

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Ганна Жара

**ПОРАДНИК ДЛЯ КУРАТОРА,
АБО ЯК НАВЧИТИ СТУДЕНТА БУТИ
ЗДОРОВИМ ТА УСПІШНИМ**

Чернігів
Видавництво «Десна Поліграф»
2019

Рецензенти:

Носко Микола Олексійович – доктор педагогічних наук, професор, дійсний член (академік) Національної академії педагогічних наук України, ректор Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка;

Гриньова Марина Вікторівна – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент Національної академії педагогічних наук України, декан природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

Артюшин Георгій Михайлович – доктор педагогічних наук, професор, завідувач спеціальної кафедри № 12 Навчально-наукового інституту перепідготовки та підвищення кваліфікації кадрів СБ України.

Жа́ра Г.І.

Ж 34 **Порадник для куратора, або як навчити студента бути здоровим та успішним: метод. посібник для кураторів академічних груп педагогічних ЗВО. Чернігів: Десна Поліграф, 2019. 100 с.**

ISBN 978-617-7833-12-2

У посібнику висвітлено особливості діяльності та основні функції куратора академічної групи педагогічного ЗВО; розкрито напрями здоров'язбереження майбутніх учителів, які належать до сфери його виховної роботи; подано практичні поради з моніторингу стану здоров'я студентів та індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів. Методичні розробки тематичних кураторських годин для студентів педагогічних спеціальностей допоможуть діагностувати їх спрямованість на професію вчителя, а також адаптувати до умов навчання у закладі вищої освіти.

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Національного університету
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(Протокол № 11 від 26 червня 2019 р.)

ЗМІСТ

ПОДЯКИ.....	4
Звернення до куратора	7
Перше знайомство	11
Ох вже ці папірці... або дещо про оформлення документації	18
Що таке «здоров'язбережувальне освітнє середовище» та навіщо потрібна «компетентність індивідуального здоров'язбереження» майбутньому вчителю?	25
Чи потрібні організація та контроль навчальної діяльності студентів у ЗВО та як вони здійснюються	31
Декілька слів про вдячність.....	33
«Студент скоріше живий, ніж мертвий», або про моніторинг стану здоров'я студентів.....	37
Години виховання, спілкування чи самопізнання? (тематичні кураторські години).....	41
Дорослі діти чи малі дорослі? (аспекти виховання, про які завжди варто говорити)	61
Індивідуальний валеогенез майбутнього вчителя.....	64
Що говорити, коли важко щось сказати? (як допомогти студенту у складних життєвих ситуаціях)	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК.....	77
ДОДАТКИ.....	79

Подяки

Робота, яку ви тримаєте в руках, навряд чи побачила би світ без професійної і моральної підтримки людей, які увесь цей час були поряд. Автор вважає за потрібне висловити щирю вдячність за безцінний досвід усім, хто створював стимул для написання цієї книги, а саме:

Носку Миколі Олексійовичу – доктору педагогічних наук, професору, академіку НАПН України, ректору Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка – за надані можливості професійного розвитку, а також мудре й тактовне керівництво моєю науковою та викладацькою роботою;

Гаркуші Сергію Васильовичу – доктору педагогічних наук, професору, декану факультету фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка – за підтримку у впровадженні інноваційних технологій навчання і виховання студентів;

Солодовнікову Віктору Леонідовичу, директору (з 1985 по 2000 рік) Чернігівської загальноосвітньої школи № 29 – за незамінну допомогу набуття впевненості у собі та життєву школу колективних творчих справ

Моїм прекрасним колегам

Кузьомку Леоніду Михайловичу – кандидату педагогічних наук, професору, декану (з 1985 по 2017 рік) факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка – за наставництво у становленні мене як викладача й унікальні приклади виховання студентів, які збагатили мій кураторський досвід;

Жиденко Аллі Олександрівні – доктору біологічних наук, професору, завідувачу кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка – за життєві ситуації, завдяки яким здобуваються навички продуктивного спілкування;

Федорченку Олександрю Степановичу – кандидату медичних наук, доценту – за мудрі поради і навчання виходу зі складних професійних і життєвих ситуацій;

Кудіну Сергію Федоровичу – кандидату педагогічних наук, доценту – за чудовий приклад творчого підходу до виховання;


Харченко Тамарі Іванівні – за стимулювання активності у колективній взаємодії;

Румянцеву Андрію Борисовичу і Воєділовій Олені Михайлівні – заступникам декана з виховної роботи факультету фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка – за допомогу в адаптації до роботи з представниками нових поколінь студентів;

Моїй мамі – Фармагей Олені Павлівні, викладачу з понад 40-річним стажем – за цікаві історії з кураторського досвіду, які навчили різнобічному погляду на взаємодію студентів і викладачів;

Моїм чудовим студентам – тим, хто навчався і навчається на факультеті фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (до 2017 року – Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка), і хто щодня збагачує мою кураторську і викладацьку практику;

Клімовій Ользі Василівні – начальнику редакційно-видавничого відділу Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка – за допомогу у виданні цього посібника.



*Багато чого я навчився у своїх наставників,
ще більшого – у своїх товаришів, але більш за все –
у своїх учнів.*

(Талмуд)

*Найважливішим явищем у школі, найбільш
повчальним предметом, найбільш живим прикладом
для учня є сам учитель. Він – уособлений метод
навчання, саме втілення принципу виховання.*

(А. Дистервег)

*Єдиний спосіб зробити видатну роботу – щиро
любити те, що робиш.*

(Стів Джобс)

*Лідерство починається з особистих якостей
лідера.*

(Ф. Хесселбайн)

*Щоб бути хорошим викладачем, потрібно
любити те, що викладаєш, і любити тих, кому
викладаєш.*

(В. Ключевський)

*Поганий керівник знає, що треба зробити.
А хороший показує, як це зробити.*

(А. Луначарський)

*Робити великі справи важко. Але набагато
важче командувати звершенням великих справ.*

(Фрідріх Ніцше)

*Лідерство – це розкриття потенціалу, який
дозволить людям стати краще.*

(Біл Бредлі)

*Якщо ми подивимося вперед, в наступне
століття, ми побачимо, що лідерами будуть
ті, хто надихає інших.*

(Біл Гейтс)

ЗВЕРНЕННЯ ДО КУРАТОРА

Шановний кураторе!

Книга, яку Ви тримаєте в руках, є результатом узагальнення більш ніж п'ятнадцятирічного досвіду кураторської і викладацької роботи.

В умовах підвищення вимог Міністерства освіти і науки до здійснення виховної роботи зі студентською молоддю, визначених Національною стратегією розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки, Законами України «Про освіту», «Про вищу освіту», Концепцією Нової української школи, Концепцією національно-патріотичного виховання дітей і молоді та іншими чинними нормативно-правовими документами, позааудиторній виховній роботі, зокрема, роботі кураторів академічних груп, приділяється значна увага. Оновлення змісту вищої освіти, генерація сучасних вимог до фахівців різних галузей і професорсько-викладацького складу ЗВО передбачає й оновлення напрямів роботи кураторів. Їх спектр може бути досить широким – від профорієнтаційної роботи і формування професійної компетентності до розвитку духовності особистості.

Інститут кураторства в наших університетах протягом певного часу зазнавав занепаду у зв'язку із недостатньою визначеністю кураторських годин у робочому навантаженні викладача. І хоча деякі вважають роботу куратора застарілим і недостатньо ефективним університетським явищем, варто не погодитись з цією думкою з декількох причин.

По-перше, куратор є неодмінною ланкою у виховній роботі ЗВО, з якої починається знайомство студента з освітнім закладом, його статутом, правами та обов'язками, а також адаптація до умов навчання. В обов'язки куратора входить оформлення первинної (особова картка тощо) і вихідної (характеристики випускників)

документації студентів ввірених груп, контроль за проходженням медичного огляду (флюорографії тощо).

По-друге, хороший куратор, як ніхто інший, на певний час бере на себе функції, які не можуть виконувати батьки студентів у випадку навчання в іншому місті або у разі загострених внутрішньосімейних стосунків: контролює умови проживання і навчання студентів у гуртожитку; слідкує за відвідуванням занять, проявами поведінки, звичками, девіаціями (у разі їх виникнення); відстежує стан здоров'я, особливості кола спілкування тощо. Важливим тут є налагодження контактів з батьками для вчасної профілактики або усунення шкідливих звичок, взаємного інформування про життя студента, повідомлень у разі критичних або травматичних ситуацій. Тим більше важливою є робота куратора зі студентами, позбавленими батьківського піклування, зокрема, дітьми-сиротами, для яких це чи не єдина підтримка досвідченого дорослого.

По-третє, куратор для студента є своєрідною психологічною допомогою: до нього звертаються у разі потреби як до старшого товариша, психолога (або психотерапевта), людини, з якою можна поговорити відверто про особисте і отримати дієву пораду.

По-четверте, саме від куратора залежить згуртування колективу групи, встановлення толерантних стосунків, розвиток взаємоповаги і взаємодопомоги між студентами. Це обумовлює подальший рейтинг групи: її активність у заходах факультету та університету, якість навчання, вирішення стратегічних та творчих завдань.

Слід зазначити, що у наукових джерелах дуже мало уваги приділяється такій необхідній функції куратора, як здійснення здоров'язбережувальної діяльності. Певною мірою у цьому напрямі розглядаються питання гігієни, профілактики професійного вигоряння, організації «днів здоров'я», профілактики шкідливих звичок, створення здорової сім'ї. Наявні розробки переважно носять поодинокий і несистемний характер.

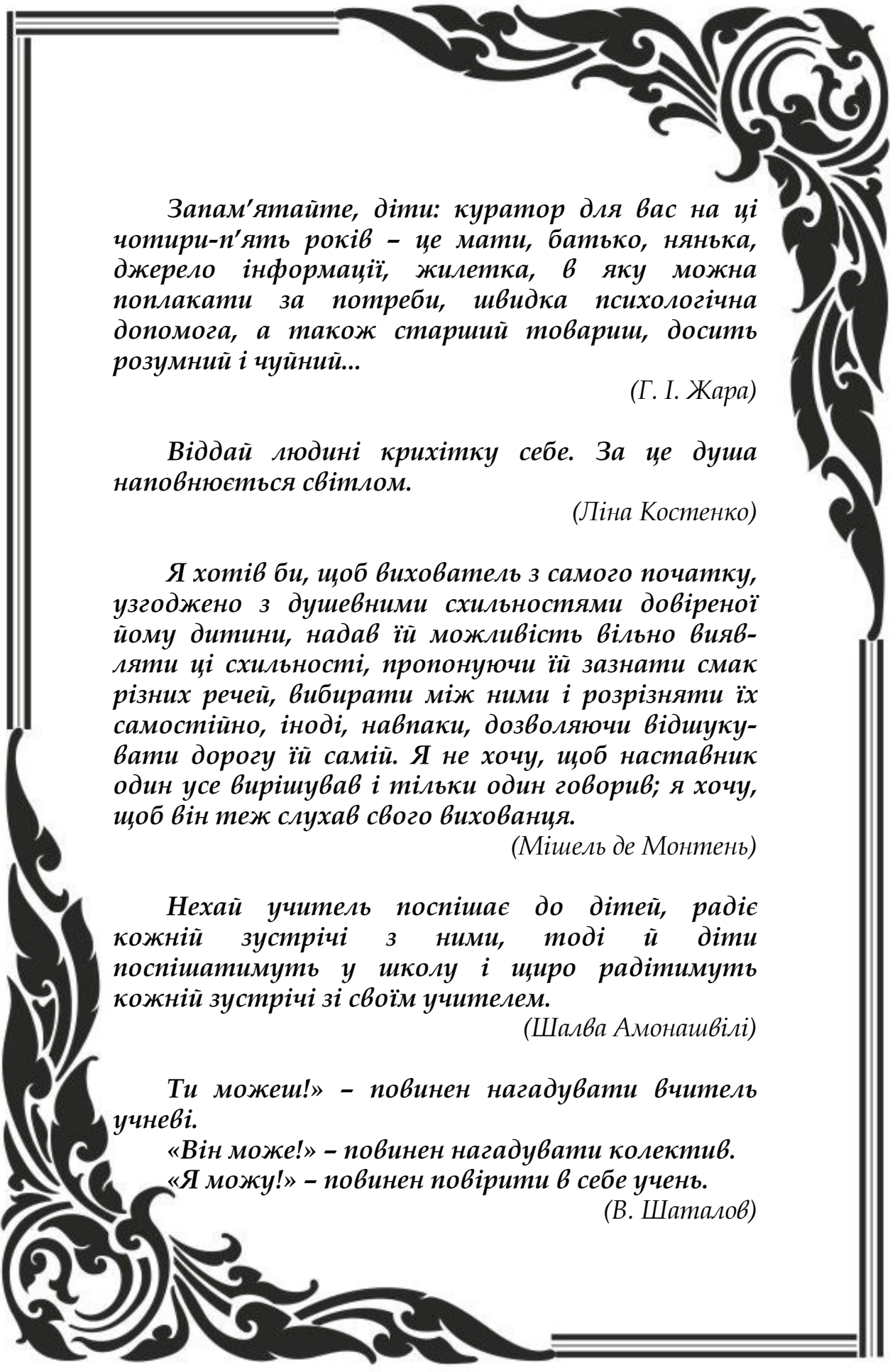
Це підтверджує актуальність даного питання, особливо у вищій педагогічній освіті.

Для мене особисто досвід кураторської роботи - це насамперед профілактика старіння, як психологічного, так і духовного, адже кожна нова генерація студентів є цікавою і неповторною, зі своїми новими ідеями і стимулами для взаємного розвитку.

Під час підготовки посібника авторові хотілося відійти від строго-наукового викладу, зробивши дану роботу більш легкою і зручною для сприйняття і розуміння читачів.

Авторка у жодному разі не претендує на розгляд даного посібника як панацеї у роботі з академгрупою, і буде рада, якщо подані рекомендації для читачів стануть своєчасними і корисними.

З повагою – Ганна Жара



Запам'ятайте, діти: куратор для вас на ці чотири-п'ять років – це мати, батько, нянька, джерело інформації, жилетка, в яку можна поплакати за потреби, швидка психологічна допомога, а також старший товариш, досить розумний і чуйний...

(Г. І. Жара)

Віддай людині крихітку себе. За це душа наповнюється світлом.

(Ліна Костенко)

Я хотів би, щоб вихователь з самого початку, узгоджено з душевними схильностями довіреної йому дитини, надав їй можливість вільно виявляти ці схильності, пропонуючи їй зазнати смак різних речей, вибирати між ними і розрізняти їх самотійно, іноді, навпаки, дозволяючи відшукувати дорогу їй самій. Я не хочу, щоб наставник один усе вирішував і тільки один говорив; я хочу, щоб він теж слухав свого вихованця.

(Мішель де Монтень)

Нехай учитель поспішає до дітей, радіє кожній зустрічі з ними, тоді й діти поспішатимуть у школу і щиро радітимуть кожній зустрічі зі своїм учителем.

(Шалва Амонашвілі)

«Ти можеш!» – повинен нагадувати вчитель учневі.

«Він може!» – повинен нагадувати колектив.

«Я можу!» – повинен повірити в себе учень.

(В. Шаталов)

ПЕРШЕ ЗНАЙОМСТВО

Якщо вас призначили куратором вперше і ви не знаєте, з чого почати, – спочатку порадійте за себе: це означає, що ви досягли того рівня довіри керівництва, який свідчить про раніше проявлену достатньою мірою компетентність і відповідальність.

Після цього ознайомтесь з тим, що в дійсності вам треба буде робити.

І в останню чергу – наберіться мужності й окресліть для себе коло відповідальності, яку вам необхідно взяти на себе.

Напрями роботи куратора співпадають з його функціями. Серед останніх слід виділити такі.

Адміністративна функція полягає у:

- вчасному передаванні студентам ввіреної академгрупи поточної інформації (розпоряджень керівництва факультету, розкладу позанавчальних заходів тощо);
- контролі відвідування навчальних занять, успішності групи в цілому та окремих студентів;
- слідкування за умовами проживання і навчання студентів шляхом відвідування гуртожитку;
- керування офіційною діяльністю групи: проведення зборів колективу для вирішення нагальних питань.

Технічна функція є дуже важливою, особливо на початковому і завершальному етапах навчання. Вона передбачає контроль за оформленням особистої документації студентів (особистих карток, студентських квитків, залікових книжок), а також випускної документації (характеристик випускників, зведених відомостей успішності тощо). До виконання цієї функції також належить візування заяв студентів щодо відсутності на заняттях з поважних причин.

Організаційна функція передбачає об'єднання студентів для участі у спільній діяльності, факультетських та університетських заходах, благодійних акціях тощо.

Виховна функція є основною функцією куратора. Вона полягає у налагодженні дружніх стосунків між студентами групи, проведенні тематичних кураторських годин, екскурсій, індивідуальних бесід, усуненні внутрішньогрупових та міжгрупових конфліктів. Важливою складовою цієї функції є здійснення морально-естетичного, національно-патріотичного, валеологічного, трудового та екологічного виховання.

Консультаційна функція тим чи іншим чином також притаманна будь-якому куратору. Консультування здійснюється, як правило, за запитом студентів, але може бути і ситуаційним залежно від необхідності. Зрозуміло, що неусі куратори готові до виконання цієї функції, яка передбачає наявність певних психолого-педагогічних компетенцій, володіння методиками психодіагностики, коучінгу, фасилітаційними техніками тощо.

Посередницька (буферна) функція полягає у підтриманні зв'язків між студентом та керівництвом факультету, студентом і колегами-викладачами, студентом і батьками.

Світоглядна функція пов'язана з тим образом, який куратор залишає у свідомості своїх вихованців на майбутнє. Беззаперечною умовою обов'язкового успіху у професійному становленні і професійному розвитку майбутніх педагогів є приклад самого викладача, його громадська активність, участь у благодійних акціях, науково-методичних дослідженнях, виступи на семінарах, конференціях, публікації статей у фахових і методичних виданнях тощо. Студенти мають знати про цей бік діяльності свого куратора.

Перша зустріч з групою, як правило, відбувається досить спонтанно, тобто, студентів, які прийшли першого вересня на навчання, після тортур лінійкою і вступним знайомством з керівним і викладацьким складом факультету врешті-решт віддають куратору і «роби з ними, що знаєш». А що ж треба зробити у першу чергу?

1. Бажано ще заздалегідь отримати в деканаті максимально можливі відомості про своїх студентів:

- список студентів групи із зазначенням тих, хто навчається на місцях держзамовлення і контрактного навчання;
- відомості про студентів-сиріт, студентів з неповних сімей тощо;
- відомості про студентів з особливими освітніми потребами;
- в ідеалі – список студентів, які проживають у гуртожитку.

2. Познайомитись зі студентами особисто і познайомити їх між собою.

Як це зробити? Варіантів – безліч.

Можна просто викликати студентів за списком і просити розповісти про себе: як звати, звідки, чому прийшов на навчання саме у цей ЗВО, чим захоплюється, про що мріє, тощо. Для інтерактивної взаємодії можна додати побажання групі на період навчання.

Можна зробити знайомство в ігровій формі: об'єднати студентів у пари і дати їм 5 хвилин для того, щоб здобути максимум інформації один про одного. Потім – представити партнера групі.

Можна запропонувати студентам написати своє ім'я у стовпчик і, починаючи з кожної букви імені, дати свою характеристику [51], наприклад:

В – ввічливий

Л – лінивий

А – амбіційний

Д – добрий

И – (і) ронічний

С – стриманий

Л – легкоатлет

А – активний

В – вродливий

Остання вправа дасть вам як спостерігачу додаткову інформацію про рівень самооцінки і самосприйняття кожного студента групи.

Важливо! Самому представлятись і розповідати про себе у тому ж ракурсі, що і студенти. Це створить невимушену атмосферу взаємодії і дозволить вам «увійти» в колектив повноцінним його членом.

3. Зібрати контактні відомості і повідомити можливі джерела вашого зв'язку.

Дуже важливий момент для знайомства. Ви неодноразово будете вимушені тим чи іншим чином подавати ці дані до різних структур факультету, а також зв'язуватись із самими студентами та їх батьками. Тому основні відомості необхідно мати у себе під рукою. Найпростішим засобом для цього є анкета студента 1 курсу (див. додаток А).

Маленький секрет. Анкета вам розкаже не тільки про паспортні дані та сімейний стан студента, а ще й розкриє картину психолого-педагогічної характеристики особистості: лідерські якості, громадську активність, хобі, тип акцентуації характеру (за почерком) [54] тощо.

Обов'язково! Повідомте студентам ваші контактні дані для зв'язку: номери телефонів, e-mail, посилання на сторінки у соціальних мережах. Взавши на себе відповідальність куратора, ви маєте бути на зв'язку. Ваші телефони також повинні бути у батьків (опікунів) студентів.

4. Обрати актив групи, а по суті – своїх помічників: старосту, профспілкового організатора, відповідальних за культурно-масову роботу.

Цей етап є, мабуть, найскладнішим і вимагає прояву неабиякої інтуїції, тому універсального рецепта тут немає і бути не може. Можна скористатись власними бажаннями студентів, рекомен-

даціями деканату (якщо вони будуть озвучені), або спробувати визначити лідерів в ігровій діяльності.

У будь-якому разі, як показує досвід, невдала спроба вибору активу через 2-3 місяці навчання перетворюється на самоорганізовані перевибори за участю усієї групи з більш високим коефіцієнтом надійності.

5. Познайти першокурсників зі структурою університету: в яких корпусах вони будуть навчатися; де розташовані основні навчальні аудиторії, спортивні зали, деканат, їдальня, бухгалтерія, адміністрація тощо. Це позбавить ваших першокурсників від марного пошуку і запізнь на заняття, а вас – від зайвих дорікань з боку колег.

6. Навчити студентів користуватись розкладом – залежно від специфіки факультету це необхідно: як позначаються лекції, семінарські, практичні, лабораторні заняття, коли оновлюється розклад, чим відрізняється розклад за «чисельником» і «знаменником», тощо.

7. Провести вступний інструктаж з прав та обов'язків студента, а також з техніки безпеки в освітньому процесі.

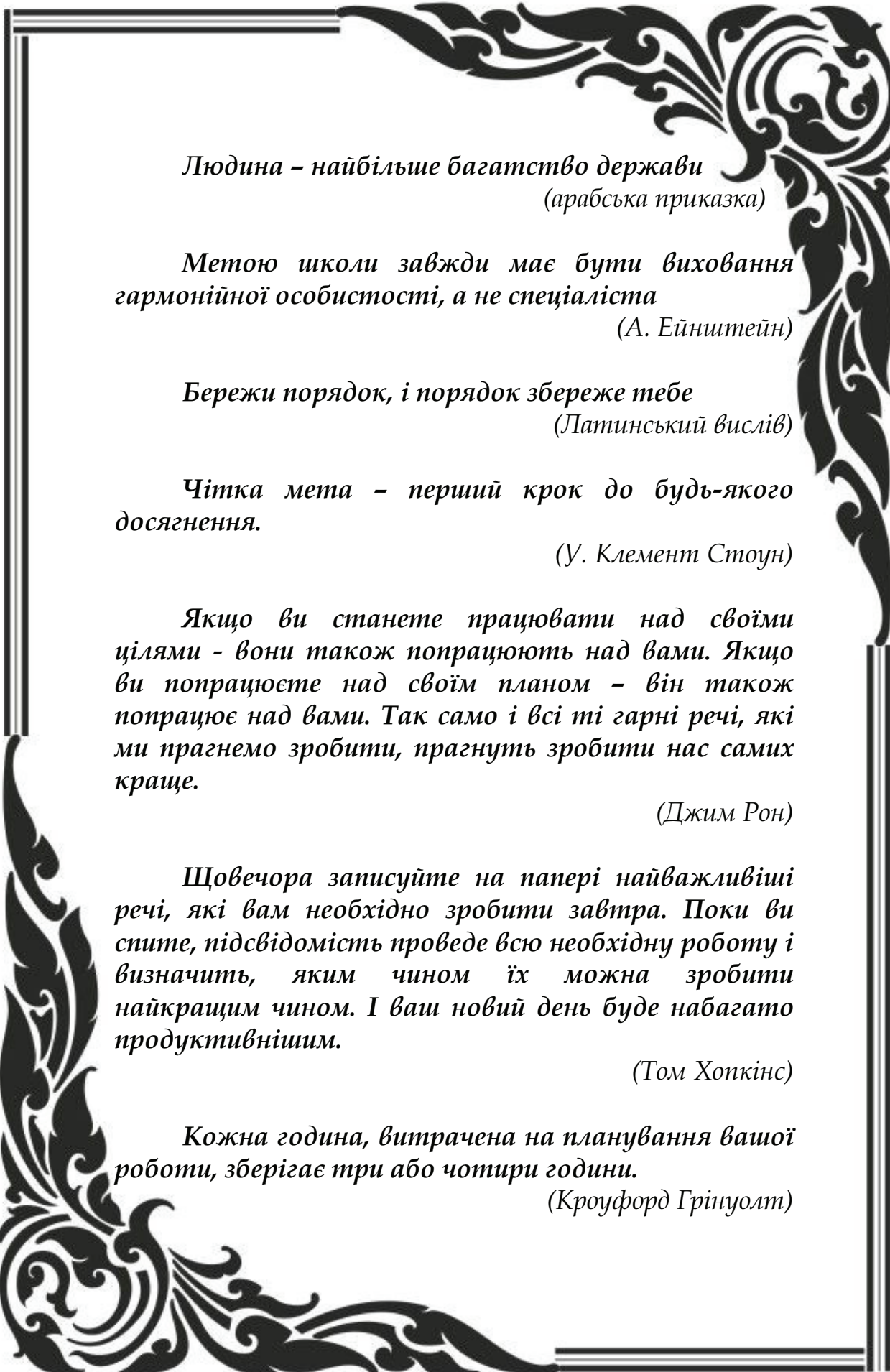
Важливо! Іноді до інструктажів з техніки безпеки відносяться суто формально: «розпишіться за техніку безпеки...». Це аж ніяк не припустимо, з декількох причин.

По-перше, зайвим не буде нагадати молодим людям про правила поведінки у закладі освіти – все ж таки це державна установа зі своїми усталеними традиціями, до яких ми долучаємо нову генерацію студентів. Вираз «Попереджений – значить, озброєний!» ніхто не відміняв.

По-друге, варто зрозуміти, що в групі збираються, як правило, студенти як із міст, так і з сільської місцевості. І моделі поведінки, до яких вони звикли вдома, можуть докорінно відрізнятись від тих,

до яких їм треба буде звикнути під час навчання. Тому вступний інструктаж (додаток Б) сприятиме виробленню у студентів необхідного динамічного стереотипу.

По-третє, і, мабуть найважливіше: запам'ятайте, що відомість проведення інструктажу з техніки безпеки – це ваша «індульгенція» у разі нещасного випадку чи непередбачуваної ситуації. Тому заповнювати її обов'язково треба у двох екземплярах (див. додаток В). Один із них разом із текстом інструктажу зберігається в академічному журналі групи, другий – у вас в журналі куратора.



*Людина – найбільше багатство держави
(арабська приказка)*

*Метою школи завжди має бути виховання
гармонійної особистості, а не спеціаліста
(А. Ейнштейн)*

*Бережи порядок, і порядок збереже тебе
(Латинський вислів)*

*Чітка мета – перший крок до будь-якого
досягнення.
(У. Клемент Стоун)*

*Якщо ви станете працювати над своїми
цілями - вони також працюють над вами. Якщо
ви працюєте над своїм планом – він також
працює над вами. Так само і всі ті гарні речі, які
ми прагнемо зробити, прагнуть зробити нас самих
краще.*

(Джим Рон)

*Щовечора записуйте на папері найважливіші
речі, які вам необхідно зробити завтра. Поки ви
спите, підсвідомість проведе всю необхідну роботу і
визначить, яким чином їх можна зробити
найкращим чином. І ваш новий день буде набагато
продуктивнішим.*

(Том Хопкінс)

*Кожна година, витрачена на планування вашої
роботи, зберігає три або чотири години.*

(Кроуфорд Грінуолт)

ОХ ВЖЕ ЦІ ПАПІРЦІ...

АБО ДЕЩО ПРО ОФОРМЛЕННЯ ДОКУМЕНТАЦІЇ

З першим знайомством ми розібрались, тепер давайте визначимось з тими документами, які необхідні для оформлення особових справ студентів і контроль за наявністю яких обов'язково буде вимагатись від Вас деканатом.

1. Особова картка студента

Вона є обов'язковим елементом особової справи студента і містить усі основні відомості про нього. Призначена для того, щоб керівництво факультету могло подавати дані про студента до структурних підрозділів університету і за необхідності мати зв'язок із самим студентом або з його батьками (опікунами). Приклад особової картки студента див. у додатку Г.

В особову картку вклеюється фотографія (із тих, які студенти здають під час вступу до університету).

2. Індивідуальний навчальний план

Простіше кажучи – залікова книжка. Зазвичай початкове оформлення індивідуального навчального плану здійснюється деканатом факультету (інституту). Однак, куратору слід звернути увагу студентів на правильність особистих даних – прізвища, імені, по батькові – оскільки іноді трапляються неточності у написанні, що пізніше може призвести до неузгоджень в оформленні випускної документації. Треба також перевірити наявність і відповідність фотографії особі студента.

У подальшому обов'язок куратора – проглядати і підписувати індивідуальний навчальний план студента наприкінці кожного семестру у відведеному для цього місці. Це не є простою формальністю – таким чином куратор може, з одного боку, контролювати успішність кожного студента, а з іншого – має

додатковий привід поспілкуватися зі студентом особисто, з'ясувати особливості його індивідуальної траєкторії навчання, якщо треба, її скоректувати, дати пораду і т. ін.

3. Журнал куратора

Це документ, в якому куратор фіксує облік своєї роботи з групою. Обов'язкові розділи, які, як правило, є у журналі куратора, це:

- список групи (на початок першого курсу);
- актив групи та громадські доручення (по курсах);
- відомості про студентів та їх батьків;
- план роботи куратора (по роках навчання і півріччях);
- облік кураторських годин;
- облік додаткових заходів, не передбачених планом.

Нижче наведено декілька порад, завдяки яким журнал куратора стає не тільки звітним документом, але й важливим інформаційним джерелом на усі передбачені і непередбачені випадки (як кажуть, «що написане пером – не вирубаєш й сокирою...»).

Під час складання списку групи варто зробити відмітку про форму навчання студента – за держзамовленням чи за контрактом, про сиріт і необхідність в особливих освітніх потребах (пам'ятаєте про первинні відомості з деканату?). Також обов'язково відмітити місце проживання студента під час навчання і вносити корективи, якщо відбуваються зміни.

Відомості про студентів та їхніх батьків беремо з анкети студента 1 курсу, яку ваші підопічні заповнили під час першої зустрічі.

Корисний досвід: на сторінці кожного студента поряд із відомостями про нього вклеюється фотографія (зазвичай хоча б один екземпляр залишається в деканаті з тих, які студенти здавали під час вступу; якщо ні – можна «дістати» із соціальних мереж). Для чого? Таким чином ви швидко запам'ятаєте студентів своєї групи «в обличчя» і не будете їх плутати.

Обов'язково! Запишіть і (не полінуйтеся витратити час і деякі кошти) перевірте контактні телефони батьків. Адже іноді студенти чи то з остраху, чи з розсіяності надають недостовірні номери телефонів, забувають поштові адреси, індекси тощо. Одночасно познайомившись з батьками студентів, вам буде легше встановити з ними зворотній зв'язок. Фіксуйте олівцем в журналі додаткову інформацію, отриману від батьків – скільки дітей у сім'ї, які захворювання має / переніс студент, які особливості стосунків у сім'ї тощо.

Починаючи *річне / піврічне планування виховної роботи*, зробіть опору на традиції закладу освіти, факультету, специфіку професійного спрямування студента. Для першого курсу обов'язковим заходом буде посвята у студенти (в різних закладах вищої освіти цей захід іменують по-різному: «Презентація I курсу», «Дебют», «Посвята у... (спеціальність)»). Для випускних курсів – свято «Останнього дзвоника». Залежно від традицій, можна вносити до плану участь у підготовці та проведенні наукових конференцій, профорієнтаційну роботу (День Відкритих дверей); участь у виставках, майстер-класах тощо; інших масових заходах університету. Дізнайтесь, які цікаві заходи планують інші підрозділи вашого закладу: бібліотека, профспілковий комітет, студентський парламент – це розширить ваші можливості для взаємодії і допоможе у плануванні.

Обов'язково потрібно запланувати: контроль відвідування та успішності студентів (двічі на кожне півріччя); відвідування гуртожитку (в ідеалі – не менше ніж раз на півріччя); інструктажі з техніки безпеки (вступний – на початку року, поточний – перед канікулами).

Тематичні кураторські години, тренінги, бесіди, екскурсії плануються не частіше 1 разу на місяць. Так у вас буде достатньо часу на підготовку подібних заходів, і студенти не будуть переобтяжені обсягом інформації.

Облік кураторських годин здійснюється, як і облік навчальних занять: у відповідному розділі журналу складається список студентів; відмічаються дати проведення занять, кількість присутніх, тема заняття (або різновид діяльності, якщо, наприклад, у цей день відбувалось прибирання закріпленої території, підготовка до заходу, репетиція, інструктаж з техніки безпеки тощо). За допомогою цих даних ви завжди можете перевірити, хто зі студентів долучався до якого виду діяльності, а хто не був задіяний у цьому.

Заведіть також у журналі сторінку обліку успішності студентів групи. Заносьте туди оцінки ваших підопічних за іспити на кожному курсі (їх можна отримати в деканаті після кожної сесії). Для чого? Ви будете чітко знати, скільки у вас в групі відмінників, хто зі студентів має академічну заборгованість, тощо. Зручно для цього виділяти кожен вид оцінок окремим кольором, наприклад, «п'ятірки» – червоним, «четвірки» – синім, «трійки» – зеленим. Порожня клітинка – заборгованість. Ця ж інформація стане у нагоді тоді, коли ви будете складати характеристики випускників.

Важливо! У кураторському журналі зберігаються копії відомостей інструктажів з техніки безпеки – пам'ятайте про це.

4. Звіт куратора

Складається, як правило, двічі на рік. У звіті зазвичай висвітлюються такі відомості:

– Кількість студентів у групі на початку семестру і на момент звіту. Якщо упродовж семестру були відрахування/переведення/прибуття студентів у групі, то з якої причини.

– Кількість студентів, які навчаються за держзамовленням і на контрактній формі.

– Скільки студентів групи проживають у гуртожитку, скільки – вдома, скільки – в орендованих квартирах. Чи усі студенти мають достатні умови для навчання.

– Яка робота проводилась протягом звітнього періоду: яким питанням приділялась увага особисто куратором; кураторські години якої тематики були проведені; яка індивідуальна робота була організована зі студентами; до яких загальноуніверситетських, факультетських, позауніверситетських заходів долучались студенти тощо.

– Яка допомога / підтримка / консультації надавались студентам протягом звітнього періоду (відповідно до особливостей навчального плану кожного курсу).

– Які досягнення / заохочення отримали студенти протягом звітнього періоду.

– Загальний висновок про виховну роботу, яка продовжується в групі (особливості моніторингу, інформування, зв'язки з батьками, вторинна профорієнтація, заходи здоров'язбереження, профілактичні заходи тощо).

5. Характеристика випускника

Якщо ви є куратором випускної групи, уникнути задоволення написання характеристик вам не вдасться. Щоб полегшити собі цю відповідальну й енергозатратну роботу, скористайтесь допомогою ваших студентів – попросіть їх заповнити нескладну анкету (приклад див. у додатку Д). До речі, іноді за результатами подібного анкетування можна дізнатись про студента такі цікаві дані, про які ви навіть і подумати не могли! Звичайно, що залежно від специфіки факультету / закладу освіти деякі пункти будуть змінені. Структура характеристики виглядає таким чином.

У шапці вказуються нижче наведені відомості:

- прізвище, ім'я, по батькові студента (повністю);
- шифр групи;
- факультет / інститут;
- повна назва закладу вищої освіти;
- дата народження студента.

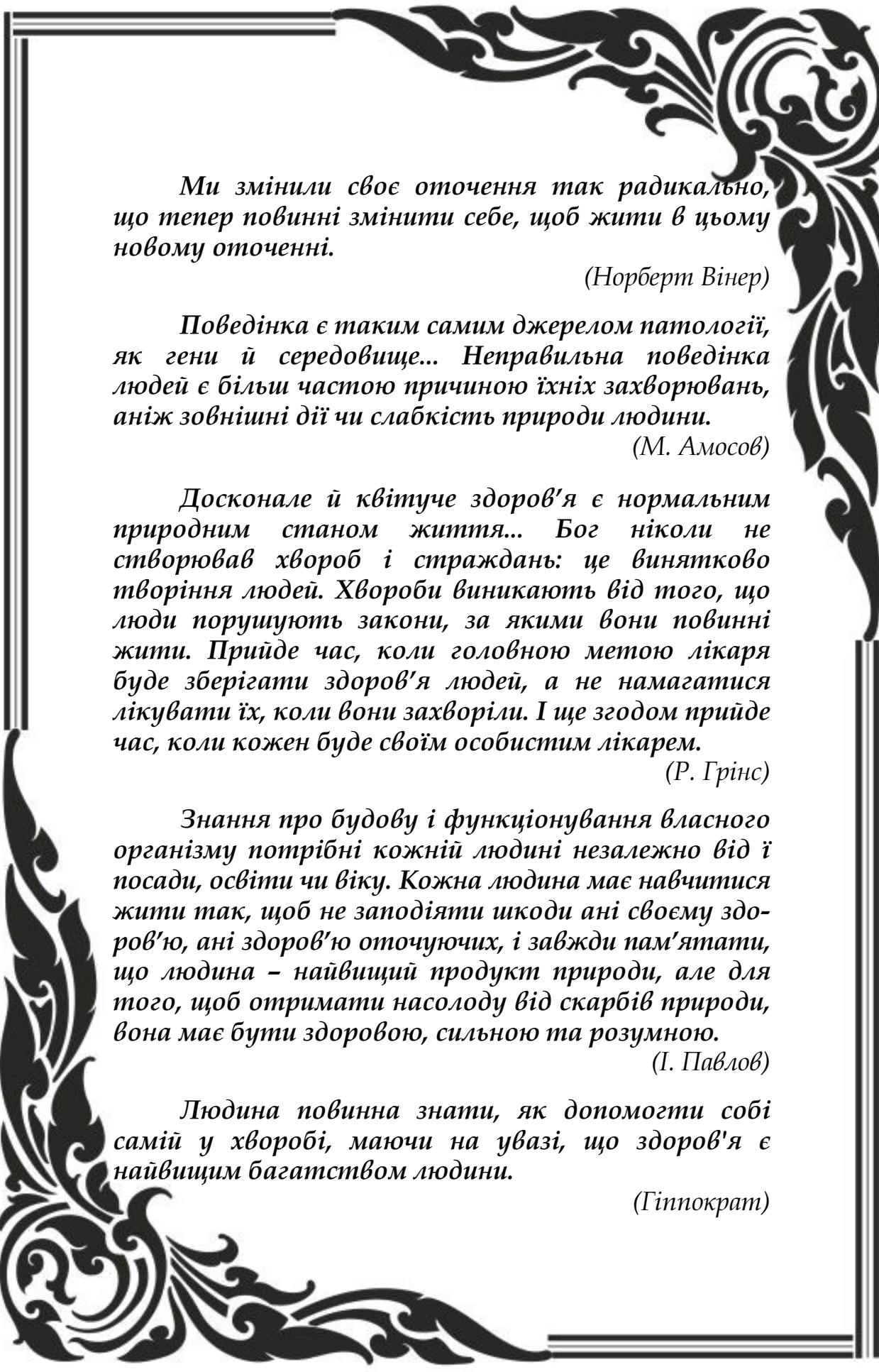
В основному тексті:

- рік вступу студента до закладу вищої освіти;
- загальна характеристика навчальної діяльності студента;
- спеціалізація, яку студент здобував протягом навчання;
- особливі досягнення студента під час навчання (подяки, грамоти, нагороди, призові місця у змаганнях, олімпіадах тощо);
- участь у науковій, творчій, спортивній діяльності, отримані відзнаки і нагороди (якщо були);
- особливості професійного становлення студента під час усіх видів практик, загальні характеристики здобутих компетенцій;
- участь студента у позанавчальній діяльності, громадському житті;
- особливості взаємодії у колективі та з викладачами, ставлення до обов'язків, уміння поводитись в конфліктних ситуаціях;
- особистісні якості студента: особливості характеру, моральні якості, схильності, здібності, здатність до самовдосконалення тощо.

Характеристика завіряється підписами керівника факультету / інституту, куратора групи і старости групи. Обов'язково вказується дата оформлення характеристики (її краще узгодити з деканатом).

Приклад характеристики випускника див. у додатку Е.

Важливо! Зберігайте копії характеристик випускників (принаймні, в електронному вигляді). Вони можуть знадобитися навіть через декілька років після завершення ними навчання – запити до університету можуть прийти з військкомату, юридичних установ, з місця роботи / служби випускника тощо – і, будьте певними, Ви будете першими, у кого цю інформацію будуть шукати.



Ми змінили своє оточення так радикально, що тепер повинні змінити себе, щоб жити в цьому новому оточенні.

(Норберт Вінер)

Поведінка є таким самим джерелом патології, як гени й середовище... Неправильна поведінка людей є більшою частотою причиною їхніх захворювань, аніж зовнішні дії чи слабкість природи людини.

(М. Амосов)

Досконале й квітуче здоров'я є нормальним природним станом життя... Бог ніколи не створював хвороб і страждань: це винятково творіння людей. Хвороби виникають від того, що люди порушують закони, за якими вони повинні жити. Прийде час, коли головною метою лікаря буде зберігати здоров'я людей, а не намагатися лікувати їх, коли вони захворіли. І ще згодом прийде час, коли кожен буде своїм особистим лікарем.

(Р. Грінс)

Знання про будову і функціонування власного організму потрібні кожній людині незалежно від її посади, освіти чи віку. Кожна людина має навчитися жити так, щоб не заподіяти шкоди ані своєму здоров'ю, ані здоров'ю оточуючих, і завжди пам'ятати, що людина – найвищий продукт природи, але для того, щоб отримати насолоду від скарбів природи, вона має бути здоровою, сильною та розумною.

(І. Павлов)

Людина повинна знати, як допомогти собі самій у хворобі, маючи на увазі, що здоров'я є найвищим багатством людини.

(Гіппократ)

ЩО ТАКЕ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ» ТА НАВИЩО ПОТРІБНА «КОМПЕТЕНТНІСТЬ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ» МАЙБУТНЬОМУ ВЧИТЕЛЮ?

Якого вчителя потребує сучасна школа? Агента змін, лідера – успішного, умотивованого, креативного, сучасного, професійного тощо [33]. Специфіка педагогічної діяльності згідно концепції Нової української школи вимагає від вчителя виконання інноваційних ролей, більш активного залучення до громадської діяльності, встановлення різноманітних соціальних взаємодій, реалізацію управлінської й партнерської функцій тощо [33]. Втім це підвищує стресогенність професії, яка згубно впливає на здоров'я її представників, і тим самим на якість викладання.

Водночас сучасна українська школа потребує й сучасного освітнього середовища – не тільки інтерактивного, мобільного, відкритого для творчості й зручного для набуття життєвих компетенцій, але і здоров'язбережувального для усіх учасників освітнього процесу [18; 19; 20]. За таких умов виникає нагальна необхідність звертати увагу на здоров'я вчителя, а тим більше – на здоров'я майбутнього вчителя, що є істотним підґрунтям і перспективою оновлення системи освіти [15].

Недостатня увага педагогічного колективу ЗВО до створення здоров'язбережувального освітнього середовища полягає у тому, що лише невелика частина викладачів слідкує за дотриманням елементарних санітарно-гігієнічних вимог в аудиторіях (провітрювання, вологе прибирання тощо). Більш того, навіть при розроблених методичних рекомендаціях щодо збереження здоров'я студентів під час освітнього процесу [34, 47], на практиці їх застосовують одиниці. Це виробляє у майбутніх вчителів стереотип поведінки, яка не сприяє збереженню та зміцненню їх здоров'я. Відсутність на заняттях динамічних пауз, елементів фізичного та психоемоційного

розвантаження пригнічує рухову активність і закріплює у студента схильність до пасивного відпочинку замість активного. Такі ж аспекти нездорового освітнього середовища потім автоматично створюються самим майбутнім фахівцем на його робочому місці.

Безперечно, що основи професійного здоров'я закладаються у майбутніх учителів під час навчання у ЗВО.

Спеціально створене здоров'язбережувальне освітнє середовище педагогічного закладу вищої освіти також є відправною точкою для формування складових компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутнього вчителя, оскільки є, по-перше, прикладом такого середовища, сприятливим для наслідування, по-друге, на емоційно-чуттєвому рівні забезпечує комфортні умови для навчання і розвитку студента, і, насамкінець, є потужним і ненав'язливим джерелом виховного впливу.

Навички індивідуального здоров'язбереження стійко формуються у студентів за таких обов'язкових умов: наявність емоційно сильного позитивного прикладу викладача; обґрунтоване застосування правил створення та підтримання здоров'язбережувального освітнього простору; створення позитивної емоційно-чуттєвої реакції під час виконання здоров'язбережувальних вправ під час навчальних занять та між ними; адаптаційно-рефлексивна мотивація на створення для себе комфортних умов під час навчальних занять (тепловий, світловий, повітряний режим і т.п.); стимулювання самодіагностики та самоконтролю фізичного та психічного стану організму; міждисциплінарна валеологізація змісту навчальних дисциплін [10–14].

Що може зробити куратор для формування у студентів компетентності індивідуального здоров'язбереження?

1. Забезпечити розуміння студентами самих себе як повноцінних учасників освітнього процесу, для яких необхідним є індивідуальне здоров'язбереження під час навчання й у практичній педагогічній діяльності. Познайомити їх з основними чинниками ризику професії вчителя, способами їх уникнення або зменшення їх впливу на здоров'я.

2. Мотивувати студентів на створення для себе комфортних умов навчання. Часто молоді люди соромляться забезпечити собі елементарний комфорт в аудиторії: увімкнути світло, зачинити відкриту квартиру, пересісти на більш зручне місце, зробити декілька рухових вправ на перервах між заняттями тощо. Завдання куратора – дати зрозуміти студентам, що окрім них самих ніхто не може потурбуватись про їхній комфорт, а, відповідно, – і про їхнє здоров'я.

3. Допомогти студентам у набутті основних навчальних навичок, таких, як: тайм-менеджмент, швидкочитання; написання опорних конспектів; робота з бібліотечними каталогами, навчальною літературою тощо. Водночас навчити основам мовної / психофізіологічної саморегуляції у стресових ситуаціях.

4. Забезпечити студентам психоемоційний комфорт у встановленні міжособистісних відносин з викладачами та одногрупниками. Метою цього є усунення страхів під час постановки запитань викладачам на заняттях або після них; нервового напруження під час складання екзаменаційних сесій; стресопрофілактика перед педагогічною практикою тощо. При цьому актуалізується необхідність професійного самоудосконалення, набуття авторитету, прагнення до соціального визнання шляхом міжособистісних взаємодій тощо.

5. Навчити студентів групи працювати у команді: допомагати один одному, разом створювати та реалізовувати навчальні і творчі проекти, активно брати участь у масових заходах тощо. Виявити і допомогти студентіві максимально реалізувати свої творчі здібності.

6. Допомогти студентам усвідомити правила професійної етики і професійної субординації: проконсультувати у разі необхідності, допомагати правильно складати документи, які подаються до вищих структур тощо.

7. Навчити студентів здійснювати системну рефлексію набутого навчального і практичного досвіду; узагальнювати результати власного професійного зростання; знаходити новизну, цінність і перспективи подальшого розвитку своєї особистості.

Для довідки

Індивідуальне здоров'язбереження вчителя (як якість) – інтегрована якість вчителя як професійної одиниці, здатної створювати, зберігати і підтримувати фізичну, психічну, емоційну, енергетичну рівновагу в умовах освітнього середовища, запобігаючи професійному вигорянню і продовжуючи активне довголіття. Якість індивідуального здоров'язбереження набувається у процесі професійної підготовки майбутнього вчителя і може розвиватись під час професійної діяльності [15].

Індивідуальне здоров'язбереження вчителя (як процес) – процес фізичної, психічної, соціальної та енергетичної адаптації вчителя до умов освітнього середовища, в якому забезпечується якісний енерго-інформаційний та психоемоційний обмін між суб'єктами освітнього процесу. У процесуальному плані індивідуальне здоров'язбереження є неодмінною складовою професійної діяльності і може удосконалюватись та коректуватись самим вчителем залежно від зміни умов освітнього середовища [15].

Компетентність індивідуального здоров'язбереження вчителя – інтегрований результат оволодіння валеологічними знаннями і сформованості достатнього рівня культури здоров'я, який виражається у прояві стійкої самомотивації і готовності вчителя до використання засвоєних знань, вмінь, навичок, а також способів діяльності в конкретних професійних ситуаціях для збереження і зміцнення власного здоров'я [14].

Здоров'язбережувальне освітнє середовище – спеціально організована система заходів, яка передбачає наявність комфортних еколого-гігієнічних умов та позитивної психологічної атмосфери під час навчальних занять; застосування активних технологій навчання, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я учасників педагогічного процесу; сприяє адаптації їх до умов навчальної / педагогічної діяльності; формує у них систему валеологічних знань, світоглядних переконань, ціннісних орієнтацій, свідому мотивацію до збереження і зміцнення здоров'я та дозволяє розвинути високий рівень культури здоров'я особистості, валеологічної культури вчителя і набутти відповідних компетентностей [14].

*Багато чого не зробиш, поки не навчишся,
але багато треба зробити, щоб навчитися.*
(вірменська приказка)

*Крути часом, доки він не почав крутити
тобою*
(арабська приказка)

*Вчіть дитину головним чином тому, що може
бути їй корисним у житті, відповідно до кар'єри,
яка їй уготована*
(Дж. Локк)

*Постав над собою сто вчителів – вони
виявляться безсилими, якщо ти не зможеш сам
примушувати себе і бути вимогливим до себе.*
(В. Сухомлинський)

Мета – це шлях у часі.
(Карл Ясперс)

*Учень ніколи не перевершить учителя, якщо
бачить у ньому зразок, а не суперника.*
(В. Белінський)

Мрії – це плани, які реалізовані вчасно.
(Наталія Греїс)

*Припустимо, що ми досить мудрі, щоб дізна-
ватися і знати, проте ще недостатньо мудрі, щоб
контролювати свій процес пізнання і самі знання, а
тому використовуємо їх собі на шкоду. Навіть
якщо і так, знання все одно краще, ніж невігластво.*
(Аїзек Азімов)

*Коли світ говорить вам: «Це неможливо; цього
ніхто не може зробити », то людина з дисциплі-
нованою, контрольованою і цілеспрямованою
свідомістю говорить: «Це вже зроблено».*
(Джозеф Мерфі)

Чи потрібні організація і контроль навчальної діяльності студентів у ЗВО та як вони здійснюються

Зробіть для себе правилом цікавитись справами своїх студентів щоразу, коли ви їх зустрічаєте. Активно здобуйте інформацію про життя, умови навчання, проживання, успішність з актуальних дисциплін, стосунки з одногрупниками і викладачами, питання, які хвилюють студента на даний момент часу тощо.

Куратором здійснюються такі види контролю:

1. Контроль відвідування. Може здійснюватись безпосередньо шляхом періодичної перевірки студентів, присутніх і відсутніх на заняттях, або через старосту групи.

2. Поточний контроль успішності. Здійснюється шляхом систематичного ознайомлення із записами в журналі академічної групи.

3. Опосередкований контроль – бесіди з викладачами, які проводять заняття у закріпленій групі, з метою з'ясування рівня успішності групи в цілому та окремих студентів зокрема.

4. Підсумковий семестровий контроль. Здійснюється шляхом вивчення зведених журналів успішності, які є в деканаті факультету. Згідно цих відомостей заповнюється сторінка обліку успішності студентів групи у журналі куратора (див. розділ «Ох вже ці папірці...»).

5. Індивідуальний контроль успішності студента. Він потрібний у разі наявності у студента труднощів у навчанні або академічної заборгованості.

*Від гарних слів язик не облізе.
(французька приказка)*

*Де немає поціновувачів, немає попиту і на перли.
(давньоіндійська приказка)*

*У кого добре серце, того вдячність не обтяжує.
(П'єр Бомарше)*

*Той, хто не може дякувати, не може й отримувати. Бути вдячним означає бути щасливим!
Вдячність – ознака шляхетності душі.
(Езон)*

*Подяка – не право того, кому дякують, а борг того, хто дякує; вимагати подяки – дурість, не бути вдячним – ницість.
(Василь Ключевський)*

*Правитель не повинен поспішати з покараннями, але повинен бути швидким на винагороду.
(Овідій)*

*Подяка, яку ти здатний відчувати, зігріває душу.
(Еріх Марія Ремарк)*

*Якщо тобі людина допомогла вчора, це не означає, що вона допоможе сьогодні. Скажи їй спасибі за те, що допомогла вчора.
(Михайло Литвак)*

*Тільки сильні люди здатні на щире, діяльну вдячність. Інші (часто потай від себе) потихеньку ненавидять своїх рятівників, приписують їм корисливі мотиви і ниці помисли. Та все що завгодно, лише б мати можливість якомога швидше позбутися неприємних спогадів про власну слабкість і чужу великодушність.
(Макс Фрай)*

ДЕКІЛЬКА СЛІВ ПРО ВДЯЧНІСТЬ

Будемо відвертими: ніякі масштабні заходи в закладі вищої освіти не обходяться без участі або допомоги студентів. Трапляються як заздалегідь сплановані, так і непередбачувані ситуації, коли студент стає єдиним джерелом допомоги викладачеві чи кураторові. Прикладів таких ситуацій дуже багато – від прибирання закріплених аудиторій і перенесення книжок у бібліотеку до організації й проведення наукових конференцій і зустрічі почесних гостей університету.

Залучити студентів до виконання робіт, не пов'язаних безпосередньо з освітнім процесом, як правило, буває непросто. Так, існують «безвідмовні» студенти, активні громадські діячі, які здатні допомагати нам у позаурочний час. Втім, таких дітей небагато, і переважна більшість студентів не вважають себе зобов'язаними брати участь у роботі, «за яку не нараховують додаткові бали». Тому знадобиться уся харизма, педагогічний такт й авторитет викладача, щоб зібрати команду помічників. З огляду на це виникає закономірне питання: як це зробити правильно?

1. Покажіть студентам важливість планованої роботи: коли людина бачить перспективу діяльності і свою цінність у її здійсненні, – це стає основою усвідомленої мотивації. Опишіть захід, розкажіть, з якою метою і чому він проводиться, як це узгоджується з традиціями факультету / університету. Не скупіться на позитивні емоції – вони повинні передатись студентам.

2. Визначте часові рамки: ваші помічники теж мають особисте життя і повинні планувати свій час. Тому їх треба заздалегідь проінформувати про те, у які години вони будуть задіяні, і коли звільняться.

3. Розподіліть обсяг виконуваних робіт рівномірно поміж учасниками: це допоможе студентам відчутти важливість внеску кожного у спільну справу й усуне непотрібну конкуренцію. Якщо є можливість, дозвольте вашим помічникам обрати собі сферу діяльності згідно своїх уподобань і схильностей – тоді вони будуть відчувати себе впевненіше.

4. Дайте чіткі, логічні і послідовні інструкції для виконавців кожного виду робіт. З'ясуйте, чи усі ваші помічники їх правильно зрозуміли. Краще іноді повторити інструктаж декілька разів, ніж виправляти помилки і неточності виконавців.

5. Керуйте роботою з максимальною тактовністю: іноді студенти, виконуючи якусь діяльність вперше, усе ж таки припускаються певних помилок. Незначні помилки, які в цілому не змінюють ходу виконання запланованого заходу, не варто брати до серйозної уваги – вони часто виникають із-за надмірного хвилювання чи напруження (наприклад, паузи у виступі ведучих концерту). Втім, помилки, які мають істотний вплив на проведення заходів, потрібно коректувати негайно.

Робіть зауваження спокійним тоном, так, ніби просто розмовляєте зі студентом. Поясніть, як правильно потрібно вчинити, що виправити. Звертайтеся при цьому до студента на ім'я – адресне зауваження швидше і краще сприймається.

Важливо! Ні в якому разі не дозволяйте собі робити зауваження привселюдно і на повний голос – так ви викличете образу і назавжди позбавите себе помічників.

6. Проявляйте турботу: не буде зайвим дізнатись, чи все у ваших помічників у порядку, чи немає додаткових запитань, як вони себе почувають, чи не втомились тощо (залежно від ситуації). Посміхайтесь, звертаючись до них, – так ви створите позитивну емоційну атмосферу і зменшите втому.

7. Незалежно від того, який обсяг допомоги ви отримали від студента, *будьте щиро вдячними*: не жалійте слів вдячності за добре виконану роботу. Дякуючи групі в цілому, щиро наголосіть на тому важливому внеску, який студенти зробили у проведення заходу, у справу факультету, університету, чим корисна їх підтримка. Озвучте перед ними задоволення керівництва або інших значущих учасників подій від виконаної роботи (якщо, звичайно, вам це відомо).

Важливо! Обов'язково висловіть індивідуальну подяку тим студентам, які були найбільш корисними помічниками. Це потрібно робити сам на сам. Людина, яка старанно і якісно виконала доручення, потребує особливої уваги і вдячності. Знайдіть слова, які покажуть студентові усю цінність і значущість його допомоги. Таким чином ви продемонструєте йому свою увагу і прихильність, а також умотивуєте собі помічника для інших заходів.

8. Забезпечте своїм помічникам публічну подяку: у вашій компетенції є подання кандидатур студентів, які надали найбільшу допомогу або були найактивнішими учасниками в організації заходів, на оголошення подяк від деканату / ректорату / профспілкового комітету (залежно від виду заходу). Для цього складається службова записка відповідного змісту з переліком прізвищ студентів та номерами груп, у яких вони навчаються.

9. Під час спілкування з батьками студентів обов'язково подякуйте їм за виховання сина / доньки. Опишіть ту допомогу, яку ви отримали від студента і під час яких заходів. Можна надіслати листівку із вдячністю батькам на домашню адресу.

Усі здорові люди люблять життя.
(Генріх Гейне)

Людина повинна знати, як допомогти собі самій у хворобі, пам'ятаючи, що здоров'я є найбільшим багатством людини.

(Гіппократ)

Хвора людина і жирна корова приносять користь тільки після смерті.

(єврейська приказка)

Судіть про своє здоров'я по тому, як ви радієте ранку і весні.

(Генрі Дейвід Торо)

Життя – як спектакль. Спочатку ви граєте головну роль, потім роль другого плану, потім підказуєте іншим, і, нарешті, ви бачите, як падає завіса.

(Вінстон Спенсер Черчилль)

Здоров'я, сон і багатство може по справжньому оцінити тільки той, хто їх втратив і знайшов знову.

(Жан Поль)

Якщо людина сама стежить за своїм здоров'ям, то важко знайти лікаря, який знав би краще корисне для її здоров'я, ніж вона сама.

(Сократ)

Фізичні недуги – це той податок, який бере з нас наше життя; одні обкладаються більшим податком, інші – меншим, але платять всі.

(Філіп Дормер Стенхоп Честерфілд)

За допомогою фізичних вправ і стриманості більшість людей може обійтися без медицини.

(Джозеф Addісон)

Якщо хворий дуже хоче жити, лікарі безсилі.

(Ф. Г. Раневська)

«*СТУДЕНТ СКОРІШЕ ЖИВИЙ, НІЖ МЕРТВИЙ*», *АБО ПРО МОНІТОРИНГ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ*

Загальновідомо, що студентське життя не обходиться без екзаменаційних стресів, безсонних ночей, хронічної втоми, нерегулярного і неадекватного харчування, які, безумовно справляють свій вплив на стан здоров'я молодих людей. Стрес призводить до змін функціонального стану організму на рівні цілого ряду показників. Здавалося б, молодий організм може досить швидко відновитись після короткого періоду сесії без будь-яких порушень. Натомість численні дослідження свідчать про зворотне. Розумове навантаження спричиняє втому, яка накопичується упродовж навчального тижня, місяця, року і врешті-решт може призводити до патології [32].

Зрозуміло, що не кожен студент буде щоразу розповідати вам про своє самопочуття. Але пропустити ознаки функціонального порушення, а тим більше – захворювання, ми з вами як куратори не маємо права.

Тому варто знати декілька прийомів швидкого визначення стану здоров'я студента, на які потрібно звертати увагу під час зустрічі або на заняттях.

1. *Подивіться студентові в очі.* Окрім інформації про настрій, самопочуття і, в буквальному розумінні, кількість годин сну попередньої ночі, очі можуть розповісти про небезпечні ознаки способу життя. Наприклад, розміри зіниць з незначним реагуванням на світло можуть свідчити про вірогідність вживання тих чи інших психоактивних речовин. Розширені зіниці можуть розповісти про зловживання стимуляторами, такими, як кофеїн, кофеїновмісні енергетичні напої, у гіршому випадку – наркотичних речовин подібної дії: кокаїну, метамфетаміну, амфетаміну, екстазі тощо. Навпаки, дуже звужені зіниці (до розміру макового зернятка)

можуть свідчити про вживання депресантів, таких, як опіати, барбітурати тощо. Склери жовтуватого кольору можуть вказувати на захворювання печінки.

2. *Зверніть увагу на загальний вигляд обличчя.* Колір обличчя скаже вам про особливості артеріального тиску: дуже бліда шкіра спостерігається при низькому тиску, дуже червона – при високому. Наявність мішків або темних кіл під очима може свідчити про перевтому, затримку рідини в організмі, захворювання нирок. Бліді або синюшні губи (чи носо-губний трикутник) – сигнал порушень у роботі серця.

3. Якщо є трохи більше часу і є необхідність охарактеризувати особливості реакції організму студента на освітню ситуацію, варто скористатись розрахунком *індексу міжсистемних відносин Хільдебранта*. Він є показником кардіореспіраторної взаємодії, тобто дозволяє оцінити ступінь узгодженості в роботі серцево-судинної і дихальної систем. Для цього потрібно виміряти частоту серцевих скорочень (ЧСС) та частоту дихання (ЧД). Індекс Хільдебранта (Q) розраховується за формулою:

$$Q = \text{ЧСС} / \text{ЧД}$$

У нормі значення індексу Хільдебранта знаходиться в межах від 2,8 до 4,9. Збільшення або зменшення цього показника свідчить про розузгодження у кардіореспіраторній взаємодії, що може бути наслідком стомлення від фізичних навантажень, перенапруження, стресу [32, с. 819].

Якщо Q більше 4,9 це вказує на зсув у бік симпатикотонії, тобто переважання тонузу симпатичної нервової системи над тонузом її парасимпатичної частини. Це може бути наслідком перенапруження або захворювань органів дихання (бронхів, легень).

Показник Q менше 2,8 свідчить про зсув у бік парасимпатикотонії, тобто переважання ваготонічних проявів, що вказує, з одного боку, на наявність відновних процесів в організмі (тобто зниження дії стресорних чинників), а з іншого – свідчить про збої у роботі серцево-судинної системи і процеси декомпенсації у дихальній системі [5].

Поява негативних тенденцій у значеннях індексу Хільдебранта вимагає термінового втручання з метою регламентації навчальних навантажень студентів (як розумових, так і фізичних).

*З-поміж усіх людських чеснот
най головніше – бути людиною.
(єврейське прислів'я)*

*У промові найголовніше те, що не висловлено.
(ідиш)*

*Неосвічений не той, хто не отримав освіти, а
той, хто не пізнав себе. Розуміння приходить лише
через пізнання себе, усвідомлення цілісності психоло-
гічного процесу. Адже освіта, по суті, є самопізнанням.
У кожному є щось, що прагне до цілісного існування
(Джидду Крішнамурті)*

*Будь тим, ким ти є.
(Ф. Ніцше)*

*Те, що в тебе виходить найкраще, і є твоє
покликання.
(Арнольд Бейссер)*

*Чим бездоганніша людина зовні, тим більше
демонів у неї всередині.
(Зигмунд Фрейд)*

*Відкрити в кожній людині творця, поставити її
на шлях самобутньої творчої, інтелектуально
повнокровної праці – це завдання стає нині
першочерговим у практичній роботі.
(В. Сухомлинський)*

*Я не вчитель. Я просто допомагаю тобі
вивчати себе.
(Брюс Лі)*

*Ми бачимо речі не такими, які вони є; ми бачимо
речі такими, якими є ми.
(Талмуд)*

*Найбільша помилка, яку зазвичай роблять у
вихованні – не привчати юнацтво до самостійних
роздумів.
(Готхольд Ефраїм Лессінг)*

ГОДИНИ ВИХОВАННЯ, СПЛКУВАННЯ ЧИ САМОПІЗНАННЯ? (ТЕМАТИЧНІ КУРАТОРСЬКІ ГОДИНИ)

Чи можна виховувати, не виховуючи? Мабуть, кожен викладач ставить собі таке запитання хоча б раз за свою педагогічну практику. Тим більше, що студент є вже досить дорослим і самостійним суб'єктом для виховного процесу – зі своїм світоглядом, уподобаннями, бажаннями і вимогами до себе та інших, зі своїми звичками і потребами.

Як здійснюється виховання в університеті? Можна виділити два основні шляхи цього процесу.

Опосередковане виховання відбувається насамперед через традиції самого закладу, через освітнє середовище, в якому перебуває студент під час навчання. У другу чергу – через взаємодію з викладачами. Особистість викладача відіграє суттєву роль у формуванні особистості студента, оскільки авторитетом для останнього певний час залишається значущий дорослий. І чим яскравіше відбивається у свідомості студента цей дорослий, тим швидше набувається досвід творчої професійної діяльності самим студентом. У третю чергу виховання здійснюється під час взаємодії студентів між собою – такий собі процес апробації соціальних взаємодій перед виходом у повноцінне доросле життя.

Цілеспрямоване виховання як раз є завданням куратора академічної групи. Втім дорослий студент сприймає намагання його цілеспрямовано виховувати як раз протилежним чином – у всілякий спосіб уникає виховного впливу.

А якщо процес виховання дещо вдосконалити – перетворити на дослідження студентом самого себе? Допомогти розкрити потаємні резерви творчої особистості? Забезпечити інструментами для самовдосконалення?

Досвід показує, що привернути увагу студентів до виховної тематики можна тільки у такий спосіб, коли вона є особистісно значущою і корисною для використання у повсякденному житті.

Нижче подано розробки деяких кураторських годин для студентів педагогічних спеціальностей, які є, з одного боку, діагностичними для куратора, а, з іншого – допомагають студентові у самопізнанні і саморозвитку. Усі вони проводяться у тренінговій формі і розраховані максимально на 120 хвилин.

Тема: «Я У ПРОФЕСІЇ ВЧИТЕЛЯ»

■➔ Мета

1. Діагностувати спрямованість студентів групи на обрану професію.
2. Розвивати у студентів вміння здійснювати самоаналіз і саморефлексію власної професійно орієнтованої діяльності.
3. Здійснювати вторинну профорієнтацію студентів на обрану професію.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вступне слово

Сьогодні кожен із вас спробує зрозуміти, як ви бачите себе у тій професії, яку ви здобуваєте – професії вчителя. Зрозуміти, чи правильно ви її сприймаєте, і до чого вам потрібно прагнути у професійному саморозвитку.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Проективна методика «Моя професія»

Інструкція для студентів

Візьміть аркуш паперу і кольорові олівці. Намалюйте картинку на тему «Моя професія – вчитель». Якщо Вам важко уявити себе у вчительській професії, намалюйте картинку на тему «Якою я бачу професію вчителя». Час на виконання – 20-30 хвилин.

Після завершення малювання представте свою роботу одногрупникам, поясніть, що ви хотіли передати у намальованому.

Інструкція для куратора

Не хвилюйтесь, якщо деякі студенти (а таких буває близько 30 %) спочатку відмовляться від виконання завдання, мотивуючи це тим, що взагалі не бачать себе у професії вчителя і ніколи не будуть працювати за спеціальністю. Для них трансформуйте завдання: намалювати, як вони бачать професію вчителя взагалі.

Спостерігайте за процесом створення малюнків: з чого починає студент, чи довго обмірковує план майбутньої картинки, які кольори добирає, чи намагається підглядіти, що малюють інші тощо.

Після виконання завдання посадіть студентів у коло і запропонуйте кожному з них описати свій малюнок: що на ньому зображено, де на цій картинці студент бачить себе і в якій ролі. Під час відповідей спостерігайте за емоціями і жестами респондентів [39] – ви зможете розпізнати те, що вони намагаються прикрасити або приховати.

Аналіз та інтерпретація малюнка

Аналіз малюнків здійснюється шляхом пояснення їх авторами, з уточнюючими запитаннями тренера та інших учасників тренінгу.

Ґрунтуючись на результатах аналізу малюнків на тему «Педагогічна професія» та «Я у професії вчителя» можна спостерігати основні мотиви та ціннісні орієнтації, які студенти вбачають у своїй професії. Серед них можна виділити такі варіанти.

– *Педагогічна професія як цілеспрямована діяльність.* Автори малюнків цієї групи дійсно бачать себе у вчительській професії як повноцінного учасника. Малюки здебільшого кольорові, вчитель знаходиться у колі учнів, як правило, обличчям до них. Їх об'єднує якась спільна діяльність. Характерною рисою цих малюнків є

наявність дрібних деталей – навчального обладнання, сонечка, квітів, тварин тощо.

– *Педагогічна професія як соціальний захист.* Часто малюнки монохромні, вчитель зображений на передньому плані малюнка, учні – позаду, при чому здалеку мають схожість з парканом або стіною, яка немов би підтримує вчителя.

– *Педагогічна професія як процес чи явище поза межами основної діяльності.* Такі малюнки більше зустрічаються у студентів-спортсменів або студентів, які здобувають другу вищу освіту і працюють за іншою спеціальністю. Характерною рисою для малюнків цієї групи є зображення себе, одного, у нинішній діяльності (наприклад, спортсмен на п'єдесталі пошани тощо). Часто людська постать на таких малюнках не має обличчя (будьте уважні – це додаткова ознака знеособлення!).

– *Педагогічна професія як соціальний осередок.* На цих малюнках зустрічаються зображення вчителя в оточенні дорослих – колег, батьків тощо. Малюнки, залежно від емоційного стану, можуть бути як монохромними, так і кольоровими.

– *Педагогічна професія як диплом про вищу освіту.* Такий тип малюнків часто зустрічається у студентів, які дійсно не передбачають працювати за фахом, а лише прагнуть отримати «корочку».

Примітка. Для додаткового вивчення схильності студентів до педагогічної професії можна також скористатися відповідним тестом (див. додаток Ж).

Інтерактивна вправа «Професійні якості вчителя»

Інструкція для студентів

Напишіть на аркуші паперу ту професійну якість, яка є важливою для професії вчителя, але якої у вас немає (або вона недостатньо розвинена). Вільно рухаючись, об'єднайтесь із тими учасниками, які мають такий самий або схожий за змістом запис. Обговоріть в групі, яка зібралась, чому цієї якості вам не вистачає, і як ви намагаєтесь її розвивати. Уважно вислухайте своїх партнерів – а раптом їх досвід і є відповіддю на ваше запитання «що робити?». Якщо ви не знайшли когось із такою ж якістю, зверніться до викладача і обговоріть завдання із ним.

Інтерактивна вправа «Педевтологічний дискурс»

Обговоріть зі студентами «33 думки про вчителя» Б. Жебровського (додаток 3). Дайте можливість кожному висловити свою думку з тих положень, які більше сподобались. Розвинути дискусію допоможуть такі орієнтовні питання (звичайно, можуть бути й інші):

1. Що важливого у цій думці? Який її дійсний сенс?
2. Як цей вираз співвідноситься з нашою дійсністю?
3. Що для цього можна зробити? Що потрібно робити першочергово?
4. Які наслідки можуть бути, якщо залишити усе так, як є?

Рефлексія і самоаналіз

Учасники збираються в коло і по черзі обмінюються враженнями від досвіду, набутого під час тренінгу. Важливо отримати відповіді на такі запитання:

1. Як ви відчували себе під час виконання завдань?

2. Що ви зрозуміли? Які відкриття зробили? Які з ваших переконань отримали підтвердження, а які – ні?

3. Які висновки ви можете зробити про напрями власної професійно орієнтованої діяльності і професійного самовдосконалення?

Прикінцеве слово

Набуття професії – це завжди складний і тривалий процес. Але, тільки знаючи, до чого ти прагнеш, можна вибудовувати цілеспрямовану стратегію саморозвитку. Бажаю вам знайти себе у вчительській професії і реалізувати усі свої здібності і таланти.

Тема: «ЯК «СПІЙМАТИ» ЧАС?»

■➔ Мета

1. Діагностувати уміння студентів групи планувати і розподіляти свій час.
2. Навчити студентів правилам економії і раціонального розподілу часу.
3. Розвивати у студентів навички планування часу, організації власної діяльності.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вступне слово

Студентське життя – це, з одного боку – веселий і безтурботний період, а з іншого боку – період набуття професії і життєвого досвіду для виходу у світ самостійності і дорослості.

Як ефективно сумістити насиченість і різноманітність студентських заходів із продуктивним навчанням?

Так, для цього просто необхідно навчитись розпоряджатись найдорожчим ресурсом сучасного життя – часом. Однією з бажаних навичок сучасного фахівця є так званий тайм-менеджмент (від англ. *time* – час + *management* – управління) – здатність використовувати час ефективно та / або продуктивно, особливо у роботі.

Наше з вами завдання на сьогодні – з'ясувати, як кожен із нас вміє використовувати свій час, а також засвоїти основи тайм-менеджменту.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Вправа «Моє відчуття часу»

Сутність вправи – з'ясувати, як людина відчуває плинність часу: нормально, прискорено чи уповільнено. Це дає змогу зорієнтуватись у часовому просторі тоді, коли ми плануємо і виконуємо якісь справи.

Сядьте зручно, розслабтеся, закрийте очі. За командою почніть свій внутрішній відлік часу – і рівно через одну хвилину відкрийте очі і підніміть руку.

Інструкція для куратора

Підготуйте секундомір. Фіксуйте час «індивідуальної хвилини» кожного студента.

Руку студент повинен підняти для того, щоб ви могли зафіксувати час, який, як він вважає, дорівнює 1 хвилині.

Майте перед собою список студентів, щоб можна було зробити відмітку, коли студент підняв руку, і зробити висновок про сприйняття часу.

Вправа «"Резинова" доба»

Уявіть собі, що доба має стільки часу, скільки хочеться вам. Спробуйте записати, скільки часу (годин, хвилин) ви б відвели і на які справи. Після виконання завдання підрахуйте сумарний час вашої власної доби.

Вправа «Якби я мав вільного часу...»

Уявіть собі, що у вашому щільному графіку вивільнилась певна кількість вільного часу. На що б ви його витратили? Заповніть таблицю (час на виконання – 15 хвилин).

Якби я мав вільного часу...	... то я б його витратив на те, щоб...		
	у першу чергу:	або:	а, може, і так:
10 хвилин			
1 годину			
3 години			
1 добу			
1 рік			

Зробіть висновки, відповівши на запитання:

1. Які часові проміжки вам було найлегше / найважче спланувати? Як ви думаєте, чому?

2. Чи плануєте ви заздалегідь справи на ті проміжки часу, які можуть неочікувано вивільнитись? Чи раціонально ви можете їх використати?

Рефлексія і самоаналіз

Проаналізуйте власний досвід, отриманий під час заняття. Продумайте, на які особливості вашого відчуття часу потрібно звертати увагу у процесі планування діяльності. Зробіть висновки про ті чинники, які вам необхідно враховувати під час короткотермінового та довготермінового планування.

Прикінцеве слово

Познайомтесь із правилами раціональної організації часу (див. Додаток І). Спробуйте спланувати свій час на наступний тиждень. Дотримуйтесь запланованого графіку. Через тиждень проаналізуйте отриманий досвід. Які чинники потрібно додатково врахувати, щоб планування було вдалим? Запитайте про те, що недостатньо зрозуміло. Проконсультуйтеся зі мною.

Тема: «Я ТА МІЙ УСПІХ» (розрахована на 120–180 хвилин)

■■■■► Мета

1. Допомогти студентам з'ясувати ті особистісні якості, які допомагають або заважають їм досягати успіху в житті.
2. Навчити студентів толерантному сприйняттю своєї особистості.
3. Розвивати у студентів навички позитивного само- та світосприйняття та налаштування на успішність.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вступне слово

Підніміть руки, будь ласка, ті, хто вважає, що:

- успіх у житті цілком залежить від нас самих;
- успіху можна досягти тільки маючи гарну вдачу;
- наш успіх залежить від сторонніх осіб, наділених владою, статком, корисними зв'язками тощо;
- бути успішним – це не для вас: є більш достойні кандидати;
- щоб стати успішним, треба важко і наполегливо працювати;
- досягати успіху у житті не обов'язково;
- життєвий успіх – це лотерея: ніколи не знаєш, чи зможеш вхопити вдачу за хвіст.

Сьогодні ми спробуємо розібратись, як ми сприймаємо свій успіх та успіх інших; чому одні люди більш успішні, а інші – менш успішні; як налаштуватися на успіх і врешті-решт його досягти.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Інструкція для куратора

Підготуйте заздалегідь список запитань кожної вправи окремо на фліп-чарті або на дошці, але відкривайте їх поступово.

Вправа «Хто Я?»

Візьміть аркуш паперу і не замислюючись, швидко дайте відповідь на запитання «Хто Я?» трьома способами:

- а) одним словом;
- б) трьома словами;
- в) одним реченням.

Час на виконання – 3 хвилини.

(Обговорення по колу) Що ви повідомили про себе? У який спосіб вам було легше охарактеризувати себе? У який – найважче?

Вправа «Який Я?»

Охарактеризуйте себе. Дайте відповідь на запитання «Який Я?».

Час на виконання – до 3 хвилин.

(Обговорення по колу) Що ви вклали у власну характеристику – зовнішні ознаки, риси характеру, досягнення, щось інше? Як ви вважаєте, чому для вас важлива саме ця характеристика?

Вправа «Можу – не можу»

Зробіть рефлексію власного досвіду. Дайте письмово відповіді на запитання:

- За що мене в дитинстві хвалили?
- За що мене в дитинстві сварили?

- Чого я не можу собі дозволити?
- Що я можу собі дозволити?
- Що я можу зробити для інших?
- Що я можу зробити для себе?
- Що я повинен робити в житті проти своєї волі?
- Кому я можу, а кому не можу відмовити?

Час на виконання – до 20 хвилин.

(Обговорення по колу) Вас частіше хвалили чи сварили у дитинстві? Які риси вашого характеру сформувались тоді, коли вас хвалили, а які – коли сварили? Як часто ви робите для інших те, у чому відмовляєте собі? Чому деяким людям ви не можете відмовити у проханні?

Інтерактивна бесіда

«Любов до себе – егоїзм чи збереження здоров'я?»

Запитання для бесіди

1. Що для вас означає вираз «любов до себе»?
2. Чи можна вважати любов до себе проявом егоїзму?
3. Де знаходиться межа між любов'ю до себе і себелюбством?
4. Який зв'язок між любов'ю до себе і здоров'ям?

Інструкція для куратора

Будьте готовими до того, що багато людей не розуміють різницю між любов'ю до себе і себелюбством. Варто поставити декілька додаткових запитань, щоб підвести студентів до розуміння любові до себе як ненасильництва над власною психікою, турботи про здоров'я, створення побутового і робочого комфорту, естетики харчування, продуктивного спілкування тощо.

Інтерактивна гра «Компліменти»

Учасники стають в коло. По черзі виказують комплімент одному з тих, хто стоїть у колі. Та людина, яка отримала комплімент, повинна подякувати і продовжити гру.

Інструкція для куратора

Відслідкуйте, хто з учасників отримав більше компліментів. Як учасник гри, намагайтесь сказати комплімент тому з учасників, хто не отримав компліменту, або отримав меншу їх кількість.

(Обговорення по колу) Що ви відчували під час гри? Вам було легше висловити комплімент чи подяку? Чи компліменти, сказані на вашу адресу, були правдою? Це було про вас? Як ви зазвичай реагуєте на компліменти у житті?

Інтерактивна гра «Похвала собі»

Ми себе бачимо дещо з іншого боку, ніж інші. Приємно, коли наші позитивні якості оцінюються нашими знайомими, друзями, колегами. Але іноді настає час заявити про себе світу, розказати про ті риси, про які іноді ніхто не здогадується. Зараз кожному з вас надається 15 секунд для того, щоб похвалити себе – голосно, без сорому. Скажіть про себе так, начебто звертаєтесь до себе самого. Не забудьте назвати себе на ім'я, наприклад: «Юро, ти такий...» або «Наталю, у тобі я бачу...» тощо.

Інструкція для куратора

Обов'язково фіксуйте час. Якщо хтось із учасників відмовляється брати участь у грі, не наполягайте.

(Обговорення по колу) Що ви відчували під час гри? Чи ваш комплімент собі був правдивим? Що ви зрозуміли під час виконання завдання? Що ви спостерігали, що відчували, коли інші говорили компліменти собі?

Вправа «Мої особисті якості»
(виконується індивідуально, без наступного обговорення)

Заповніть таблицю

№ з/п	Якості, які я у собі люблю і розвиваю	Якості, які мені не подобаються – мої помічники	Трансформація моїх «помічників» – як зробити їх корисними
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Рефлексія і самоаналіз

Інструкція для куратора

Підготуйте нарізані невеликі листки чистого паперу та газети, а також «Скарбничку досвіду» і «Корзину для сміття» (це можуть бути реальні об'єкти або імпровізовані, навіть намальовані). Виконуючи вправу, студент повинен отримати емоційну «розрядку», тому намагайтесь, щоб викидання непотрібного було інтенсивним (іноді навіть агресивним), а заповнення «скарбнички досвіду» – навпаки, лагідним і радісним.

Проаналізуйте досвід, отриманий вами сьогодні на занятті. На чистому аркуші напишіть те, що ви віднайшли корисного і залишаєте для себе, поклавши у «скарбничку досвіду». Те, від чого ви сьогодні хотіли б позбавитись, викиньте у «кошик для сміття». Обов'язково супроводжуйте свої дії словами: «Я залишаю у «скарбничці досвіду»...», «Я викидаю у «кошик для сміття...»».

Станьте у коло і завершіть вправу словами: «Мій успіх у моїх руках. Я люблю і схвалюю себе».

Прикінцеве слово

Скористайтесь порадами, які дозволять вам зрозуміти себе, спрямувати себе на успіх і зберегти здоров'я.

1. Припиніть критикувати себе. Самоїдство – неконструктивний вихід із ситуації, якщо щось вам не подобається у ваших рисах характеру, зовнішності, вчинках.

2. Будьте поблажливими й терплячими до себе. Не карайте себе за помилки. Наші помилки – це наш досвід. За досвід треба дякувати.

3. Не карайте себе за негативні думки. Будьте добрими до себе. Ми маємо право обдумувати й аналізувати свої вчинки, але тільки для того, щоб стати кращими, розвиватись, а не деградувати.

4. Навчіться надихати і хвалити себе. Хваліть себе навіть за маленькі прояви успіху. Порівнюйте себе не з іншими, а з собою у минулому. Це дозволить вам швидше долати перешкоди на шляху до успіху.

5. Любити себе – значить, підтримувати себе. За будь-яких обставин ви – перша людина, яка може сказати вам: «Ти сильний, та впораєшся!».

6. Доглядайте за своїм тілом. Ваше тіло – це дім вашої душі. Якщо дім чистий та упорядкований, у ньому жити набагато легше і приємніше.

7. Навчіться дивитись у дзеркало і подобатись собі. Поекспериментуйте із своїм зображенням. Посміхайтесь собі щоразу, як дивитесь у дзеркало. Говоріть компліменти, слова, які надихають, давайте настанови, які мотивують.

8. Прийміть себе повністю, правдиво, з усіма достоїнствами і слабостями. Ви такі, які ви є. Ви достойні усього найкращого у світі. У вас є свій шлях, і тільки ви його можете пройти так, як тільки ви вмієте.

«Ми не здатні змінити напрямок вітру, але ми можемо налаштувати свої вітрила так, щоб досягти своєї мрії... Головне – не втрачати віру і надію...»

Вчасно не виполеш – осот потім не вибереш.
(українська приказка)

... щоб не рити колодязь, коли загориться дім.
(давньоіндійська приказка)

До того, що заборонене, душа тягнеться.
(давньоіндійська приказка)

*Якщо б усі батьки були гарно виховані,
народжувались би тільки гарно виховані діти.*
(Гете)

*Нам ніщо так не хочеться змінити, як звички
інших.*
(Марк Твен)

*Сучасна молодь не розуміє сенсу життя і його
справжню цінність. Своїми проявами девіантної
поведінки вони не лише руйнують своє здоров'я, а й
здоров'я майбутнього покоління, своїх дітей та
онуків – майбутнього нашої нації.*
(М. Горький)

*Кожна мить тієї роботи, яка називається
вихованням, – це витвір майбутнього і погляд у
майбутнє.*
(В. О. Сухомлинський)

*Я засуджую будь-яке насильство під час
виховання юної душі, яку вирощують у повазі до
честі і свободи. В суворості і примусі є щось
рабське, і я знаходжу, що того, чого не можна
зробити за допомогою розуму, обачності і
уміння, ніяк не можна домогтися силою.*
(Мішель де Монтень)

Дорослі діти чи малі дорослі?

(Аспекти виховання, про які варто говорити)

Дуже часто виникає питання про те, чи варто цілеспрямовано виховувати студента – людину досить дорослу, відносно самостійну і, по суті, не рідну? Чи, може, становлення особистості у студентському віці повинно відбуватись з обережною і опосередкованою участю дорослих?

Автор глибоко переконана, і практика неодноразово це доводила, що, незважаючи на вік студента, існує тенденція так званого «провідного поштовху», рушійною силою якого можемо стати ми, викладачі.

Коли ж необхідне наше втручання? Яких аспектів виховання потрібно торкатись у спілкуванні зі студентами? Чого не вистачає студенту – майбутньому вчителю для повноцінного професійного становлення? На що звертати увагу?

Подана нижче тематика може бути основою для розроблення тематичних кураторських годин або індивідуальних бесід, оскільки питання, які підіймаються, є найчастіше особистісно затребуваними і недостатньо розкритими в освітніх програмах підготовки майбутніх учителів.

1. Культура міжособистісних стосунків.
2. Корпоративна культура університету і вчительського колективу.
3. Правила субординації в ієрархічних взаємодіях.
4. Медіаграмотність, кіберкультура і медіаосвіта.
5. Статеве виховання і культура статевого відносин.
6. Профілактика небажаної вагітності та абортів.
7. Запобігання або/та усунення шкідливих звичок.
8. Небезпека ВІЛ-інфікування.

9. Поінформоване самолікування.
- 10.Профілактика вживання психоактивних речовин.
- 11.Запобігання суїцидальним проявам.
- 12.Запобігання проявам ігроманії, комп'ютерної залежності.
- 13.Виявлення проявів маніпуляцій та запобігання їхньому впливу.
- 14.Адекватне емоційне реагування на стресові та незвичайні ситуації.
- 15.Визначення цілей і життєвих перспектив людини.
- 16.Громадська активність і громадянська відповідальність.
- 17.Етика та естетика образу сучасного вчителя.
- 18.Важливість самореалізації у сучасному суспільстві.
- 19.Культура мови.
- 20.Творчість як прояв обдарованості.

Звісно, замінити батьківське виховання ми не в змозі. Але стати людиною, яка зможе вберегти «дорослу дитину» від необдуманих вчинків, подивившись на подію зі сторони, вчасно і мудро підказати правильний вихід із ситуації, підштовхнути до дій або спрямувати її у бік самозбереження на противагу саморуйнуванню і самознищенню, куратор, безумовно, може.

*Чи може лікар вилікувати інших,
якщо хворий сам?*

(давньоіндійська приказка)

Головним засобом попередження хвороб є гармонійний розвиток духовних і фізичних сил людини.

(П. Ф. Лесгафт)

Майбутнє належить медицині запобіжній. Ця наука, йдучи під руку з державністю, принесе безперечну користь людству.

(М. І. Пирогов)

Щоб насолоджуватися хорошим здоров'ям, щоб створити справжнє щастя для своєї родини, щоб принести мир усім, потрібно спочатку приборкати і контролювати свій власний розум. Якщо людина може управляти своєю свідомістю, то вона зможе знайти шлях до Просвітлення і вся мудрість і чеснота, природно, прийдуть до неї.

Будда Шак'ямуні (Сіддхартха Гаутама)

Від лікарів і вчителів вимагають дива, а якщо диво станеться, ніхто не дивується.

(Марія фон Ебнер-Ешенбах)

Життя – як спектакль: не тривалість, але якість – ось що дійсно має значення.

(Анней Луцій Сенека)

Вміння старіти – це вершина мудрості та одна із найважчих сторінок величного мистецтва життя.

(Анрі-Федерік Ам'ель)

Людина повинна постаріти і прожити довго, аби побачити, наскільки коротке життя.

(Артур Шопенгауер)

Ми залишаємось молодими, допоки продовжуємо навчатися, набувати нові звички та бути стійкими до протиріч.

(Марія фон Ебнер-Ешенбах)

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ВАЛЕОГЕНЕЗ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

Однією зі складових акмеологічного напрямку індивідуального здоров'язбереження вчителя є планування індивідуального валеогенезу як «екзогенно, поведінково і фенотипічно детермінованого формування комплексу адаптаційних механізмів і морфофункційних резервів організму, спрямованого на удосконалення саморегуляції і гомеостазу та підвищення рівня здоров'я індивіда» [3] (від лат. *valeo* – бути здоровим + лат. *genesis* (або грецьк. *Γένεσις*, *Γένεση*) – розвиток, виникнення, зародження).

Індивідуальний валеогенез, а, простіше, розвиток індивідуального здоров'я, майбутньому вчителю необхідно навчитись планувати з огляду на особливості педагогічної професії. Зрозуміло, що розробка стратегії індивідуального валеогенезу є тривалим процесом, якому потрібно спеціально вчитись. Натомість залучити студентів до відслідковування показників індивідуального здоров'я можна вже на початкових етапах професійної підготовки.

Наприклад, можна навчити своїх підопічних веденню «Паспорта здоров'я» (додаток К). Вимірювання показників, які свідчать про роботу основних систем організму, його адаптаційні можливості, дозволяють студентам активно долучатись до процесів управління своїм здоров'ям. Заповнюючи «Паспорт здоров'я» принаймні двічі на рік, студент сам відслідковує динаміку індивідуального валеогенезу і може коректувати його.

*Кращі ліки для людини - людина.
(давньоіндійська приказка)*

*До кожної рани свій бальзам.
(грузинське прислів'я)*

*Хто зберігає таємниці - чинить мудро.
(арабська приказка)*

*І все на світі треба пережити, бо кожен фініш -
це по суті старт. І наперед не треба ворожити, і за
минулим плакати не варт...*
(Ліна Костенко)

*Що з серця виходить, те до серця доходить.
(французька приказка)*

*Немає поганих обставин. Немає обставин, з
якими ви не впораєтесь. Бо не справлятися з
обставинами - це не даність, яка падає на вас як
бурулька, це вибір. Щоб не трапилося, у вас завжди є
ВИ. І ви завжди, поки живі, поки у вас б'ється серце і
працює мозок, можете бігти, йти, повзти, до того,
що робить вас щасливими.
(Франц Вертфоллен "Вакцина від Ідіократії")*

*Одна з причин існування психотерапії в тому,
що сповідаючись незнайомій людині, відкриваєш
свободу бути самим собою. Завдяки тому, що
ризикнув показати себе комусь, стає легше
показати себе самому собі.
(Карл Вітакер)*

*Хоч якою темною не була би ніч, неодмінно
настане ранок.
(Нізамі)*

*Є два роди співчуття. Одне - малодушне і
сентиментальне, воно, по суті, не що інше, як
нетерпіння серця, що поспішає скоріше позбутися
обтяжливого відчуття при вигляді чужого
нещастя; це не співчуття, а лише інстинктивне
бажання захистити свій спокій від страждань
ближнього. Але є й інше співчуття - істинне, яке
вимагає дій, а не сентиментів, воно знає, чого
хоче, і сповнене рішучості, страждаючи і
співчуючи, зробити все, що в людських
силах і навіть понад їх.
(Стефан Цвейг)*

ЩО ГОВОРИТИ, КОЛИ ВАЖКО ЩОСЬ СКАЗАТИ? *(АБО ЯК ДОПОМОГТИ СТУДЕНТУ* *У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ)*

Життя не стоїть на місці, і, звичайно ж, трапляються у ньому непередбачувані моменти, коли близькі люди хворіють чи йдуть із життя. Для кожної людини подібна ситуація є важкою, а для молодії людини студентського віку – тим більше, внаслідок емоційної вразливості і загостреної чутливості.

Людина, що переживає горе, проходить 4 стадії:

Фаза шоку. Триває від декількох секунд до декількох тижнів. Характеризується зневір'ям у все, що відбувається, нечутливістю, малою рухливістю з періодами гіперактивності, втратою апетиту, проблемами зі сном.

Фаза страждання. Триває від 6 до 7 тижнів. Характеризується ослабленою увагою, неможливістю сконцентруватися, порушенням пам'яті і сну. Людина відчуває постійну тривогу, бажання усамітнитися, млявість. Можуть виникнути болі в шлунку і відчуття кому в горлі. Якщо людина переживає смерть близької людини, то у цей період вона може ідеалізувати померлого або, навпаки, відчувати по відношенню до нього злість, лють, роздратування або почуття провини.

Фаза прийняття. Як правило, закінчується через рік після втрати близької людини. Характеризується відновленням сну й апетиту, можливістю планувати свою діяльність з урахуванням втрати. Іноді людина все ж продовжує страждати, але напади трапляються усе рідше.

Фаза відновлення. Починається через рік-півтора після події, горе змінюється сумом і до втрати людина починається ставитися спокійніше.

Як допомогти у такій ситуації? Залишатись осторонь і не турбувати зайвий раз? Чи, можливо, викликати студента на відверту розмову і дати можливість «поплакаться у жилетку»? Або висловити звичайні, стандартні слова співчуття?

Кризові психологи [1] у подібних випадках радять таке:

1. Зрозуміти, що кожен має право горювати по-своєму, так, як йому комфортно. Тільки треба не забувати стежити при цьому, щоб справа не дійшла до інфаркту або суїциду. Нехай людина тужить, як душа просить. Їй потрібно дати безпечний простір, щоб вона змогла наплакатися досхочу, бути печальною, скорботною. Не намагайтеся приглушити переживання горя, не треба примушувати людину заспокоїтись. Інакше це може призвести до соматизації – переживання психологічного стресу на фізіологічному рівні, коли людина скаржиться на різноманітні болі і неприємні відчуття, а ніякого конкретного захворювання виявити не вдається.

2. Дати можливість емоційному виходу. Якщо людина не допускає зовнішнього вираження своїх емоцій, прагне зберігати незворушність, змушує себе бути мужньою або боїться здатися слабкою, то рано чи пізно це закінчується плачевно. Інколи справа доходить до психічних розладів. Щоб як слід пережити втрату, потрібно пройти всі стадії горя, не гальмуючи і не прискорюючи процес, незважаючи на те, що деякі етапи дуже болючі і страшні. Як правило, процес переживання горя триває близько двох років.

3. Чесно сказати людині, що деякий час буде важко, до того ж життя буде зовсім інше, не схоже на колишнє, оскільки минулого не повернути. Але треба перехворіти, перестраждати і жити далі. Не дарма ж у всіх основних релігіях критичними вважаються приблизно однакові терміни після смерті: 9–10 днів. У цей час потрібно бути особливо уважними з тими, хто поніс втрату, щоб не сталося нової трагедії.

4. Людина горює так, як може. Не позбавляйте її цього права. Якщо настає стадія емоційного ступору, тобто людина хоче просто сидіти, дивлячись перед собою, не заважайте, тільки періодично перевіряйте пульс – чи жива вона. При необхідності принесіть чай або каву. І все.

5. Коли людина кричить від горя, це цілком нормально. Якщо її напхати заспокійливими, не дати горю вийти назовні, тим самим створюється підґрунтя для серйозних проблем у майбутньому. Хтось, почувши про загибель близьких, мовчки втрачає свідомість. І що в цьому страшного? Це ж захисна реакція, вона допомагає людині переживати горе. А психологи зі своєю «любов'ю» і «турботою» в такі моменти більше шкодять. Їх підтримка та поради знадобляться, але пізніше, коли людина почне усвідомлювати, що відбулося насправді, і вирішувати, як жити далі.

6. Впродовж перших шести місяців – у період гострого горя – тим, хто втратив близьку людину, погано майже весь час. Наступні півроку горе «накриває» часто, але не постійно, на другий рік – уже рідше.

7. Як у цей час потрібно поводитися з людиною, яка переживає горе? Бути чуйним і уважним, щоб вловлювати моменти, коли людині справді погано і вона потребує нашої допомоги. Не обтяжувати її турботою і гіперопікою, особливо якщо їй це неприємно. Не треба думати, що раз трапилося горе, то тепер ви повинні проявити всю ніжність, яку не віддавали довгі роки. Часом це викликає роздратування і неприязнь. Горе потрібно вміти розділяти, для цього десь слід промовчати, в якийсь момент разом поплакати. Добре б запропонувати якусь суміжну сферу для діяльності, яка вам обом може бути цікавою. Не слід переконувати, що скоро стане добре – адже цього не трапиться. А ось говорити: «потерпи, з часом стане легше» – можна. Уникайте слів «я тебе розумію», тому що ніхто не розуміє. Краще висловлюватися так: «я

можу собі уявити, наскільки тобі погано. Коли у мене помер батько, я не знала, куди подітися від болю».

8. Чи обов'язково переживання і страждання іншої людини пропускати через себе? У таких випадках відбувається те, що називається «резонансна травма» – коли чужий біль, посилюючись в кілька разів, стає власним болем. У цьому стані ні втішити, ні підтримати того, хто переживає горе, ви вже не зможете. Вам самому буде потрібна допомога. Тому – рішення за вами, але ви нікому нічого не зобов'язані. Звичайно, можна спробувати взяти чуже горе на себе, розмірковуючи про те, що б ви відчували, якби таке трапилося у вашому житті. Але захоплюватися цим не слід, правильніше розміряти свої сили і не доводити себе до такого стану, щоб вам самим була потрібна допомога.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берковська М. Й. Дозвольте людині горювати так, як їй зручно. URL: <http://www.memoriam.ru/pozvolte-cheloveku-gorevat-tak-kak-emu-udobno-uk>

2. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психологической диагностике / отв. ред. С. Б. Крымский. К. : Наук. думка, 1989. 200 с.

3. Вайнер Э. Н., Кастюнин С. А. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура. 2-е изд., стер. М.: Флинта, 2012. 144 с. URL : <http://znanium.com/catalog/product/495879>

4. Валеология: Словарь-справочник. [авт.-сост. Торохова Е. И.]. М. : Флинта: Наука, 2002. 344 с.

5. Вегетативные расстройства: клиника, диагностика, лечение / Под ред. А. М. Вейна. М. : ООО «Медицинское информационное агентство», 2003. 752 с.

6. Волковницька Т. М. Робота куратора академічної групи вищого навчального закладу як педагогічна умова професійного становлення майбутніх фахівців. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки* / гол. ред. М. О. Носко. Чернігів : ЧНПУ, 2014. Вип. 115. С. 48–51.

7. Гончаренко М. С. Научные основы современного мировоззрения. Валеологический аспект : учебно-метод. пособ. Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2012. 256 с.

8. Гончаренко М.С. Философско-мировоззренческое представление о развитии человека и формировании его здоровья. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка* / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. Вип. 129.

Т. Ш. Чернігів : ЧНПУ, 2015. 380 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). С. 79–83.

9. Гримаєв Л. П. Резервы человеческой психики : Введение в психологию активности. М. : Политиздат, 1989. 319 с.

10. Давіденко Н. О. Куратор академічної групи – вихователь, науковець, організатор у вищих технічних закладах освіти. *Педагогические науки. Методические основы воспитательного процесса*. URL : http://www.rusnauka.com/7._DN_2007/Pedagogica/20723.doc.htm

11. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. СПб. : Издательство «Речь», 2004. 256 с.

12. Жара Г. І. Соціальні аспекти формування індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасному освітньому вимірі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. Вип. 129. Т. Ш. Чернігів : ЧНПУ, 2015. 380 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). С. 132–135.

13. Жара Г. І. Структура компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у системі неперервної педагогічної освіти. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 1 до Вип. 36, Том Ш (63) : Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». Київ : Гнозис, 2015. 582 с. С. 313–323.

14. Жара Г. І. Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя : Навчальний посібник для студентів педагогічних ЗВО. Чернігів, 2017. 136 с.

15. Жара Г. І. Теоретичні основи формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасній неперервній освіті. *Human health: realities and prospects. Monographic*

series. Volume 2. «Health and Environment», edited by Nadiya Skotna. Drohobych: Posvit, 2017, 392 p. P. 283–300.

16. Жара Г. І. Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів у процесі виховної роботи куратора академічної групи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. Вип. 136. Чернігів : ЧНПУ, 2016. 256 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). С. 79–84.

17. Жарая А. И. Сохранение профессионального здоровья будущих учителей в процессе индивидуального психовалеологического консультирования. *Здоровье для всех: сборник статей V Международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 25-26 апреля 2013 г.* / Национальный банк Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. Пинск : ПолесГУ, 2013. 273 с. С. 171–173.

18. Закон України «Про вищу освіту». *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2014. № 37-38. С. 2004. URL : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.

19. Закон України «Про загальну середню освіту». *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1999. № 28. С. 230. URL : <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/651-14?find=1&text=%F3%F7% E0 %F1% ED%E8% EA%E8#w11> (чинний на 13.10.2018)

20. Закон України «Про освіту». *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2017. № 38-39. С. 380. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19/page>

21. Запрошуємо до діалогу: За проектом «Діалог»: навч. посіб. [Н. О. Березіна, О. В. Вінда, М. М. Галябарник та ін.]. К. : Богдана, 2003. 128 с.

22. Зона комфорта – правда и мифология. URL : <http://darov.net/azbuka-razvitiy/zona-komforta.html>

23. Иванов И. П. Энциклопедия коллективных творческих дел. М. : Педагогика, 1989. 340 с.
24. Ильин Е. П. Психология для педагогов. Спб. : Питер, 2012. 640 с. (Серия «Мастера психологии»).
25. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб : Питер, 2001. 752 с. (Серия «Мастера психологии»).
26. Казки та оповідання для дитячого виховання. [упорядник В. І. Паронова]. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. 112 с.
27. Карнегі Д. Як завойовувати друзів та впливати на людей; Як виробляти в собі впевненість і впливати на людей, виступаючи прилюдно; Як перестати хвилюватись і почати жити; пер. з англ. Підлісна Л. І., Петренко Т. І., Мясоєдова С. В. Харків : КЗ Промінь, 2001. 560 с. (перевидання 2005, 2007, 2011, 2012).
28. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (Затверджена наказом МОН України від 21 липня 2004 року № 605). *Директор школи*. 2004. № 40 (328), жовтень. С. 23–29.
29. Кроник А. А., Ахмеров Р. А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М. : Смысл, 2003. 284 с.
30. Куратор в ВУЗе: кто он и зачем? Блог «ИнПро»: полезные статьи и материалы URL : <http://etginpro.ru/articles/52.html>
31. Лидерман Р. Р. За гранью психического здоровья. М. : Знание, 1992. 192 с.
32. Минасян С. М., Геворкян Э. С., Адамян Ц. И., Ксаджикян Н. Н. Изменение кардиогемодинамических показателей и ритма сердца студентов под воздействием учебной загрузки. *Российский физиологический журнал им. И. М. Сеченова. – Russian Journal Of Physiology*. 2006. № 7. С. 817–826.
33. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи. Ухвалено рішенням колегії МОН 27.10.2016. [Упор. Л. Гриневич та ін.; за заг. ред. М. Грищенко]. 40 с.

34. Організація здоров'язбережувального освітнього середовища у вищих навчальних закладах : [методичні рекомендації для викладачів ВНЗ] / А. О. Жиденко, Л. М. Кузьомко, Г. І. Жара, О. В. Савонова, С. Ф. Кудін. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2012. 44 с.

35. Освітні технології: Навч.-метод. посіб. / О.М. Пехота, А.З. Кіктенко, О.М. Любарська та ін.; За ред. О.М. Пехоти. К.: А.С.К., 2004. 256 с.

36. Павлова Е. Выход из зоны комфорта как условие развития личности URL : http://www.psychologos.ru/articles/view/vyход_из_зону_комфорта_как_условие_развitiya_lichnosti (доступ на 24.03.2017)

37. Педагогічна майстерність : Підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; За ред. І. А. Зязюна. 2-ге вид., допов. і переробл. К. : Вища шк, 2004. 422 с. С. 189–190.

38. Педагогічна майстерність : Підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; За ред. І. А. Зязюна. 3-тє видання, доповнене і перероблене. К. : СПД Богданова А. М., 2008.

39. Пиз А., Пиз Б. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам; пер. с англ. Т. Новиковой. М. : Эксмо, 2017. 448 с.

40. Поляков В. А. Универсология. М. : Амрита-Русь, 2004. 320 с.

41. Пометун О.І., Пироженко Л. В. та ін. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: Наук.-метод. посібн.; За ред. О. І. Пометун. К.: А.С.К., 2005. 192 с.

42. Попичев М. И., Лебеденко С. А. Новое в организации учебного процесса. Киев, 2017. 108 с.

43. Причины болезней и истоки здоровья / В. А. Поляков; сост. Н. М. Виторская, А. А. Боляновская. 5-е изд., изм. и доп. Кировоград, 2015. 175 с.

44. Проективний метод. *Навчальні матеріали онлайн 2010 – 2016.* URL : http://pidruchniki.com/15060913/psihologiya/anketuvannya_intervuyvannya#406.

45. Проективні методики дослідження особистості. *Навчальні матеріали онлайн 2010 – 2016*. URL : http://pidruchniki.com/15931106/psihologiya/proektivni_metodiki_doslidzhennya_osobistosti.

46. Протасова Н. Г. Три складові професійного успіху вчителя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 17. Теорія і практика навчання та виховання* : [зб. наук. праць]. Вип. 3. К. : вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2006. 213 с. С. 28–36.

47. Профілактика впливу професійних стресорів педагогічної діяльності : наук.-метод. рекомендації / уклад. Г. О. Латіна, І. О. Калиниченко; Сумський держ. педагогічний ун-т ім. А. С. Макаренка. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. 45 с.

48. Психодіагностичне забезпечення профорієнтації в системі педагогічної освіти : [посібник] / Є. В. Єгорова, О. М. Ігнатович, В. В. Кобченко, Н. І. Литвинова, І. Б. Марченко, О. Л. Мерзлякова, В. В. Синявський, Г. П. Татаурова-Осика, А. М. Шевенко ; за ред. О. М. Ігнатович. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 228 с.

49. Психолого-педагогический словарь [автор-составитель В. А. Межерілов / ред. П. И. Пидкасистый]. Ростов-на-Дону : Феникс, 1998. 544 с.

50. Синявський В. В. Професіограми і психограми професій педагогічного спрямування : метод. посібник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 84 с.

51. Страшко С.В., Животовська Л.А., Гречишкіна О.Д. та ін. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу; За редакцією Страшко С.В. Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. 2-е вид., переробл. і допов. К.: Освіта України, 2006. 260 с.

52. Технології формування професійної компетентності у майбутніх соціальних працівників у позааудиторній роботі. Методичні рекомендації для позааудиторної роботи зі студентами спеціальності «Соціальна робота» [Укл. : Дещюк Т. М.]. Чернігів : ЧНТУ, 2015. 88 с.

53. Тюмасева З. И., Богданов Е. Н., Щербак Н. П. Словарь-справочник современного общего образования: акмеологические, валеологические и экологические тайны. СПб. : Питер, 2004. 464 с.

54. Фармагей А. И. Диагностика акцентуаций личности по почерку. Методика, описание, использование. К. : Кий, 2010. 200 с.

55. Фридман Л. М., Кулагина Н. Ю. Психологический справочник учителя. М. : Просвещение, 1991. 288 с.

56. Хей Луиза Л. Исцели себя сам : Психологические причины болезней и метафизические пути их преодоления [пер. с англ. Э. М. Лайтман]. Луганск, 1996. 234 с.

57. 33 думки про вчителя (із книги Бориса Жебровського «Сам собі думаю»). *Журнал «Куля»*. URL : <http://kulia.com.ua/batkam/33-dumky-pro-vchytelya/>

ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК

Адаптація - 7, 28, 29

Академічна (академ)група - 7, 9, 11-16, 19-23, 27, 31, 35, 41

Актив групи - 14, 19

Анкета - 14, 22

Анкетування - 22

Вдячність - 4, 32, 33, 35

Виховання - 6, 7, 12, 17, 35, 41, 60, 61, 62

Вторинна профорієнтація - 22

Вчитель - 11, 25, 26, 28, 30, 40, 43-47, 61-63

Журнал академічної групи - 31

Журнал куратора - 19

Звіт куратора - 21

Здоров'я - 8, 24-29, 36, 37, 55, 60, 64,

Здоров'язбереження - 22, 25, 26, 28, 64

Здоров'язбережувальна діяльність - 8

Здоров'язбережувальне освітнє середовище - 25, 26, 29

Індекс Хільдебранта - 38, 39, 99

Індивідуальне здоров'язбереження - 26, 28

Індивідуальне консультування - 12, 22, 27, 52

Індивідуальний валеогенез - 64

Індивідуальний навчальний план - 18

Інструктаж - 15, 16, 21, 34

Компетентність індивідуального здоров'язбереження - 25, 28

Контроль – 8, 11, 18, 20, 31
Куратор – 7, 8, 10, 12, 18, 19, 26
Кураторська година – 7, 12, 19, 20–22, 41, 42
Моніторинг стану здоров'я – 37
Навички – 26–28, 48, 53
Навчальна діяльність – 23, 29, 31
Напрями роботи куратора – 11–12
Облік успішності студентів групи – 21, 31
Особова картка студента – 7, 18, 87
Паспорт здоров'я – 64, 98–99
Планування – 17, 20, 48, 52, 64, 95–96
Порада – 8, 19, 58
Права та обов'язки студента – 7
Професія – 25, 26, 43–48, 64
Самопочуття – 37
Співчуття – 64, 67
Тайм-менеджмент – 27, 48, 52, 95–97
Техніка безпеки – 15, 16, 20, 21, 80–85, 86
Умови проживання і навчання – 8, 21, 26, 31
Успішність – 18, 31, 53
Успіх – 12, 53, 58
Функції куратора – 8, 11–12
Характеристика випускника – 7, 11, 21, 22, 23, 89–90

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА СТУДЕНТІВ 1 КУРСУ

ФАКУЛЬТЕТ _____

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Дата народження «_____» _____ 20____ р.

Адреса проживання під час навчання _____

Телефон: мобільний _____; домашній _____

Місце реєстрації військового обліку (для чоловіків) _____

Сімейний стан _____

Яку іноземну мову вивчав (ла) _____

Які громадські обов'язки виконував (ла) у школі _____

У яких гуртках, секціях займався (лась) _____

Спортивна спеціалізація, розряд _____

Батько: прізвище, ім'я, по батькові _____

де і ким працює _____

телефон _____

адреса _____

Мати: прізвище, ім'я, по батькові _____

де і ким працює _____

телефон _____

адреса _____

Підпис студента _____

Додаток Б

ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ ТА ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ ДЛЯ МЕШКАНЦІВ ГУРТОЖИТКУ

1. Загальні правила поведінки

Безпека життєдіяльності у закладі освіти ґрунтується на свідомому і сумлінному виконанні правил. Основні види життєдіяльності в закладі освіти – це праця, навчання, творчість.

Під час знаходження в гуртожитку потрібно усвідомлювати наслідки своїх дій, щоб не створити небезпечну ситуацію, виробивши відчуття особистої безпеки та безпеки інших, розуміти те, що безпека, перш за все, залежить від кожної людини, її ставлення до навколишнього середовища та інших людей.

2. Обов'язки мешканців гуртожитку

2.1. Мешканці гуртожитку зобов'язані:

- виконувати вимоги з безпеки життєдіяльності, передбачені відповідними правилами та інструкціями, дотримуватись дисципліни;
- берегти обладнання, інвентар, матеріали, бережливо ставитись до майна; сумлінно дотримуватись правил особистої гігієни і санітарних норм;
- забезпечувати своєчасне прибирання приміщень;
- уникати грубощів, образ, застосування протиправних дій у вирішенні конфліктних ситуацій до тих, хто поряд;

2.2. У гуртожитку заборонено:

- сидіти на підвіконнях відкритих вікон;
- підходити близько до внутрішніх балконів та перехилятись через них, спускатись перилами сходів;
- приносити небезпечні предмети (газові балончики, ріжучі, колючі, вибухові, вогненебезпечні предмети, петарди тощо);
- палити і розпивати спиртні напої, вживати наркотичні речовини.

3. Вимоги пожежної безпеки в гуртожитку

3.1. Інструкція визначає організаційні і технічні заходи з пожежної профілактики з метою недопущення розповсюдження пожежі на випадок її виникнення.

3.2. Кожен мешканець гуртожитку зобов'язаний знати і точно виконувати правила пожежної безпеки, а при виникненні пожежі дотримуватись спокою, виконувати вимоги інструкції та вказівки щодо виходу у небезпечне місце від вогню:

– у гуртожитку та на території закладу освіти забороняється палити і розкидати запалені сірники, застосовувати у приміщеннях відкритий вогонь (паяльні лампи, факели, фajer-шоу тощо). На території закладу освіти (гуртожитку) не дозволяється розкладання вогнищ;

– не дозволяється використовувати у кімнатах (окрім місць, спеціально відведених для цього) електрокип'ятильники, чайники тощо, залишати без нагляду ввімкнені в електромережу обігрівачі, праски, кондиціонери, комп'ютери, радіоприймачі тощо.

3.3. Під час експлуатації електроустановок не дозволяється:

– користуватись несправними електричними розетками, або тими, що мають ознаки пошкодження їх цілісності;

– використовувати кабелі й дроти із пошкодженою ізоляцією, або такою ізоляцією, що втратила захисні властивості;

– залишати під напругою електричні дроти і кабелі із неізольованими кінцями;

– переносити ввімкнені прилади та ремонтувати обладнання, яке знаходиться під напругою;

– залишати без догляду ввімкнені в електромережу нагрівальні прилади, обладнання;

– зав'язувати і скручувати саморобні подовжувачі, які не відповідають вимогам правил встановлення електроприладів щодо переносних електродротів;

– забороняється самостійно усувати несправності електромережі і електрообладнання;

– забороняється використовувати пожежний інвентар та обладнання для потреб, не пов'язаних із пожежогасінням.

4. Правила поведінки під час пожежі в гуртожитку

– у разі виявлення пожежі і неможливості її усунути самостійно терміново викликати рятувальну службу за номером 101;

– якщо можна вийти через двері, треба рятуватися самому і допомогти іншим;

– якщо вихід перекрито вогнем, але ви знаходитесь вище другого поверху або поряд є дерево чи пожежна драбина, треба вибиратися через вікно;

– під час пожежі не можна ховатися в глухі кути, шафи, під ліжка тощо;

– варто захищати органи дихання і закрити щілини під дверима (краще вологими ганчірками);

– необхідно подавати сигнали рятувальникам;

– якщо неможливо залишити приміщення і є мобільний телефон, треба зателефонувати за номером 101, щоб повідомити про себе. Якщо вихід перекрито, треба зачинитися у приміщенні з виходом до вікна;

– якщо пожежа вище поверхом, треба, попередньо захистивши органи дихання, спускатися вниз сходами.

У випадку травмування мешканців необхідно звернутися до медичного працівника, викликати швидку допомогу за номером 103 або за потреби надати першу долікарську допомогу.

Надання першої медичної допомоги треба починати з оцінки загального стану потерпілого і на підставі цього скласти судження про характер пошкодження.

У разі різкого порушення або відсутності дихання, зупинки серця негайно зробити штучне дихання та зовнішній масаж серця, викликати швидку медичну допомогу за номером 103.

5. Дії при ураженні електричним струмом

1. Необхідно негайно звільнити потерпілого від дії електричного струму, відключивши електрообладнання від джерела живлення, а при неможливості відключення – відтягнути його від струмовідних частин за одяг або застосувавши підручний ізоляційний матеріал.

2. За відсутності у потерпілого дихання і пульсу необхідно зробити йому штучне дихання і непрямий масаж серця, звернувши увагу на зіниці. Розширені зіниці свідчать про різке погіршення кровообігу мозку. При такому стані оживлення починати необхідно негайно, обов'язково викликавши швидку медичну допомогу.

6. Дії при пораненні

6.1. При будь-якому порушенні цілісності шкіри і глибоко розташованих тканин необхідно обробити шкіру навколо рани розчином йоду, спиртом тощо. Не рекомендується промивати рану водою або дезінфікуючим розчином. Після обробки рани необхідно накласти асептичну пов'язку. Для цього необхідно розкрити індивідуальний пакет, накласти на рану стерильний перев'язувальний матеріал і зав'язати її бинтом. Якщо індивідуального пакету немає, то для перев'язки необхідно використати чисту носову хустинку, чисту полотняну ганчірку тощо.

6.2. Якщо в рані видно внутрішні органи, мозок або сухожилки, потрібно акуратно накласти стерильну пов'язку, щоб у рану не потрапила інфекція, або краще накрити рану стерильним матеріалом. Терміново викликати швидку допомогу.

7. Дії при переломах, вивихах, ударах, розтягненні

7.1. При переломах і вивихах кінцівок необхідно пошкоджену кінцівку укріпити шиною, фанерною пластинкою, палицею, картоном або іншим подібним предметом. Пошкоджену руку можна також підвісити за допомогою перев'язки або хустки до шиї чи прибинтувати до тулуба.

7.2. При підозрі на перелом черепа (несвідомий стан після удару голови, кровотеча з вуха або рота) необхідно прикласти до голови холодний предмет (грілку чи пляшку з льодом або снігом, чи холодною водою) або зробити холодну примочку.

7.3. При підозрі на перелом хребта необхідно потерпілого покласти на дошку, не підіймаючи його, чи повернути на живіт обличчям униз, наглядаючи при цьому, щоб тулуб не перегинався, з метою уникнення ушкодження спинного мозку.

7.4. При переломі ребер, ознакою якого є біль при диханні, кашлю, чханні, рухах, необхідно туго забинтувати груди чи стягнути їх рушником під час видиху (знизу вверх).

8. Дії при теплових опіках

8.1. При опіках вогнем, паром, гарячими предметами ні в якому разі не можна відкривати пухирі, які утворюються, та перев'язувати опіки бинтом.

8.2. При опіках першого ступеня (почервоніння) обпечене місце обробляють ватою, змоченою етиловим спиртом; при опіках другого ступеня (пухирі) обпечене місце обробляють спиртом, 3 % розчином калій перманганату або 5 % розчином таніну.

8.3. При опіках третього ступеня (зруйнування шкіри) накладають на рану стерильну пов'язку та викликають лікаря.

9. Дії при обмороженні

9.1. При обмороженні I ступеня (почервоніння кінцівок) необхідно помістити людину у тепле приміщення. Можна зробити легкий масаж кінцівок. Увага! Не слід зігрівати кінцівки за допомогою високої температури (на батареї опалення, гарячою чи теплою водою тощо) – перепади температури погіршують стан та наслідки при обмороженні.

9.2. При обмороженнях II – IV ступенів (блідість, втрата чутливості кінцівок) постраждалого слід відігрівати за допомогою теплого повітря (застосовувати фен та інші нагрівальні прилади) чи води, але починаючи з температури 20 градусів і поступово підвищуючи до 33 – 34 градусів. Якщо відігрівання неможливе або помітні ушкодження шкіри, а також при транспортуванні до медичних закладів, на обморожені місця необхідно накласти термоізоляційну (ватно-марлеву, вовняну) пов'язку. Увага! Не слід відігрівати постраждалого з обмороженнями відразу гарячою та теплою водою, бо швидке нагрівання може призвести до виникнення тромбозу судин та ускладнити перебіг захворювання.

10. Дії при кровотечі

10.1. Для того, щоб зупинити кровотечу, необхідно підняти поранену кінцівку вгору, рану закрити перев'язувальним матеріалом (складеним вчетверо бинтом), придавити її зверху, не торкаючись самої рани, потримати протягом 4-5 хв.; якщо кровотеча зупинилась, то, не знімаючи накладеного матеріалу, поверх нього покласти ще одну марлеву подушечку чи шматок вати і забинтувати поранене місце (з невеликим натиском).

10.2. При сильній кровотечі, яку не можна зупинити пов'язкою, треба здавлювати кровоносні судини, які живлять поранену ділянку, за допомогою згинання кінцівок у суглобах, а також пальцями, джгутом або закруткою.

10.3. При великій кровотечі необхідно терміново викликати лікаря.

11. Правила поведінки в умовах низьких температур

1) скоротити перебування на морозі і без необхідності не виходити на вулицю;

2) не одягати тісний одяг та взуття, бо це сповільнює кровообіг та сприяє швидкому замерзанню;

3) не носити важких предметів (сумок, кошиків тощо), які здавлюють судини, зокрема рук, що сприяє замерзанню;

4) не вживати алкоголь, який сприяє розширенню судин, що призводить до втрати тепла та швидкого замерзання;

5) не користуватися зволожуючим кремом для обличчя та рук.

Особливо треба берегтись від обмороження кінцівок хворим на судинні захворювання та цукровий діабет.

Додаток В

**ОРІЄНТОВНА ВІДОМІСТЬ
ПРОВЕДЕННЯ ІНСТРУКТАЖІВ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ**

**ВІДОМІСТЬ
проведення вступного/повторного інструктажу
з техніки безпеки зі студентами ____ групи факультету**

(назва навчального закладу)

№ з/п	ПІБ студента	Дата проведення інструктажу	ПІБ особи, яка проводила інструктаж	Підпис особи, яку інструктували	Підпис особи, яка проводила інструктаж
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					

Додаток Г

ПРИКЛАД ОСОБОВОЇ КАРТКИ СТУДЕНТА

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ» імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Місце
для фото

ОСОБОВА КАРТКА СТУДЕНТА

Прізвище, ім'я та по батькові _____

Дата народження _____

Національність _____

Громадянство _____

Місце народження _____

Домашня адреса _____

Що закінчив(ла) _____

Серія та номер паспорта, ким виданий, коли _____

Сімейний стан _____

Яку іноземну мову вивчав(ла) _____

Батько

(прізвище, ім'я та по батькові, де і ким працює, телефон, адреса)

Мати

(прізвище, ім'я та по батькові, де і ким працює, телефон, адреса)

Ідентифікаційний номер _____

Підпис студента _____

Додаток Д

**АНКЕТА ВИПУСКНИКА
ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

ПІБ _____

Дата народження _____

Рік вступу до НУ«ЧК» імені Т. Г. Шевченка _____

Спортивна спеціалізація _____

Спортивний розряд, одержаний під час навчання у ЗВО _____

Екзаменаційні оцінки: «3» «4» «5»

Де проходив педагогічну практику (вказати курс):

▪ шкільну _____

▪ табірну _____

▪ ДЮСШ _____

Які подяки, грамоти, нагороди отримав під час навчання у ЗВО _____

Які громадські доручення виконував (суддівство, участь у масових заходах, тощо) _____

Участь у науковій роботі факультету (конференції, олімпіади, наукові статті, доповіді тощо) _____

Додаток Е

ХАРАКТЕРИСТИКА

Дятлової Юлії Вікторівни
студента (ки) ___ групи
факультету фізичного виховання
Національного університету
«Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка
_____ року народження

Дятлова Юлія Вікторівна вступила на І курс факультету фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка у _____ році.

За час навчання показала себе здібною, активною й старанною студенткою. Навчається на «відмінно».

Спортивна спеціалізація – легка атлетика (середні дистанції). Є переможцем міських, обласних, всеукраїнських спортивних змагань (нагороджена грамотами і медалями). Має бронзову нагороду «Кращий спортсмен м. Чернігова 2012 року». Посіла призові місця (II і III) у міжфакультетських змаганнях з шахів.

Активно долучалася до наукової роботи факультету. Була членом студентського наукового гуртка. Неодноразово виступала з доповідями на студентських наукових конференціях з філософії, біомеханіки.

Під час проходження педагогічної практики у ЗОШ № 1 та № 2 м. Чернігова проявила себе як творча особистість, здібний фахівець, отримала позитивні характеристики та високі оцінки. Спортивно-педагогічну практику проходила в обласному центрі фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», де відзначилася як здібний тренер-викладач.

Відповідально і творчо ставиться до своїх обов'язків та отриманих доручень, користується авторитетом серед одногрупників. Бере активну участь у громадському житті факультету, спортивних святах та вечорах.

Має виражені організаційні здібності та почуття відповідальності. За характером врівноважена, ввічлива, морально стійка, з повагою відноситься до однолітків та викладачів. Працює над самовдосконаленням, підвищує свій професійний рівень, має схильність до наукової роботи.

Декан _____ (ПБ)

Куратор _____ (ПБ)

Староста _____ (ПБ)

Дата (чч.мм.рррр).

Додаток Ж

ТЕСТ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФЕСІЇ [37, с. 189–190]

ІНСТРУКЦІЯ

Нижче пропонується перелік якостей. «Приміряйте» їх на себе й оцініть ступінь їх виразності, виходячи з такої системи оцінок: 5 – так; 4 – переважно так; 3 – важко сказати; 2 – швидше за все ні; 1 – ні.

1. Чи вважають інші, що ви людина образлива, вразлива у спілкуванні (у відповідь на критику, зауваження)?

2. Чи довго у вас в душі зберігається осадок від різних переживань, що виникають під час спілкування (досада, радість, смуток)?

3. Чи часто у вас буває піднесення і спад настрою?

4. Чи тяжко і довго ви переживаєте критику на свою адресу?

5. Чи сильно вас стомлює галаслива весела компанія?

6. Ви помітно відчуваєте утруднення, соромитеся, коли доводиться знайомитися з людьми?

7. Вам легше і приємніше дізнаватися про щось із книжки, ніж питати в інших?

8. Чи часто ви відчуваєте бажання відпочити, побути наодинці?

9. Чи довго ви добираєте потрібні слова, коли доводиться розмовляти?

10. Чи віддаєте ви перевагу вузькому колу постійних знайомих перед широким колом нових?

Залежно від набраної кількості балів можна зробити **висновок**:
40 – 50 балів – вам не дуже підійдуть професії з частими і напруженими міжособовими контактами;

30 – 40 балів – ви будете відчувати певний постійний дискомфорт, який доведеться переборювати зусиллям волі;

20 – 30 балів – робота завдаватиме певних незручностей, але в цілому задовольнятиме вас;

10 – 20 балів – вам підходить робота, пов'язана із спілкуванням.

Додаток 3

33 ДУМКИ ПРО ВЧИТЕЛЯ (із книги Бориса Жебровського «Сам собі думаю») [57]

- 1) Професія від Бога одна – Учитель. Усі інші – від учителя.
- 2) Учитель – не професія, це – доля.
- 3) Останнім у суспільстві втрачає сором учитель. Після цього воно перестає бути цивілізованим.
- 4) Найсамотніша людина у класі – вчитель.
- 5) Учительська заробітна платня – це маленька винагорода за професійну шкідливість. А де сама зарплата?
- 6) Навіть у найважчі часи вчитель має залишатися оптимістом.
- 7) Найвища мета вчителя – врятувати мрію учня.
- 8) Школа тримається не на трьох китах, а на одному верблюді.
- 9) Людина, яка обрала професію вчителя, схожа на самогубця.
- 10) Колись перед учителем знімали капелюха, тепер він змушений усім кланятись.
- 11) Учитель нічого не виробляє, крім майбутнього.
- 12) Найважче для вчителя – обрати собі нове життя після останнього для нього дзвінка.
- 13) Що не вигадали б у міністерстві – у клас заходить учитель.
- 14) Жодні технології не змінять основного: вчитель повинен заходити до класу з усмішкою і кожен урок починати по-новому.

15) Якщо ми хочемо, щоб учитель любив учня, необхідно, щоб хтось любив учителя!

16) Якщо навчатися потрібно для того, щоб добре жити, то всі вчителі – неуки.

17) За освіту відповідає вчитель, за її відсутність – міністерство.

18) Чим відрізняється циркова конячка від учителя? Конячку ганяють по колу, а вчителя туди-сюди.

19) Людину, яка все життя виконує домашні завдання, називають учителем.

20) Учитель має бути не вказівним знаком на дорозі, а попутником для дітей.

21) Майстерність учителя історії – як не збрехати під час вивчення неправди.

22) Бути сучасним учителем – означає вміти формулювати нові запитання.

23) Справжній учитель той, хто, знаючи старе, навчає нового.

24) На вчителів потрібно відбирати тих, хто народився «наперед», тобто «на завтра». А навчати їх повинні ті, хто народився «на післязавтра». Усього-навсього.

25) Учитель має стати другом учневі. Клас – це вже не стіл і парти, це місце, де має народжуватися Думка, де один одного поважають і люблять. Жодні технології, прилади і методи не замінять теплого слова, співчутливого погляду і дружнього потиску руки.

26) Кожен випускний клас для вчителя – ще одне прожите життя. І так важко починати нове.

27) Учитель – «той, хто зберігає тепло».

28) Учитель – один, а помилки різні.

29) Якщо у школі серед учителів буде хоча б одна висока і чиста особистість – для дитячої душі цього достатньо.

30) Учитель, здатний усміхатися, і є професіоналом.

31) Не йдіть до школи, якщо не любите дітей.

32) У вчителя одна надія – учні.

33) Потрібна стаття в Кримінальному кодексі, яка передбачала б прилюдне покарання за моральне, матеріальне і психологічне приниження вчителя. Стосується керівників усіх рівнів. Приниження вчителя – нанесення шкоди суспільству. За це треба карати.

Додаток И

ПРАВИЛА РАЦІОНАЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ЧАСУ (ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ)

1. Пам'ятайте, що Ваш час – це Ваш найцінніший ресурс, Ваша особиста власність, і ніхто без Вашого дозволу не має права ним користуватися.

2. Часу не вистачає усім. Чим більше Ви зайняті, тим більше часу Вам потрібно. Знайдіть резерви часу, щоб робити те, що треба, і у Вашому розпорядженні знайдеться час для того, що Ви хочете робити. Працюючи більш ефективно, Ви отримуєте більше часу для себе особисто.

3. Приведіть у порядок своє робоче місце. Усе зайве приберіть – залиште тільки те, що необхідно для реалізації першочергових справ. Ефективно використовуйте час – необхідно домогтися того, щоб Вас не відволікали під час виконання невідкладної роботи. За необхідності вимкніть телефон, або домовтеся з тими, хто Вам телефонує, коли Ви з ними зв'яжетесь пізніше.

4. Намагайтеся розумно, рівномірно розподіляти усе своє добове, тижневе навантаження. Проаналізуйте, які з Ваших звичок призводять до серйозних втрат часу. Виявивши ці звички, Ви зможете легко їх позбутися.

5. Інвестуйте свій час, замість того, щоб витратити. Управління часом – це в сутності управління самим собою.

6. Знайдіть час для планування, і Ви зекономите часу у 20–30 разів більше, ніж витратили на складання плану.

7. Знайдіть для себе зручний щоденник-органайзер. Оберіть час для планування у спокійному місці. Перегляньте свої незавершені справи і продумайте, коли Ви зможете їх завершити. Частіше заглядайте у свій план і вносьте до нього відповідні зміни. Будь-яку нову інформацію негайно записуйте, інакше її можна легко загубити. На початку місяця відмічайте важливі дати: дні народження рідних і близьких, особливі події, тощо. Записуйте тільки серйозні події і важливу інформацію, яку не можна забути, уникайте несуттєвих дрібниць.

8. При плануванні всі задачі, у які Ви інвестуєте час, варто розділити на 3 категорії:

- Невідкладні – це тільки ті, які необхідно зробити сьогодні. Список цих справ у Вас повинен бути постійно перед очима.
- Важливі – це ті задачі, які вимагають обов'язкового виконання, але не є невідкладними. Визначте і запишіть, які з них є пріоритетними, а які – другорядними.
- Відносно несуттєві – це ті справи, виконанням яких можна займатися тільки тоді, коли виконана своя робота.

9. Плануйте принаймні 75 % Вашого робочого дня, забезпечивши тим самим час на імовірні перерви, затримки і надзвичайні ситуації.

10. Пунктуальність – звичка, яка одночасно знижує стрес і покращує Ваші відносини з оточенням. Щоб завжди приходити вчасно, варто закладати додатково 50 % до будь-якої кількості часу, протягом якого ви розраховуєте щось зробити. Це допоможе знизити рівень стресу, пов'язаного із запізненнями, тим самим зміцнити імунну та серцево-судинну систему, уникнути депресії та підвищити рівень життя. Створіть собі репутацію людини, яка завжди приходиться вчасно, – і Ви побачите, як зміниться Ваше життя.

11. *Завжди робіть те, що вважаєте корисним саме у даний момент!*

12. Не намагайтеся осягнути неосяжне. Ваш час у цьому житті обмежений. Ви не можете допомогти усім, тим більше, що на вашому життєвому шляху завжди будуть траплятися люди, які із задоволенням будуть відволікати Вас від Ваших життєвих цілей. Допомагайте тільки тим, кому Ваша допомога принесе користь. Ваша задача полягає у тому, що Ви не повинні випускати з уваги цілей, яких хочете досягти для себе і для своєї сім'ї.

Додаток К

ПАСПОРТ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Факультет, група _____

Рік народження _____

Зріст (L), м _____

Маса тіла (m), кг _____

ЖЄЛ, мл _____

Динамометрія кисті (Д), кг _____

Артеріальний тиск, мм рт. ст.: систолічний _____ діастолічний _____

Частота серцевих скорочень (ЧСС), уд./хв. _____

Частота дихання (ЧД), дих. рухів/хв. _____

Масово-ростовий індекс Кетле ($IMT = m/L^2$) _____

$IMT < 18,5 \text{ кг/м}^2$ – недостатня вага;

від $18,5$ до 25 кг/м^2 – нормальна вага;

від 25 до 30 кг/м^2 – надлишкова маса тіла;

від 30 до 35 кг/м^2 – ожиріння I ступеня;

від 35 до 40 кг/м^2 – ожиріння II ступеня;

$> 40 \text{ кг/м}^2$ – ожиріння III ступеня.

Дихальний (життєвий) індекс ($DI = ЖЄЛ/m$) _____

Для чоловіків:

≤ 50 – низький; 51-55 – нижче середнього; 56-60 – середній;

61-65 – вище середнього; > 65 – високий.

Для жінок:

≤ 40 – низький; 41-45 – нижче середнього; 46-50 – середній;

51-56 – вище середнього; > 56 – високий.

Навчально-методичне видання

ЖАРА
Ганна Іванівна

**ПОРАДНИК ДЛЯ КУРАТОРА,
АБО ЯК НАВЧИТИ СТУДЕНТА БУТИ
ЗДОРОВИМ ТА УСПІШНИМ**

Технічний редактор
Комп'ютерна верстка
та макетування

О. Єрмоленко

О. Клімова

Підписано до друку 03.07.2019 р. Формат 60 x 84 1/16.
Папір офсетний. Друк на різнографі.
Ум. друк. арк. 5,81. Обл.-вид. арк. 3,12.
Наклад 300 прим. Зам. № 0111.

ТОВ "Видавництво "Десна Поліграф"
Свідоцтво про внесення суб'єкта
видавничої справи до Державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції.
Серія ДК № 4079 від 1 червня 2011 року
Тел. (0462) 972-664

Віддруковано ТОВ "Видавництво "Десна Поліграф"
14035, м. Чернігів, вул. Станіславського, 40