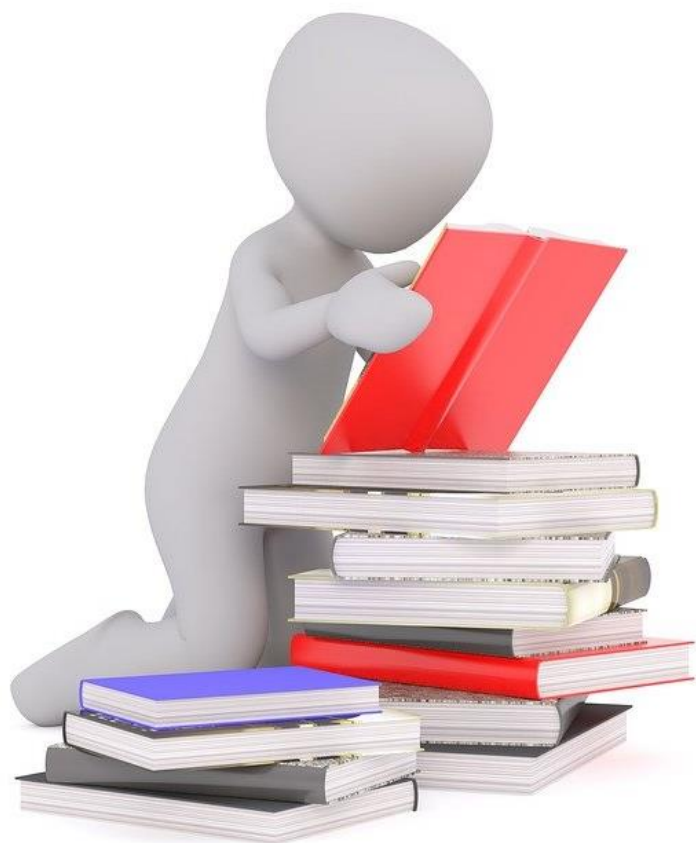


Міністерство освіти і науки України
Івано-Франківська обласна державна адміністрація
Департамент освіти, науки та молодіжної політики
Івано-Франківський професійний політехнічний ліцей

1/2021

ІНФОРМАЦІЙНО- МЕТОДИЧНИЙ БЮЛЕТЕНЬ



Методист ІФ ППЛ
Цапар Б.О.

м. Івано-Франківськ
2021

ЗМІСТ

I. Методичні поради і рекомендації. Сучасний урок. Класифікації та структура	3
II. Методична карта педагогічного працівника*	14
III. Посадова інструкція голови МК	15
IV. Методична декада викладачів предметів природничо-математичного циклу	17
V. «Заповіт Тараса Григоровича Шевченка...»	19
VI. «Спілкуймося українською, бо це шляхетно і зрозуміло»	22
VII. Календар знаменних і пам'ятних дат	23
VIII. Поради психолога. Як не виснажитися на роботі в період карантину та уникнути професійного вигорання	31

Схвалено та рекомендовано на засіданні Методичної ради ліцею (Протокол 2 від 26.05.2021)



I. МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ І РЕКОМЕНДАЦІЇ.

СУЧАСНИЙ УРОК. КЛАСИФІКАЦІЯ ТА СТРУКТУРА

Реформування загальної середньої освіти відповідно до Закону України “Про загальну середню освіту” передбачає реалізацію принципів гуманізації освіти, її демократизації, методологічну переорієнтацію процесу навчання на розвиток особистості учня, формування його основних компетентностей.

Компетентності, як інтегрований результат навчальної діяльності учнів, формуються, передусім, на основі опанування змісту загальної середньої освіти. Враховуючи це мають відбутися і кардинальні зміни у плануванні сучасного уроку. Проблема оновлення змісту базової освіти у ПТНЗ є першочерговою і найвідповідальнішою. Яким же має бути сучасний урок? Які його ознаки, чим він повинен відрізнятися від уроків, які ще використовуються зараз у педагогічній практиці, але вже не задовольняють у повній мірі вимог щодо впровадження 12-бальної системи оцінювання навчальних досягнень учнів?

Чи може сучасний урок бути радісним і цікавим для учнів? Чи може він розкрити творчий потенціал особистості, поставивши її в ситуацію морального вибору й підготувати до самостійного рішення? Досвід викладачів ПТНЗ доводить, що може, однак лише за умови, якщо процес навчання перевести на інноваційну основу шляхом перебудови педагогічної технології самого викладача і навчальної технології учня, змінивши сам підхід до здобуття знань.

Сучасним можна назвати той урок, що побудований на засадах розвиваючого навчання, а також сприяє розвитку в учнів розумових операцій: умінь аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення, систематизації, класифікації, визначення причинно-наслідкових зв'язків та залежностей між різноманітними фактами, явищами, а також виробленню навичок логічного структурування.

Використання на уроках різних інноваційних технологій (як то тести чи розвиток критичного мислення) забезпечує позитивну мотивацію здобуття знань з предмета, дає відчуття потреби в самоосвіті, формує стійкий інтерес до матеріалу, що вивчається, сприяє розвитку творчої



особистості. Але ж всі інноваційні процеси стосуються, насамперед, уроку, особливо його структури.

Організаційну форму навчання викладач обирає, залежно від теми, яка вивчається, та на підставі системного підходу до викладання свого предмета.

Систему уроків викладач вносить до перспективно-тематичного планування. При цьому необхідно чітко продумувати та визначати місце і значення уроку, обсяг знань, якими повинні оволодіти учні, їх готовність до засвоєння нових знань на необхідному рівні.

У структурі уроку утворюються мікро- та макроетапи.

Мікроетап – елементарна одиниця системи, яка поєднує в собі чергове дидактичне завдання, з відповідним до нього змістом матеріалу, методичними прийомами та способами організації.

Макроетап – відносно завершений цикл пізнання: початкове вивчення нового навчального матеріалу, його закріплення, контроль і самоконтроль.



Мета уроку

Мета кожного уроку має три обов'язкові складові частини:

Визначаючи виховну мету занять, необхідно враховувати її пріоритетні напрямки:

- формування національної свідомості, любові до рідної землі, поваги до культури та історії свого народу;
- шанобливого ставлення до культури всіх народів, що проживають на території України;
- формування творчої, працелюбної особистості;
- розвиток духовної культури особистості;
- формування екологічної культури;
- розвиток індивідуальних здібностей і забезпечення умов їх реалізації.

Навчальною метою може бути:

- забезпечення під час уроку засвоєння (повторення закріплення) понять, законів, теорій;
- формування (продовжити формування, закріпити) певних вмінь;
- формування системи знань з теми;
- контроль рівня засвоєння знань, отриманих під час попередніх уроків;
- узагальнення, систематизація та закріплення знань з теми;
- навчання учнів використанню знань для вирішення практичних завдань тощо.

Завдання розвитку мислення (розвиваюча мета) – розвиток пізнавальних інтересів і здібностей учнів:

- формування загально-навчальних вмінь та навичок (робота з підручниками, узагальнення, планування, самоконтроль тощо);
- сприяння розвитку волі, наполегливості під час навчання, розвитку пам'яті (уяви, технічного мислення, мови, самостійності тощо);
- розвиток емоцій учнів шляхом створення ситуацій здивування, переживань тощо;
- розвиток зацікавленості учнів у навчанні шляхом доведення важливості матеріалу, що вивчається (використання ігор, проблемних ситуацій тощо).

Підструктурою уроку слід розуміти певну послідовність дій викладача, спрямованих на досягнення виховної мети.



Схема уроку

Проблемні уроки можна підвести під наступну схему:

I. Тема уроку:

- 1) Мета (дидактична, виховна, розвиваюча).
- 2) Тип уроку (вид).
- 3) Методи навчання, викладання (або їх поєднання на різних етапах уроку).
- 4) Використання технічних та комп'ютерних засобів навчання, засобів наочності, джерел інформації (підручники, періодичні видання, художня література та ін.).

II. Актуалізація знань та активізація розумової діяльності:

- 1) Опорні зв'язки (поняття та факти).
- 2) Зв'язок із попереднім уроком, з інформаційним матеріалом.
- 3) Тип самостійної роботи.
- 4) Засоби та способи індивідуалізації.
- 5) Засоби збудження інтересу учнів до теми, до уроку та утворення емоційного середовища.
- 6) Форма контролю за ходом уроку, оцінка навчальних досягнень.

III. Засвоєння нових понять та засобів дії:

- 1) Нові поняття та засоби їх засвоєння.
- 2) Основні та другорядні проблеми.
- 3) Вид самостійної роботи, її зміст (індивідуальна робота).
- 4) Проблемні та інформаційні питання (для утворення проблемних ситуацій та постановки проблем) і питання, що будуть запропоновані учням.

5) Варіанти засобів розв'язання завдань, можливі підказки для вирішення складних проблем у процесі сприймання й осмислення учнями нового навчального матеріалу.

IV. Формування умінь та навичок:

- 1) Вид самостійної роботи (фронтальна та диференційована).
- 2) Конкретні вміння та навички для опрацювання навчального матеріалу (вміння формулювати питання, знаходити причину за наслідком, вирішувати типові завдання та ін.).
- 3) Засвоєння знань, зміцнення умінь у процесі узагальнення, систематизації, застосування знань, умінь і навичок на практиці.
- 4) Засоби отримання зворотної інформації.

V. Домашнє завдання:

- 1) Повторення, підведення підсумків уроку, повідомлення домашнього завдання.
- 2) Вид самостійної роботи (диференційовані завдання творчого характеру, їх обсяг, джерела інформації) поради, як її краще виконати.

Викладач використовує поєднання перелічених елементів структури уроку, визначаючи їх послідовність залежно від дидактичної мети уроку, змісту навчального матеріалу, рівня підготовки учнів, конкретних умов проведення уроку.

Підготовка до уроку

З огляду на те, що урок є елементом педагогічної системи, його технологія - це складова частина педагогічної технології, під якою розуміють систему дій, що підвищують ефективність навчання. Підготовка до уроку – один з головних обов'язків щоденної роботи викладача.

Її необхідно починати з аналізу підсумків попередніх уроків за реалізацією поставлених цілей, а також відповідність їх щодо дидактичних, виховних і організаційних вимог.

Підготовка до уроку складається з наступних елементів:

1. Визначення змісту та відбір матеріалу запланованого на урок, з урахуванням його специфіки та складності.
2. Уточнення теми заняття, чітке визначення навчальної, виховної та розвиваючої мети заняття і шляхів її реалізації.
3. Визначення форми та методу проведення уроку, типу уроку та його структури, з розподілом часу.
4. Уточнення завдань для вправ і самостійних робіт, а також контрольних запитань.



5. Складання плану уроку та конспекту викладання матеріалу.
6. Підготовка матеріально-технічної бази, ТЗН, наочних посібників.

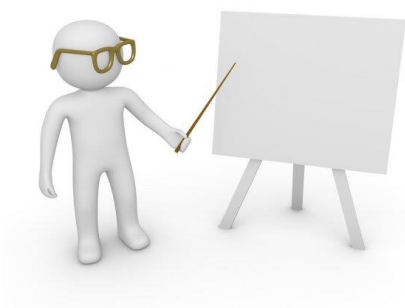


Складання плану уроку

Під час підготовки до уроку значне місце займає складання плану. Скласти план уроку можна як текст, таблицю в зошиті або на бланках затвердженої у даному навчальному закладі форми. Але незалежно від форми, у плані повинні визначатись:

- чітко і зрозуміло, по-можливості, коротко сформульована тема;
- визначена триєдина мета у відповідності з вимогами програми;
- вказане обладнання уроку (дидактичне, наочне, ТЗН);
- розписаний хід уроку (за планом структури уроку у відповідності з його типом).

Методи навчання



Велику роль у активізації інтелектуального розвитку учнів і забезпечення викладачеві можливості керувати їх пізнавальною діяльністю відіграють методи навчання, які визначаються як способи взаємопов'язаної діяльності викладача та учня.

Методи навчання можна поділити за джерелами знань та формою викладу навчального матеріалу.

За джерелами знань методи поділяються на:

1. Словесні методи:

- метод розповіді (розповідь-вступ, розповідь-виклад, розповідь-висновок);
- метод навчальної лекції (усний, послідовний системний виклад змісту наукового питання);
- метод співбесіди (у формі діалогу);
- опрацювання підручника.

2. Наочні методи:

- метод ілюстрацій (показ ілюстративних засобів);
- метод демонстрацій (проведення дослідів, наведення прикладів, показ моделей);

3. Практичні методи навчання:

- метод вправ з ТЗН (робота учнів із звукозаписуючою та звуковідтворюючою апаратурою, мультимедійними засобами навчання та комп'ютерами);
- лабораторні роботи;
- виконання практичних вправ, тестових завдань.



За формою викладу навчального матеріалу методи поділяються на:

- 1. Індуктивний метод** – це вивчення інформації від часткового до загального. Використовується при виконанні практичних завдань.
- 2. Дедуктивний метод** – виклад від загального до часткового. Викладач на початку подає загальні положення, далі викладає цілу систему понять, після чого переходить до викладу конкретних завдань.
- 3. Репродуктивний метод** – активне сприйняття і засвоєння навчальної інформації. Учні повинні запам'ятати те, що почули, або виконати завдання за зразком. Цей метод мало сприяє розвитку самостійності і гнучкості мислення, навичок пошукової і творчої діяльності. Надмірне його використання може призвести до формального “зазубрювання”.
- 4. Проблемно-пошукові методи** в сучасній педагогіці вони визнані пріоритетними, оскільки дають змогу розвинути навички творчої навчально-пізнавальної діяльності, сприяють свідомому і самостійному оволодінню знаннями.
- 5. Проблемне навчання** побудоване на основі розв'язання проблемної ситуації.

Проблемне навчання поділяється на декілька рівнів:

I рівень – викладач висуває проблему і сам її вирішує в процесі пояснення.

II рівень – викладач разом з учнями розв'язує поставлену проблему.

III рівень – учні самостійно розв'язують проблемну ситуацію, створену викладачем.

IV рівень – проблему формулюють і розв'язують самі учні.

Вибір методів залежить не лише від мети і змісту навчання, а й від рівня підготовки учнів, їх активності, духовного виховання, фізичного розвитку, сформованості певних навичок, умов проведення даного уроку. У зв'язку з цим постає необхідність вибору оптимального співвідношення методів, які б якнайкраще забезпечили засвоєння навчального матеріалу і одночасно

стимулювали зацікавленість у навчанні, розвивали навички самостійної навчально-пізнавальної діяльності.



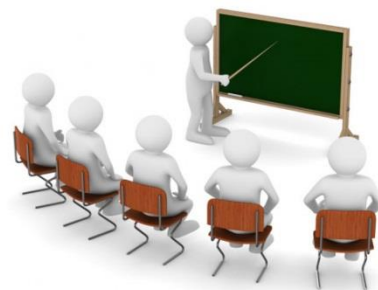
КЛАСИФІКАЦІЯ УРОКІВ

У сучасній дидактиці уроки класифікують залежно від провідної дидактичної мети:

- уроки засвоєння нових знань;
- уроки осмислення нових знань, формування умінь і навичок на основі знань, або уроки закріплення вивченого;
- уроки повторення, узагальнення і систематизації вивченого;
- уроки контролю і корекції знань;
- уроки аналізу контрольних робіт.

Урок засвоєння нових знань

Мета: оволодіння учнями новими навичками, матеріалом та новими способами діяльності.



Структура

1. Організаційний момент.
2. Підготовка до сприйняття матеріалу або актуалізація опорних знань, умінь, уявлень та чуттєвого досвіду.
3. Мотивація навчальної діяльності.
4. Оголошення теми, мети, завдання уроку.
5. Вивчення нового матеріалу (первинне засвоєння).
6. Осмислення нових знань, умінь.
7. Закріплення, систематизація та узагальнення.
8. Контрольно-коригувальний етап.
9. Підбиття підсумків уроку.
10. Інструктаж щодо виконання домашнього завдання.

Найчастіше таким уроком є вступний урок курсу (теми, розділи), коли він незначною мірою пов'язаний з темою попереднього уроку. Також доречного обрати цей тип у випадку, коли зміст матеріалу складний, об'ємний, містить значну кількість нових понять і положень.

Може використовуватись пояснювально-ілюстративний, проблемний виклад. Заняття можна провести у формі бесіди, лекції, уявної подорожі чи екскурсії, відеоуроку, навчальної конференції з підготовленими доповіданнями (повідомленнями) учнів. Під час проведення уроку доречні конспектування,

складання тез, опорних схем, робота з підручником, картою, довідниками тощо. Головне – щоб вивчення нового матеріалу учнями відбувалося не пасивно, а в ході різноманітної активної пізнавальної діяльності.



Урок формування та вдосконалення вмінь і навичок

Мета: закріплення й усвідомлення раніше засвоєного матеріалу (знань, умінь, навичок) і формування нових навичок та вмінь.

Основою такого уроку можна назвати тренування в різних варіантах, яке вимагає від учня перенесення знань і вмінь у нові, нестандартні ситуації. Для проведення таких уроків використовується практична робота. Практичні роботи в значній кількості представлені у навчальних програмах, та й практичні завдання є невід’ємною складовою фактично кожного уроку.

Структура

1. Організаційний момент.
2. Актуалізація опорних знань та їх коригування. Повідомлення теми й мети.
3. Мотивація навчальної діяльності.
4. Вступні вправи (можуть поєднуватись із поглибленням або вивченням невеликих порцій нового матеріалу та ознайомлення з правилами, алгоритмами виконання певних дій).
5. Пробні та тренувальні вправи (використання вивченого в стандартних умовах).
6. Творчі вправи.
7. Підсумки уроку.
8. Домашнє завдання.

Зміст уроків цього типу має значні можливості для великої варіативності і тому сприяє диференціації та індивідуалізації навчання. Уроки формування та вдосконалення вмінь і навичок можуть проводитись у вигляді ігор, змагань, уявних експедицій тощо та поєднувати й індивідуальні, і фронтальні, і групові методи роботи.



Урок використання знань, умінь і навичок

Коли на практичну роботу відводиться ціле завдання, то може бути використаний такий тип уроку, як урок використання знань, умінь і навичок.

Структура таких уроків складається з таких етапів:

1. Перевірка домашнього завдання; коригування опорних знань, умінь, навичок.
2. Повідомлення теми й мети уроку.
3. Мотивація навчальної діяльності.
4. Загальний інструктаж, усвідомлення учнями алгоритму дій.
5. Самостійне виконання учнями завдань під контролем і за допомогою вчителя.
6. Звіт про виконання роботи. Узагальнення й систематизація результатів роботи.
7. Підсумки уроку.
8. Домашнє завдання.

Урок закріплення знань, умінь і навичок (уроки повторення)

Мета: повторення та закріплення, уточнення та поглиблення попередньо засвоєних знань, умінь і навичок.

Як правило, викладачі проводять наприкінці вивчення великих розділів, на початку навчального року або під час підготовки до іспитів. Значний обсяг матеріалу, що виноситься на повторення, дає змогу урізноманітнити форми роботи та сприяти підвищенню зацікавленості учнів до вивчення географії.

Особливістю й одночасно складністю цього типу уроків є вміння визначати обсяг навчального матеріалу, виділяти головні ідеї, поняття, правила й добирати відповідні завдання.



Структура

1. Повідомлення теми, мети уроку.
2. Мотивації навчальної діяльності.
3. Повторення основних понять теми.

4. Повторення основних закономірностей, правил теми.
5. Виконання практичних завдань на повторення й закріплення основних умінь і навичок.
6. Підсумки уроку.
7. Домашнє завдання.



Урок систематизації й узагальнення знань

Мета: встановлення рівня оволодіння учнями основними теоретичними знаннями, повторення, більш глибоке осмислення навчального матеріалу, приведення його до певної системи.

Структура

1. Повідомлення теми й мети уроку.
2. Мотивація навчальної діяльності.
3. Відтворення та коригування опорних знань.
4. Узагальнення та систематизація понять.
5. Засвоєння провідних ідей і теорій на основі широкої систематизації.
6. Домашнє завдання.

Для систематизації та узагальнення виділяються ключові питання відповідного курсу. Увага звертається на знаходження та розкриття в уже вченому матеріалі закономірностей, логічно-наслідкових зв'язків, глибокої сутності процесів та явищ; на перехід від окремих до більш широких узагальнень. Слід звернути увагу на те, що систематизація передбачає певну форму відображення окремих фактів у певній системі взаємозв'язків схему, узагальнюючу таблицю тощо. У жодному разі не можна вважати систематизацією просте відтворення окремих фактів або дій наприкінці вивчення теми. Це буде просте повторення.

Урок такого типу може проходити у формі оглядової лекції, бесіди, опитування й виконання системи завдань та ін.

Урок перевірки та коригування знань, умінь і навичок.

Мета: перевірка якості та міцності засвоєного матеріалу, сформованості умінь і навичок; внесення коректив.



Структура

1. Повідомлення теми та мети уроку.
2. Мотивація навчальної діяльності.
3. Перевірка знання фактичного матеріалу та основних понять.

4. Перевірка глибини усвідомлення знань.
5. Використання знань у стандартних умовах.
6. Використання знань у змінених умовах.
7. Збір виконання завдань (їх перевірка, оцінювання, аналіз, як правило, виконується до наступного уроку).
8. Підсумки уроку .
9. Домашнє завдання.

Якщо робота проводиться письмово, то пункти 3-6 відображають логіку побудови завдань контрольної роботи.

Такі уроки проводяться наприкінці вивчення теми, розділу й виконують цілу низку функцій: контролюючу, навчальну, виховну, діагностуючу та ін.

Уроки перевірки можуть бути організовані досить різноманітно (у вигляді ігор-змагань, аукціонів, огляду знань тощо), мають широкі можливості для поєднання і індивідуальної, і групової роботи.

При плануванні уроку викладачам необхідно пам'ятати, що сучасний урок має відрізнятися багатоваріантністю і форм навчальної роботи, і методів її організації, і прийомів реалізації мети уроку, що дає широкі можливості здійснювати індивідуальний підхід у навчанні та вихованні учнів.



II. МЕТОДИЧНА КАРТА ПЕДАГОГІЧНОГО ПРАЦІВНИКА*

на період _____

1.	Прізвище, ім'я, по батькові	
2.	Рік народження	
3.	Освіта	
4.	Посада	
5.	Категорія	
6.	Стаж роботи	
7.	Курсова підготовка	
8.	Атестація	
9.	Досвід (коли і ким вивчався)	
10.	Проблема, над якою працюєте	
11.	Участь у роботі МК	
12.	Участь у роботі науково-методичних семінарів	
13.	Участь у роботі МР ліцею	
14.	Участь у методичних тижнях	
15.	Виступи на нарадах при директорі, МК, МР ліцею, педагогічних радах, засіданнях «Школи молодого педагога»	
16.	Відкриті навчально-виховні заходи.	
17.	Участь у педагогічних читаннях.	
18.	Участь у науково-практичних конференціях	
19.	Участь в онлайн-вебінарах та тренінгах	
20.	Інші види діяльності	

***Заповнюється педагогічним працівником під керівництвом методиста закладу у міжатестаційний період.**

III. ПОСАДОВА ІНСТРУКЦІЯ ГОЛОВИ МК

I. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Голова методичної комісії організовує та проводить методичну роботу з викладачами, майстрами в/н.

1.2. Голова методичної комісії призначається директором ПТНЗ за рекомендацією методиста із числа осіб, які мають досвід роботи в системі не менше трьох років.

1.3. Голова методичної комісії підпорядкований методисту ПТНЗ.

1.4. Голова методичної комісії у своїй діяльності керується Конституцією України, законами України “Про освіту” “Положення про методичну роботу в ПТНЗ”, Статутом ПТНЗ, наказом директора, рішеннями навчально-методичної Ради (Педагогічної Ради), цією інструкцією.

II. ФУНКЦІЇ

Голова комісії виконує організаторську та методичну функції.

2.1. Організаторська функція передбачає: аналіз наявності і перспективних можливостей методичної комісії щодо інноваційних змін; готовність педагогів до інноваційної діяльності; аналіз шляхів удосконалення форм і методів діяльності педагогів; допомогу викладачам і майстрам в процесі їх роботи; аналіз індивідуальних форм методичної роботи педагогів.

2.2. Методична функція передбачає: вивчення досвіду роботи педагогів циклової комісії, вивчення, узагальнення та впровадження їх передового педагогічного досвіду; забезпечення участі викладачів комісії у колективних та індивідуальних формах методичної роботи; консультативну допомогу у підготовці та виданні навчально-методичних матеріалів; проведення засідань методичних комісій, ведення її протоколів.

III. ОБОВ'ЯЗКИ

3.1. Організація і координація розробки необхідної навчально-плануючої та навчально-методичної документації методичної комісії.

3.2. Участь у плануванні роботи методичної комісії.

3.3. Участь у розробці навчальних програм та методичних рекомендацій дисциплін, підпорядкованих метод. комісії.

3.4. Оформлення та ведення документації методичної комісії.

3.5. Вивчення та узагальнення передового педагогічного досвіду викладачів та майстрів в/н методичної комісії.

3.6. Консультативна допомога педагогам методичної комісії у підготовці та виданні

- 3.7. Інформування членів методичної комісії про методичну літературу.
- 3.8. Аналіз результативності та ефективності реалізації інноваційних процесів методичною комісією.
- 3.9. Участь в організації та проведенні наукових, науково-практичних, науково-методичних конференціях, виставках, семінарах, педагогічних читаннях.
- 3.10. Участь у роботі засідань методичної комісії.
- 3.11. Підвищення свого професійного рівня, педагогічної та методичної майстерності.

IV. ПРАВА

Голова комісії має право:

- 4.1. Брати участь в організації і координації розробки необхідної наукової, навчально-методичної документації.
- 4.2. Брати участь у плануванні роботи ПТНЗ.
- 4.3. Брати участь у роботі наукових, науково-практичних та науково-методичних конференціях, семінарах, педагогічних читаннях.
- 4.4. Розробляти методичні матеріали методичних комісій.
- 4.5. У встановленому порядку проводити теоретичні та практичні заняття в ПТНЗ.
- 4.6. Відвідувати заняття педагогічних працівників, робити їх аналіз.

V. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Голова методичної комісії відповідає за:

- 5.1. Організацію та проведення методичної роботи в межах методичної комісії.
- 5.2. Збереження навчально-плануючої, навчально-методичної документації методичної комісії

дати визначення емоційно-ціннісного ставлення, мотивів і загальнолюдських установок та орієнтацій; допомагають сформувати в учнів певну систему ціннісних орієнтацій до навколишньої дійсності, до природи і ролі людини в ній. Все це можна було простежити, відвідавши заняття, вікторини, майстер-класи, консультації та виховну годину, проведені викладачами Горальчук Т.Р., Воробець Г.М. та Боднар І.Я. в рамках методичної STEM декади природничо-математичних дисциплін, яка проходила в нашому закладі з 12.04.2021 по 23.04.2021.



ПЕРЕЛІК ЗАХОДІВ:

- ✓ Бібліомікс до 60-ої річниці першого польоту людини у Космос «Космічні орбіти України»;
- ✓ Виховна година «Збережи своє здоров'я та здоров'я оточуючих»;
- ✓ Математичний калейдоскоп «Геометрія як практика, логіка і фантазія»;
- ✓ Навчальна гра «Математичні пазли»;
- ✓ Вікторина з використанням інтерактивних технологій «Кмітливі ерудити»;
- ✓ Консультація для учнів «Працюємо на освітній платформі Learningapps.org»;
- ✓ Консультація для учнів «Бери і роби. Працюємо на навчальній платформі PhET»;
- ✓ Презентація кращих робіт фотоконкурсу «Природничі науки у світлинах»;
- ✓ Презентація відео проектів «OMG, це ж круто!».

Всі проведені заходи надзвичайно актуальні на сьогоднішній час, ретельно продумані, організовані, мають чітко поставлену мету, несуть виховний характер. До занять дібрано велику кількість різнорівневих завдань, відеосюжетів, мультимедійних презентацій, матеріалів для дослідів. Також діти мали можливість працювати з мультимедійною дошкою. Заняття були спроектовані таким чином, що учні самі могли провести той чи інший дослід, висловлювати свої думки, робити висновки. Слід зауважити, що викладачі скористалися можливістю дати випереджувальні завдання, з якими учні впоралися добре. Це дало їм нагоду спробувати працювати і в команді і самим. Кожне заняття мало величезний виховний потенціал, було націлене на формування нового освітнього простору, який дозволяв забезпечити духовно-моральне становлення підростаючого покоління, підготувати учнів до життєвого самовизначення, самостійного вибору на користь гуманістичних ідеалів.

Цапар Б.О., методист , викладач української мови та літератури.

V. «ЗАПОВІТ ТАРАСА ГРИГОРОВИЧА ШЕВЧЕНКА...»



(до роковин перепоховання Тараса Шевченка на Чернечій горі)

Сьогодні вкотре говоритимемо про метра української літератури, про вірного сина простого українського люду, про того, хто з простого кріпака став взірцем для нас з Вами; про геніального художника, та й просто про людину, чие серце і життя не належали йому. А належали вони Україні, нашій багатостраждальній неньці.

Згадаймо про Т.Г.Шевченка. Скажете, що знаєте про нього багато? А пригадайте, коли востаннє читали його твори, коли востаннє розгортали «Кобзаря», коли віднаходили те, що можна прочитати лише між рядків, бо там наш біль, наш сум, наша історія, наша надія, наша доля.

Чомусь ми вже звикли до того, що згадуємо про Тараса Григоровича лише на початку березня, коли свідомі українці, котрі шанують свою історію, культуру, згадують про день народження Шевченка. Ми забули чомусь, що тіло Пророка недовго пролежало на чужині. 22 травня (за новим стилем) 1861 року Тараса Шевченка було перепоховано на Чернечій горі в Каневі(така була його воля ще за життя).

Тепер трохи історії, котру не зашкодить знати кожному з нас.

Останні роки свого життя Шевченко тяжко хворів, давався взнаки ревматизм, на який він захворів, коли перебував на засланні в Орській фортеці. За свідченням товариша поета, Олександра Лазаревського, Тарас Григорович просто мучився від болю, спричиненого застудою.

9 березня 1861 року поет перебував у вкрай важкому стані, це засвідчував лікар. Останню ніч Шевченко майже не спав, його виснажував нестерпний біль у грудях. Близько п'ятої години ранку Тарас випив горнятко чаю,

спустився з другого поверху своєї квартири на першій(де була його майстерня). Там він впав і помер. Так зупинилося серце Великої Людини.

Протягом трьох днів після смерті тіло поета перебувало в церкві Академії Мистецтв. На Смоленське кладовище труну з тілом Шевченка несли студенти.

8 травня 1861 року домовину викопали, перенесли через увесь Петербург до Московського вокзалу і залізницею доправили до Москви. Далі шлях лежав до Києва. Доречно буде зауважити, що ще за життя Шевченко мріяв про те, щоб збудували залізничний шлях від Петербурга до Києва, це дало б йому можливість швидше і легше дістатися до України. На превеликий жаль, мрія поета за його життя так і не здійснилася: шлях був прокладений влітку 1861 року, але Тарас не дожив до цього.

Коли труну з тілом привезли до Києва, студенти університету Святого Володимира, випрягши коней з воза, Ланцюговим мостом провезли труну і далі набережною до церкви Різдва Христового на Подолі.

У Києві з Тарасом прощалися студенти, поети, багато киян. Була навіть думка, яку підтримували й родичі поета, поховати його в Києві. Та Григорій Честахівський обстоював думку про поховання в Каневі, бо Шевченко ще за життя мріяв про «тихе пристанище і спокій коло Канева».

8 (20 травня) 1861 року на пароплаві «Кременчук» останки Кобзаря перевезено з Києва до Канева. Дві доби домовина перебувала в Успенському соборі. Брати Т. Шевченка хотіли поховати Тараса біля стін Успенського собору, але Григорій Честахівський, який супроводжував прах великого поета, зумів відстояти виконання останньої волі Тараса. 10 (22 травня), після відслуженої в церкві

панахиди, прах віднесли на Чернечу гору.



Церемонія перепоховання великого Кобзаря перетворилася на справжнє, хоч і сумне, свято. Після церковної панахиди протоієрей виступив із прощальним словом, назвавши спочилого не тільки братом во Христі, але й

справжнім і щирим батьком всього українського народу, а також першим, хто заступився за рідне слово українського народу. Потім труну винесли з церкви,

поставили на козацький віз, накрили червоною китайкою, а замість волів впрягся люд. «І повезли, як слід, діти свого батька, що повернувся з далекого краю до свого дому», - згадує сучасник. Везли хлопці і чоловіки, а потім навіть і дівчата – декілька верст. Дорогу, якою рухалася траурна процесія, устелили зеленим віттям, і вона була схожа на зелений килим. Попереду несли Кобзарів портрет, аби весь стрічний люд бачив того, про кого лише чув.



Над домовиною Шевченка на місці поховання змурували цегляне склепіння, насипали два яруси землі й обклали камінням так, щоб надати могилі вигляду степової могили. Згодом на могилі встановили дубовий хрест. Такою

могила була до 80-х років XIX століття. На народні пожертви 1884 року на могилі Шевченка встановлено чавунний хрест, впорядковано земляний насип, могилу обкладено дерном, недалеко збудовано хату для доглядача. У 1889 році влаштовано перший музей Шевченка. У 1925 році на місці поховання Тараса Григоровича було утворено Канівський державний музей-заповідник «Могила Т.Г. Шевченка», а величний бронзовий монумент поетові споруджено у 1939 році. Народ здавна називає Чернечу гору Тарасовою.



Цапар Б.О., методист , викладач української мови та літератури.

VI.«СПІЛКУЙМОСЯ УКРАЇНСЬКОЮ, БО ЦЕ ШЛЯХЕТНО І ЗРОЗУМІЛО»

Ми живемо в той час, коли слова іншомовного походження активно «вливаються» до нашого лексикону, що спричинено активізацією науково-технічного прогресу. Але, якось ми забуваємо про те, що і в нашій, рідній мові, є слова-відповідники і звучать вони по-особливому приємно. Тож, давайте спілкуватися рідною, зрозумілою для всіх мовою.

Контент – вміст.

Блог – денник.

Пост – допис.

Фотографія – світлина.

Селфі – самознімка.

Ава – мармизка.

Відео – видиво.

Лайк – вподобайка.

Фідбек – відгук.

Репост – поширення.

Хештег – кришмітка.

@ - равлик.

Ок – гаразд, добре.



Інтернет – Всемережжя.

Сайт – осідок.

Акаунт – обліковка.

Юзер – користувач.

Лайфхак – лазівка.

Челендж – виклик.

Лінк – посилання.

Шопінг – покупки.

Хендмейд – рукоділля.

Планшет – Гортайчик.

Скріншот – Зняток.

Гаджет – Пристрій.





VII. КАЛЕНДАР ЗНАМЕННИХ І ПАМ'ЯТНИХ ДАТ

26 КВІТНЯ

ДЕНЬ ПАМ'ЯТІ ЧОРНОБИЛЬСЬКОЇ ТРАГЕДІЇ

Чорнобильська катастрофа – екологічно-соціальна катастрофа, спричинена вибухом і подальшим руйнуванням четвертого енергоблоку Чорнобильської атомної електростанції в ніч на 26 квітня 1986 року, розташованої на території України. Руйнування мало вибуховий характер, реактор був повністю зруйнований і в докільля було викинуто велику кількість радіоактивних речовин.



У вересні 2003 року на саміті СНД Президент України Леонід Кучма запропонував країнам-учасникам Співдружності оголосити 26 квітня Міжнародним днем пам'яті жертв радіаційних аварій і катастроф. Рада голів держав СНД підтримала цю пропозицію.

Чорнобильська атомна електростанція є символом наймасштабнішої техногенної катастрофи в історії людства. Трагедія, спричинена вибухом на її четвертому енергоблоці, не має аналогів за обсягами забруднення природного середовища, негативного впливу на здоров'я та психіку людей, їхній побут і соціально-економічні умови життя.

Щоб запобігти подальшим викидам радіоактивних матеріалів, до кінця 1986-го року четвертий реактор АЕС був накритий спеціальним «саркофагом», збудованим руками сотень тисяч добровольців і мобілізованих солдатів, і Чорнобильська АЕС була знову введена в експлуатацію. Однак великі пожежі і аварії в 1991 та в 1996 роках привели до зупинення спочатку другого, а потім і першого реактора. У 2000-у році був зупинений останній, 3-й реактор, і Чорнобильська АЕС повністю припинила свою роботу.

До 35-х роковин Чорнобильської трагедії у нашій країні відбудуться урочисті та пам'ятні заходи: покладання квітів, мітинги-реквієми, тематичні виставки тощо.

У цей день вшануймо ліквідаторів, за їх сміливість та відвагу! Передаємо найщиріші слова вдячності та доземний уклін за високу громадянську позицію і схиляємо голови перед світлою пам'яттю тих, чиї життя обірвав смертоносний атом.

26 квітня – є днем пам'яті про найбільшу техногенну катастрофу та вшанування героїзму пожежників, експлуатаційного персоналу ЧАЕС,

військовослужбовців, будівельників, учених, медиків, які брали участь у ліквідації наслідків аварії на ЧАЕС. Подвиг цих людей назавжди записано до літопису людської мужності, він навічно залишиться у пам'яті українського народу.

23 КВІТНЯ

ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ КНИГИ І АВТОРСЬКОГО ПРАВА



23 квітня майже у 200 країнах світу святкується Всесвітній день книги і авторського права. Своїм святом цей день вважають автори, видавці, вчителі, бібліотекарі та всі, хто причетний до книжкової справи. Усюди організовуються

цікаві акції, книжкові ярмарки, виставки, презентації, голосні читання, зустрічі з письменниками, автограф-сесії тощо. Традиція святкування народилася в іспанській Каталонії, де вже понад 80 років люди в день святого Георгія дарують червоні троянди і книжки ти м, кого люблять: троянди символізують кров, пролиту Георгієм - покровителем Каталонії - у битві з драконом, а книги нагадують про сумну дату 23 квітня 1616 року - день смерті видатного іспанця Мігеля де Сервантеса Сааведри, автора безсмертної літературної перлини «Хитромудрий ідальго Дон Кіхот з Ламанчі»

17 КВІТНЯ

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ДЕНЬ ДОВКІЛЛЯ

Цей день відзначають в Україні щорічно, починаючи з 1999 року, згідно з Указом Президента України «Про День довкілля» від 6 серпня 1998 року № 855/98 на підтримку ініціативи Міністерства охорони навколишнього природного середовища та ядерної безпеки України і громадських природоохоронних організацій щодо розвитку діяльності, започаткованої Всеукраїнською акцією «Дерево-Життя» та іншими громадськими ініціативами.



У третю суботу квітня громадські організації проводять заходи, спрямовані на поліпшення стану навколишнього середовища – очищення водних джерел, озеленення територій, збереження заповідних об'єктів, поширення екологічних знань.



Довкілля – це всі живі та неживі об’єкти, що природно існують на Землі або в деякій її частині. Земля, вода, повітря, флора і фауна – все це довкілля, на стан якого впливає маса чинників – від кинутого на землю недопалка, папірця до величезних сміттєзвалищ і височезних труб промислових комплексів, що отруюють димом повітря мегаполісів; від убитого заради бивнів слона десь у Центральній Африці до вирубаних декількох гектарів лісу у Закарпатті.

Головну загрозу довкіл्लю становить Людина – її байдужість, безкультур’я і безмежна жадібність.

14 ТРАВНЯ – 150 РОКІВ ІЗ ДНЯ НАРОДЖЕННЯ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА (1871–1936), ПИСЬМЕННИКА, ГРОМАДСЬКОГО ТА ПОЛІТИЧНОГО ДІЯЧА, ОДНІЄЇ З ГОЛОВНИХ ПОСТАТЕЙ КУЛЬТУРНОГО ТА СУСПІЛЬНО-ПОЛІТИЧНОГО ЖИТТЯ УКРАЇНИ.



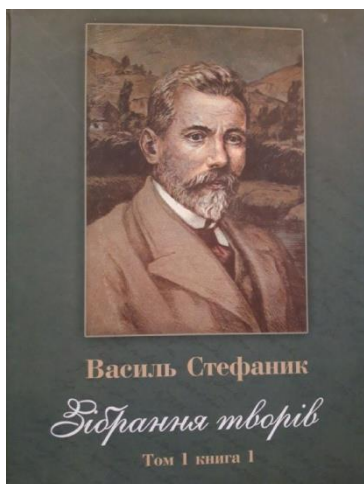
14 травні 2021 року педагогічними працівниками нашого ліцею було відзнято відеоролик «Читаючи Стефаніка...» з нагоди 150-річчя від дня народження Василя Стефаніка та відповідно до листа Департаменту освіти та науки Івано-Франківської ОДА від 13.05.2021 р. № 704\48-15\23в.

(https://www.youtube.com/watch?v=gjc04Z7_ny4)

Презентація багатотомного видання творів Василя Стефаніка



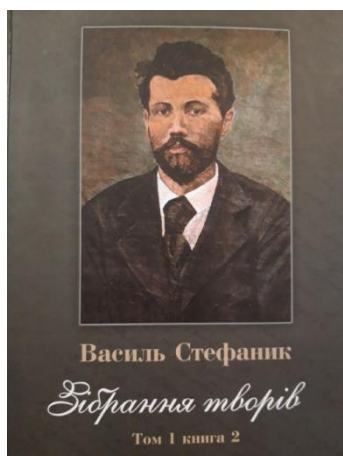
17 грудня у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаніка” відбулась презентація багатотомного видання творів Василя Стефаніка.



У першому томі першої книги (редактор і упорядник Роман Піхманець) вміщено автобіографії та автобіографічні твори письменника, його поезії в прозі, новели, інші редакції й варіанти його окремих творів, а також незакінчені твори, публіцистичні та літературно-критичні статті новеліста і додатки з його промов, привітань, виступів. У розлогіх примітках упорядник конкретизує час, місце видання прози Василя Стефаника, його виступів, численних додатків, а також подає пояснення слів, вжитих письменником у своїх текстах.

Завершує том ґрунтовна післямова упорядника «Метафізика крові».

У першому томі другої книги подано систематизований епістолярій



Василя Стефаника, хронологічний покажчик його листів, а також примітки і додатки до них (редактор і упорядник Євген Баран). Доречно зауважити, що в цьому томі чимало листів подається вперше: упорядник віднайшов їх в архівах, у численних публікаціях ще з минулого століття, у приватних колекціях, в родинних збереженнях сім'ї Стефаників зі Львова... Завершує том містка післямова упорядника «Василь Стефаник: «Моя література – в моїх листах».

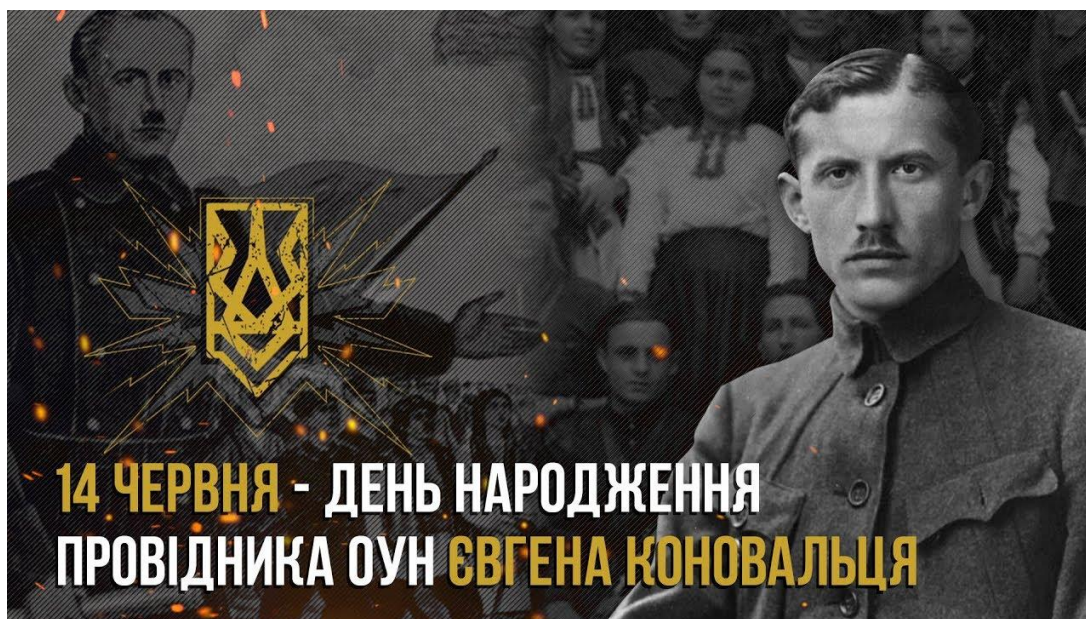
У другому томі подано твори Василя Стефаника іноземними мовами (редактор і упорядник Степан Хороб). Тут представлено переклади прози письменника різними мовами і різного часу. Спочатку йде блок перекладів слов'янськими мовами (починаючи з польської – найпершої з тих, хто ввів українського автора ще на початку минулого століття у європейський, зокрема польський світ). Потім йде блок перекладів романо-германськими мовами. І завершується том найсвіжішими перекладами Василя Стефаника (вже у 2017 році) китайською мовою. Звісна річ, що не можливо в одному томі відобразити перекладацьке багатство іномовної інтерпретації прози письменника, тому упорядник зважав на те, аби презентувати це перекладацьке багатство, по-перше, урізноманітнено, а по-друге, зважаючи на хронологію його появи. Відтак у томі здебільшого вміщено переклади творів Василя Стефаника, яким уже близько пів століття або й більше років (виняток становить хіба що переклад китайською мовою). На жаль, поза його межами залишилися переклади творів нашого землянина білоруською, литовською, латвійською, грузинською, грецькою, узбецькою, казахською та ін. Завершується том україномовною та англomовною статтями-

післямовами «Василь Стефаник у транслятологічних вимірах», автор яких Степан Хороб веде ґрунтовну розмову про Стефаника як перекладача і про переклади творів письменника іншими мовами, специфіку іномовної інтерпретації слов'янськими та романо-германськими мовами прози письменника.

І, нарешті, *третій том – прижиттєве зібрання творів Василя Стефаника*. Упорядники Роман Піхманець та Іванна Юрчук свідомо відібрали шість збірок новел прозаїка, що побачили світ ще за його життя. Репринтним способом їх відновлено і дбайливо систематизовано. До речі, усі щойно видані чотири книги творів Василя Стефаника витримані в тематичному й хронологічному принципах укладання. Всі упорядники свідомо дотримувалися цього правила.

Готуючи до друку це багатотомне видання, його укладачі та редактори, звісна річ, намагалися уникнути помилок попередників-видавців і всіляко прагнули наблизити запропоновані художньо-публіцистичні та епістолярні тексти до їх першооснови (хоча й не завжди це вдавалося повною мірою) – поповнювали купюровані колись окремі місця з новел та листів, публіцистичних виступів та заяв, максимально зберегли їх мовну специфіку. Цьому, до речі, сприяє й подання репринтним способом збірок новел письменника, що вийшли друком ще за його життя, а також переклади його творів (в різний час і різними мовами).

14 червня – 130 років із дня народження Євгена Коновальця (1891–1938), військового та політичного діяча, голови Організації українських націоналістів.



ЗВОРУШЛИВА ІСТОРІЯ ПІСНІ «НІЧ ЯКА МІСЯЧНА»

Михайло Старицький (2 (14) грудня 1840 – 27 квітня 1904) похований на Байковому кладовищі.



Як мало ми знаємо про обставини створення пісень! Що надихнуло автора, які трагічні або добрі новини сколихнули його внутрішній світ і стали поштовхом до народження поетичних рядків, що їх згодом співатиме вся країна? Поезія «**Виклик**» Михайла Старицького, більш відома за її першими рядками, — яскраве

тому підтвердження.

Якось улітку 1860-го Михайло Старицький, залишивши навчання у Київському університеті, вирішив навідати рідне село **Кліщинці** на Полтавщині. На вечорницях, влаштованих місцевою молоддю, приглянулася йому, 21-річному юнакові, одна вродлива дівчина. Звали її **Степанидою**.

З першого погляду Михайло закохався в ту загадкову незнайомку, однак підійти та зізнатися у своїх почуттях хлопець так і не наважився. Сподівався зробити це на наступних вечорницях. Проте йшли дні, а дівчина все не приходила. Закоханому юнаку нічого не лишалося, як піти до неї додому.

До хати Степаниди, що тулилася до краю урочища Бути, Старицький прийшов, коли сонце на прощання лагідно обіймало долину своїми ніжними променями, — неймовірна заграва! Поки чекав на кохану, темно-синє небо неспішно загоралося мерехтливими зорями, немов там, нагорі, хтось бавився вогнями-ліхтариками. Цієї миті у Михайла, зачудованого навколишньою красою, народилися поетичні рядки:

***Ніч яка, Господи, місячна, зоряна,
Ясно, хоч голки збирай.
Вийди, кохана, працю зморена,
Хоч на хвилиночку в гай!***



Серце стислося, коли помітив, як ледь чутною ходою до нього наближалася Степанида. Яка ж вона гарна у цих сутінках, під цими зорями... ще гарніша, ніж тоді, на вечорницях! Привіталися. Дівчина ласкаво глянула в очі Михайлові та заговорила про красу природи. Коли ж хлопець насмілився відкрити таємницю своєї появи, Степанида призналася, що вже засватана.



ЗАСІДАННЯ МЕТОДИЧНОЇ РАДИ

08 КВІТНЯ 2021 РОКУ ВІДБУЛОСЬ ЗАСІДАННЯ МР ЛІЦЕЮ З ПОРЯДКОМ ДЕННИМ :

1. Про результати атестації педагогічних працівників ІФППЛ за 2020/2021 н.р. та перспективний план атестації педпрацівників на 2021\2022 н.р.

Доповідає: методист ІФППЛ, Цапар Б.О.

2. Про усунення недоліків методичної роботи в ліцеї, які були виявлені під час проведення атестаційної експертизи.

Доповідає: методист ІФППЛ, Цапар Б.О., голови методкомісії.

3. Про роботу «Школи молодого викладача» («Ділюсь досвідом», або «Я роблю так...»).

Доповідає: методист ІФППЛ, Цапар Б.О.

4. Анкетування з метою виявлення основних запитів викладачів для надання консультацій(індивідуальних і колективних).

Відповід.: методист ІФППЛ, Цапар Б.О., практичний психолог ліцею, Гах Ю.І., соціальний педагог, Вітрів У.Т.

5. Різне.

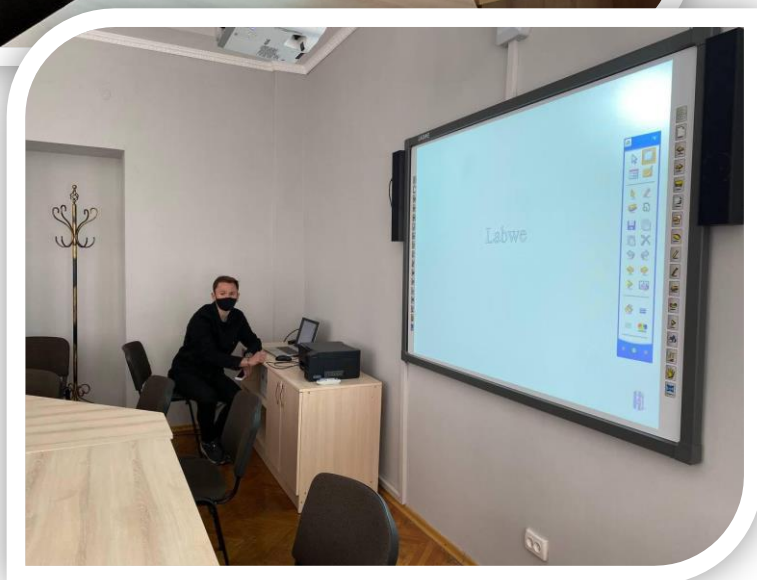
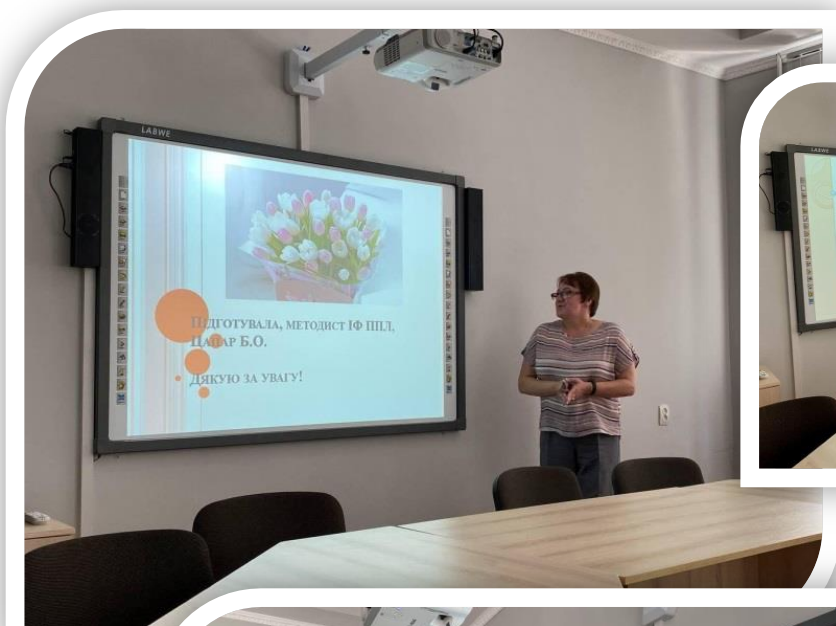


20 ТРАВНЯ 2021 РОКУ ВІДБУЛОСЯ ЗАСІДАННЯ МР ЛІЦЕЮ З ПОРЯДКОМ ДЕННИМ:

1. Вивчення стану навчально-методичного забезпечення кабінетів та майстерень.

Допов.: методист ІФППЛ, заступник директора з НВР, Круп як О.Д.

2. Про результати педагогічної роботи над науково-методичною проблемою ліцею.
Допов.: методист ІФППЛ, Цапар Б.О., Члени МР.
3. Обмін досвідом: Про курси підвищення кваліфікації «Інноваційні технології навчання в освітній діяльності педагога», які проходили на базі Центру інноваційних освітніх технологій «PNU EcoSystem».
Допов.: викладач хімії і біології Горальчук Т.Р.
4. Про роботу над першим випуском інформаційно-методичного вісника ліцею.
Допов: методист ІФ ППЛ, Цапар Б.О.
5. Різне.





VIII. ПОРАДИ ПСИХОЛОГА. ЯК НЕ ВИСНАЖИТИСЯ НА РОБОТІ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ ТА УНИКНУТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1. Базова турбота про себе, про своє фізичне "я"

Потурбуйтеся про свій 7-8 годинний щоденний сон, вчасний прийом збалансованої їжі, пийте достатню кількість рідини.

2. Відпочинок

Не забувайте про відпочинок. На вихідних знайдіть можливість відпочити і не думати про роботу. Занурюйтеся у справи, які приносять найбільшу насолоду, та від яких ви справді відчуваєте прилив життєвої енергії.

3. Плануйте свою роботу

Погляньте реалістично на свої можливості та ресурси й відповідно плануйте роботу. Наприклад, якщо Ви є керівником дипломних робіт великої кількості учнів, організуйте графік подачі робіт так, щоб Ви не опинилися перед необхідністю читати їх всіх в останній день.

4. Скидайте баласт

Не беріть на себе зобов'язання, які не здатні виконати; збалансовано підходьте до обсягу завдань для самостійної роботи учнів, обмежуйте трудомісткі завдання.

5. Невимагайте від себе забагато

Один із кроків, який допомагає запобігти вигоранню, - не виснажувати себе зайвою роботою. Організація життєдіяльності під час карантину «з'їдає» значну частину нашого часу та енергії.

6. Робота в радість

Робота викладача є творчою. Подумайте над тим, що найбільше Вас радує та приносить задоволення? Знайдіть свій інтерес у нових гранях викладацької роботи в період дистанційного навчання. Зосереджуйтеся на тих аспектах роботи, які приносять найбільше радості та емоційної віддачі.

Пам'ятайте!

Вигорання не є хворобою, а негативним станом, який виникає на роботі під дією як робочих факторів, так і Ваших власних поведінкових стратегій.

І цей стан не є вироком, йому можна дати раду, просто треба вміти час від часу «натискати на паузу», уповільнюватися та давати собі час на відновлення й відпочинок.

Для кого ризик «згоріти на роботі» є вищим?

- До вигорання схильні ті, чия робота відрізняється високою емоційною палітрою та насиченістю через розгалужене міжособистісне спілкування та необхідність встановлювати та підтримувати контакт з різними аудиторіями.

- Ризик є вищим для тих, чия робота потребує постійної включеності, вирішення непростих ситуацій, є динамічною та подекуди напруженою.
- Як показують дослідження, нереалістично високі очікування та грандіозні плани, бажання виконувати роботу ідеально також можуть призводити до вигорання.
- Ризик вигорання є вищим у так званих особистостей «типу А»: надміру відповідальних людей, схильних до суперництва та налаштованих на успіх.
- Виснажувати може включення одночасно у декілька видів діяльності (наприклад, крім викладання, роботи зі студентами та науково-методичної роботи, викладач залучений до вирішення поточних кафедральних питань, може бути включений до роботи в наукових та громадських проектах тощо).
- Додатковим чинником вигорання є необхідність контролювати емоції. Так робота вимагає від викладача зберігати спокій у будь-яких ситуаціях, підтримувати, пояснювати, вирішувати суперечливі ситуації, проявляти емпатію, залишаючись спокійним та врівноваженим.

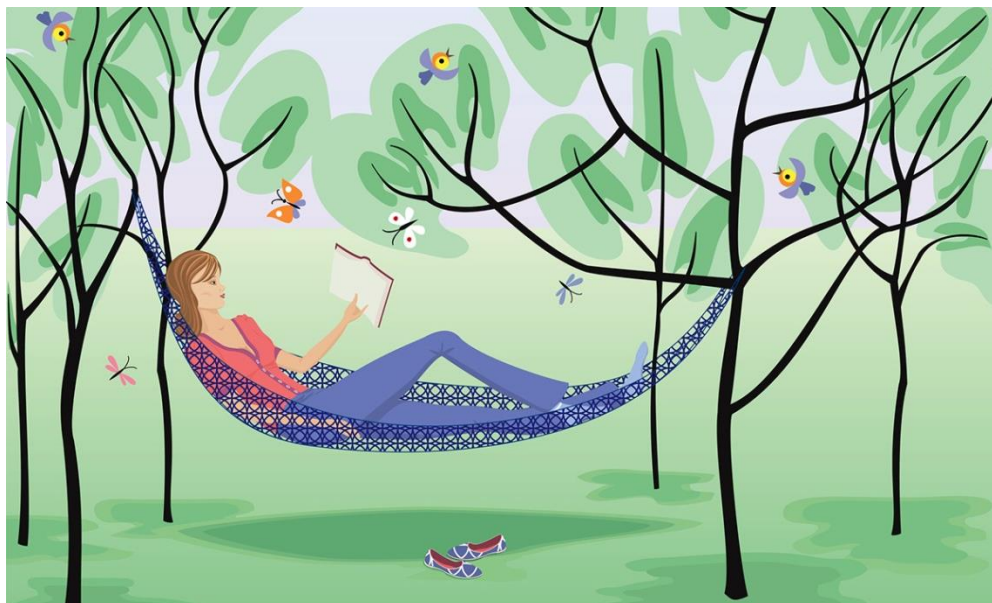
Як розпізнати у себе ознаки вигорання?

Трьома тривожними дзвониками професійного вигорання є емоційне спустошення, деперсоналізація та знецінення себе як професіонала.

- Ознаками **емоційного спустошення** є відчуття перенапруження та безсилля, емоції «приглушуються», відчувається нестача емоційних ресурсів, в критичних ситуаціях можливі емоційні зриви.
- **Деперсоналізація** легко впізнається за проявами негативного, бездушного та інколи навіть цинічного ставлення до студентів та колег по викладацькому цеху. Спілкування з ними стає переважно формальним та бездушним, трапляється, що воно супроводжується почуттям роздратування, яке ось-ось вирветься назовні.
- **Знецінення себе як викладача** супроводжується почуттям розчарування в собі як у професіоналі, знижується відчуття власної компетентності, з'являється незадоволення собою, своєю роботою, як наслідок – знижується професійна та особиста самооцінка, втрачається сенс роботи та бажання сильно вкладатися в неї особисто.

Жертвою вигорання може стати будь-який викладач незалежно від наукового ступеню й звання. Підступність та небезпека цього стану в тому, що на початку людина майже не усвідомлює, що з нею щось відбувається, а от колеги та студенти вже помічають перші ознаки виснаження, байдужості та втрати інтересу до роботи. В опитуванні студентів про те, як вони могли б описати «вигорілого» викладача, більшість говорить про те, що такий викладач є байдужим та відстороненим, невмотивованим, розчарованим, виснаженим та тривожно-роздратованим.

ЯК ЗАЛИШАТИСЯ ГАРЯЧИМ ДУШЕЮ ТА НЕ ВИГОРІТИ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ?



- **Базова турбота про себе, зокрема про своє фізичне «Я».** Як би банально це не звучало, але задоволення своїх базових фізіологічних потреб у випадку профілактики вигорання є дуже значимим. Потурбуйтеся про свій 7-8 годинний щоденний сон, вчасний прийом збалансованої їжі, пийте достатню кількість рідини.
- **Відпочинок.** Не забувайте про відпочинок. Незважаючи на те, що для деяких карантинний час перетворився на суцільний «день бабака», не забувайте про те, що є вихідні. І на вихідних знайдіть можливість відпочити і не думати про роботу. Занурюйтеся у справи, які приносять найбільшу насолоду та від яких ви справді відчуваєте прилив життєвої енергії.
- **Плануйте свою роботу.** Погляньте реалістично на свої можливості й ресурси та відповідно плануйте роботу. Наприклад, якщо Ви є науковим керівником великої кількості студентів, організуйте графік подачі робіт так, щоб Ви не опинилися перед необхідністю читати їх всі в останній день.
- **Скидайте баласт.** Не беріть на себе зобов'язання, які не здатні виконати, будьте помірним «працеголіком». Особливо уважно до планування роботи слід ставитися в умовах «карантинного» навчання, збалансовано підходити до обсягу завдань для самостійної роботи студентів, обмежувати трудомісткі завдання.
- **Не вимагайте від себе більшого.** Один із кроків, який допомагає запобігти вигоранню, – не виснажувати себе будь-якою діяльністю. Під час карантину в багатьох з'явилася ілюзія вивільнення великої кількості часу, який потрібно чимось заповнити. Насправді, зараз не варто вимагати від себе більше, ніж звичайно. Карантин сам по собі завантажив нас понад нормою:

мимоволі ми обробляємо збільшений потік інформації, який стосується пандемії, витрачаємо зусилля на налагодження віддаленої роботи, новим чином облаштовуємо побут, витрачаємо більше зусиль на підтримку близьких (наприклад, навчання власних дітей в новому форматі). Усе це «з'їдає» значну частину нашого часу та енергії.

- **Робота в радість.** Робота викладача є творчою. Подумайте над тим, що найбільше Вас радує та приносить задоволення? Знайдіть свій інтерес в нових гранях викладацької роботи в період дистанційного навчання. Подумайте, які відкриття Ви зробили для себе, які нові та корисні навички здобули? Чим цей досвід буде корисний Вам, як викладачу, у подальшому? Зосереджуйтеся на тих аспектах роботи, які приносять найбільше радості та емоційної віддачі.

І пам'ятайте, що вигорання є не хворобою, а негативним станом, який виникає на роботі під дією як робочих факторів, так і Ваших власних поведінкових стратегій. І цей стан не є вироком, цьому можна дати раду, просто треба вміти час від часу «натискати на паузу», уповільнюватися та давати собі час на відновлення та відпочинок.

Практичний психолог, Гах Ю.І.

