



# ИНСАЙТ

Газета факультета психологии и педагогики  
ГГУ им. Ф. Скорины



№4 / 2018

**Инсайт** – (англ. insight – пронизательность, проникновение в суть, понимание, озарение, внезапная догадка) – интеллектуальное явление, суть которого в неожиданном понимании стоящей проблемы и нахождении ее решения

Выпуск студенческой научно-исследовательской лаборатории  
«Социально-педагогический проект»  
СП – проект

## ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНАМ.

### Как с легкостью запомнить больше?



Если учить все билеты в ночь перед экзаменом – не ваш вариант, эта статья для вас. Мы собрали в ней советы, которые помогут вам лучше запомнить материал и сдать экзамены на отлично, не прилагая сверхъестественных усилий.



1. Определите свой стиль изучения
2. Стремитесь к пониманию, а не запоминанию
3. Методика «3–4–5». В первый день вы прочитываете весь свой конспект или методичку, чтобы освежить знания по предмету, грубо говоря – втянуться. Во второй день разбираетесь с теми же вопросами, но уже по учебнику, чтобы узнать больше деталей и тонкостей. В последний день вы доводите свои ответы до идеала: повторяете, заполняете пробелы, запоминаете.
4. Два дня на изучение, один на повторение
5. Ставьте ограничение по времени
6. Не застревайте. Если чувствуете, что слишком долго сидите над одним вопросом, пропускайте его. Лучший мотиватор при подготовке – таймер.
7. Составьте план ответа на билет



## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Новости факультета

О спортивных победах нашего факультета

Волонтерское созвездие



## Весной боремся с пищевой зависимостью!



18 и 19 апреля 2018 года для студентов, проживающих в общежитиях № 1, 2 и 4, были организованы тренинговые занятия с целью профилактики пищевой зависимости. На занятиях студентов знакомили с сущностью и проявлениями пищевой аддикции, ее негативными последствиями, способами профилактики и борьбы. В игровой форме студенты осваивали навыки эффективной регуляции своего эмоционального состояния, учились дифференцировать свои желания. Занятия организованы под руководством старшего преподавателя кафедры социальной и педагогической психологии О.А. Короткевич и проведены студентами-волонтерами отряда «ЗА здоровы лад жыцця!».



## День счастья! Сегодня и навсегда!



19 апреля 2018 года студенты-волонтеры отряда «ЗА здоровы лад жыцця!» провели психопрофилактическую акцию «**ДЕНЬ СЧАСТЬЯ! СЕГОДНЯ И НАВСЕГДА!**» с целью профилактики суицидального поведения среди студентов и обучения их навыкам регуляции эмоционального состояния. В ходе акции студенты могли провести диагностику уровня своего счастья с помощью «Оксфордского опросника счастья», получить информационный буклет о том, как сделать свою жизнь ярче и поделиться своим мнением о том, что такое счастье. К акции с большим энтузиазмом присоединились студенты группы ПС-22, под руководством старшего преподавателя кафедры социальной и педагогической психологии А.Е. Журавлёвой. Явление счастья изучается многими науками (философией, этикой, психологией). Физиологи изучают счастье в тесной связи с так называемыми «гормонами счастья» – эндорфинами, серотонином и дофамином. На протяжении

тысячелетий тема счастья предоставляет широчайший простор для творчества поэтам, художникам, музыкантам, артистам. И, конечно, каждый человек, идущий по жизни со всеми ее радостями и заботами, обязательно постигает в пути свое неповторимое маленькое Большое Счастье. Акцию подготовили и провели: старший преподаватель кафедры социальной и педагогической психологии О.А. Короткевич, старший преподаватель кафедры социальной и педагогической психологии О.В. Маркевич и студенты группы СР-15.



Согласно суфийской философии, одним из неизменных условий счастья является возможность сидеть рядом с друзьями или людьми, которых ты любишь. Нужно просто сидеть и ничего не делать, ничего не говорить. Смотреть друг на друга или даже не смотреть. Восторг приходит от того, что ты окружен людьми, с которыми тебе хорошо. Больше не нужно чем-то занимать себя, наполнять пространство звуками. Достаточно молча чувствовать присутствие друзей.

# Семинар-тренинг в Турку по проекту FOSTERC



16-20 апреля 2018 года в Университете г. Турку (Финляндия) прошел семинар-тренинг по международному проекту "Содействие развитию компетентностного подхода в высшем образовании Республики Беларусь" в рамках программы ЭРАЗМУС+, в котором принимают участие Министерство образования Республики Беларусь, а также 5 зарубежных и 11 белорусских учреждений высшего образования - партнеров. Место выбора данного учреждения образования было выбрано не случайно, так как Университет Турку является вторым по величине университетом Финляндии

после Хельсинкского университета. Основан в 1920 году и имеет филиалы еще в трех городах Финляндии. Является членом объединения Коимбрская группа, входит в число лучших университетов Европы и мира, широко известен как передовой научно-исследовательский центр. Профилирующими направлениями являются гуманитарные дисциплины и естественные науки. В университете обучаются около 2000 иностранных студентов, в основном, на англоязычных магистерских программах. Активное участие в работе семинара приняли и представители нашего университета: декан факультета психологии и педагогики В.А. Бейзеров, доцент кафедры теории и методики физической культуры М.Г. Кошман, доцент кафедры психологии В.Н. Дворак. В процессе работы семинара были рассмотрены актуальные вопросы, касающиеся изучения европейского опыта внедрения различных типов компетентностных учебных программ; раскрытия возможностей и механизмов использования инновационных подходов к обучению и воспитанию; изучения передовых методик реализации лично ориентированного подхода в образовании; взаимного сотрудничества университетов-партнеров в сфере развития высшего образования в европейском контексте.

## «Дни студенческой науки-2018»



26 апреля в учреждении образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» прошла вузовская студенческая научная конференция «Дни студенческой науки-2018». Теоретические и прикладные аспекты профессио-

нальной деятельности психолога и социального педагога были обсуждены в ходе планарного заседания конференции на факультете психологии и педагогики. В мероприятии приняли участие студенты, магистранты, аспиранты. Доклады вызвали живой интерес и жаркую дискуссию. Примечательным стало то, что в этом году в рамках конференции состоялась презентация "Центра профессионального и карьерного консультирования". Цель деятельности "Центра профессионального и карьерного консультирования" - обеспечить эффективность функционирования системы профессионального и карьерного консультирования учащихся и выпускников университетов, которая обеспечит развитие профессиональной и карьерной самоидентификации выпускников и представление их профессиональных компетенций работодателям на рынке труда Республики Беларусь.

О спортивных победах нашего факультета

## Первенство университета по баскетболу

С 20 по 27 апреля на базе спортивного комплекса № 1 «ГГУ имени Ф. Скорины» проходило первенство университета по баскетболу среди факультетов.

Победу в состязаниях среди мужских команд одержала сборная факультета математики и технологий программирования (ответственный за спортивно-массовую работу факультета – В.В. Царун). II место досталось баскетболистам геолого-географического факультета (ответственный за спортивно-массовую работу – А.В. Блашкевич). Бронзовым призером стала команда экономического факультета (ответственный за спортивно-массовую работу – Сакович П.П.).

В первенстве среди девушек победу одержали представительницы геолого-географического факультета. Второй стала команда юридического факультета (ответственный за спортивно-массовую работу – В.В. Химаков). На III месте – сборная факультета психологии и педагогики (ответственный за спортивно-массовую работу – Д.А. Хихлуха).

К судейству соревнований были привлечены студенты факультета физической культуры.

Победители и призеры первенства были награждены

дипломами и кубками от спортивного клуба, а также сладкими призами от БРСМ, которые им вручил начальник спортивного клуба С.Н. Кулешов.

Поздравляем баскетбольные команды факультетов-призеров и ответственных за спортивно-массовую работу! Желаем дальнейших побед!

**Марина Кожедуб,**  
руководитель спортивного пресс-центра



## "Экологический марафон-2018"



Студенты факультета психологии и педагогики приняли участие в Межгосударственном легкоатлетическом соревновании "Экологический марафон-2018", который состоялся в Гомеле 22 апреля. Участники: Сергей Боровик 4 курс, Станислав Гарбузов 2 курс.

### Волонтерское созвездие

## «Созвездие» – детям

В рамках проекта «Сказка учит» и общеуниверситетской акции «Весенняя неделя добра» волонтеры отряда «Созвездие» 23 апреля провели развлекательно-развивающее мероприятие «В гостях у сказки» для учащихся первого класса средней школы № 59 г. Гомеля. Ребята с помощью загадок угадали героев сказки и попытались определить, какую сказку им предстоит увидеть. После просмотра сказки «Зайкина избушка» студенты организовали интерактивные игры («Лови-бросай»), игры на внимательность (Иголка и нитка), танцевальные упражнения по мотивам детских

мультфильмов, а также создали своими руками самую настоящую поляну солнышек. Хотелось бы отметить открытость к сотрудничеству администрации учреждения и, в частности, социального педагога Перловской Екатерины Павловны. Они с радостью приняли нашу инициативу и подчеркнули, что будут рады увидеть нас снова. Руководители волонтерского отряда «Созвездие» Н.Н. Зенько, ассистент кафедры педагогики. Л.И. Селиванова, доцент кафедры педагогики.



## Велопробег

29 апреля преподаватели и студенты факультета психологии и педагогики вместе со всем университетом приняли участие в традиционном весеннем велопробеге по главным улицам города, посвященному открытию велосезона.



### ИНСАЙТ

Студенческая газета  
факультета психологии и педагогики  
ГГУ им. Ф. Скорины  
E-mail: [Insait.gazeta@mail.ru](mailto:Insait.gazeta@mail.ru)

Оформитель:  
А.В. Грищенкова  
Преподаватель-консультант:  
С.А. Станибула















