ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

КОМУНАЛЬНА УСТАНОВА

«МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ»

**Експрес-бюлетень**

фахової інформації

для вчителів основ здоров’я

у загальноосвітніх навчальних закладах



м. Вінниця

Серпень 2017 р.

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. СТОРІНКА МЕТОДИСТА. Методичні рекомендації щодо викладання предмету «Основи здоров’я» у 2017-2018 н.р. | 3 |
| 1. ЗАКОНОДАВСТВО. Класифікація окремих видань у роботі з відбору й узагальнення наукової інформації відповідно до системи стандартів | 11 |
| 1. НОВІ ПРОЕКТИ. Сучасні інструменти для саморозвитку учителя. | 13 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Сторінка методиста**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТУ «ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я»**

**у 2017-2018 навчальному році**

У 2017-2018 навчальному році **в основній школі** завершується перехід на навчальні програми, розроблені відповідно до Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 23. 11. 2011 р. № 1392, і затверджені наказом Міністерства освіти і науки України № 664 від 06.06.2012 року зі змінами, затвердженими наказом Міністерства освіти і науки України від 29.05.2015 № 585. Відповідно до Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» у поточному році були оновлені навчальні програми для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

З 2017/2018 навчального року набирає чинності оновлена навчальна програма «Основи здоров’я» для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, в якій імплементовано компетентнісний підхід до вивчення предмету та віддзеркалилися зміни, що відбуваються у сучасній освіті на підставі Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти та відповідно до положень «Концепції Нової української школи». Над оновленням програми (2017 рік) працювали: Шиян Олена Іллівна - завідуюча кафедрою здоров’я людини Львівського державного університету фізичної культури, доктор наук з державного управління, професор ( голова групи);Боса Тетяна Григорівна учитель основ здоров’я СЗШ І-ІІІст. №1 смт Крижопіль Вінницької області

(модератор); Спірке Олена Андріївна – методист відділу методичного забезпечення оздоровчої функції освіти Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти; Шаповал Ольга Іванівна – кандидат педагогічних наук. На вивчення предмета «Основи здоров’я», відповідно до Типових навчальних планів для загальноосвітніх навчальних закладів передбачено 1 год. на тиждень. Кількість годин на вивчення предмета може бути збільшена за рахунок варіативної складової навчального плану. У такому разі вчитель використовує чинну програму, збільшуючи на власний розсуд кількість годин на вивчення окремих тем програми.

Конкретним результатом навчання визначено розвиток здоров’язбережувальних компетенцій учнів, поглиблення навичок та умінь, усвідомлення учнями необхідності відповідати за життя і здоров’я своє та оточуючих.

Такі ключові компетентності, як вміння вчитися, ініціативність і підприємливість, екологічна грамотність і здорове життя, соціальна та громадянська компетентності можуть формуватися відразу засобами всіх навчальних предметів і є мета предметними. Виокремлення в навчальних програмах таких інтегрованих змістових ліній, як «Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека», «Підприємливість і фінансова грамотність» спрямоване на формування в учнів здатності застосовувати знання й уміння з різних предметів у реальних життєвих ситуаціях.

Зміст програми структуровано за чотирма розділами: здоров’я людини; фізична складова здоров’я; психічна й духовна складові здоров’я; соціальна складова здоров’я. Зазначені розділи є наскрізними для всієї основної школи. У кожному класі зміст, обсяг і послідовність пропонованої учням інформації, організація її засвоєння змінюються відповідно до вікових особливостей учнів. За умови дотримання очікуваних результатів навчальної діяльності учнів послідовність і кількість годин на зазначені складові в підручниках і календарних планах можуть змінюватися відповідно до авторського викладу, робочого плану навчального закладу, необхідності своєчасного реагування на конкретні умови, у яких відбувається навчально-виховний процес (наближення епідемій, стихійне лихо, інфекційні хвороби тощо).

Формування цілісного уявлення учнів про здоров’я, безпеку та розвиток людини, їх взаємозв’язок зі способом життя і навколишнім середовищем, а також засвоєння учнями правил безпечної поведінки у природному й техногенному середовищі передбачає розділ «Здоров’я людини».

Вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя дитини спрямовано у розділі «Фізична складова здоров’я».

Розділ «Психічна та духовна складові здоров’я» містить інформацію щодо чинників, які впливають на емоційний, інтелектуальний та духовний розвиток учня. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті розвитку позитивної самооцінки, навичок критичного мислення й уміння приймати виважені рішення.

Розділ «Соціальна складова здоров’я» присвячено вивченню чинників, що впливають на соціальне благополуччя людини та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті формування в учнів навичок протидії негативним соціальним впливам.

Особливість методики проведення уроків інтегрованого предмета «Основи здоров’я» полягає в тому, що оволодіння сприятливими для здоров’я й розвитку особистості життєвими навичками потребує багаторазового вправляння, насамперед у процесі групової взаємодії.

Об’єктом оцінювання навчальних досягнень учнів з основ здоров’я є знання, вміння та навички, емоційно-ціннісне ставлення до навколишньої дійсності, правила поведінки учнів у життєвих ситуаціях.

Позитивно оцінюється кожний крок учня, спрямований на:

1) підвищення рівня знань про здоров’я і безпеку життєдіяльності, здоровий спосіб життя, уміння використовувати здобуті знання для зміцнення здоров’я;

2) набуття навичок, що сприяють розвитку та взаємозв’язку усіх складових здоров’я (фізичної, соціальної, психічної і духовної);

3) позитивне ставлення до здорового способу життя.

Звертаємо увагу, що за рахунок годин варіативної складової варто запроваджувати факультативи з формування здорового способу життя та профілактики ВІЛ-інфекції/СНІДу, насамперед у 10–11 класах, забезпечуючи таким чином неперервність і наступність шкільної превентивної освіти і виконання завдань Загальнодержавної програми забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД на 2009-2013 роки, затвердженою Законом України № 1026-VI від 19 лютого 2009 року. На виконання Указу Президента України від 20.11.2007 р. №1121 «Про невідкладні заходи із забезпечення безпеки дорожнього руху» та рішення Вінницької обласної Ради №509 від 19.03.2008 р. «Про Комплексну програму підвищення безпеки дорожнього руху на території Вінницької області» наказом управління освіти і науки Вінницької ОДА від 02.09.2009 р. №360 впроваджено (а наказом від 21.05.2012 р. №347 продовжено) в усіх загальноосвітніх навчальних закладах вивчення курсу «Безпека дорожнього руху».

Навчально-методичне забезпечення, рекомендоване Міністерством до використання в навчальних закладах, зазначено у Переліках навчальних програм, підручників та навчально-методичних посібників, розміщених на офіційному веб-сайті Міністерства освіти і науки України (www.mon.gov.ua) та веб-сайті Інституту модернізації змісту освіти ([www.imzo.gov.ua](http://www.imzo.gov.ua))

**Законодавство**

**КЛАСИФІКАЦІЯ ОКРЕМИХ ВИДАНЬ У РОБОТІ**

**З ВІДБОРУ Й УЗАГАЛЬНЕННЯ НАУКОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ**

**ВІДПОВІДНО ДО СИСТЕМИ СТАНДАРТІВ**

***Методичні рекомендації***

Навчальне або виробничо-практичне видання роз`яснень з певної теми, розділу або питання навчальної дисципліни, роду практичної діяльності, з методикою виконання окремих завдань, певного виду робіт, а також заходів. Методичні вказівки можуть бути як для учнів , так і для викладачів.

***Навчальний посібник***

Навчальне видання, що доповнює або частково (повністю) замінює підручник. Державний стандарт України ДСТУ 3017-95 дозволяє видавати різні види посібників для навчального процесу.

***Навчально-методичний посібник***

Навчальне видання, що містить матеріали з методики викладання навчальної дисципліни (розділу, частини) або з методики виховання.

***Наочний посібник***

Видання, зміст якого передається в основному зображувальними засобами.

***Практичний посібник***

Виробничо-практичне видання, призначене практичним працівникам для оволодіння знаннями та навичками при виконанні будь-якої роботи, операції, процесу.

***Навчально-наочний посібник***

Навчальне образотворче видання матеріалів на допомогу у вивченні, викладанні чи вихованні.

***Посібник***

Видання, спрямоване допомогти в практичній діяльності або в оволодінні науковою дисципліною.

***Збірка***

Видова назва видань авторських творів, пройнятих спільною чи близькою тематикою або зібраних за хронологічним принципом.

***Методична збірка***

Брошуроване видання, що призначене надавати інструктивно-методичну допомогу в практичній діяльності педагогічним працівникам, містить теоретичний та практичний виклад пропонованої теми.

***Методичний вісник***

Брошуроване видання, що містить методичні матеріали з окремих навчальних предметів або методичні рекомендації щодо планування та організації навчально-виховного процесу.

***Стаття***

Публіцистичний чи науковий твір, що на підставі розгляду та зіставлення значної групи фактів чи ситуацій ґрунтовно й глибоко, з науковою точністю трактує, осмислює й теоретично узагальнює проблеми соціальної дійсності. Передбачає детальне висвітлення педагогічної теми, ідеї чи питання і містить елементи аналізу; спрямована на періодичне видання або готується для неперіодичного збірника як складова частина його основного тексту.

***Методична розробка***

Це посібник, що розкриває форми, засоби, методи навчання, елементи сучасних педагогічних технологій або самі технології навчання і виховання, викладання конкретної теми уроку, теми навчальної програми, курсу в цілому.

**Нові проекти**

**СУЧАСНІ ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ САМОРОЗВИТКУ ВЧИТЕЛЯ**

Успіх інноваційних змін, у першу чергу залежить від учителя, його творчого потенціалу, готовності до безперервної самоосвіти, здібності до гнучкого соціально-педагогічного мислення, гуманістичної спрямованості особистості.

Важливу роль у забезпеченні позитивних змін в системі освіти має вирішити удосконалення професійної компетентності педагогічних кадрів та підвищення їх наукового і загальнокультурного рівня.

Модель сучасного вчителя передбачає готовність до застосування нових освітянських ідей, здатність постійно навчатися, бути у постійному творчому пошуку. Ці якості не видаються додатком до диплома про педагогічну освіту, а формуються у щоденний учительській праці.

Одним з найбільш ефективних засобів підвищення професійної компетентності вчителя є самоосвітня діяльність.

У наш час технології та освіта сплетені досить тісно, практично у кожного вчителя є свої улюблені технологічні інструменти, які він використовує у своїй роботі, і які дозволяють йому дістати увагу учнів під час цікавих, захоплюючих шкільних занять.  
 Далі представлений список технологічних інструментів, які зараз так необхідні в арсеналі кожного вчителя:

* ресурси для дистанційного навчання і професійного саморозвитку (безкоштовні дистанційні навчальні курси );
* ресурси для розвитку «операційних» можливостей – критичного мислення, креативності і пам’яті;
* комунікаційні ресурси – вивчення іноземних мов;
* ресурси – «органайзери»: тайм-менеджмент, IT-інструменти;
* психологічні ресурси: опір стресу, мотивація, подолання «комплексу відмінника».

1. **РЕСУРСИ ДЛЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ І ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ (безкоштовні дистанційні навчальні курси)**

Дистанційна форма навчання через Інтернет є ефективною і зручною формою отримання нових знань та компетенцій, підвищення рівня професійності, самоосвіти. Слухачі самі обирають час та місце для дистанційного навчання. Процес дистанційного навчання поєднує самостійне засвоєння матеріалу дистанційного курсу, перевірку своїх знань за допомогою тестів та інших завдань в дистанційному курсі і активне спілкування з тьютором (викладачем). Спілкування з викладачем може відбуватись в on-line та off-line режимах: чати, форуми, електронна пошта, відео-конференції. Тестування теж є формою спілкування з викладачем (тьютором). При перевірці тестів тьютор може прокоментувати ваші відповіді. Самими популярними ресурсами для дистанційного навчання сьогодні є наступні:

* **«EdEra»** (<http://ed-era.com/courses>);

Розміщено багато цікавих практичних речей.

* **«ВУМ on-line»** (<http://online.vum.org.ua>);

Практичні поради від кращих викладачів бізнес-шкіл, громадських діячів.

* **«Prometheus»** (<http://courses.prometheus.org.ua>);

Відеолекції найкращих викладачів провідних університетів України, різноманітні інтерактивні завдання, можливість обговорення різноманітних питань на форумах.

* **«Coursera»** (<https://www.coursera.org>);

Проект у сфері online освіти, заснований професорами Стенфордського університету. На лютий 2017 року в «Coursera» зареєстровано 24 млн. користувачів та більше 2000 курсів. В проекті представлені курси з фізики, інженерних дисциплін, гуманітарних наук, мистецтва, медицини, біології, математики, інформатики, економіки, бізнесу. Протяжність курсів від 6 до 10 тижнів, з 1-2 годинами відеолекцій на тиждень).

* **«EdX»** (<https://www.edx.org>);
* **«Універсаріум»** (<http://universarium.org>) та **«Лекторіум»** (<https://www.lektorium.tv>);

Російські проекти безкоштовної онлайн освіти.Курси підготували кращі викладачі провідних російських вищих навчальних закладів).

* **«EdCampUkraine2017»** (<https://www.facebook.com>).

1. **РЕСУРСИ ДЛЯ РОЗВИТКУ «ОПЕРАЦІЙНИХ» МОЖЛИВОСТЕЙ  
   (критичне мислення, креативність)**

**Крити́чне мислення (**мистецтво [аналізувати](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B7), [судження](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F)) - це [наукове](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0) [мислення](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F), суть якого полягає в ухваленні ретельно обміркованих та незалежних рішень. Критичне мислення розглядається як науковий підхід до розв'язування широкого кола проблем — від буденних до професійних. Ідея розвитку критичного мислення зародилася у США. Засновник Інституту Критичного мислення [Метью Ліпман](https://en.wikipedia.org/wiki/Matthew_Lipman) (англ.) визначав критичне мислення як кваліфіковане, відповідальне мислення, що виносить правильні судження. М. Ліпман започаткував практику навчання критичному мисленню і пов'язував необхідність такого навчання із тим, що демократичне суспільство потребує розумних громадян, а не просто раціональних. ХХІ ст. - час, коли саме розумові здібності окремих людей, а не природні ресурси, капітал і технології, визначатимуть вирішальну грань між успіхом і невдачею, між лідерами та веденими. Уміння критично мислити забезпечує  [науково-технічний](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE-%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81) і [суспільний прогрес](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81) та є запорукою  [демократії](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%96%D1%8F), а [освіта](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0) - відіграє в його розвитку першорядну роль.

**Креат́ивність** - творча, новаторська діяльність; новітній термін, яким окреслюються «творчі здібності індивіда, що характеризуються здатністю до продукування принципово нових ідей.

На сучасному етапі розвитку соціальних і культурних змін розвиток креативних здібностей школярів - це одна з принципових цілей освіти. Завданням у наш час є виховання такої особистості, яка була б здатна ухвалювати самостійні, розумні рішення, знаходити вихід із різних ситуацій. Головне завдання учителя - **не** «донести», «пояснити» й «показати», а організувати спільний пошук розв’язання певних проблем. Такі умови навчання вимагають від учителя вміння вислухати думку всіх учнів, стати на позицію кожного з них, щоб зрозуміти логіку їхнього міркування, проаналізувати відповіді й пропозиції дітей і непомітно спонукати їх до правильної відповіді. Важливою передумовою розв’язання зазначеної проблеми є формування педагогом власної креативності. Педагогічною аксіомою сьогодення має бути теза: щоб успішно розвивати креативність школярів, сучасний учитель сам повинен бути креативною особистістю, прагнути до подолання в собі сили шаблону та формальності у викладанні навчального матеріалу. Самими популярними ресурсами для розвитку критичного мислення та креативності сьогодні є наступні:

* **«Наука повсякденного Мислення» - курс від Університету Квінсленда на «Прометеусі» (<http://bit.ly/2mSuOhW>);** (вивчає психологію повсякденного мислення: чому люди вірять у неправдоподібні речі, як ми формуємо і змінюємо наші погляди, чому очікування викривляють судження і як приймати більш зважені рішення, обговорюють такі теми як плацебо, паранормальні явища, медицина, дива тощо, застосовують наукові методи, щоб оцінити твердження, зрозуміти докази і усвідомити, чому ми так часто робимо нераціональний вибір).
* **«Вступ до критичного мислення» - курс на «ВУМ» (**[**http://bit.ly/1rrMki.J**](http://bit.ly/1rrMki.J)**); ()**
* **«Мислити критично, щоб бути відповідальним» - лекція Оскара Бреніф’є на «Ed Camp Ukraine-2016»;**
* **«Медіаграмотність для громадян» ([http://osvita.mediasapiens.ua](http://osvita.mediasapiens.ua/))** ( Метою даного курсу є надання базових знань у сфері медіа, ознайомити громадян з найрозповсюдженішими видами маніпуляцій і пропагандою, а також надати їм базові інструменти перевірки інформації та критичного мислення. Головне завдання цього курсу полягає в тому, щоб навчити громадян не підпадати під вплив пропаганди та дезінформації)

1. **КОМУНІКАЦІЙНІ РЕСУРСИ – ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ  
   (мовні курси і платформи)**

Знання іноземних мов – це ключ до успіху в сучасному світі, де спілкування іноземними мовами та обробка величезних обсягів інформації набуває все більшого значення. Загалом людина, яка володіє мовами, – різнобічно розвинута особистість, володіє кращими здібностями до вивчення нового, вільніша та більш впевнена у спілкуванні з людьми. Зовсім недавно вчені з Лондонського університету шляхом проведення великого статистичного та наукового дослідження прийшли до висновку, що люди, які вчать іноземні мови, мають більш гнучке і оригінальне мислення. Цей висновок базується на тому, що вчені науковим шляхом підтвердили прямий зв'язок між активністю сірої речовини і знанням кількох мов. Стара приказка говорить: «Скільки мов ти знаєш, стільки раз ти людина». Тобто, чим більше мов на сьогодні ти знаєш, тим краще. Адже, кожна мова – це ключ, який відкриває двері до чогось свого, до чогось нового.

* **Polskijazyk (<http://www.polskijazyk.pl>);**

Платформа пропонує вивчення польської мови за допомогою сучасних методик, які дозволяють легко засвоїти отримані знання. Користувачі отримують також можливість ознайомитися з історію та культурою Польщі.

* **Lingualeo (**[**http://lingualeo.com**](http://lingualeo.com/)**);**

Освітня платформа для вивчення іноземної мови. У січні 2017 року кількість користувачів – 15 млн. Платформа пропонує вивчення іноземної мови за допомогою аудіо книг, пісень, відеозаписів, інтернет-конференцій.

* **Duolingo (<https://www.duolingo.com/welcome>);**

Освітня платформа пропонує численні письмові завдання та диктанти, однак мовним навичкам приділяється менше уваги.

* **«Поліглот: англійська за 16 годин» - уроки англійської мови з Петровим для початківців.**

1. **РЕСУРСИ – «ОРГАНАЙЗЕРИ»   
   (IT- інструменти, ТАЙМ-менеджмент)**

**IT- інструменти:**

Технології, що забезпечують та підтримують інформаційні процеси, тобто процеси пошуку, збору, передачі, [збереження](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D1%96%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97" \o "Зберігання інформації), [накопичення](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%B2_(%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0_%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%85)" \o "Масив (структура даних)), [тиражування](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%B6" \o "Тираж) інформації та процедури доступу до неї.

* **Створення інтерактивних малюнків: (**[**https://www.thinglink.com**](https://www.thinglink.com/)**);**
* **Органайзери: EVERNOTE;**

Веб-сервіс та набір програмного забезпечення для створення і зберігання інформації (тексти, веб-сторінки, фото, аудіофайли). Інформацію можна редагувати, експортувати, сортирувати. Працює по принципу «хмарних технологій», потрібна інформація завжди під рукою

* **Колажі: (**[**http://www.getloupe.com**](http://www.getloupe.com/)**);**

Колаж – технічний прийом в образотворчому мистецтві, що полягає в наклеюванні на підкладку предметів і матеріалів, що відрізняються від основи за кольором і фактурою. Існують різні варіанти виконання фотоколлажа: колаж в стилі фентезі або аніме, ретро- або пін-ап-колаж, колаж в дусі комп’ютерної гри або імплантований в картину, інші газетні та журнальні колажі, а ще жартівливі групові колажі. У наші дні дуже актуальні ретро-колажі.

* **Створення коротких посилань: (**[**https://bitly.com**](https://bitly.com/)**)**

Довжина інтернет-адреси може бути дуже довгою і, якщо вставляти посилання у текст електронного листа то порушується форматування. Виникає необхідність її скоротити. Для цього існує вищезазначений інтернет-ресурс.

**ТАЙМ-менеджмент:**

Управління часом – сукупність методик оптимальної організації часу для виконання поточних задач, [проектів](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82_(%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8)) та календарних подій.

***Основні поради Тайм-менеджменту:***

* **Планування справ за допомогою матриці Ейзенхауера;**

34 президент США Дуайт Девід Ейзенхауер був дуже зайнятою людиною. Щоб встигати за день зробити більше, він створив власний ефективний інструмент тайм-менеджменту, який сьогодні називають Матрицею Ейзенхауера або Матрицею пріоритетів. У чому суть методу? Ідея матриці Ейзенхауера полягає в тому, щоб навчитися швидко відрізняти важливі справи від другорядних і тих, які взагалі не вимагають уваги. Всі поточні і заплановані справи Ейзенхауер запропонував розбивати на 4 категорії за принципом терміновості і важливості. Для наочності він намалював квадрат і розділив його на 4 поля (квадрати). Кожне поле вміщало в себе список справ:

1 поле: Важливі і невідкладні справи;

2 поле: Важливі, але не дуже термінові справи;

3 поле: Неважливі, але термінові справи;

4 поле: Неважливі і нетермінові справи.

* **Неприємні справи робити невідкладно і зранку;**
* **Вміти говорити «ні»;**
* **Виконувати справи почергово;**
* **Повноцінно відпочивати.**

1. **ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ   
   (опір стресу, подолання «комплексу відмінника»)**

**Опір стресу:**

Для життя людини, її психічного та фізичного здоров’я, її щастя важливим є уміння долати стреси.

* **Тайсон Лернер, «Десять порад як подолати стрес» (**[**http://bit.ly/2rZmoPb**](http://bit.ly/2rZmoPb)**);**
* **Курс на «Прометеусі» «Психологія стресу та способи боротьби з ним»**

**[(https://courses.prometheus.org.ua/](https://courses.prometheus.org.ua/)courses/KUBG/Psy101/2014\_T1/about)**

**Подолання комплексу відмінника:**

«Комплекс відмінника» досить поширене явище. Дітей з малого починають навчати мовам, математиці, музиці, малюванню і т.д., а якщо не все успішно виходить, то на дитину обрушується несправедлива критика дорослих.   
Ситуація ускладнюється, коли дитина йде в школу. Вона зобов’язана бути відмінником, крім шкільних предметів батьки навісять на нього численні гуртки та секції. А якщо ще й батьки свого часу були відмінниками, то взагалі караул! Вони будуть тикати своє чадо носом у свої червоні дипломи та золоті медалі, і дитина буде лізти зі шкіри геть, щоб батьки були задоволені ним. Добре, якщо у дитини все виходитиме, і вона із задоволенням буде бігти на репетиції і тренування, а якщо ні … У дитини з’являється почуття провини, що вона не виправдала довіри батьків, що у ній розчаровані. Протягом усього життя така людина буде переконана, що любов заслуговують тільки кращі, гідні. За життя «комплекс відмінника» буде змушувати людину впадати в крайності, вона або досягне великих висот і стане, приміром, професором, або впаде в глибоку депресію через те, що не домоглася бажаного. Цим людям незнайоме почуття повного задоволення, вони постійно перебувають у гонитві за славою. «Відмінник» не дозволяє собі робити помилки, він панічно боїться невдач. Його мета – перевершувати всіх оточуючих, він дуже болісно перенсе чужий успіх.   
 Якщо «відмінник по життю» експериментує тільки над собою – це ще півбіди, гірше, якщо він починає переучувати всіх оточуючих. Він готовий кожній людині робити зауваження, той не правильно поставив наголос, а інший – невірно мислить. Зрештою, спілкування з ним перетворюється на тортури і люди намагаються його уникати. Кому сподобається, що над ним постійно демонструють перевагу?   
 Отже, ви вирішили, що хочете позбутися «комплексу відмінника». Що можна зробити, щоб навчитися не зациклюватися на ідеальності виконання поставлених завдань, точніше буде сказати, не роїться на всі сфери діяльності. Визначте пріоритети, віддавайте всі сили роботі, навчанню … Але не варто бути кращим у всіх сферах діяльності, це неможливо. Дозвольте собі іноді робити помилки, ви, як будь-яка інша людина маєте на це право.   
 Не бійтеся взятися за справу, яку не зможете виконати досконало. Подумайте над тим – а що власне станеться, якщо не все вийде ідеально? Переконайте себе в тому, що нічого страшного не трапитися.   
 Навчіться отримувати задоволення від заняття улюбленою справою, не варто зациклюватися лише на результаті.



***Шановні колеги!***

*Щиро вдячні Вам за розуміння наших спільних напрямів роботи.*

*Чекаємо на ваші пропозиції за адресою: kosolapova@galaxy.vn.ua*

**Відповідальна за випуск:**

***О.В. Косолапова*** – методист з навчальних дисциплін комунальної установи «Міський методичний кабінет».