

## Тайм-менеджмент – спосіб полегшити своє життя



На запрошення викладача Михайла ПОДОЛЯНА, викладачка кафедри управління та бізнес-адміністрування, Голова ради молодих вчених РНУ, менеджерка та спікерка Школи бізнесу і менеджменту (Школа бізнесу і менеджменту), учасниця вітчизняних та міжнародних проєктів, авторка методики з тайм-менеджменту «Просто у 4 кроки» Ірина БОРИШКЕВИЧ провела відкриту лекцію для студентів груп готельно-ресторанного напрямку Івано-Франківського коледжу ресторанного сервісу і туризму НУХТ.

Говорили про час, про те, як “встигати все”, про міфи тайм-менеджменту та про методику, яка дасть можливість взяти своє життя під контроль.

**Тайм-менеджмент** (з англ. *time management*) – це систематичний підхід до організації та використання свого часу з метою досягнення максимальної продуктивності та поставлених цілей.

**Основна ідея** полягає в тому, щоб ефективно розподіляти час між різними завданнями, проєктами та активностями, забезпечуючи баланс між роботою, особистим життям і відпочинком.

**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ** може допомогти підвищити продуктивність, зменшити стрес та досягати поставлених цілей більш ефективно.

Студенти зрозуміли, що для раціонального використання свого часу фахівцю необхідно, перш за все, чітко усвідомити свої основні функції, цілі, завдання та бюджет часу.

**При плануванні слід враховувати такі основні правила:**

**При складанні плану на день залишити 40 % часу вільним**, тобто 60 % часу відвести на планові роботи, 20 — на непередбачені, 20 % — на ті, що виникають спонтанно.

**Треба постійно фіксувати витрачений час.** При цьому слід вказувати, як і на які потреби він був витрачений. У результаті фахівець, маючи повне уявлення про витрати свого часу, може скласти план на майбутнє.

Для складання гарного плану з чітким зазначенням використаного часу необхідно розподілити свої завдання на довго-, середньо- і короткострокові.

Для забезпечення реальності планування слід планувати такий обсяг завдань, з яким фахівець може реально впоратися.

**Тайм-менеджмент** включає грамотне управління часом, сприяє економії часового ресурсу і виконанню завдань з мінімальними витратами сил. Ставте найнеприємніші завдання першим пунктом у списку, фіксуйте кількість витраченого часу та не забувайте про відпочинок.



Педагогічна газета «Західний вітер»  
Головний редактор: Олександра Храбатин, методист коледжу



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

Педагогічна газета № 9 (грудень, 2023)

# Західний вітер

Долучаємося до різдвяних вітань!



Бажаємо миру, благополуччя, добробуту та любові!!!



## Етнографічне розмаїття Прикарпаття



– ... Чому центром Покуття вважають Коломию? На мою думку, таким центром є Снятин. У нас найгарніша в Україні ратуша...

– ... Я родом з села Криворівня, яке називають українськими Атенами. У цьому традиційному гуцульському вбранні разом зі своїми однокласниками я танцювала на шкільному випускному святі. А ще... моя бабуся знімалась у фільмі «Тіні забутих предків»...

– ... А ви знаєте, що тисменицький кулінарний бренд – Тисменицька канапка відома ще з княжих часів?...




Так з любов'ю до своєї малої батьківщини – рідних сіл, селищ і міст розповідали студенти коледжу ресторанного сервісу і туризму (**група К-43, куратор Людмила КОСОВСЬКА**), які, відповідно до місця проживання, презентували етнорегіони нашої області – Бойківщину, Гуцульщину, Опілля, Покуття.

Це була цікава інформація про їхню історію, архітектуру, мову, одяг, традиції, фольклор, кухню, рекреаційні можливості.

Куратор групи акцентувала увагу присутніх на значенні дослідження та збереження регіонального розмаїття і як безцінної спадщини наших країн, і як туристичного потенціалу області.


Крім різноманітної нової інформації, студенти і педагоги отримали естетичну насолоду від перегляду виробів косівської кераміки та фрагменту обряду вінкоплетіння, збереженому на Рогатинському Опіллі, спільного виконання обрядових пісень. А сказати, що старовинні бойківські бульбяні пироги (без борошна!) були дуже-дуже смачні – це нічого не сказати!

## Старовинна, регіональна та зарубіжна кухня – це цікаво!



### ВІДКРИТЕ ЗАНЯТТЯ

З ДИСЦИПЛІНИ  
«СТАРОВИННА, РЕГІОНАЛЬНА ТА  
ЗАРУБІЖНА КУХНЯ»



«Характеристика національних кухонь Туреччини, Китаю та Японії. Традиції і особливості харчування»



Відкрите заняття з дисципліни «Старовинна, регіональна та зарубіжна кухня», проведене викладачем спецдисциплін Ольгою КАЛАКУРОЮ, мало на меті:

- систематизацію та поглиблення знань студентів за характеристиками національних кухонь;
- формування навичок пошуку, аналізу і систематизації фахової інформації;
- розвиток в студентів творчого професійного мислення, комунікабельності, вміння самостійно здобувати знання;
- формування навичок групової роботи, уміння вирішувати завдання в умовах, максимально наближених до реальних на виробництві, приймати колективні рішення;
- удосконалення вміння дискутувати;
- сприяння розвитку і саморозвитку творчих здібностей студентів, їх активності;
- підвищення інтересу до майбутньої спеціальності.



Студенти групи РО-9 за спеціальністю «Готельно-ресторанна справа», за сприяння викладача, активно та творчо презентували свої знання та вміння під час семінару-візуалізації за темою «Характеристика національних кухонь Туреччини, Китаю та Японії. Традиції і особливості харчування».



## 7 грудня – День української хустки



7 грудня відзначали Всесвітній день української хустки – потужного оберега в усі часи та всіх поколінь. Свято з'явилося зовсім недавно, але вже стало дуже популярним. Студенти груп М-10 (куратор Володимир ХРАБАТИН), ПАП-2(куратор Оксана КЛЮБА), КР-1 (куратор Ольга СМІЛЯК) коледжу долучились до святкування цього дня, яке організували у Центрі патріотичного виховання ім. С. Бандери (Центр патріотичного виховання учнівської молоді ім. Степана Бандери).

Сьогодні яскраві хустки дедалі частіше можна побачити на вулицях українських міст. Представниці слабкої половини суспільства, одягнені у колоритний головний убір, виглядають доволі оригінально. Хустки українські – найкращі у світі,

Тож як же ми можемо їх не любити.  
І мода на хустку у нас не зникає,  
Її кожна жінка на себе вдягає.  
В сучасному стилі і гарно й звабливо,  
Завжди неповторно і дуже красиво.  
Хтось носить хустину у будні, хтось в свято,  
Хтось скромну, просту. Ну, а хтось і багату.

Невід'ємна частина української культури стала світовим трендом і завоювала своєю привабливістю серця модниць і запалила любов у дизайнерів всього світу.

Цікавим видалося мистецьке дійство, де студенти дізнавались про обрядове використання хустки, дефілювали, демонструючи різні вив'язи цього українського аксесуару.

Окрасою заходу був танець з хустками. У велику родину нас об'єднує любов до рідної землі, до пісні, до вишивки, до хустки. Хочемо побажати усім, щоб традиційний оберіг роду українського – хустина покрив усю Україну від війни та зла.

**Хай будуть в серці нерозлучні Добро, Надія, Віра і Любов.**



## 6 грудня – День Збройних сил України



6 грудня в Україні відзначають День Збройних Сил — свято, яке від часу його заснування тридцятиліття тому завжди зустрічали з гордістю та пошаною.

Особливого значення День Збройних Сил України набув від 2014 року, після початку збройної російської агресії проти українського народу та держави. Тоді воїни Збройних Сил України з честю виконали своє призначення, зупинивши підступного ворога на сході країни.

Воїстину загальнонаціональним це свято стало після початку широкомасштабного нападу російської федерації на Україну.

Сьогодні ми вдруге відзначаємо День Збройних Сил України в умовах великої війни за державний суверенітет і незалежність України, за право українського народу на вільне життя у вільній країні.

Збройні Сили — це міцний щит і разючий меч України. Мужні воїни української армії, найкращі сини і дочки українського народу, твердо тримають ворожий удар і безжально б'ють ворога, неухильно наближаючи перемогу.

Непоборні ті збройні сили, які єдині зі своїм народом.

Непереможна та армія, що боронить рідну землю.

Нездоланне те військо, яке б'ється за світло проти темряви що боронить рідну землю.

Слава Збройним Силам України!



## Різдвяний піст, для чого він?

- Для чого потрібен піст
- Історія виникнення Різдвяного посту
- Заговини на піст, або Пилипівка
- Заговини на піст, або Пилипівка
- Що можна та не можна їсти у Різдвяний піст

# РІЗДВЯНИЙ ПІСТ

Зустріч з о. Михайлом Віхтем

**Різдвяний піст 2023 за новим календарем**  
Календар харчування по днях

15 Різдвяний піст триває 40 днів 24

13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24

Під час проведення декади готельно-ресторанного напряму відбуваються різні позаурочні заходи. Не оминули увагою і духовну тематику. Так, у приміщенні бібліотеки коледжу була організована чергова зустріч студентів з о. Михайлом ВІХОТЬ. Тема, яку цього разу зачепив о. Михайло ВІХОТЬ, стосувалася приготування до Різдвяного посту, а також важливості і необхідності очищення наших душ.



Отець Михайло наголосив на тому, що піст – це не лише утримання від споживання певних страв, а ще й час особливих роздумів над своїм життям і період духовної боротьби.

**ЗМІСТ ПОСТУ** – це підготовка душі та тіла до зустрічі великого свята – Різдва Христового.

**МЕТА** Різдвяного посту, як і будь-якого іншого тривалого посту – нагадати собі, що ми – християни. А справжній християнин повинен утримуватися від крайнощів, егоїзму, лінії та інших пристрастей, що забруднюють нашу душу. Тримаючи наше тіло у пості, ми вчимося вгамовувати власні бажання та пристрасті та підкорятися Богу.

Перші християни дотримувалися лише Великого посту (до Великодня), а з 4 століття з'явилася перша згадка про другий піст – Різдвяний, який тривав лише тиждень і вважався жертвою й подякою Господу Богу.

А ось з 12 століття за новими правилами Різдвяний (Пилипів) піст почав тривати вже 40 днів, і так зберігається і нині.

Різдвяний піст не такий суворий, як Великий. Дозволено вживати рибу. Єдине суворе правило згідно церковного уставу (Типикону) – це утримання від м'яса, молочних продуктів та яєць.



## Благодійна акція для дітей



Наші педагоги організували для дітей, які постраждали від війни, благодійну акцію до Дня Святого Миколая. Це діти ВПО, що відвідують Карітас: з Бахмуту, Херсона, Харкова.

Майстер виробничого навчання Тетяна ПИНЧУК ознайомила діток з правилами етикету поведінки за столом: як правильно сидіти, як користуватися приборами та як правильно споживати їжу. Дітки мали можливість тут же використати отримані знання на практиці, адже їх пригостили смачними бельгійськими вафлями та запашним чаєм, а обслуговували дітей студенти-офіціанти коледжу.



Також майстри виробничого навчання Тетяна ЗАЯЧУК та Наталія ВІХОТЬ провели цікавий майстер-клас зі складання серветок та запропонували ідеї для святкового сервірування столу. А на завершення усі діти отримали солодкі подарунки від помічників святого Миколая, працівників коледжу.



Варто було бачити ці щасливі оченята діточок, їх позитивні емоції не залишили байдужими нікого. Сподіваємось, що старання наших педагогів зробили дітей хоч трошки щасливішими, бо їм так необхідні ці приємні несподіванки в житті. Дякуємо Юлії КОВАЛЕЦЬ за співпрацю.