

Із Днем матері!

Вітаємо із Днем матері! Від усієї душі та щирого серця бажаємо всім мамам, майбутнім і теперішнім, міцного здоров'я, щасливих очей, спокійних ночей, лагідних посмішок та багато-багато прекрасних і незабутніх моментів! Спасибі вам за життя, за підтримку та за любов!



Головний подарунок на День Матері для всіх мам це, звичайно, увага.

У це свято не прийнято дарувати подарунки, однак символічні, або зроблені власними руками, порадуять мам. Також важливо, надати підтримку мамі і показати, яка вона дорога для вас. Коли День Матері в Україні: В Україні День матері припадає на другу неділю травня, тому фіксованої дати свято не має. Це закріплено указом президента України № 489/99 від 10 травня 1999 року. У 2020 році свято відзначають 10 травня. Історія свята: Традиція святкувати День матері пішла з США. У 1907 році Анна Джарвіс, щоб віддати данину пам'яті своїй матері, виступила з пропозицією заснувати таку дату. Її підтримала влада, а згодом до ініціативи приєдналися й інші країни.

Звертаємося до студентства! Шануйте, любіть та бережіть своїх матерів, бо біль та образи гояться в серці мами дуже довго.

А матерям, дякуємо за дітей – за добрих, щирих, відвертих Ваших-наших дітей. Адже тільки разом ми виховуємо їх хорошими людьми, бо від того як вони будуть виховані залежить наша сила, воля та наше майбутнє.

Низький уклін всім матерям на світі!

Педагогічна газета «Західний вітер»

Головний редактор: Олександра Храбатин, методист коледжу

Коректор: Леся Савчук, викладач української мови



**ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж
ресторанного сервісу і туризму
Національного університету
харчових технологій**

Педагогічна газета №8 (травень, 2021)

Західний вітер

**Шановні студенти, батьки, колеги! Прийміть найщиріші
вітання з нагоди Воскресіння Христового!**

Сердечно вітаємо Вас зі світлим днем Христового Воскресіння, бажаємо душевної рівноваги і гармонії, міцного здоров'я, спокою, миру і добробуту. Нехай у цей Великий День душа сповниться відчуттям щастя, радості і добра, а теплі писанкові барви звучать у Вашому серці найсвітлішою надією. Злагоди, достатку, віри і щирої любові Вам та Вашим родинам! Христос Воскрес! Воістину Воскрес!

Дзвонять дзвони Великодні!

Божа Пасха вже сьогодні.

Лине пісня із небес:

Радість всім, Христос Воскрес!

Рік у рік любов Господня

Творить свято Великодня.

Маленькі ангели несуть дари з небес:

Христос Воскрес! Воістину Воскрес!

Хай лине у вись передзвін Великодній,

І кличе молитва душу в політ!

Хай зійдуть на землю щедроти Господні

І крила розгорне оновлений світ!

Хай мир у серці вашому панує,

Хай ангел Божий щастя вам дарує.

Ісус Христос – здоров'я шле з небес.

Христос Воскрес!

Воістину Воскрес!



**Христос Воскрес!
Воістину Воскрес!**

**Зі Світлим
Святом
Великоднєм!**



Як запобігти емоційному вигоранню на роботі?



Синдром емоційного вигорання — реакція на хронічний стрес, пов'язаний з великою кількістю емоційно насичених ситуацій і вимушено величезними обсягами спілкування. Інколи його ще називають «розплатою за співчуття». Як попередити емоційне вигорання:

- Робіть «тайм-аути». Для забезпечення психічного та фізичного благополуччя дуже важливо відпочивати від роботи та інших навантажень.
- Вчіться керувати своїми емоціями. Часто доводиться приховувати їх від учнів, але не треба обманювати себе. Якщо багато негативу, шукайте свій спосіб «випустити» його (спорт, фізична праця, прогулянки, музика, самомасаж, підтримка близьких тощо).
- Відмовтеся від думки, що у вас щось не вийде. Якщо ви думаєте так, то ви самі переконаєте в цьому інших.
- Будьте уважні до себе: це допоможе вам своєчасно помітити перші симптоми втоми. Адекватно оцінюйте свої можливості. Не беріть на себе надто багато.
- Припиніть шукати в роботі щастя або порятунку, якщо негаразди в особистому житті. Вона — не притулок, а діяльність, яка є доброю сама по собі.

Вигорання, як і будь-яку недугу, краще не лікувати, а попередити. Зробити це можна, дотримуючись наступних кроків:

- 1.Робіть перерви в роботі. Паузи в робочому процесі роблять нас більш продуктивними.
- 2.Думайте позитивно. В кінці робочого дня намагайтеся думати про позитивні моменти.
- 3.Відмовтеся від стимуляторів. Постарайтеся зменшити вживання кави, цукру та хімічних добавок.
- 4.Спілкуйтеся з колегами. Відносини в колективі, побудовані на підтримці, повазі і чесності, підвищують ефективність роботи. Намагайтеся підтримувати з колегами контакт, цінуйте теплі відносини з ними.
5. Перегляньте пріоритети. Не замінійте роботою справжнє життя.

Підготувала : соціальний педагог Наталія Совтус

Екскурсія студентів у туристично-інвестиційний центр



Лейтмотивом зустрічі студентів спеціальності «Туризм» Івано-Франківського фахового коледжу ресторанного сервісу і туризму НУХТ та фахівців Івано-Франківського туристично-інвестиційного центру Управління міжнародних зв'язків, туризму та промоції Івано-Франківської міської ради став слоган «Туризм – це емоції, враження та бажання повернутися».

Фахівець з туристичного обслуговування Центру Катерина Гальчук ознайомила студентів з роботою Центру, зокрема з основними провайдерами туристичних послуг (гідів, екскурсоводів, перекладачів, закладів розташування, закладів ресторанного господарства тощо), інформаційно-консультативною допомогою туристам, промоцією місць відпочинку та туристичних маршрутів, орендою пристроїв для самостійно-керованих екскурсій по місту тощо.



Як привабити туристів та екскурсантів, як задовольнити їх потреби у змістовному та комфортному відпочинку, як у підсумку змотивувати їх бажання знову і знову відвідати наше місто і наш край – це питання навколо яких і розгорнулася цікава дискусія за участю студентів. Зі слів студентів, ця зустріч додала їм оптимізму щодо реалізації своїх ідей в майбутній практичній діяльності.

Підготував : викладач Василь Карач



Всесвітній день коктейлів (World Cocktail Day)

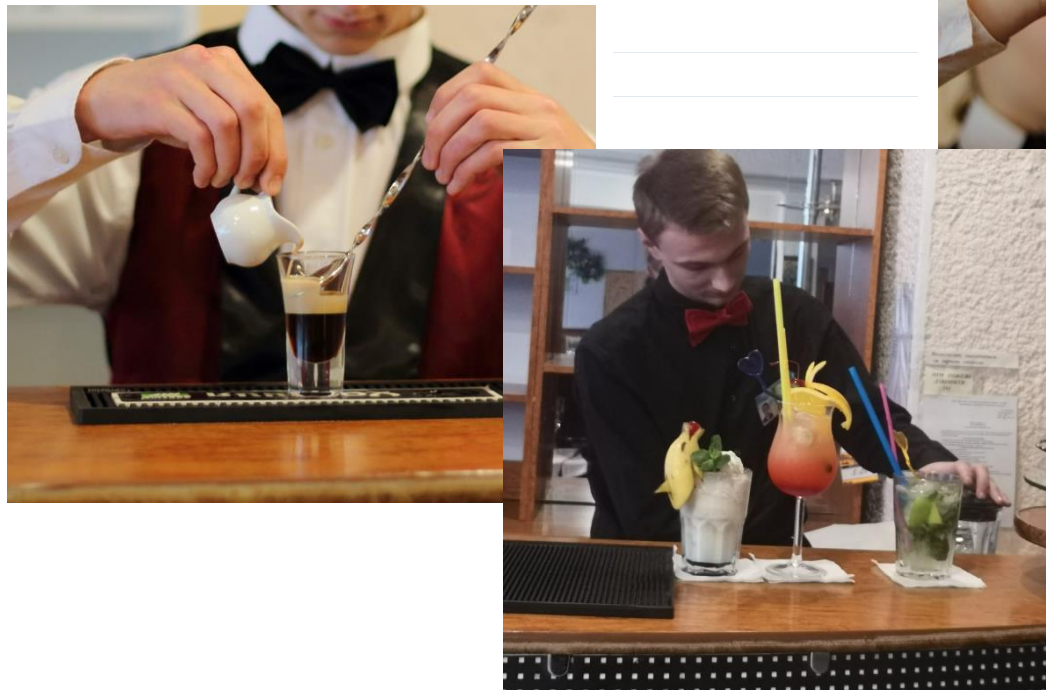
Всесвітній день коктейлів - це всесвітнє свято коктейлів. Це знаменує дату публікації першого визначення коктейлю 13 травня 1806 року. Нью-йоркський таблоїд The Balance і Columbian Repository визначили коктейль як «збудливий напій, що складається з спиртних напоїв будь-якого типу, цукру, води і гіркоти».

13 травня щорічно благодійною організацією з Великобританії Drinkaware проводиться - Всесвітній день коктейлів або Міжнародний день коктейлів (World Cocktail Day)!

Drinkaware Trust - це незалежна громадська організація, мета якої позитивно змінити суспільну поведінку і культуру вживання алкоголю, щоб допомогти зменшити зловживання алкоголем і мінімізувати пов'язану з алкоголем шкоду.

На веб-сайті Drinkaware представлені факти і інформація про алкоголь, а на сторінці Всесвітнього дня коктейлів, який проводить Drinkaware, перераховані заходи по всьому світу, в яких ви можете взяти участь. У блозі, за яким ви можете стежити, багато корисної інформації про те, як можна безпечно пити, одночасно отримуючи задоволення, а також там ви можете знайти багато рецептів різноманітних коктейлів.

Студенти Івано-Франківського фахового коледжу ресторанного сервісу і туризму Національного університету харчових технологій, які навчаються за професією «Бармен» вітають усіх професіоналів та любителів коктейлів з Всесвітнім днем коктейлів і презентують свої роботи.



Підготувала : викладач Галина Лилак

Поради щодо подолання стресу

1. **З'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе.** Розкажіть про те, що вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви дістанетеся до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.
2. **Сплануйте свій день.** Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу.
3. **Навчіться керувати своїми емоціями.** Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющить очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу — ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдасться впоратися з хвилюванням.
4. **Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться.** Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу посмішку, організм продукуватиме бажані гормони радості.
5. **Відпочивайте разом із сім'єю.**
6. **Фізичні вправи знімають нервові напруження.**
7. **Музика – це теж психотерапія.** Слухайте спокійну музику.
8. **Бувайте на дворі,** гуляйте, сидіть в парку, бігайте.
9. **Аби запобігти невдачам, не треба братися за непосильні завдання.**
10. **Постійно концентруйтеся на світлих сторонах життя та подіях** – це збереже здоров'я і сприятиме успіху.
11. **Не зловживайте кавою.**
12. **Їжте морозиво** – там є компонент, який покращує настрій. І банан – в ньому є сиротин, гормон щастя.
13. **Вживайте вітамін Е.** Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. До речі, цей вітамін міститься у картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.
14. **Є багато різних систем аутотренінгу.** На жаль, на те, щоб опанувати їх, у нас часто не вистачає терпіння й часу. А ось засвоїти кілька формул самозаспокоєння зовсім не важко. **Формули для самозаспокоєння:**

- Все буде добре.
- Проблема вирішиться.
- Це не варте хвилювання.
- Я зосереджуюся на своєму диханні.
- Я почуваюся здоровою.
- Я абсолютно спокійна.
- Як я могла хвилюватися через дрібниці.
- Думки розважливі.
- Спокійно обмірковую свої подальші дії.



На перший погляд, все це може здатися примітивним. Але чому б не спробувати потренуватися. Опанувати себе ? Значить оволодіти ситуацією.

Підготувала : практичний психолог Леся Савчук

Чинник сталого розвитку туризму-безпека...



Сфера туризму є вагомою складовою соціальної стратегії держави, спрямованої на формування освітнього та культурного рівня життя населення, а також забезпечення відновлення життєвих сил людини та раціонального використання вільного часу.

Туризм в наш час є одним з найбільш динамічно розвиваючим напрямом в міжнародній торгівлі послугами.

На наш час, заходи з підвищення безпеки в туризмі в нашій країні мають йти в двох напрямках: по-перше, забезпечення комплексних питань безпеки, а по-друге, забезпечення безпосередньо безпеки туристів.

За чинним законодавством України суб'єкти туристичної діяльності з метою забезпечення безпеки туристів зобов'язані:

- інформувати туристів про можливі небезпеки під час подорожі, про виконання загальнообов'язкових вимог та запобіжних чи попереджувальних заходів (медичних щеплень тощо);
- створювати безпечні умови в місцях надання туристичних послуг, забезпечувати належне облаштування трас походів, прогулянок, екскурсій тощо;
- виконувати спеціальні вимоги з безпеки під час надання туристичних послуг з підвищеним ризиком тощо.

Особи, які організовують експлуатацію туристичних ресурсів, зобов'язані забезпечувати виконання вимог з охорони довкілля та культурної спадщини, а також вживати заходів з мінімізації або припинення шкідливого впливу на довкілля і соціально-культурне середовище та компенсувати завдані при цьому збитки. Держава забезпечує захист законних прав та інтересів іноземних туристів відповідно до законодавства та міжнародних договорів України й гарантує захист законних прав та інтересів громадян України, які подорожують за кордон.

В Україні відпрацьовано механізм страхування туристів: медичне — від нещасного випадку, а також страхування цивільної відповідальності та транспортних засобів. Водночас не врегульовано питання фінансування заходів під час евакуації туристів з районів стихійного лиха, військових сутичок, терористичних актів. Такі заходи фінансують зазвичай з державного бюджету та за рахунок благодійної допомоги міжнародних організацій і приватних осіб.

Отже, в області туризму діє значна кількість нормативно-правових актів. За останні роки були внесені зміни, які раніше діяли в законодавстві даної сфери. Але, враховуючи складнощі, їх постійну динаміку, варто зробити висновки про необхідність подальшого вдосконалення правового регулювання в області туризму і його безпеки.

Підготувала : викладач Вікторія Волощук

Мотивація в дистанційному навчанні



Одним з найважливіших факторів успішного дистанційного навчання є **правильна мотивація студента**. Велику частину часу онлайн-студент проводить в самостійному освоєнні матеріалу. Для цього необхідні концентрація уваги, наполегливість, бажання вчитися.

У дистанційному навчанні багато видів традиційної мотивації працюють не так ефективно, як в традиційній школі. Але деякі, навпаки, набувають особливого значення. Ось на них і слід спиратися батькам і педагогам.

Що традиційно мотивує студента у навчанні?

- Хороші оцінки.
- Схвалення.
- Успіх.
- Заохочення педагогів. .
- Перспектива випередити або наздогнати однолітків.
- Страх.
- Прогнози на майбутній успіх чи невдачу в житті та кар'єрі.
- Радість пізнання.
- Можливість самореалізації.



У дистанційному навчанні є свої нюанси. Студент не може порівняти свої досягнення з успіхами інших. Він ніби замкнена у власному онлайн просторі. Єдиним критерієм її успішності є результат оцінювання викладачем. Іноді це просто кількість набраних в тесті балів. Але студенту важлива так само і більш розгорнута характеристика його відповіді. Ось тут дистанційне навчання має значні переваги перед звичайним навчанням, де викладач і студент обмежені часом уроку, і викладач просто не встигає дати якісну оцінку зусиль студента. В онлайн-школі це можливо. Ні викладач, ні студент не обмежені в часі. Важливу роль набуває діалог між викладачем і студентом. Як письмове, так і усне онлайн-спілкування. Потрібно, щоб студент отримував якісний зворотний зв'язок. Це додатково стимулює його.

Робота в групах дає можливість викладачу створити для студента ситуацію успіху поруч з однолітками. Віртуальний студент може показати себе одногрупникам, посперечатися з ними, побачити і почути їхню думку про свої досягнення в живому спілкуванні. Порівняння і змагання - це одна з традиційних форм мотивації. Завдання викладача – зробити матеріал максимально доступним. І в той же час цікавим, наочним і стимулюючим до розширення знань. Завжди більш виграшними є уроки ілюстровані і, ті, які спонукають студентів до співтворчості, до пошуку. Перетворюють його не просто в поглинача готової інформації, а у дослідника, який сам відкриває закони, виробляє теорії, докопується до суті.

Підготувала : методист Олександра Храбатин