



## Мне хочется творить...

▶ стр. 2

### Студенты ЧГПУ – волонтеры зимних Олимпийских игр

5 студентов Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева прошли отбор для работы волонтерами на XXII Олимпийских зимних играх и XI Паралимпийских зимних играх в г. Сочи.

Студенты факультета иностранных языков Ирина Волкова, Анна Долгова, Ульяна Жирнова, Анна Кочергина и студентка факультета управления Кристина Титова выдержали высокий конкурс на право стать волонтером.

В письме на имя ректора ЧГПУ им. И.Я. Яковлева профессора Б.Г. Миронова АНО «Оргкомитет «Сочи 2014» отметил: «Студенты Вашего вуза успешно прошли все этапы отбора в волонтеры Игр: регистрацию; тестирование на определение уровня владения иностранными языками, а также на определение профессиональ-



ных качеств; интервьюирование; общее обучение; обучение по функциональной специфике. Оргкомитет одобрил их кандидатуры и рассчитывает на их участие в Играх».

Необходимо отметить, что студенты педагогического университета имеют опыт участия в подобных мероприятиях: ЧГПУ принимал активное участие в организации эстафеты флага и огня Всемирной летней Универсиады в Казани, 36 студентов педагогического университета работали на Универсиаде в качестве волонтеров.

### Исторический опыт, проблемы и перспективы краеведения в Чувашии

В ЧГПУ им. И.Я. Яковлева состоялась региональная научно-практическая конференция «Краеведение в Чувашии: исторический опыт, проблемы и перспективы», инициатором проведения которой выступила кафедра отечественной и региональной истории педагогического университета при активном участии Чувашской народной академии наук и искусств.



По итогам проведенного форума краеведов планируется издание сборника научных статей.

Конференция, прошедшая на базе историко-филологического факультета, собрала известных не только в республике, но и за ее пределами ученых-краеведов. До начала пленарного заседания участники посетили музей истории ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, археолого-этнографический музей им. В.Ф. Каховского, а в фойе четвертого этажа учебного корпуса № 5 была организована выставка краеведческой литературы. Актуальные проблемы краеведения Чувашии подняли в своих докладах на пленарном заседании доктор исторических наук, профессор Л.А. Ефимов («Основные этапы развития краеведения в Чувашии»), кандидат филологических наук, почетный председатель Союза чувашских краеведов В.П. Никитин-Станьял («Деятельность Чувашской республиканской общественной организации «Союз чувашских краеведов» в конце XX – начале XXI века»), пре-

зидент ЧНАНИ, народный академик Чувашии Е.Е. Ерагин («Вклад Чувашской народной академии наук и искусств в организацию краеведческой работы в современных условиях»).

Ученые вузов, школьные учителя, краеведы, сотрудники музеев, архивов, представители института образования, студенты – всего более 50 участников конференции – выступили с интересными докладами в научных секциях: «История и культура чувашского края», «Методология и историография проблем краеведения», «Школьный туризм и краеведение в Чувашии», «Роль личности в истории».

На заключительном заседании участники конференции приняли решение о дальнейшем улучшении краеведения в Чувашии. По итогам проведенного форума краеведов планируется издание сборника научных статей.

Л. А. Ефимов, доктор исторических наук, профессор

# Мне хочется творить...

Студентка 4 курса технолого-экономического факультета (специальность «Технология швейных изделий») педагогического университета Кристина Петухова за прошедший год собрала значительную коллекцию дипломов за участие в различных творческих конкурсах.

**Р**егиональный конкурс «Территория стиля» – дипломы 1 и 3 степени, Международный конкурс молодых дизайнеров «Золотая линия 2013» (Москва) – диплом 2 степени, Международный конкурс молодых дарований в г. Актыбинске (Казахстан) – диплом 2 степени – это далеко не полный список ее побед. О своих достижениях, работе, учебе на страницах газеты рассказывает сама Кристина.

**– Какой из этих конкурсов стал самым запомнившимся?**

– Каждый из них по-своему интересен. Выделить я могла бы Международный конкурс молодых дизайнеров «Золотая линия 2013», который проходил в Российском государственном университете туризма и сервиса в Москве. Примечательно, что этот вуз когда-то закончила мой руководитель Зоя Семеновна Соловьева, вместе с которой мы и отправились на конкурс. Здесь выставлялись коллекции молодых дизайнеров нашей страны и зарубежья. Я представляла триптих по мотивам картин известного художника Густава Климта, выполненный в лоскутной технике. Было приятно, когда я увидела свои картины в актовом зале университета. Причем они были единственными экспонатами, которые удостоились чести демонстрироваться в этом помещении. Почерпнула много интересных идей, поэтому хочется творить дальше!

**– Какой был первый конкурс, в котором ты участвовала?**

– В 3 классе я участвовала в городской олимпиаде по вышивке и заняла 1 место. Грамоту храню. Да и все грамоты и дипломы храню, лежат стопочкой. Мама мечтает выделить в квартире какую-либо стену, чтобы разместить на ней самые значимые награды. Она гордится моими достижениями, как и любая мама, наверное.

**– А помнишь первую вещь, которую сшила сама?**

– Да. Мне было 6 лет. Хотелось иметь брюки-клеш. Взяла, конечно же, без спроса, мамину юбку, отрезала часть подола, потом отрезала свои колготки по колено и пришила воланы из юбки!

**– Как мама отнеслась к тому, что осталась без юбки?**

– Мама была в шоке, но не ругала, потому что ребенок сам создал.

**– Ты училась шить сама?**

– Нет, с 3 класса я занималась в Центре детского творчества Калининского района, с которым у меня очень многое связано. После окончания 9 класса поступила в профес-



сиональное училище № 23, потом в педагогический университет, и все эти годы я не расстаюсь с Центром детского творчества, в котором последние пять лет уже сама являюсь преподавателем.

**– Чем ты занимаешься с детьми?**

– У меня 4 группы детей по 10-12 человек, в основном девочки, но есть и мальчики. Мы шьем различные вещи, но в основном занимаемся лоскутной техникой. Современные дети ориентированы на быстрый результат, поэтому я внедрила новую японскую лоскутную технику, которая называется «кинусайга». Нашла ее в Интернете, но в Чебоксарах ее еще пока никто не занимается. Это техника лоскутного шитья на пенопласте. Берется кусок пенопласта, накладывается рисунок, переводится с помощью копировки, а потом каждая линия прорезается. Из ткани вырезается кусок, чуть больший по размеру, чем контур фигуры и дети протыкают в прорези эти лоскуты. Получается очень красиво и быстро. Отличие в том, что в Японии все это делается на дереве.

**– Как ты успеваешь и учиться, и работать?**

– Занятия с детьми проходят по субботам и воскресеньям, поэтому живу без выходных. Но работа не ради

денег, просто мне нравится работать с детьми. Вижу, как они радуются готовому изделию, и радуюсь вместе с ними. Так что моя работа – это радость. Мы с детьми постоянно участвуем в конкурсах. Одна из наших последних ярких побед – 1 место в Международном конкурсе декоративно-прикладного искусства «Веселые выкрутасы» в Казани.

**– После окончания училища ты была уже готовым специалистом, почему решила учиться дальше?**

– Я не сразу поступила в ЧГПУ. После училища почему-то решила, что хочу быть дизайнером, поэтому год проработала на заочном отделении Московского филиала института моды, дизайнера и технологий. Но мне не понравилось заочное обучение. Педагоги из училища посоветовали: «Если хочешь учиться дальше, то иди только в ЧГПУ, где дают хорошие знания». Здесь я получила то, что хотела.

**– Чем обучение в училище отличается от обучения в вузе?**

– Конечно, база, которую я получила в училище, очень сильная. Там в основном практика. Здесь больше теории, которая тоже пригодится в будущей профессии. Но здесь мне

есть чем заняться. Узнаю много нового. У нас отличные преподаватели. Познакомилась с Зоей Семеновной, начали участвовать в конкурсах. Она очень интересный человек, у нее, конечно же, есть что перенять, тем более опыт ее участия в конкурсах, наверное, еще никому из технологов не удалось повторить: количество престижных наград студентов, выполенных под руководством Зои Семеновны, приближается к 100!

**– А какие из своих коллекций ты считаешь самыми интересными?**

– Заканчивая училище, я выпустила свою коллекцию верхней одежды (куртки). Потом была коллекция платьев «Пионы». На 2 курсе педагогического университета мы с подругой Людмилой Ивановой сделали коллекцию платьев, на которую ушло 2000 чайных пакетиков.

**– Так это были вы! Как удалось собрать столько пакетиков?**

– Здесь помогла тетя Людмила, которая работает в кафе, где нет проблем с обертками от чайных пакетиков. А потом подключились все знакомые и родственники.

**– Какая у тебя будет специальность после окончания вуза?**

– Инженер-технолог швейных изделий.

**– Где можно будет работать?**

– Можно открыть свое дело, можно работать на производстве. Мы уже создаем дипломные работы. Здесь надо различать: конструктора делают коллекции одежды. А мы, технологи, разрабатываем проекты зданий швейных цехов, распределяем посадочные места, местонахождение оборудования, занимаемся технологией производства швейных изделий, раскладкой тканей и т.п.

**– А ваша специальность предполагает прохождение практики в школе?**

– Нет, мы не учителя. Практику проходим здесь же, в университете, у нас в 5 корпусе есть хорошо оборудованная мастерская. Мы выполняем различные заказы, например, шили для «Сарпиге» чехлы на стулья, скатерти, халаты.

**– А для себя успеваешь шить?**

– Свой гардероб составляю сама. Если шью, то стараюсь придумать что-то интересное, да и в вузе много специальных предметов, таких как проектирование, конструирование, которые помогают в разработке интересных моделей.

**– Чем будешь заниматься после окончания педагогического университета?**

– По возможности мечтаю открыть свое дело. Сил много вложено, поэтому хочу работать по специальности, но только не на производстве, мне хочется что-то творить, создавать. Что будет дальше – жизнь покажет! ■

Беседовала Татьяна Кугаткина



# Испанские МОТИВЫ

ФОТО ИЗ АРХИВА Д. НАУМОВОЙ

В конце сентября вокальный ансамбль «Иволга» (руководитель – профессор кафедры хорового дирижирования И.А. Медведева) стал лауреатом I степени вокально-хорового фестиваля «Богатство голоса», который проходил в Испании. Впечатлениями от поездки поделилась участница коллектива – студентка 4 курса факультета художественного и музыкального образования ЧГПУ им. И.Я. Яковлева Дарья Наумова.

**ГОРОД.** Конкурс проходил в городе Льорет де Мар, который находится в полутора часах езды от Барселоны. Это один из наиболее известных курортных городов Каталонии. На его пляжи на побережье Коста-Брава ежегодно съезжаются тысячи туристов, а барселонцы нередко предпочитают выбирать сюда на выходные.

Когда-то это был «город лавровых деревьев», получивший от них свое название – *Lauretum* – лавровая роща», чьи ветви и плоды изображены на городском гербе. Это и правда вечнозеленый город, по которому приятно гулять, особенно по богатой лесами холмистой части.

**КОНКУРС.** Конкурсному дню предшествовал вечер знакомств, на котором коллективы из России, Испании, Италии, Чили, Литвы каждый по-своему рассказали о себе и своих странах. Мы прочитали стихи о Чувашии и спели песню на чувашском языке. Самое интересное представление было у хора мальчиков из Владимира. Хор разновозрастный (от 6 до 25 лет). Всеобщий восторг, смешанный с умилением, вызвали шестилетние мальчики в костюмах и с папочками, громко и четко рассказывающие о своем хоре и городе.

Сам конкурс проходил в театре города Льорет де Мар. От отеля до театра все коллективы шли пешком со своими флагами, отвечая улыбками на добрые приветствия горожан и туристов. У каждого хора перед конкурсным выступлением было лишь несколько минут на акустическую репетицию, чтобы проверить звучание, и все – в бой! По условиям конкурса нужно было исполнить два произведения – *a capella*.

Гала-концерт проходил в католическом храме соседнего города Бланес. Выступали мы после вечерней службы, на которой всегда много народа. Возможно, поэтому и на гала-концерте храм был полон зрителей, а может, испанцы просто любят музыку. У нас – диплом лауреатов первой степени. А всеобщие любимцы – хор мальчиков из Владимира – заслуженные обладатели Гран-при фестиваля.

Еще мне очень запомнился хоровой коллектив из Италии, в составе которого в основном пожилые люди, но, несмотря на возраст, хор «звучит» замечательно. Они очень позитивные, светлые люди. Выходя из храма, где проходил гала-концерт, мы вместе с ними от души затянули итальянскую «*Ce bella cosa...*», чему сами несказанно были рады!

**МОРЕ.** Так получилось, что в город мы приехали на день раньше, поэтому, в отличие от других, успели спокойно заселиться и получить аккредитацию. А потом я впервые в жизни купалась в море! А оно здесь чистое, теплое, прозрачное, вокруг – рыбки, да еще такие красивые!

Встречались и черные медузы, но мы от них благополучно уплывали. Да и местные чайки спасали нас от их присутствия: они просто садились на плавающих на поверхности медуз и нещадно их клевали!

На пляже очень чисто и тихо. Здесь запрещено курить, громко включать музыку и шуметь.

Правила эти, конечно же, выполняют не все. Кто их нарушает, мы поняли сразу, когда из магнитофона одной активной компании полилось знакомое «Потому что есть Алешка у тебя...». Русские! Русскую речь на пляже



ФОТО ИЗ АРХИВА Д. НАУМОВОЙ

От отеля до театра все коллективы шли пешком со своими флагами, отвечая улыбками на добрые приветствия горожан и туристов.

можно было слышать чаще, чем какую-либо другую.

**ЭКСКУРСИИ. Барселона.** День в Барселоне мы провели в окружении архитектурного наследия Антонио Гауди. 13 архитектурных шедевров, находящихся сейчас в Барселоне, притягивают в город миллионы туристов. Можно сказать, что сказочные домики Гауди – это своеобразная визитная карточка города. Несомненно, самым знаменитым творением великого архитектора является **Собор Святого семейства** (Саграда Фамилия). Заложенный в 1882 году, он до сих пор строится. Это обусловлено тем, что стройка ведется на деньги населения через пожертвования, как завещал Гауди.

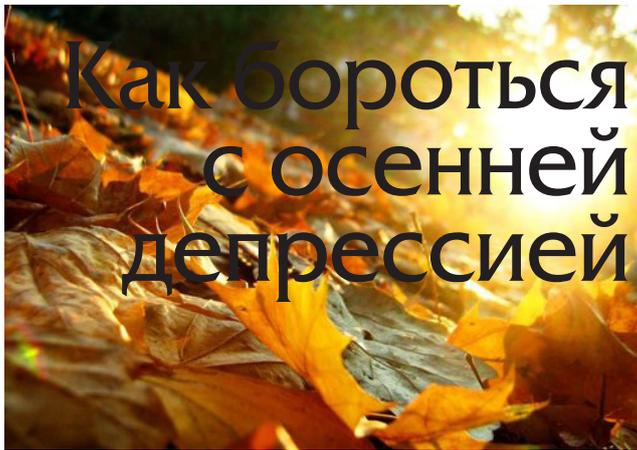
**Парк Гуэль.** Это еще одно знаменитое творение Антонио Гауди. На рубеже XX века текстильный магнат Гуэль купил большую территорию в 15 га под строительство частного элитного жилого комплекса. Воплотить все задумки Гуэль пригласил своего друга Антонио Гауди, который спроектировал всю систему инженерных коммуникаций и разделил земли на 60 участков с садом, распланировал площади и улицы. Пряничные домики, знаменитая волнообразная лавочка, разнообразие растительности, причудливые скульптуры – все это будоражит воображение и создает ощущение сказки.

Улица **Пасео де Грасиа** славится прекрасной архитектурой и огромным количеством различных бутиков, кафе и ресторанов. Цены, конечно, фантастические, так что нам оставалось только смотреть. Прогулка по пешеходной улице **Рамбла**, на которой также находится множество красивейших зданий, кафе, отелей, рынков, цветочных лавок, фонтанов, привела нас в порт, где стоит памятник Колумбу, а на деревянных мосточках сидят люди и кормят рыб.

Наше пребывание в сказочной Барселоне закончилось вечером у **Волшебных фонтанов**. Чтобы понять происхождение такого названия, надо всего лишь один раз увидеть это чудо Барселоны, а также услышать и прочувствовать. С наступлением темноты волшебный фонтан начинает бить под аккомпанемент прекрасной музыки, подсвечиваемый тысячами ламп.

В один из дней мы посетили **Монсеррат** – горный массив на севере Испании. Здесь находится знаменитый монастырь, расположенный на высоте 721 м над уровнем моря, где хранится статуя Черной Мадонны – главный предмет паломничества. Чтобы осмотреть все красоты и достопримечательности этого святого места, необходимо потратить целый день. К сожалению, столько времени у нас не было. Но нам удалось послушать звучание знаменитого хора мальчиков, действующего при монастыре.

**ИСПАНЦЫ.** Самые главные слова испанцев – «сиеста» (обед), «фiesta» (праздник) и «маньяна» (завтра). Они живут по принципу «Если ты что-то не успел сделать сегодня, то ты это успеешь завтра». Испанцы никогда не торопятся. Все всегда происходит позже запланированного срока. Не существует фиксированного времени для завтрака, все зависит от того, когда испанец придет на работу. ▶ **СТР. 4**



# Как бороться с осенней депрессией

Осень... Самое удивительное, трогательное, странно волнующее время года. Это самый вдумчивый и осмысленный период – зимой мы слишком усталые, весной слишком возбужденные, летом слишком ленивые.

Осенью же перед нашими глазами разворачивается удивительная, удивительно спокойная и гармоничная картина медленного и прекрасного увядания природы. На каждого человека осень действует по-особому, заставляя много размышлять о своей жизни, и на фоне общего увядания природы мысли эти не будут радостными. Быстрая утомляемость, сонливость, раздражительность, неспособность сосредоточиться, утрата интереса даже к тому, что в солнечные деньки увлекло и бодрило, – все это приметы сезонного сплина. Осенняя депрессия или хандра – это не болезнь, а всего лишь неуравновешенное психическое состояние. Затянуться она способна до самого апреля. Словом, это не та вещь, которую получится «пересидеть». И чтобы понять, коснулись ли вас холодные щупальца меланхолии, поможет приведенный ниже тест.

## Подсчитывайте баллы следующим образом:

ответы на вопросы 1-4, 7, 8, 12-15: да – 3 балла; затрудняюсь ответить – 2 балла; нет – 1 балл; ответы на вопросы 5, 6, 9-11, 16: да – 1 балл; затрудняюсь ответить – 2 балла; нет – 3 балла.

## Результаты тестирования:

- **Менее 24 баллов.** Психоземotionalному состоянию здорового человека свойственны некоторые колебания. Ваше состояние находится в пределах допустимого диапазона.
- **24-35 баллов.** Читать стихи об осени противопоказано: осенняя меланхолическая хандра уже дышит вам в затылок. Если вы не предпримете дейст-

вий по ее предупреждению, скоро можете угодить в дебри тоски и тревоги.

- **35-48 баллов.** Ваше психоземotionalное состояние гораздо ниже уровня «милолетной грусти». У вас уже есть некоторые признаки депрессивного состояния: упадок сил, апатия, пессимизм, снижение работоспособности и самооценки.

## Испанские мотивы

Особенно удивила нас испанская сиеста. Начинается она в час дня и продолжается до пяти часов вечера. В это время все магазины закрываются, сотрудники офисов расходятся по домам на обед и послеобеденный сон. Не всякий турист способен понять такое, стоя перед закрытыми дверями сувенирного магазина, но...сиеста! После пяти часов приходит время полдника. Ужинают испанцы часов в десять вечера, а в ресторанах вечерние трапезы продолжаются до двенадцати часов ночи. Испанцы целыми семьями гуляют, общаются, развлекаются на свой вкус, и кажется, что они вообще практически не спят, и это, похоже, правда!

Это удивительная, сказочная страна с ощущением постоянного праздника, радости от каждого прожитого дня. Спасибо, Испания. Gracias! Я мечтаю вернуться! ■

Дарья Наумова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева»

## объявляет

конкурс на замещение должностей профессорско-преподавательского состава:

**профессоров** кафедр: педагогики и яковлеведоведения; химии и биосинтеза;  
**доцентов** кафедр: информатики и вычислительной техники (2 ставки); коррекционной педагогики (2 ставки); информационных технологий; общей и теоретической физики; чувашской литературы;  
**старших преподавателей** кафедр: дизайна и методики профессионального обучения; сольного пения.

Срок подачи заявлений на конкурс – один месяц со дня опубликования объявления в печати.

Учредитель: Ученый совет

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»

## Что же делать, если хандра вас коснулась?!

### Вот несколько рекомендаций:

**1** Эмоциональные краски жизни. В одни дни мы чувствуем тишь и благодать, в другие – чувствуем себя совершенно безнадежными и раздавленными. Большую часть времени мы находимся где-то посередине. И только от нас зависит, какими красками мы раскрасим свою жизнь и жизнь наших близких.

**2** Проведите время с позитивными, веселыми, бодрими людьми. Ничто не влияет на наш способ мышления и чувства сильнее, чем люди, с которыми мы ежедневно, ежеминутно взаимодействуем. Мысли разительны. Если вы окружены негативными людьми, вполне вероятно, что вы начнете думать и чувствовать так же, как и они. Постарайтесь научиться мыслить позитивно и пользуйтесь этим как можно чаще.

**3** Вспомните прошлые успехи. После глобальной неудачи легко забыть все то, что мы когда-то делали правильно. Потратьте несколько минут на то, чтобы вспомнить все свои прошлые достижения и взлеты. Что побуждало вас быть успешным раньше? Каковы ваши сильные стороны? Эта работа поможет обрести уверенность в себе, выяснить, что пошло не так, и генерировать идеи для успеха в будущем.

**4** Будьте благодарны, благодарны и самой жизни, и людям, которые окружили и окружают вас в жизни. Вы не одни в этом огромном мире. Возможно, этим утром вам пришлось идти на работу лешком (например, автобус ушел раньше обычного), благодаря этому событию вы встретили своего знакомого, с которым мило пообщались и получили массу приятных впечатлений на весь рабочий день.

**5** Смена декораций. Необходимо внести изменения в вашу повседневную, обыденную жизнь. Изменения не обязательно должны быть радикальными. Пусть они будут для начала небольшими. Сходите к парикмахеру, позвоните знакомым просто так, возможно, вам захочется сделать незапланированную уборку в квартире и т. д.

**6** Измените обычный распорядок дня. Часто один наш день не отличается от другого. И так происходит долгое время, что, в свою очередь, становится чем-то монотонным и угнетающим. Поэтому необходимо изменить ваш обычный режим жизни. Если есть возможность, встаньте утром на 15-20 минут раньше обычного, выпейте чашечку горячего кофе, пройдите пешком, вдыхая свежесть раннего утра, любя себя и осенними изменениями, которыми подвержена природа. Или измените свой обычный маршрут, возвращаясь домой, чтобы получить новые впечатления и заряд бодрости после трудового дня.

**7** Контактируйте с животными и природой. Порою бывает смешно, насколько большое значение люди придают своим крошечным проблемам. Животные не думают. Птичка не кинется из-за того, что она не орел, или из-за того, что другая птица съела ее вкусные семечки. Животные живут в настоящем моменте и показывают любовь без всяких условностей. Наблюдайте и взаимодействуйте с ними, это поможет вам выйти из рамок обыденной жизни и получить больше положительных эмоций.

**8** Ходите. «Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли», – писал Ж.-Ж. Руссо. Польза ходьбы очевидна. Начнем с того, что это самый распространенный вид физической активности, доступный для большинства людей. Ходьба – это верный путь к здоровому образу жизни. И немаловажно, что ходьба не имеет противопоказаний, является безопасным видом спорта и может заставить вас чувствовать себя лучше.

**9** И главная рекомендация на все случаи жизни – УЛЫБАЙТЕСЬ, даже тогда, когда вас одолевают грустные мысли. С улыбайкой шаг по жизни проще и веселее. Ведь осень романтична и хандра на вдохновение, она способна подарить вам радость и позитивный настрой. ■

Служба психологической помощи ЧГПУ им. И. Я. Яковлева

Издается с 1958 года

Педвузовец

Адрес редакции: 428000, г. Чебоксары, ул. К. Маркса, 38, каб. 103  
Телефон: (8352) 22-67-91 E-mail: chgpu21@mail.ru

Редактор: Т.Г. Кутаткина  
Редакционная коллегия: М.Б. Кожанова, Л.Н. Улюкова, М.В. Варламова  
Дизайн: В.В. Бычков

Подписано в печать 18 октября, 2013 г.  
Отпечатано в отделе полиграфии ЧГПУ. Тираж 500 экз.