа нередко превращается во что-то вроде клуба для развлечений (место для обсуждения моды, фильмов, последних новостей). Он позволяет себе частые перерывы, шуточки, экстравагантную одежду, опоздания. Ребенок использует любую возможность, чтобы уйти раньше с работы, организовать внеплановый перерыв.

Роль бабушки/дедушки

Эти сотрудники редко открыто выступают с предложениями. Но они оказывают влияние на начальника, являются его советчиками. Если они вмешиваются в процесс, к их мнению прислушиваются. Они любят демонстрировать свои заслуги «детям», рассказывать о своем трудовом опыте. Это, чаще всего, старожилы производства или организации.

Источник в Интернете: <http://sait-sovetov.net/stati-psihologiya/rabota-kak-semya-101.php>

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СПОСОБОВ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ХОРОШО НА РАБОТЕ



Работать много вовсе не обязательно. Но если вы работаете, и работаете в офисе, то постарайтесь сделать все так, чтобы чувствовать себя счастливым в рабочее время.

И это не так сложно, как кажется, ведь можно обеспечить себе комфортное рабочее место плюс рабочий процесс.

Улыбайтесь

Даже если работаете тяжело, старайтесь улыбаться. Только делайте это так, как рекомендуют психологи – искренне. Если вы будете поднимать настроение окружающим, то и они будут хорошо относиться к вам.

Не берите на работу личные проблемы

Есть такой закон счастливой семьи: все плохое с работы оставляйте перед дверным порогом своего дома. Так и на работе – не берите с собой из дому какие-то личные проблемы. Иначе будет не ладиться на работе, а потом и дома. Вскоре это будет нарастающая гора проблем, которая рано или поздно вас погребет под собой. Не допускайте нервного срыва.

Источник в Интернете: <https://xage.ru/5-prostyh-sposobov-chuvstvovat-sebja-horoshho-na-rabote/>

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ИНФОРМАЦИОННОГО ШУМА?



Психологи утверждают, что информационный шум, излишняя информация, очень вредит нашему здоровью. И от лишней информации, так называемого информационного балласта, необходимо избавляться. Правда, сделать это не так просто, ведь нужно правильно планировать свое время, а также выбирать источники информации.

Тем не менее, все выполнимо. Главное условие – это разработка так называемой информационной диеты. Как только план потребления информации готов, нужно строго его придерживаться. Итак, вот несколько советов.

Нужно использовать разные аккаунты для разной деятельности

Это значит, что на работе в социальных сетях нужно использовать одни учетные записи, а на отдыхе, личной жизни – другие. На работе вообще не стоит тратить время на посторонние вещи. И, наоборот, дома нужно только отдыхать, а не заниматься рабочими вопросами.

Развлекательные сайты можно посещать на планшете, а фильмы смотреть по ТВ.

Информация для работы и отдыха

Таким же образом стоит и подбирать информацию: только, что необходимо для работы. К примеру, перед началом какого-либо нового проекта нужно пару дней потратить на подготовку. И тщательно выбирать информацию, не отвлекаться на вторичные данные.

Для отдыха же выбираем совсем другие сайты и источники информации, включая музыку.

Как выбирать информацию?

Чтобы облегчить этот процесс для себя, перед тем, как выбирать что-то, нужно задать несколько вопросов. Эти вопросы зависят от того, что именно вы выбираете.

Например, зачем вы начинаете смотреть фильм или читать книгу? Вам скучно? Может быть, вы используете советы других людей для получения новой информации? Является ли фильм/книга оптимальным источником данных по интересующей вас теме?

Агрегирование источников информации

Если дело касается Сети, то нет лучшего источника информации, чем новостные агрегаторы. Другими словами, имеется в виду RSS-источник, который выбирает только ту информацию, которая вам нужна.

Постарайтесь пользоваться RSS, и проблем у вас не будет.

Информационный голод

Для того чтобы облегчить себе жизнь в современном мире, стоит иногда вовсе отсекал источники любой информации. На отдыхе старайтесь отдыхать, не обращая внимания ни на ТВ, ни на сайты. Отключить телефон, планшет, не брать с собой ноутбук – это то, что доктор прописал, в прямом и переносном смысле.

Источник в Интернете: <https://xage.ru/kak-obezopasit-sebja-ot-informatsionnogo-shuma/>

РЕБЕНОК И КОМПЬЮТЕР: РАЗУМНЫЙ ПОДХОД

Нельзя отрицать то, что компьютер, как и технологии в целом, занимает важное место в жизни современного взрослого человека. Компьютер может помочь в любой момент найти необходимую информацию по интересующему вопросу. Позволяет всегда оставаться на связи с коллегами и близкими людьми. И дарит минуты отдыха за просмотром интересного фильма или прослушиванием музыкальных композиций. Но когда встает вопрос, давать ли ребенку пользоваться компьютером, многие родители приходят в смущение. Смогут ли современные технологии научить малыша чему-то полезному или же принесут больше вреда? Попробуем разобраться в этом вопросе.



В каком возрасте можно позволить ребенку начать пользоваться компьютером? Если ссылаться на заявления врачей, то маленький ребенок уже с трех лет может проводить за компьютером около получаса в день. Это то количество времени, которое не повлечет за собой никаких проблем, связанных со зрением, с психологической зависимостью. По достижении ребенком 6–12 лет количество времени можно увеличить до часа в день. А подросткам можно разрешить сидеть у монитора два часа. Но при этом важно не забывать делать периодические перерывы в работе за компьютером. Это правило, которое должно распространяться не только на детей. Взрослые на своем примере должны показывать, как это необходимо. Чтобы не переутомлять глаза нужно делать небольшие паузы каждые 15 минут. Это время можно уделить гимнастике для глаз или просто отвлечься на другие дела. Хорошо, если часы, которые ребенок может проводить у компьютера, будут четко установлены. Это поможет избежать возникновения психологической зависимости в будущем.

Чему может научить компьютер? Для маленьких детей разработано большое количество развивающих и обучающих программ. С их помощью малыши в возрасте 3–6 лет могут осваивать цифры и алфавит (как русский, так и английский). Не стоит заменять компьютерными программами обычные занятия с детьми. Поскольку для малышей также очень важным является момент осознания предмета, возможность передвигать и компоновать. Мелкая моторика должна развиваться постоянно. Но и отказываться полностью от обучения малышей с помощью компьютера не стоит. Современные программы для детей нарисованы красивыми и яркими шрифтами. Это привлекает внимание и помогает быстрее впитывать новые знания. Кроме того, работа с компьютерной мышкой – это очень хороший способ развить реакцию у ребенка. А навык печати на клавиатуре способствует улучшению координации движений. Однако не стоит доверять всем развлекательным играм для детей, предлагаемым в интернете. Не все из них одинаково хороши. Многие могут вызывать у детей агрессию и психологическую зависимость. Поэтому всегда внимательно проверяйте игры, перед тем, как предложить их малышу.

Не стоит относиться к компьютеру слишком предвзято. Если правильно подойти к вопросу обучения малыша, то этот кладезь информации и новых знаний принесет больше пользы, чем вреда. В наше время современные технологии развиваются очень стремительно.

Источник в Интернете: <http://bobrmama.by/vse-o-detyah/pridannoe/2059-rebenok-i-kompyuter-razumnyy-podhod.html>

Телефон Доверия

- Вас обижают в собственном доме, избивают или пинают?
- Вам стыдно признаться родным и друзьям в том, что происходит в действительности?

Если Вы ответили хотя бы на один вопрос положительно - звоните!

0 800 99 800

ежедневно с 8.00 до 23.00

Анонимно. Конфиденциально.
Бесплатно из любой точки Приднестровья

ИДЕТ СБОР ДАННЫХ О ТУРИСТИЧЕСКИХ ПРЕДЛОЖЕНИЯХ ПРИДНЕСТРОВЬЯ



В марте 2017 года впервые в г. Тирасполе будет открыт первый информационный центр для туристов. Центр будет открыт на базе Агентства регионального развития Приднестровья, где будут располагаться информационные стенды, торговые витрины с продукцией народного промысла Приднестровья и зоны для проведения консультаций туристов. Открытие данного центра будет способствовать повышению привлекательности туристических направлений, формированию дополнительного туристического потока и развитию туризма в целом.

Здесь гости столицы смогут получить бесплатную консультацию о заведениях общепита, средних размещениях (гостиницы, сельские гостевые дома и т. д.), работе общественного транспорта, достопримечательностях и предложениях туроператоров. В настоящее время продолжается работа по созданию туристического центра, в связи с чем Агентство регионального развития Приднестровья приглашает всех заинтересованных предоставить информацию о видах предоставляемых услуг и предложениях для туристов. Информация принимается в печатном и электронном виде (брошюры, буклеты, визитки, карты и т. д.) на двух языках (русском и английском) по адресу: г. Тирасполь, ул. Советская, 135 (вход со стороны улицы Ленина). Справки по телефону /533/50801.

Создание информационного центра для туристов стало возможным благодаря проекту «Построение деловых отношений гостиничной индустрии обоих берегов Днестра», который реализуется Агентством регионального развития Приднестровья в партнерстве с Ассоциацией Гостиниц и Ресторанов Молдовы, при содействии программы «Поддержка мер по укреплению доверия», которая финансируется Европейским Союзом и внедряется Программой Развития (ПРООН).

Источник в Интернете: <http://mediacenter.md/obiavleniya/1178-agentstvo-regionalnogo-razvitiya-sobiraet-informaciyu-o-turisticheskikh-predlozheniyah-pridnestrovyia.html>

КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРТЫЙ РЕБЕНОК – ЖЕРТВА ТРАВЛИ В ШКОЛЕ

Сегодня четверть из более миллиарда детей-школьников во всем мире регулярно подвергаются травле и другим формам издевательств. Каждый четвертый ребенок в возрасте от 11 до 15 лет становится жертвой физического насилия или психологической жестокости со стороны сверстников.

Об этом говорится в новом докладе ЮНЕСКО о насилии и запугивании школьников со стороны сверстников. Согласно данным исследования, которое легло в основу доклада, 34 % школьников в возрасте от 11 до 13 лет сообщили о травле, которой они подвергались в прошлом месяце. Восемь процентов детей сталкиваются с таким отношением ежедневно.

«Насилие и запугивание в школе являются грубыми нарушениями права на образование», – заявила Генеральный директор ЮНЕСКО Ирина Бокова, добавив, что «симпозиум и доклад являются частью усилий ЮНЕСКО по обеспечению безопасной и спокойной образовательной среды для всех учащихся школ и других учебных заведений».

В докладе говорится, что нередко в школе дети подвергаются не только физическим и психологическим издевательствам, но также становятся жертвами сексуального домогательства. Все это подрывает процесс обучения, наносит вред психическому и эмоциональному состоянию учащихся.

Эксперты установили, что у детей и подростков, которые стали жертвами гомофобных издевательств, развивается тревожное состояние, депрессия и занижается самооценка. Они стремятся изолироваться от внешнего мира, сознательно наносят себе увечья, их чаще посещают мысли о самоубийстве.

Насилие в школьной среде нередко связано с гендерными стереотипами, а также имеет социальную и этническую окраску.

В ходе проведенного в 2016 году опроса, в котором приняло участие 100 тысяч молодых людей из 18 стран, 25 % опрошенных сказали, что подвергались издевательствам из-за своей внешности, 25 % – из-за гендерной принадлежности или сексуальной ориентации и 25 % – из-за этнической принадлежности.

В докладе содержится целый ряд рекомендаций относительно того, как бороться с насилием и запугиванием со стороны сверстников в школе. На симпозиум в Сеул прибыли более 250 участников из 70 стран.

Источник в Интернете: <http://www.un.org/russian/news/story.asp?NewsID=27297>



РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПО ОБУСТРОЙСТВУ БЕЖЕНЦЕВ В ЕВРОПЕ



Управление Верховного комиссара ООН по делам беженцев (УВКБ) и Международная организация по миграции (МОМ) представили Региональный план по оказанию помощи беженцам и мигрантам в Европе в 2017 году. На его реализацию они запросили у доноров 690 миллионов долларов США.

Новый план призван укрепить усилия правительств региона по обеспечению безопасного доступа людей к механизмам подачи заявок на убежище, а также по предоставлению правовой помощи и защиты для беженцев и мигрантов.

Документ содержит целый ряд положений, направленных на удовлетворение особых потребностей женщин, а также детей, оказавшихся в Европе без сопровождения взрослых. В УВКБ напомнили, что в 2016 году в Италию прибыло беспрецедентно высокое число детей без сопровождения взрослых – более 25 тысяч. Это в два раза больше, чем в 2015 году.

В представленном сегодня Плане говорится о важности долгосрочных решений по обустройству беженцев и мигрантов, в том числе о необходимости разрабатывать меры по переселению людей и воссоединению семей. Часть средств в рамках финансирования новой стратегии будет направлена на проекты по добровольному возвращению мигрантов на родину.

«В последние два года Европа сталкивалась со многими проблемами в связи с обустройством 1,3 миллиона беженцев и мигрантов, прибывших в страны региона. Новый план призван стать рабочим инструментом, обеспечивающим более эффективные и скоординированные меры в 2017 году», – заявил руководитель европейского бюро УВКБ Венсан Коштель.

В реализации новой стратегии примут участие 72 партнерские организации, работающие в Европе совместно с УВКБ и МОМ. Предполагается, что в 2017 году помощью будут охвачены 340 тысяч беженцев и мигрантов.

Источник в Интернете: <http://www.un.org/russian/news/story.asp?NewsID=27314>

В ВОЗ ПРЕДЛАГАЮТ БОРОТЬСЯ С МАЛОПОДВИЖНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ



В ВОЗ предлагают бороться с малоподвижным образом жизни

Более 80 процентов подростков и почти четверть взрослых во всем мире ведут недостаточно активный образ жизни, что чревато ожирением и другими серьезными заболеваниями. Об этом предупреждают эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Медики призывают все страны мира и все общины бороться с малоподвижным образом жизни населения и обеспечивать людям больше возможностей для физической активности.

Эксперты напомнили, что регулярная физическая нагрузка снижает риск ишемической болезни сердца и инсульта, диабета, повышенного кровяного давления, разных видов рака, включая рак толстой кишки и молочной железы, а также спасает от депрессии.

В ВОЗ были представлены рекомендации, касающиеся повышения уровня активности с целью улучшения здоровья всех возрастных групп. Представители Всемирной организации здравоохранения подчеркнули, что даже ограниченная физическая активность – лучше, чем ее полное отсутствие.

«Люди, ведущие пассивный образ жизни, должны начинать с несложных физических упражнений, встроив их в свой распорядок дня, и постепенно с течением времени наращивать продолжительность, частоту и интенсивность занятий», – говорится в пресс-релизе ВОЗ.

Источник в Интернете: <http://www.un.org/russian/news/story.asp?NewsID=27394>

СЕКСУАЛЬНОЕ РАБСТВО: КАК В НЕГО ПОПАДАЮТ ДЕВУШКИ ИЗ МОЛДОВЫ

Всё больше молодых девушек становится жертвами торговцев людьми. Преступники завлекают молодёжь объявлениями в интернете, где сулят им заработок в тысячи евро. Многие девушки отзываются на объявления о знакомстве с иностранцами, которые затем продают их в рабство.

Интернет пестрит заманчивыми объявлениями о работе в ночных клубах и казино с зарплатой до трех тысяч евро в месяц.

Одно из таких объявлений привлекло и Светлану. Она уже видела себя официанткой в московском баре. Правда, оказалась в борделе на окраине российской столицы.

«Нам сказали: будете проститутками. Порой за сутки бывало по 17 клиентов».

По словам девушки, за отказ работать ее жестоко избивали.

«Меня били сразу шестеро. Ногами, куда попало, не жалея».

Светлане удалось вырваться из плена благодаря проведенной российскими полицейскими спецоперации. Ее отправили обратно в Молдову.

«Они приходят к нам с нарушениями психики. Об них тушили сигареты, резали их ножом, стреляли из пистолета», – сказала психолог Лилия Горчаг.

Часто торговцы людьми заманивают своих жертв, притворяясь влюбленными. Они обещают девушкам райскую жизнь, а по приезду превращают их в проститутку. В такую ловушку попала Мария. Из Кагульского района она уехала в Дубай, где ее якобы ждал жених. На второй день он продал ее сутенеру.

«Я плакала, говорила, что хочу домой, что такими вещами не занимаюсь. А он начал меня избивать. Так я попала в рабство».

Марию отправили в Кувейт, где ей приходилось обслуживать по 10-15 клиентов в день.

«Ее лишили абсолютно всего, она была как под арестом. Не могла никуда выйти, не могла звонить», – сказал замглавы Центра по борьбе с торговлей людьми Юрий Подарилков.

Девушке удалось связаться с подругой с телефона клиента. Та обратилась в полицию. Через несколько дней Марию вернули в Молдову.

За последние три года в страну репатриировали более 150 девушек, которых за границей держали в сексуальном рабстве. Сколько их на самом деле, неизвестно.

Источник в Интернете: http://ru.publika.md/seksualnoe-rabstvo-kak-v-nego-popadayut-devushki-iz-moldovy_2019951.html



Горячая линия

- Есть цель?

- Да, поехать учиться!

- нужна информация!

Звони 0 800 88888 и задавай вопросы!

Ежедневно с 8:00 до 22:00 Бесплатно! Анонимно! Конфиденциально!

Горячая линия
ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТОРГОВЛИ ЛЮДЬМИ И НЕЛЕГАЛЬНОЙ МИГРАЦИИ

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ «ЛАДА»



Виды услуг:

- ✓ индивидуальное и групповое консультирование;
- ✓ помощь супружеским парам;
- ✓ тестирование уровня развития детей;
- ✓ ВПЕРВЫЕ В ПРИДНЕСТРОВЬЕ –
- ✓ семейная медиация.

Проведение тренингов:

- ✓ «Личностный рост»;
- ✓ «Беременность изнутри»;
- ✓ «Сплочение коллектива»;
- ✓ «Обучение персонала» и другие направления.

Обращайтесь по телефонам:

0 /533/ 8 99 77

0 /778/ 2 64 39