

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ «НА УРОК»



На Урок
освітній проект

ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ВЧИТЕЛІВ: ЧЕРЕЗ САМООСВІТУ ДО ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ

ЕЛЕКТРОННИЙ ЖУРНАЛ



2020

ОСВІТНІЙ ПРОЕКТ «НА УРОК»

<https://naurok.com.ua>



Підвищення кваліфікації вчителів та самоосвіта: коротко про головне

Навчання впродовж життя – одна з найважливіших компетентностей сучасної людини. Навіть більше – це одна з глобальних цілей сталого розвитку, затверджених у 2015 році на саміті ООН. А ще постійний саморозвиток і підвищення кваліфікації є важливою складовою професійного життя педагога.

Упродовж останніх років в Україні було розроблено та запроваджено нову систему підвищення кваліфікації, яка передбачає серйозне розширення можливостей для самовдосконалення та розвитку педагогічної майстерності вчителів.

Про можливості для самоосвіти педагогів та про важливі документи, що стосуються питань підвищення кваліфікації розповіла Любов Цукор на своєму вебінарі [«Самоосвіта та підвищення кваліфікації вчителів: огляд важливих документів»](#). Лекторка – головна редакторка та авторка статей журналу освітнього проекту «На Урок».

Самоосвіта або інформальна освіта передбачає самоорганізоване здобуття особою певних компетентностей, зокрема під час повсякденної діяльності, що пов'язана з професійною, громадською або іншою діяльністю. ([Закон України «Про освіту»](#))

До ефективних інструментів для самоосвіти освітян належать: тренінги та майстеркласи, вебінари та семінари, навчальні курси, фахова література та обмін досвідом із колегами.

Підвищення кваліфікації передбачає набуття особою нових та/або вдосконалення раніше набутих компетентностей у межах професійної діяльності або галузі знань.

Самоосвіту також варто розглядати у контексті підвищення кваліфікації, адже вони не просто пов'язані, насправді ці два поняття просто не існують окремо один від одного. Крім того, саме самоосвіта та саморозвиток потрібні не лише педагогам, а й їхнім учням. Адже все це – заради виховання успішних людей, заради кращого майбутнього. А саморозвиток учителя неабияк надихне на те саме учнів!

Для того, аби ідеально розбиратися в усіх нюансах та обрати найкращий шлях для саморозвитку, варто ознайомитися з наступними документами, що стосуються підвищення кваліфікації:

1. [Закон України «Про освіту» \(2017\)](#).

Зверніть увагу!

- **Стаття 54.** Педагогічні, науково-педагогічні та наукові працівники мають право на вільний вибір освітніх програм, форм навчання, закладів освіти,





установ і організацій, інших суб'єктів освітньої діяльності, що здійснюють підвищення кваліфікації та перепідготовку педагогічних працівників.

- **Стаття 59.** Підвищення кваліфікації може здійснюватися за різними видами (навчання за освітньою програмою, стажування, участь у сертифікаційних програмах, тренінгах, семінарах, вебінарах тощо) та у різних формах (інституційна, дуальна, на робочому місці тощо).

2. Закон України «Про повну загальну середню освіту» (2020).

Зверніть увагу!

- **Стаття 40.** Педрада розглядає питання підвищення кваліфікації педагогічних працівників, розвитку їхньої творчої ініціативи, професійної майстерності, визначає заходи щодо підвищення кваліфікації педагогів, формує та затверджує річний план підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Окрім того, педрада приймає рішення щодо визначення результатів підвищення кваліфікації педагогічного працівника, отриманих ним поза закладами освіти, що мають ліцензію на підвищення кваліфікації або проводять освітню діяльність за акредитованою освітньою програмою.
- **Стаття 48 та 49.** Важливі деталі щодо атестації та сертифікації педагогічних та науково-педагогічних працівників.
- **Стаття 51.** Кожен педагогічний працівник зобов'язаний щороку підвищувати свою кваліфікацію відповідно до [Закону України «Про освіту»](#) з урахуванням особливостей, визначених цим законом.

3. Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників (Постанова №800 КМУ від 21.08.2019).

Зверніть увагу!

- **Пункт 6.** Педагогічні і науково-педагогічні працівники можуть підвищувати кваліфікацію за різними формами, видами.
- **Пункт 7.** Педагогічні та науково-педагогічні працівники самостійно обирають конкретні форми, види, напрями та суб'єктів надання освітніх послуг з підвищення кваліфікації (далі - суб'єкти підвищення кваліфікації).
- **Пункт 9.** Суб'єктом підвищення кваліфікації може бути заклад освіти (його структурний підрозділ), наукова установа, інша юридична чи фізична особа, у тому числі фізична особа - підприємець, що провадить освітню діяльність у сфері підвищення кваліфікації педагогічних та/або науково-педагогічних працівників.
- **Пункт 13.** За результатами проходження підвищення кваліфікації педагогічним та науково-педагогічним працівникам видається документ про підвищення кваліфікації, технічний опис, дизайн, спосіб виготовлення, порядок видачі та обліку якого визначається відповідним суб'єктом підвищення кваліфікації.





- **Пункт 16.** Загальний обсяг підвищення кваліфікації педагогічного або науково-педагогічного працівника закладу загальної середньої, професійної (професійно-технічної) освіти не може бути менше ніж 150 годин на п'ять років.
- **Пункт 24.** У суб'єктів підвищення кваліфікації, що мають ліцензію на підвищення кваліфікації або провадять освітню діяльність за акредитованою освітньою програмою, не потребують окремого визнання чи підтвердження.

4. [Зміни до Постанови №800 від 27.12.2019](#). Ця постанова закріплює те, що вчитель може сам обирати де і як саме йому підвищувати кваліфікацію.

5. [Щодо підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти \(4.03.2020\)](#).

Зверніть увагу! У документах сказано про те, що законодавство України не надає жодному органу влади, установі чи організації повноважень стосовно виокремлення (виділення) власними листами чи в інший спосіб конкретних суб'єктів підвищення кваліфікації. Їх видання (розсилання) є незаконним.

Про освітній проект «На Урок»

Освітній проект «На Урок» є суб'єктом підвищення кваліфікації. Тому Документи, видані ТОВ «На Урок» (сертифікати, свідоцтва тощо), можуть бути зараховані під час підвищення кваліфікації вчителів, як ті, що повністю відповідають вимогам [Пункту 13 Порядку підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України №800 від 21.08.2019 р.](#), що набув чинності 03 вересня 2019 року.

ТОВ «На Урок» вважається суб'єктом підвищення кваліфікації на підставі таких нормативних документів:

- [Пункт 9 Порядку підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників.](#)
- Наявність у ТОВ «На Урок» коду виду економічної діяльності 85.59 «Інші види освіти, н.в.і.у.» (КВЕД-2010), який передбачає діяльність курсів з підвищення професійної кваліфікації.





5 кроків до підвищення кваліфікації: роз'яснення та рекомендації

«Вік живи – вік учись того, як слід жити» – запевняв Луцій Сенека. І педагогічне життя – не виключення. Скільки навчаємо – стільки вчимося мистецтву навчати! Щоби підвищення кваліфікації не здавалося нескінченним монотонним обов'язком, пропонуємо розкласти його на п'ять послідовних кроків. Після цього шлях до мети стане набагато приємнішим та простішим! Вивчаємо постанову про [Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників](#) та починаємо!

Крок 1: Визначтеся з напрямом підвищення кваліфікації

Шлях до педагогічної майстерності починається з першого кроку. І саме цей крок задає напрям подальшого руху. Він надзвичайно важливий! Тому слід розуміти, куди ми йдемо, що хочемо вдосконалити та навіщо нам це потрібно. Як визначитися з напрямками, які потребують уваги?

1. Оцініть рівень власної професійної майстерності, фахових і загальних компетентностей. Таке самооцінювання допоможе зрозуміти, у якому напрямку маємо йти.
2. Вирішить, чого саме потребуєте: отримати нові чи поглибити здобуті раніше компетентності? Можливо, у вашому професійному житті щось змінилося: ви стали класним керівником чи взагалі директором ЗЗСО; до класу прийшла дитина з ООП; необхідно оперативно протидіяти випадкам булінгу? І отут вам можуть знадобитися нові знання!
3. Зверніться за порадою до колег. Адже інколи зі сторони таки видніше.

Нагадаємо, що основними напрямками підвищення кваліфікації є:

- розвиток професійних компетентностей;
- формування у здобувачів освіти спільних для ключових компетентностей вмінь, визначених частиною першою статті 12 Закону України «Про освіту»;
- психолого-фізіологічні особливості здобувачів освіти певного віку, основи андрагогіки;
- створення безпечного та інклюзивного освітнього середовища, особливості інклюзивного навчання,
- забезпечення додаткової підтримки в освітньому процесі дітей з особливими освітніми потребами;
- використання інформаційно-комунікативних та цифрових технологій в освітньому процесі;
- мовленнєва, цифрова, комунікаційна, інклюзивна, емоційно-етична компетентність;





- розвиток управлінської компетентності тощо.

Якою може бути форма підвищення кваліфікації? Інституційною (очною, заочною, дистанційною, мережевою), дуальною, на робочому місці тощо. Крім того, ви можете їх поєднувати. А от основними видами підвищення кваліфікації є навчання за програмою підвищення кваліфікації (у тому числі участь у семінарах, практикумах, тренінгах, вебінарах, майстер-класах тощо), а також стажування. Більш того, ви маєте право поєднувати форми підвищення кваліфікації та підвищувати кваліфікацію у різних суб'єктів.

Крок 2: Розрахуйте обсяг

Не намагайтеся охопити все й одразу! Сфокусуйтеся на 2-3 аспектах педагогічної діяльності та починайте працювати. Розрахуйте свої сили, чітко окресліть мету та сформулюйте покроковий план дій.

Розпишіть свої професійні плани на найближчі 5 років, потім розподіліть їх за роками та семестрами. Лишайте 20% на імпровізацію, адже можуть виникнути нагальні питання, які потребуватимуть оперативного розв'язання та нових знань. Це нормально!

Плануйте навантаження заздалегідь та не перегніть палицю – у період активної підготовки до шкільних конкурсів, олімпіад, семестрових та річних контрольних робіт доцільніше надавати ще більше уваги учням. Розподіляйте час на професійний розвиток рівномірно.

Головне пам'ятати, що ви маєте підвищувати кваліфікацію щорічно, а загальна кількість академічних годин для підвищення кваліфікації протягом 5 років не може бути меншою за 150 годин. Зверніть увагу: не менше 10 відсотків загальної кількості годин обов'язково повинні бути спрямовані на вдосконалення знань, умінь і навичок роботи з учнями з особливими освітніми потребами.

Крок 3: Оберіть суб'єкт підвищення кваліфікації

Наразі вибір суб'єктів підвищення кваліфікації доволі широкий. Тому ви обов'язково знайдете цікаві курси, які задовольнять ваші потреби. Основним питанням має стати вивчення, аналіз і оцінювання програм підвищення кваліфікації, якості послуг з підвищення кваліфікації та переліку очікуваних результатів.

Хто може підвищувати кваліфікацію педагога?

- заклад освіти або його структурний підрозділ;
- наукова установа;
- юридична особа;
- фізична особа, в тому числі – фізична особа-підприємець.





Будьте уважними до свого вибору, не підходьте до цього формально. Цифри, документи, години – це добре, але є й інші важливі моменти. Проаналізуйте можливості, які відкриваються перед вами з отриманням нових знань. Обирайте ті **види підвищення педагогічної кваліфікації**, які підходять саме вам. Вебінари, семінари, інтенсиви, конференції чи курси? Вибір є! Також пошукайте інформацію про суб'єкта підвищення кваліфікації – позитивні рекомендації відіграють велику роль!

Крок 4: Перевірте документи про підвищення кваліфікації

Відповідно до частини четвертої статті 51 Закону про ПЗСО, за результатами успішного підвищення кваліфікації педагог має отримати відповідний документ. Але він має відповідати певним вимогам. Звісно, досвідчені суб'єкти підвищення кваліфікації навряд чи припустяться помилки, втім, ви теж маєте знати, якими мають бути документи. Отже, документ про підвищення кваліфікації має містити таку інформацію:

- повне найменування суб'єкта підвищення кваліфікації (для юридичних осіб) або ПІБ фізичної особи, яка надає освітні послуги;
- ПІБ педагогічного працівника, який підвищив кваліфікацію;
- форму, вид, напрям підвищення кваліфікації та його тривалість в годинах або кредитах ЄКТС;
- опис результатів навчання;
- дату видачі та обліковий запис документа про підвищення кваліфікації;
- найменування посади, ПІБ особи, яка підписала документ від імені суб'єкта підвищення кваліфікації, та її підпис.

Будьте уважні! Ви маєте обов'язково інформувати керівництво закладу освіти про стан своїх справ у плані підвищення кваліфікації у поточному році, і це має статися не пізніше 25 грудня. Слід додати копії документів про підвищення кваліфікації (сертифікатів, свідоцтв тощо) – їх зберігатимуть у вашій особовій справі.

Крок 5: Оформіть визнання результатів підвищення кваліфікації

Ви пройшли курси, переглянули цікаві вебінари, взяли участь у важливих конференціях... Саме час оформити все офіційно! Якщо ви підвищували кваліфікацію у суб'єктів, що провадять освітню діяльність за акредитованою програмою, то окремо окремого визнання і підтвердження документи, отримані від них, не потребують.

А от якщо ви підвищували кваліфікацію в інших суб'єктів освітньої діяльності, фізичних та юридичних осіб, то доведеться почекати рішення педагогічної ради. Порядок визнання результатів встановлюється педагогічною радою.





Педрода має заслухати вчителя, оцінити якість засвоєння та реалізації програми підвищення кваліфікації. Після цього приймається рішення про визнання або невизнання результатів підвищення кваліфікації. Одна з основних умов визнання – набуття педагогом нових чи вдосконалення наявних компетентностей (знань, умінь, навичок тощо).

От і все. Насправді все не так складно, як може здатися на перший погляд, особливо якщо підійти до справи виважено та спокійно.

Підвищення кваліфікації сучасного вчителя: мета, способи та практична користь

Кілька слів про користь та особливості підвищення кваліфікації українських педагогів.

Сучасний світ напрочуд стрімкий та динамічний. Кожного дня з'являються нові винаходи, створюються корисні ресурси та програми, здійснюються наукові відкриття. Енциклопедизм та «знання всього на світі» все більше втрачають свою актуальність. Головним же стає вміння знаходити потрібну інформацію, пристосовуватися до змін та навчатися впродовж життя.

Необхідність постійного професійного та особистісного розвитку нині стала характерною рисою для більшості професій. А особливо цього потребує сучасне вчительство. Адже щоб молоде покоління здобувало якісну освіту, педагоги мають розуміти сучасні освітні тренди, володіти необхідними технологіями та постійного підвищувати свій професійний рівень.

Навіщо вчителю підвищувати кваліфікацію?

Закон України «Про освіту» зазначає, що підвищення кваліфікації – це набуття особою нових та/або вдосконалення раніше набутих компетентностей у межах професійної діяльності або галузі знань. Згідно з чинним [законодавством](#), педагоги повинні постійно підвищувати свою кваліфікацію. Для цього навіть встановлено чітку норму – не менше 150 годин за 5 років. Водночас нещодавно було прийнято рішення про те, що педагоги можуть [використовувати державні кошти для підвищення кваліфікації](#).

Навіщо все це потрібно? Щоб учителі могли постійно розвиватися як особистості, удосконалювали свої професійні якості, а також мали такий рівень кваліфікації, який би відповідав стандартам державної політики у галузі освіти. Саме підвищення кваліфікації дозволяє педагогу успішно розвивати необхідні компетентності (підвищення рівня оволодіння навчальним предметом, ознайомлення з актуальними освітніми методами і технологіями тощо). Усе більшого значення також набуває усвідомлення засад безпечного та інклюзивного освітнього середовища. Крім того, якісне підвищення кваліфікації просто неможливе без





ознайомлення з сучасними інтерактивними технологіями, методами проектного навчання тощо.

Від успішного та постійного підвищення кваліфікації вчителя, без перебільшення, виграють усі: і педагоги, і діти, і батьки, і держава загалом. Адже коли вчитель є висококваліфікованим та спрямовує свою роботу на втілення інновацій, діти можуть отримувати якісну освіту, яка дозволить їм реалізувати себе у житті. А отже, приносити користь своїй родині, державі та людству взагалі.

Як учитель може підвищувати кваліфікацію?

Українські педагоги мають доволі широкі можливості для свого професійного вдосконалення. Вони можуть підвищувати кваліфікацію в нашій державі та за кордоном (крім держави-агресора), обирати найбільш зручні форми та види роботи. А саме:

- проходити стажування;
- навчатися за програмами підвищення кваліфікації;
- займатись окремими видами педагогічної діяльності (брати участь у програмах академічної мобільності, здійснювати наукове стажування, займатися самоосвітою, здобувати науковий ступінь чи вищу освіту);
- брати участь у тренінгах, семінарах, [вебінарах](#), майстер-класах, [онлайн-конференціях](#) тощо.

В Україні існує кілька форм підвищення кваліфікації, які можна використовуватися одночасно. Серед них варто назвати інституційну (очну (денну, вечірню), заочну, дистанційну, мережеву), дуальну, на робочому місці чи на виробництві тощо.

Яка користь від професійного вдосконалення?

Успішне та систематичне підвищення кваліфікації – це не просто вимога законодавства. Адже воно дозволяє реально підвищити ефективність роботи педагога. І такий прогрес неодмінно помітять колеги, учні та батьки. Тож професійний розвиток дає вчителю чимало бонусів, зокрема:

- Здобуття якісного педагогічного досвіду та розвиток професійних компетентностей.
- Переосмислення навчального процесу як органічної складової життя людини.
- Ознайомлення з педагогічними інноваціями та змінами у вітчизняному законодавстві.
- Формування навичок роботи з різними джерелами інформації та медіаграмотності.
- Усвідомлення необхідності реформування вітчизняної педагогічної системи як частини глобального освітнього процесу.
- Визначення постійного саморозвитку невід’ємною частиною вчителювання.





- Виявлення застарілих моделей роботи педагога та пошук ефективних альтернатив для них.
- Усвідомлення педагогами сильних і слабких сторін власної моделі викладання.

А як ви підвищуєте свою кваліфікацію? Які форми та методи використовуєте? Діліться досвідом із колегами. Адже від цього залежить успішність та конкурентність нашої держави!





5 фактів про новий професійний стандарт учителя, які має знати кожен педагог

Цікаві факти про Професійний стандарт учителя.

Не так давно МОН повідомило нам про розробку нового Професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти» та «Вчитель закладу загальної середньої освіти». Це дійсно важливий документ, із яким варто розібратися детальніше!

Факт 1: Професійний стандарт - орієнтир для вчителя

Саме він одного дня стане основою освітніх програм у закладах вищої освіти. Таким чином університети отримають інформацію про конкретні потреби системи освіти і зможуть підлаштувати під них свої програми. Майбутні вчителі отримають не лише теоретичні знання, а й прикладні, розвиватимуть професійні компетентності. І перший рік педагога у школі буде вже не таким страшним і напруженим!

А що ж у школі? А тут завдяки Професійному стандарту педагоги зможуть ефективно планувати свій професійний розвиток і підвищення кваліфікації. Достатньо просто обрати ті напрямки, у яких хочеться і потрібно розвиватися. І саме цим стандартом керуватимуться організації, що надають послуги з підвищення кваліфікації вчителів. Коли всі працюватимуть згідно з певними нормами, педагогу буде значно простіше вирішити, до кого і у який час звернутися.

Факт 2: Стандарт визначає трудові функції педагога

- застосування сучасних змісту освіти, методик і технологій;
- партнерська взаємодія з учасниками освітнього процесу;
- організація здорового, безпечного, розвивального, інклюзивного освітнього середовища;
- управління освітнім процесом;
- безперервний професійний розвиток.

До трудових функцій також додаються компетентності, якими має володіти вчитель. Їх немало, але всі вони нам добре знайомі: мовно-комунікативна, предметна, інформаційно-цифрова, психологічна, емоційно-етична, компетентність педагогічного партнерства, інклюзивна, здоров'язберезувальна, проєктувальна, прогностична, організаційна, оцінювально-аналітична, інноваційна, здатність до навчання впродовж життя, рефлексивна, громадянська, соціальна, культура самовираження, лідерська та підприємницька.

Факт 3: Стандарт чітко визначає, що саме вам знадобиться для роботи





Серед важливого обладнання:

- перснальний комп'ютер чи інші засоби оргтехніки;
- підручники, навчальні та методичні матеріали, посібники;
- рекомендації, вказівки (в електронному та паперовому форматах);
- засоби для відтворення наочності;
- обладнання для освітніх осередків;
- педагогічні програми;
- онлайн-ресурси та цифрові сервіси тощо.

Згідно з Професійним стандартом, це обов'язкові елементи для повноцінної та ефективної роботи сучасного педагога. І дійсно, в умовах пандемії (та й просто сучасності) обійтися без персональних комп'ютерів та використання сучасних ресурсів украй складно.

Факт 4: Стандарт надає конкретні вимоги до педагогічних працівників

Звісно, згідно з рівнем їхньої кваліфікації. У Стандарті перелічені всі кваліфікаційні категорії педагогічних працівників і розписані всі вміння та навички, згідно з компетентностями. Візьмемо для прикладу мовно-комунікативну компетентність:

1. Спеціаліст. Здійснює професійну усну та письмову комунікацію, правильно вживаючи значення термінів. Навчає доступно для учнів мовою. Є зразком для учнів у правильності писемного та усного мовлення. Вичерпно, чітко та правильно відповідає на запитання учнів щодо навчального матеріалу.
2. II категорія. Комунікує у професійному колі на професійні теми. Застосовує прийоми збагачення усного й писемного мовлення учнів (відповідно до теми чи мовного рівня).
3. I категорія. Вільно спілкується на професійну тематику, використовує сучасну термінологію та систему понять. Майстерно використовує мовні засоби для пояснення учням матеріалу, постановки проблемних питань та відповідей на них.
4. Вища категорія. Має власний стиль усної та письмової комунікації, який застосовує у спілкуванні з колегами та учнями. Застосовує мову та мовні засоби як інструмент мотивації, натхнення учнів до пізнання.

І так щодо кожної компетентності! Вимог на перший погляд багато, але всі вони чіткі та зрозумілі.

Факт 5: Професійний стандарт змушує бути гнучкими

Новий стандарт навчить обирати шляхи подальшого розвитку. Допоможе відшукати найкращі варіанти та рішення у підвищенні кваліфікації і це дійсно дуже зручно! А ще необхідно підлаштовуватися під вимоги часу, наприклад, створювати та поширювати цифрові освітні ресурси для впровадження цифрової освіти, критично





підходити до інформації (і вчити того ж учнів), складати індивідуальні навчальні програми, знаходити спільну мову з усіма учасниками навчального процесу...
Стільки справ! І все таке цікаве!

А ви брали участь в обговоренні нового стандарту? Як вважаєте, що варто було б туди додати?





Усе, що потрібно знати про новий Держстандарт базової середньої освіти

Днями Кабмін затвердив новий Державний стандарт базової середньої освіти. Це наступний етап реформи НУШ, на який так довго чекала вся освітня спільнота, учні та їхні батьки. Тепер уже точно ясно: Нова українська школа розвивається далі, а учні у середній школі вчитимуться по-новому. Проте, як саме?

Факт 1: Компетентнісний підхід править бал

Ми вже багато чули про нього і знаємо, як він працює у молодшій школі. І ось цей сучасний підхід приходить до середньої ланки. Вимоги фактично ті самі:

1. Вільне володіння державною мовою.
2. Здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами.
3. Математична компетентність.
4. Компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій.
5. Інноваційність.
6. Екологічна компетентність.
7. Інформаційно-комунікаційна компетентність.
8. Навчання впродовж життя.
9. Громадянські та соціальні компетентності.
10. Культурна компетентність.
11. Підприємливість і фінансова грамотність.

Також Держстандарт детально визначає вміння школярів, що є наскрізними в усіх ключових компетентностях. Це: читання з розумінням, висловлення власної думки в усній та письмовій формі, критичне та системне мислення, логічне обґрунтування власної позиції, креативне мислення, ініціативність, вміння керувати власними емоціями, розуміння ризиків, вміння приймати рішення та розв'язувати проблеми, співпраця з іншими.

Що важливо: новий стандарт містить не лише вказівки, а й конкретні, чіткі результати, які можна виміряти.

Факт 2: Базова середня освіта складатиметься з двох циклів

Відтепер базова середня освіта складатиметься з двох циклів:

- адаптаційного навчання (5-6 класи);
- базового предметного навчання (7-9 класи).





Це дозволяє врахувати вікові та індивідуальні особливості розвитку школярів та їхні потреби, а також допоможе розробити індивідуальні освітні траєкторії та рухатися ними.

Факт 3: Освітні галузі визначають вимоги до результатів навчання

Вимоги до результатів навчання учнів визначаються у межах освітніх галузей:

- мовно-літературна;
- математична;
- природнича;
- технологічна;
- інформатична;
- соціальна і здоров'язбережувальна;
- громадянська та історична;
- мистецька;
- фізична культура.

І для кожної з цих галузей визначено мету (єдина для всіх рівнів загальної середньої освіти), компетентнісний потенціал (а він неймовірний!) та кількість навчальних годин (відповідно до циклів навчання).

Для кожної освітньої галузі Державним стандартом визначені базові знання, необхідні всім учням, а також вимоги до обов'язкових результатів навчання.

Факт 4: Керуймося базовим навчальним планом

Базовий навчальний план визначає загальний обсяг навчального навантаження учнів, його розподіл між роками навчання, освітніми галузями, обов'язковими та вибірковими освітніми компонентами.

Саме на його підставі створюватимуться навчальні плани як складові частини типової освітньої програми. Також базовий навчальний план відповідає за розподіл загального обсягу навчального навантаження учнів.

Що ще може дати базовий навчальний план? Наприклад, рекомендовану та мінімальну кількість навчальних годин для вивчення кожної освітньої галузі. А також інформацію про додаткові години для вивчення навчальних предметів, інтегрованих курсів, курсів за вибором.

Зверніть увагу: для спеціальних закладів загальної середньої освіти та спеціальних класів (груп) ЗЗСО передбачено години для проведення корекційно-розвиткової роботи в межах кожної освітньої галузі.

Факт 5: Новий підхід до оцінювання





Оцінити відповідність результатів навчання учнів, які завершили здобуття базової середньої освіти, дозволить ДПА. Але як оцінити рівень учнів упродовж навчання? Тепер ми маємо оцінювати окремі складники, окремі вміння, показані через результати навчання, а це, безумовно, складно. Для того, щоб спростити завдання, у Держстандарті наведено орієнтири для оцінювання дітей. Наприклад, у мовно-літературній освітній галузі одним із загальних результатів навчання є сприйняття учнем усної інформації, а орієнтиром для оцінювання цього стали наступні вміння:

- уважно слухає монологічні/діалогічні висловлювання, зважаючи на мету та умови спілкування, особливості текстів (зокрема художніх текстів, медіатекстів);
- вичерпно відповідає на запитання за змістом почутого повідомлення (зокрема художнього тексту, медіатексту);
- розуміє та відтворює зміст почутого повідомлення (зокрема художнього тексту, медіатексту), толерантно реагує, використовуючи формули мовного етикету, етично висловлює власне ставлення до почутого;
- у разі потреби грамотно перепитує співрозмовника для уточнення деталей;
- виявляє і відтворює прихований зміст повідомлення (зокрема художнього тексту, медіатексту), розрізняючи невербальні засоби (інтонацію, силу голосу, логічні наголоси, темп, паузи, міміку, жести, пози), використані для передачі прихованого змісту.

Нюансів багато, доведеться змінити чи модернізувати звичні підходи до викладання, але осучаснення освіти того варте!

Детальніше ознайомитися з новим Державним стандартом базової середньої освіти можна [за посиланням](#).





Як стати успішним учителем: беремо вершини педагогічної майстерності

Досконалості немає меж! І професійності теж. Щодня ми маємо ставати кращою версією себе – розвиватися, дізнаватися нове, допомагати іншим... А вчителі при цьому ніколи не забувають, що вони є моделлю для наслідування. Щодня на них дивляться десятки пар очей, що стежать буквально за кожним кроком. Тож необхідно віподвідати високому статусу педагога! Як це зробити? Які принципи допоможуть стати справді успішним учителем?

Зворотній зв'язок важливий

Як ви оцінюєте учнів? Звичайне опитування наприкінці уроку або теми у поєднанні зі звичними контрольними не завжди дають бажаний результат. Багато хто з учнів насправді просто боїться виходити до дошки та відповідати. Погодьтеся, впевнено говорити тоді, коли на тебе дивляться інші, не завжди просто, а навіть очікування контрольної інколи здатне перетворити життя вразливої дитини на кошмар.

Не варто ігнорувати такі нюанси. Допоможіть учням почуватися впевнено!

Проведіть невеличке опитування, запитайте:

- як учням зручно відповідати (усно чи письмово);
- як вони себе відчувають, коли виходять до дошки;
- який формат контролю знань був би для них цікавим (звичайна контрольна, тестові завдання, проєктна робота тощо);
- чи завжди, на їхню думку, вони отримують справедливі оцінки;
- які, на думку учнів, вони мають сильні та слабкі сторони;
- які б теми вони хотіли вивчити глибше.

Таке опитування допоможе вчителю побудувати особливу стратегію роботи з класом та конкретними учнями. Наприклад, ви зможете задавати учням проєкти, організувати групове навчання, запропонувати деяким школярам виконувати творчі завдання тощо. І, можливо, доведеться дещо модернізувати плани своїх уроків, змістивши фокус на те, що цікавить учнів. Звісно, це можливо далеко не завжди. Але варто бути до цього готовими.

Без упереджень

Як відомо, наші очікування так чи інакше впливають на результати роботи. І інколи не лише нашої! Мабуть, ви чули про відомий [поведінковий експеримент](#) професора Розенталя: на початку навчального року науковець нібито провів учням тести на IQ, які мали стати головним критерієм успішності школярів. Новим учителям дітей Розенталь сказав, що 10 учнів мають особливий потенціал (прізвища він обрав випадково).





Що ж у результаті? Учителі підсвідомо пам'ятали про те, що дехто з учнів більш здібний, тому приділяли їм більше уваги, надавали якісний зворотний зв'язок, допомогали аналізувати помилки. Більше того, до таких учнів педагоги ставилися більш поблажливо. Великі надії призвели до готовності допомагати дітям у процесі навчання.

Звісно, упередження бувають різними. Наприклад, багато хто вважає, що дівчатка більше схильні до гуманітарних наук, тоді як хлопчики легко справляться з точними. Хоча насправді це зовсім не так. Ми можемо навіть не помічати свого упередженого ставлення через стереотипні уявлення, з якими жили з дитинства. Що ж робити? Для початку визнати, що упередження можуть бути реальною проблемою, а потім уважно проаналізувати власну поведінку. Поставте собі наступні запитання:

1. Чи виділяю я когось із класу?
2. Чи вважаю я деяких учнів більш здібними/розумними, ніж інші?
3. Чи не буває такого, що ще на початку вивчення нової теми я думаю, що ось цей учень точно не впорається?
4. Чи буває так, що я даю завдання учням і думаю, що з ним може впоратися тільки один?
5. Чи не буває, що дехто з учнів мене дратує? Чому так відбувається?
6. Чи буває так, що я ставлю комусь гарну оцінку, хоча сьогодні цей учень працював не так уже і добре?
7. Можливо, інколи я ігнорую ініціативу деяких учнів?
8. Можливо, я не враховую всі здібності особистості?

Відверта розмова з собою допоможе побачити підводні камені вашого стилю викладання та поглянути на деяких учнів з іншого боку.

Впустити онлайн у своє життя

Цього року дистанційне навчання увірвалося у наше життя і навіть не спитало, чи ми взагалі готові. Але насправді колись це мало статися: вчителі мали вийти в інтернет. І як би не було у вересні, тепер навчання стане більш гнучким, а онлайн та офлайн поєднуються. Звісно, до ефективності онлайн-навчання поки що є безліч запитань, але ми не можемо заперечувати той факт, що декому з учнів такий підхід дійсно сподобався. І результати вони продемонстрували чудові!

Інтернет ховає у собі безліч можливостей для навчання. І це не лише Zoom чи [Google Classroom](#)! Якщо добре пошукати, можна знайти безліч [ігрових додатків](#), навчитися користуватися візуальними інструментами ([інфографіками](#), [діаграмами](#) тощо), спробувати попрацювати з відео чи фоторедакторами, створити [комікс](#) тощо. І неодмінно спілкуватися з учнями! Можна створити окрему сторінку класу у соцмережі або групу в месенджері – їм буде цікаво!





Щось нове – це завжди круто

Звісно, у вас є перевірені методи викладання, які чудово працюють уже не перший рік. І це чудово. Але як часто ви пробуєте щось нове? Ваші учні мають бачити, що ви не стоїте на місці, розвиваєтеся і пробуєте нове, вводите нові прийоми та методи. Не варто соромитися, чесно скажіть учням, що ніколи раніше не пробували працювати з цим додатком, але дуже хочете показати його дітям та навчити їх новому. Вони точно оцінять таку відвертість! І будуть брати з вас приклад.

Змініть [оформлення класу](#), додайте начності (або використайте іншу), переставте парти... Навіть найпростіші зміни можуть надихнути на творчість і вас, і ваших учнів!

Робота має приносити задоволення

Навіть якщо видався не найкращий день. Коли ми любимо те, що робимо, це помітно. Ми сьємо, ми енергійні, ми натхненні та впевнені у собі. І навіть найскладніша навчальна тема раптово стає цікавою та не такою вже незрозумілою. [Мотивація](#) зникла, а [натхнення](#) поділося невідомо куди? Можливо, вам треба перепочити, подумати над [реорганізацією робочого дня](#), [послухати про досвід інших педагогів](#), просто розібратися у собі.

Розширюйте горизонти та пробуйте те, чого не робили раніше. Наприклад, [співучительювання!](#) А може вам до душі [інтеграція предметів](#)? Можливостіє безліч!

Не будьте занадто серйозними, покажіть учням, що ви теж весела та цікава особистість. Зрештою, розваги та навчання чудово поєднуються!





5 корисних звичок для самоосвіти

Звички, що допоможуть зробити самоосвіту ефективнішою.

Як казав Арістотель: «досконалість – не дія, а звичка». Інша розповсюджена фраза стверджує: коли справа торкається знань, треба безперервно бігти, аби просто залишатися на місці. Обидва вислови демонструють необхідність як самоосвіти, так і постійного підвищення кваліфікації.

Оскільки самоосвіта – обов'язковий пункт у професійній кар'єрі кожного вчителя, ми дібрали кілька найкорисніших звичок, що не лише зроблять самоосвіту стилем життя, але й підвищать її ефективність.

1. Під час перегляду курсу будьте активним слухачем

Зазвичай, записавшись на лекцію або вебінар, ми пасивно сприймаємо інформацію, тоді як для засвоєння й усвідомлення теми важливо бути активним слухачем. Можливо, ви помічали, що увага та когнітивні процеси помітно відрізняються залежно від того, чи готуємося ми поставити запитання, брати участь у дискусії або відповідати самі.

Наступного разу під час прослуховування вебінару прослідкуйте за своєю поведінкою. Як ви сприймаєте слова лектора, якщо є пасивним слухачем? А як, коли збираєтеся поставити запитання, знайти у виступі помилку, або ж коли уявляєте, що ваш виступ буде наступним. Проведіть такий експеримент та зауважте, як змінилася ваша увага, які деталі виступу запам'яталися, чи змінилось ставлення до доповіді?

Аби бути активним слухачем, варто зробити попередню роботу: почитати інформацію за темою, знайти провідні онлайн-ресурси – це допоможе краще схоплювати думку експерта.

2. Занотуйте своїми словами

Записуйте основні ідеї під час перегляду відео, читання книги чи статті. Так, це вимагає додаткових зусиль та не дозволяє пасивно сприймати текст. Утім, кожному варто навчитися одразу аналізувати почуте або прочитане, аби запам'ятовувати більше і якісніше.

Коли робите нотатки, не намагайтеся просто копіювати текст. Спробуйте перефразувати, зробивши акцент на тому, що зацікавило саме вас, як ви розумієте сказане. Текст повинен стати «вашим», бути адаптованим до нагальних потреб. Людський мозок не пристосований для запам'ятовування всієї інформації, з якою ми стикаємося. Саме тому, якщо ви вважаєте, що певна інформація важлива, знайдіть час, аби внести її у систему, до якої зможете повернутися в майбутньому.





3. Піраміда втримання знань

Можливо, ви чули про принцип «Піраміди втримання знань», згідно з яким різні види навчальної діяльності ефективні по-різному. Її рівні, від менш до більш ефективного виглядають приблизно так:

1. Лекції – ефективність 5% (через кілька місяців у пам'яті людини лишається 5% від почутого)
2. Читання – 10%
3. Аудіо/відео – 20%
4. Демонстрація – 30%
5. Участь у дискусії – 50%
6. Практичні дії – 75%
7. Застосування знання – 90%

Ця модель чудово демонструє – що більше учень залучений у навчання та що більше відчуттів використовується у процесі, то кращий результат. Простіше кажучи, ви маєте зберігати баланс між «споживанням і виробництвом» та безперервно застосовувати щойно здобуту інформацію. Байдуже як. Обговорити з друзями, написати пост, рецензію, статтю, влаштувати на педраді міні-доповіді, протягом яких кожен учитель може розповісти, які курси пройшов і передати основне з отриманої на них інформації.

4. Стежте за посиланнями та додатками

Читаючи будь-який матеріал (від статті на інтернет-ресурсі до книги), звертайте увагу на список джерел. Там ви знайдете посилання на книги, наукові статті, статистичні дані та інші публікації, що допомогли автору в роботі над матеріалом або ж підтверджують наведені ним факти.

Звичка вивчати джерела притаманна науковим співробітникам, які завдяки цьому розширюють власний кругозір, дізнаються більше про професійну літературу та знаходять ті джерела, за появою яких важко стежити самостійно. Перетворити це на звичку варто всім. Переглядаючи такі матеріали, ви відкриєте для себе абсолютно новий вимір теми, на вивченні якої сконцентровані.

5. Неможливо дізнатись міру компетентності без самоперевірки

Скільки разів, почувши про певний метод ми говоримо собі: «О, це я давно знаю. Адже це так просто і логічно!»? І скільки разів це виявлялося не зовсім такі? Уникайте подібних ілюзій стосовно власної компетентності та перевіряйте свої знання.





Під час перевірки не дивіться на план або правильне рішення, спробуйте якнайкраще впоратися самостійно. Якщо виникають проблеми, а виконання певних етапів здається «розмитим» – вам потрібно більше практики.

Один обід із екологічних продуктів не зробить вас здоровими, так само як і одна порція нездорової їжі не зробить хворими. Постійна дія – от що приносить реальні результати! Тож пам'ятайте: навіть якщо ви оберете лише одну звичку зі вказаних п'яти, це не погано. Зробіть її рутиною, тоді вона принесе гідний результат!





Метод Фейнмана для вчителів: учитись якісно і швидко

Реформа НУШ вимагає від педагога все більшого – нових технік, підходів, знань. Як встигнути за змінами? Адже вчителю необхідно підготуватися до уроків, перевірити зошити, а ще ж хочеться відпочити, побути з родиною. То де ж узяти час на саморозвиток? Відповідь є: застосувати нові методи, які пришвидшують процес навчання. Про один із них ми й поговоримо сьогодні.

Можливо, ви інтуїтивно використовуєте елементи цієї техніки, втім першим її сформулював саме нобелівській лауреат Річард Фейнман, відомий серед студентів як «Великий пояснювач» за здатність просто і доступно викласти будь-який матеріал. Його техніка дозволяє не просто швидше засвоїти предмет, а ще і підкреслює різницю між поверховим знанням та глибинним розумінням явища.

Крок 1. Сягнути ойкумени

Якщо ваша мета – підвищення кваліфікації, то скоріше за все, ви занурюєтеся не в абсолютно нову область, а прагнете отримати навички, які стануть доповненням до уже існуючих умінь. І це добре, адже найефективнішим навчання стає тоді, коли відбувається на базі вже відомого. Наче атоми, знання притягуються, тож що щільніша мережа, то більша вірогідність, що нове не просто залишиться у ній, але й знайде застосування.

Зауважте: саме за цим принципом побудовано курс «Я пізнаю світ», в якому учні вивчають предмети комплексно, через міждисциплінарні зв'язки. Жодна область не може бути абсолютно відокремленою від інших. Що більше паралелей проведено, то ефективнішою стає система знань загалом.

На цьому етапі визначте свої сильні та слабкі сторони. Наприклад, у кожного вчителя є улюблені теми, історичні періоди, художні твори тощо, говорити про які він здатен годинами. Уявіть, що улюблені теми – це місця, де мережа ваших знань є найщільнішою, тоді як у інших вона буде тонкою, поверхневою.

Майте на увазі – професійний жаргон і терміни говорять лише про поверховість знань та створюють ілюзію обізнаності. Тому краще керуватися наступним правилом: людина здатна пояснити лише те, що добре розуміє. Отже, якщо ви здатні пояснити фізичну формулу, біологічне чи математичне поняття другокласнику (не скориставшись безліччю термінів) – браво, ви пройшли тест. Коли ні, то саме час перейти до наступного кроку.

Крок 2. Працюйте над лакунами





Попередня вправа дозволяє помітити лакуни у знаннях. Якщо компетентність – це уявлення про межу власних здібностей, то ви знайшли одну з них. Саме з цього моменту і почнеться навчання.

1. Створюйте якомога більше асоціативних зв'язків між новими й відомими фактами.
2. Переказуйте вивчене простими словами, уникаючи спеціалізованих термінів.
3. Перевіряйте, наскільки глибоким і всебічним є розуміння ніби відомих понять.

Айн Ренд, філософиня та авторка роману «Атлант розправив плечі», свого часу також торкалася проблеми невідповідності «абстрактного» і «конкретного» знання. Вона вважала, що люди використовують забагато абстрактних понять, значення яких розуміють або частково, або приблизно та розмито. У книзі «Мистецтво белетристики» дослідниця описує вправу для перевірки та заповнення термінологічних чи поняттєвих лакун.

Оскільки проблема стосується не лише складних термінів, а й поширених слів, як-от: «свобода», «незалежність», «гідність», «критичне мислення», «відповідальність» та ін., хоча б раз на день ставте собі питання: «Що це таке?», «Як це?». Наприклад: «Свобода це коли...». Якщо ви здатні навести хоча б три розгорнуті тези – ваше розуміння слова достатньо ґрунтовне і конкретне.

Застосування у школі: починайте урок із розбору двох-трьох частовживаних понять у якості розминки. Нехай учні наводять приклади з життя та конкретні ситуації:

«Свобода, це коли ніхто не вказує що робити», «Коли я на канікулах», «Коли йду куди захочу», «Гідний не стане лестити, жити за чужий рахунок», «Гідний той, хто має «стрижень», відстоює власні принципи», «Гідний не спустить образ». Розвивайте дискусію, звертаючи увагу на вже використані школярами слова: образа, принципи, тощо.

Результат – ви та ваші учні наберете багаж не абстрактних, але цілком конкретних понять, що поліпшить здатність до написання творів, критичне мислення, зробить знання більш системним.

Крок 3. Організуйте, спростіть та поділіться

Виконання вправ з попередніх двох кроків – персональне міні-дослідження. Відшліфуйте його та спростіть до кількох фраз, казки чи оповіді, придатних для щоденного використання.





Оцініть, як Фейнман розкриває основоположний принцип існування Всесвіту в одному реченні:

«Усі речі складаються із атомів – дрібних часток, що безкінечно рухаються, притягуються, знаходячись поряд, але відштовхуються, якщо опиняються надто близько, і стискаються».

Оскільки однією з основних вимог методу Фейнмана є доступність кінцевого матеріалу навіть для дітей, то школа стане ідеальним тестовим майданчиком для перевірки. Зрештою, найкращий іспит на знання дисципліни, це здатність доступно передати його іншому.

Самоосвіта та підвищення кваліфікації – важливо складова професійного життя педагога. Ми чудово розуміємо, наскільки це завдання непросте, тому прагнемо вам допомогти. Тому вже 19 жовтня приходьте на нову неймовірну інтернет-конференцію [«Самоосвіта і підвищення кваліфікації вчителя: інструменти та підходи»](#). Буде цікаво, важливо та корисно!





Три лайфхаки для саморозвитку вчителів

Професійний педагогічний розвиток – це процес формування необхідної бази знань та вмінь, яка є необхідною для вчителів задля їх ефективної роботи.

А викладання – це постійний процес особистісного розвитку. У процесі своєї професійної діяльності вчителі не тільки регулярно поповнюють власну скарбничку знань та методів навчання учнів, але часто можуть багато чого дізнатися про себе. Наприклад, стати найкращим учителем! Але як?

Викладати уроки на відеокамеру

У такий спосіб можна вбити декількох зайців одночасно: сформувати свідомий, відповідальний підхід до роботи, вдосконалити необхідні навички та змотивувати учнів на саморозвиток.

Вам знадобиться: пристрій із камерою та сили боротися з ніяковістю.

Що робити: обрати урок, який хочеться записати, встановити камеру, натиснути на «запис» та розпочати розповідь.

Як: для освітян, які практикують такий метод вперше, є порада – почуття ніяковості триває лише декілька хвилин, досить скоро ви знову будете поводитися природно. Якщо діти питатимуть про камеру, можна відповідати чесно: «Я знімаю, щоб подивитися на себе вашими очима, оскільки для мене важливо вдосконалюватись як учитель!». Так-так, записувати варто не просто свою розповідь, а саме шкільний урок! Це не дуже просто, але результат вас вразить.

Запис готовий? Сядьте зручніше та перегляньте його два-три рази: необхідно детально проаналізувати чи не кожную хвилину. Тут знадобиться список запитань, відповіді на які ви б хотіли отримати після перегляду.

Приклади запитань:

1. Який тон я використовую, спілкуючися зі студентами?
2. Чи мої вказівки чіткі, чи легко їх виконати?
3. Що роблять діти, коли я веду урок?
4. Якби я був учнем, чи зрозумів би те, що від мене вимагають?
5. Як діти взаємодіють між собою під час мого уроку?
6. Що б я робив інакше зараз, коли побачив себе в дії?
7. Що я роблю такого, що навіть не усвідомлював?

Зростити внутрішнього вчителя

Науковці провели [цікаве дослідження](#), поставивши учням складне запитання: «Які характеристики викладача для вас найважливіші?». Зрештою було виокремлено





дев'ять найважливіших педагогічних характеристик, на які звертають увагу як при очному, так і при дистанційному навчанні. Ці риси однакові, але рівень їх важливості при різних формах навчання змінюється:

Онлайн: 1) Шанобливість. 2) Чуйність. 3) Обізнаність, розум. 4) Уміння охоче йти назустріч. 5) Комунікабельність. 6) Організованість. 7) Уміння мотивувати. 8) Професіоналізм 9) Почуття гумору.

Віч-на-віч: 1) Шанобливість. 2) Обізнаність, розум. 3) Уміння охоче йти назустріч. 4) Уміння мотивувати. 5) Комунікабельність. 6) Організованість. 7) Чуйність. 8) Професіоналізм. 9) Почуття гумору.

Повага – результат номер один для всіх опитаних учнів. Саме ця риса випередила навіть обізнаність у предметі та професіоналізм. Українські педагоги навчаються близько п'яти років. Скільки при цьому часу виділяється на розвиток шанобливості?

Вам знадобиться: інтернет та безмежна любов до школярів.

Що робити: освітянам варто додатково розвивати в собі ті риси характеру, яких потребують учні. Як бачимо з дослідження, для дітей критично важливо, щоб до їх життя та думок демонстрували повагу. Один із найкращих способів виявити повагу до когось – це справді дослуховуватися точки зору іншого. Очевидно, що вчителі не завжди погоджуються з учнями, так само як і учні не завжди згодні з учителями. Дозволяти одне одному висловлювати власні погляди – це база партнерських стосунків, від якої залежить увесь процес подальшої взаємодії та навчання.

Як: створіть групу у будь-якій соціальній мережі та додайте до неї всіх учнів свого класу. Запропонуйте дітям відверто ділитися власними думками та ідеями, а самі завжди будьте готові дати слушну пораду та допомогти прийняти правильне рішення.

Вести журнал учительської радості та болю

Один із найдієвіших способів покращення викладацької діяльності – це регулярна письмова практика. Як це працює? Усе неймовірно просто!

Вам знадобиться: ручка та записник, або звичайний зошит.

Що робити: іноді ми не знаємо, про що думаємо, поки не виділимо час на те, щоб сформулювати думки у слова. Ведення професійного журналу допомагає нам обдумати прожите і спланувати свій подальший професійний розвиток.

Як: рефлексійний журнал не має бути додатковим головним болем. Ведіть журнал так, як вам зручно. Комуś зручно приділяти багато часу написанню деталізованих нотаток. Іншим більше підходить формат п'яти хвилин для обмірковування дня та швидкої підготовки до наступного.





Підготовка: просто оберіть час та вмотіться зручніше. А щоб вам було простіше, скористайтеся орієнтовними запитаннями:

1. Яку я маю мету і як мій день на неї працює?
2. Що я зробив сьогодні по-іншому?
3. Якби я міг прожити день наново, що б я робив інакше?
4. Чому я навчився сьогодні?
5. На чому потрібно зосередитися завтра?
6. Чи було сьогодні щось несподіване?
7. Як я міг покращити уроки, які викладав сьогодні?
8. Коли був час проведений із користю? Коли був витрачений час?
9. На кого я вплинув сьогодні? Хто вплинув на мене?

Крім вищезазначених лайфхаків існує ще безліч усього, що можна робити самостійно задля власного професійного розвитку! Якщо ви вже читаете цю статтю – це плюс один крок на шляху до звання найулюбленішого вчителя!

А ще не забуваємо про самоосвіту і постійне [підвищення кваліфікації](#)! Адже саме вони допомагають залишатися «на коні» і отримувати нові сучасні знання.





Блогінг: як учителю підкорити інтернет

Блогери – це лідери думок, які говорять на суспільно важливі теми та дають професійні поради. По суті блогером може бути кожен, хто має достатньо досвіду, професійні знання та зуміє їх добре подати аудиторії.

Соцмережі повсюди, а їхнє значення зростає шаленими темпами, тож кращий час, аби почати свій блог, був ще вчора. На випадок, якщо вас досі точать сумніви, ми зібрали відповіді на найбільш поширені запитання – навіщо вчителю ставати блогером, кому цікаві вчительські пости і як почати блог правильно.

Навіщо?

Рішення стати блогером пов'язане з певними ризиками – купа витраченого часу, ризик заробити залежність від соцмереж, одержимість лайками та міні-депресію, коли витрачені сили не дають бажаного результату. Утім, блогерство може стати справжнім покликанням, якщо ви любите постійно ділитися корисною інформацією, маєте що сказати і говорите на важливі теми.

Якщо ви тримаєте руку на пульсі своєї професії та мрієте поділитися своїми знаннями не лише з учнями, то блог – те, що вам потрібно! І ось чому:

- **Він допоможе збільшити авторитет та соціальний капітал.** Поділитися власним досвідом із іншими цілком логічно. Крім того, блогерство може принести саме те визнання і підтримку, яких інколи так не вистачає педагогу.
- **Ви зможете знайти однодумців.** Ви зацікавлені у використанні міні-проектів? Цікавитесь прогресивними методами навчання? Вважаєте, що освіту варто гейміфікувати? Розробляти перспективний напрям разом із однодумцями буде значно цікавіше та продуктивніше.
- **Допомагає систематизувати знання.** Скільки всього ви зробили за рік? Провели сотні цікавих уроків, організували неймовірні події, спробували нові методи... А як систематизувати все це? Не створювати ж картотеку! Блог якраз допомагає зайнятися рефлексією та збільшити віддачу від щоденної праці.
- **Ви краще пам'ятаєте те, що робили.** Зазвичай, далеко не кожен з нас може у деталях пригадати, що робив два чи три місяці тому. Утім, думаючи над новим постом, ви маєте виділити тему, оцінити її потенціал, пригадати чи є у вас кейси, що її проілюструють.
- **Допомагає розширювати кругозір.** Для того, аби блог був цікавим і корисним іншим, треба знаходити і систематизувати чимало інформації. Створюючи контент, ви не лише постійно дізнаєтеся щось нове, а й перевіряєте вже отримані знання на наявність лакун.

Кому?





Питання контенту тісно пов'язане з поняттям аудиторії. Принцип «постити все потроху» підходить для друзів у соцмережі, але не допоможе зробити блог успішним. Звісно, знаменитості можуть постити будь-що, утім, доки ви не надто популярні, краще сконцентруватися на пошуку своєї базової аудиторії.

Не варто сподіватися, що зацікавити велику кількість людей допоможе просте урізноманітнення контенту. Навпаки. Більшість не побачить глибокого занурення у тему і обійде ваш блог стороною. Отже, перше питання – хто ваша аудиторія? Вчителі, діти, батьки? Якщо вчителі, то якого предмету, класу? Як вони можуть використати те, про що ви пишете? *Від цього залежатиме:*

- *стиль блогу;*
- *вибір платформи (ютуб, фейсбук, телеграм-канал, сайт, твіттер тощо);*
- *манера подачі інформації.*

Які цілі ви ставите і які межі окреслюєте? Бажаєте писати про свій клас, школу чи зібрати якомога ширшу аудиторію, вийти за межі України? Пам'ятайте – майбутнє за мікроблогами та індивідуалізацією, тож не бійтеся вузьких тем.

Що і як?

Щоб обрати дійсно вдалу тему для блогів, пам'ятайте про три важливі правила: це цікаво вам, ви на цьому знаєтеся, це цікаво іншим. Тема нова та про неї ще ніхто не писав? Не бійтеся! Так само не варто переживати, якщо відео з вашої тематики доволі багато – отже, є великий попит. От лише кілька ідей, що можуть стати основою вчительського блогу:

1. Ви професіонал у медіації, блискуче вирішуєте проблеми у класі? Тоді присвятіть блог фасилітації та дитячій психології.
2. Практичні вправи завжди популярні, тож присвятіть блог добіркам якісних вправ із розвитку логічного креативного та креативного мислення, на перевірку інформації тощо.
3. Робіть добірки літератури, відгуки на ті чи інші товари, підручники, лепбуки.
4. Порадьте, які вебінари переглянути. Поділіться враженнями та створіть топ кращих вебінарів.
Допомагайте вивчати англійську. Це дуже затребувано. Також чимало батьків хочуть, аби їхніх дітей підтягнули у математиці.
5. Постіть фото з ідеями для оформлення класних кімнат.

Пам'ятайте, головне – це якісний контент. Відгук у стилі: «Книга така емоційна, примусила всміхатись і нагадала дитинство у селі» нікому не принесе користі. Краще докладно розберіть переваги та недоліки твору. Якщо описуєте вправу, розробіть конкретний план її виконання, запишіть мету і висновки.





Важливо знати: Як правило, перші 5-20 відео/постів – це пошук свого голосу. Цілком можливо, що вони не будуть ідеальними, а ви згодом читатимете їх із посмішкою. Рідко вдається вигадати блискучу концепцію наперед. Правильні рішення приходять у процесі спілкування з аудиторією.

Сподіваємося, що питання, підняті у статті, подарували додаткову мотивацію, якщо ви вже зібралися блогувати. Блогер – особлива робота, що вимагає специфічних особистісних якостей і, мусимо бути чесними, підійде далеко не кожному.

Учитель-блогер: як проводити лекції за допомогою Youtube

Відеоблогінг для вчителів.

YouTube вже кілька років упевнено тримається у трійці найбільш відвідуваних сайтів світу. Немає місця кращого для масового поширення знань, адже у багатьох випадках цікавіше і корисніше подивитися відео, ніж прочитати текст. Наприклад, майстер-клас із ліплення з глини у відеоформаті значно корисніший, ніж пояснення у вигляді статті. То як із мінімальними навичками розпочати власний шлях у відеоблогінгу?

Сформулюйте ідею власного блогу та портрет глядачів

До початку створення каналу варто замислитися про його майбутнє наповнення. Без цікавих ідей навіть немає сенсу робити відео. Потрібно відповідально підійти до початку блогерства, заздалегідь визначити цільову аудиторію.

Завдання 1: записати якомога більше ідей для майбутніх відео, виокремити 5 найкращих і почати знімати для конкретної людини, яку ви уявляєте! Це і буде ваша цільова аудиторія.

Назва та оформлення

Існує три варіанти для вибору назви каналу:

1. Канал можна назвати власним ім'ям, попередньо оцінивши ризики: так майбутнім глядачам доведеться докласти більше зусиль, щоб зрозуміти тему відеоблогу.
2. Якщо планується канал на вузькопрофільну тему (наприклад, історія України), він має отримати відповідну назву.
3. Назвати канал ім'ям, яке буде орієнтований на цільову аудиторію.

Кожен канал із унікальним оформленням викликає інтерес у великої кількості відвідувачів. Інтернет-користувачі приділяють увагу таким речам:

- «Шапка».





- Оригінальний вступ. Цікавий вступ значно збільшує ймовірність підписки, люди захочуть стежити за оновленнями каналу. Це найбільш актуально для нових профілів.
- Стиль подачі інформації, оформлення відеороликів.
- Цікавий і простий виклад матеріалу.

Після створення каналу потрібно його оформити. Перший крок починається зі створення «шапки», тобто банера. Призначення банера – викликати інтерес у відвідувачів, тож обкладинка має бути персоналізованою, унікальною та гарною. Для створення обкладинки можна скористатися графічними редакторами.

Завдання 2: перед заливкою перших відеоробів продумайте назву, зручне і зрозуміле оформлення відеоблогу.

Створення відео

Відеолекції можуть мати різні формати, кожен із яких відповідає різним потребам глядачів. Обрати власний формат відеоблогінгу допоможе наявність або відсутність необхідних пристроїв або навичок.

Зйомка на камеру

Наявність обладнання у цьому випадку відіграє важливу роль, проте не варто відмовлятися від блогерства лише через відсутність професійної камери. Смартфон є чудовим рішенням, адже заповнити прогалини у якості допоможе звичайне денне світло та трохи монтажу.

Скринкаст або запис відео з екрана

Чудово підходить для наочної демонстрації процесу (в роликах з серії how-to): можна скористатися такими безкоштовними сервісами як iSpring Free Cam, OBS Studio. Навчитися робити скринкасти можна за допомогою [нашого вебінару](#).

Презентації

Презентація більш інформативна. Якщо потрібно показати цифри, статистику, скріни та інше – такий формат прекрасно впорається з цим завданням. Допоміжні сервіси: Windows Movie Maker, Slideshow Maker.

Подкаст

Деякі подкастери викладають аудіо на YouTube, супроводжуючи його статичною картинкою. Такі відео теж можуть бути цікаві користувачам, особливо якщо об'єднати їх із презентацією. Але не варто забувати, що тут першочергове значення надається якісному звуку, тож функція диктофону на смартфоні та відсутність стороннього шуму можуть значно покращити враження глядачів.





Завдання 3: оцініть власні можливості, навички, вподобання та пристрої, щоб обрати певний формат викладання! Але пам'ятайте, що формати відеолекцій необхідно комбінувати.

Не обов'язково мати безліч пристроїв для запису відеолекції, адже необхідні знання та навички допоможуть розповсюджувати ваш контент без додаткових зусиль!





Чек-лист медіаграмотного вчителя

Медіаграмотність інколи помилково трактують як уміння користуватися девайсами та маневрувати в Інтернет-павутинні. Чи означає це, що кожна сучасна людина за замовчуванням медіаграмотна? Ні, адже міжнародне трактування цієї дефініції набагато ширше!

Медіаграмотність – це модель, що заохочує людей замислюватися над тим, що вони дивляться, бачать та читають в онлайн-просторі.

Як переконатися у тому, що ви та школярі розумієте принципи медіаграмотності? Перегляньте наш чек-лист та отримайте корисні поради!

Ви – критичні

Гучні заголовки? Приваблива реклама? Новинна стрічка, що не відпускає кілька годин? І не дивно. Інтернет побудований за принципом: «знайдемо спокусу для кожного». Цим користуються новинні ресурси, комерційні компанії та навіть месенджери. Сьогодні кожен вихід у мережу схожий на бій, де всі змагаються за нашу увагу, клік та вподобання. І тільки критичні освітяни та школярі здатні кинути цьому виклик:

- перевіряйте потенційно **фейкові новини**;
- не кваптеся переходити за рекламними оголошеннями;
- замислюйтеся над правдивістю емоційних дописів;
- не ведіться на особисті повідомлення з терміновим закликом до дії (переслати гроші на картку, розіслати десятьом друзям тощо);
- розвивайте власні когнітивні «фільтри» (чутливість до нелогічності тощо).

Обережність – ваше друге ім'я

Уявімо на мить повну відмову від користування соцмережами. Що це означатиме для освітян та молоді? Імовірно, вчитель втратить необхідні соціальні зв'язки та пропустить важливі новини. У XXI столітті ми всі є частиною онлайн-простору, це необхідність. Утім, від того, як ми поведимося в інтернеті залежить наша безпека.

Ось кілька порад:

- установіть антивірусні програми, у тому числі на смартфони;
- регулярно оновлюйте програмне забезпечення пристроїв;
- не переходьте за невідомими посиланнями;
- не завантажуйте програми та документи, у безпеці яких ви не впевнені;
- вимкніть геолокацію (налаштування телефону, Гугл Мапи, Фейсбук, Інстаграм та інше);





- не додавайте у друзі незнайомих людей або створіть окремий список приятелів, серед яких поширюйте особисті фото, новини тощо;
- видаліть додатки, для яких ви відкрили особисту інформацію у Фейсбуці та інших соцмережах (у налаштуваннях безпеки).

Ваш стакан наполовину повний

Інтернет-павутиння диктує свої закони, але користувачі не позбавлені важелів впливу. Яскравий приклад – контекстна реклама Гугл. Із одного боку мережа збирає інформацію про нас, а з іншого – лише ту інформацію, яку ми самі їй надаємо. Від того, які теми нас цікавлять, та що ми шукаємо в Інтернеті, залежить реклама. Той самий принцип бачимо у стрічці соцмереж – наші вподобання «піднімають» подібні дописи. Це може піти на користь і викладачу, і школяреві!

То як задати вектор новинної стрічки?

1. Перегляньте дописи, сторінки та спільноти, які ви лайкаєте. Чи дійсно вони подобаються вам? Чи не коментуєте ви дописи за інерцією? Якщо подруга запросила вподобати сторінку, яка вам не імponує, чи зробите ви це?
2. Більше позитиву! Побачили миле кошеня і це підняло вам настрій зранку? Мерщій вподобайте допис та обов'язково прокоментуйте. Імовірно, що соцмережа «зрозуміє» вас та в майбутньому запропонує подібні дописи.
3. Користуйте функцією «показувати дописи першочергово» на Фейсбуці.

Ви піклуєтеся про себе

Нас усюди оточують пристрої – і у цьому небезпека. Ми завжди тримаємо у руках девайс, пірнаючи у нього буквально з головою. А скільки непотрібної інформації ми поглинаємо щохвилини!

Правила медіаграмотності, що допоможуть зберегти фізичне та психологічне здоров'я:

1. Регулярно практикуйте [вправи для очей](#).
2. Періодично вставайте з-за столу та виконуйте фізичні вправи. Чудово підійдуть [вправи для покращення мозкової діяльності!](#)
3. Установіть додатки, що моніторять та аналізують години вашого перебування в Інтернеті.
4. Пам'ятайте, що ви не зобов'язані відповідати одразу на повідомлення. Особливо коли відпочиваєте!
5. Не відповідайте на образливі коментарі та неконструктивну критику, якщо не хочете і не маєте сил.
6. Якщо ваша новинна стрічка повниться професійним контентом – перегляньте години користування платформами. Наприклад, можна видалити додаток із телефону або створити окремий профіль для професійних цілей.





7. Уникайте «нічний режим» на пристроях та мінімізуйте їхнє використання перед сном.

Отже, тепер ви знаєте, наскільки широким є поняття медіаграмотності. І знаєте, наскільки ви з учнями «просунуті» в цьому питанні. Поділіться, якими лайфхаками ви користуєтеся для створення свого екологічного онлайн-простору!





9 випусків від TED-Talks, які варто переглянути кожному вчителю

Конференції TED користуються популярністю у всьому світі, і це не дивно, адже вони сповнені цікавої та корисної інформації від усесвітньо відомих спікерів, а ще вони надихають глядачів та спонукають їх генерувати нестандартні ідеї

Формат виступів завжди приваблює, бо кожен спікер ретельно готується до виступу, який нерідко перетворюється на справжнє шоу. Ми підготували добірку виступів від TED, які будуть корисні вчителям. Усі запропоновані відео - англійськомовні, але нижче будуть субтитри українською мовою для кращого розуміння матеріалу.

Келлі МакҐонігал «Як перетворити стрес на свого друга»

Відео з сайту TED (з українськими субтитрами)

Це страшне слово «стрес»: серце шалено б'ється, дихання частішає, а іноді людина і зовсім втрачає свідомість. Здавна стрес вважають ворогом здоров'я, тоді як нові дослідження стверджують, що він допомагає нашому організму в напружених ситуаціях. Келлі МакҐонігал закликає не боротися зі стресом, а «потоваришувати» з ним. Робота вчителів насичена стресовими ситуаціями, тож виступ Келлі допоможе їм краще та швидше знаходити внутрішню гармонію.

Кріс Емдін «Навчайте вчителів творити магію»

Відео з сайту TED (з українськими субтитрами)

Крістофер Емдін у своїй лекції проводить паралелі між виступами реперів, балачками у перукарні та проповіддю у церкві. За його словами, всі вони мають «магічну здатність» захоплювати людей. Учителі часто нехтують подібними вміннями, тоді як насправді їм необхідно вміти захопити увагу аудиторії. Спікер також говорить про те, як можна пожвавити процес навчання в аудиторіях, щоб заняття проходили продуктивно. Педагоги завдяки цьому відео можуть поповнити свої скарбниці методів викладання, щоб уроки були максимально ефективними.

Ремзі Муссалам «Три правила, як заохотити дітей навчатись»

Відео з сайту TED (з українськими субтитрами)

На початку випуску Ремзі Муссалам розповідає про небезпечну ситуацію зі свого життя, яка змусила його змінити стратегію десятирічного «псевдовикладання» та дійти висновку, що покликання вчителя – пробудити в учнях зацікавлення і допитливість. Педагог також розповідає глядачам про три правила, які допоможуть учителю заохотити школярів до навчання, розвинути їхнє креативне мислення та





навчити спостерігати за навколишнім світом. Відео буде корисним для тих вчителів, які вважають, що сучасне покоління вже неможливо чимось зацікавити.

Лора Вендеркам «Як навчитись контролювати свій вільний час»

[Відео з сайту TED \(з українськими субтитрами\)](#)

У кожному тижні - 168 годин. Але скільки з них ми відводимо на власні справи? Чи знаходимо час для найважливішого. Саме цьому присвячено виступ Лори Вендеркам, експертки з тайм-менеджменту. Чи можливо знайти час для найважливішого? Вона досліджує те, як живуть «постійно зайняті люди» і дійшла висновку, що вони недооцінюють час, що нам залишається. Лора Вендеркам пропонує кілька практичних стратегій, які допоможуть знайти час на вирішення найважливіших справ. Під кінець навчального семестру вчителям здається, що неможливо встигнути виконати купу справ із перевіркою домашніх завдань та документів. Однак все реально, якщо правильно спланувати час, про що і говорить спікерка.

Рита Пірсон «Кожній дитині потрібен наставник»

[Відео з сайту TED \(з українськими субтитрами\)](#)

Рита Пірсон викладає у школі вже понад 40 років. І вона впевнена у тому, що діти вчаться лише у тих учителів, які їх люблять. Педагогиня у своєму виступі закликає освітян повірити в учнів та налагодити з ними стосунки. У цьому виступі вчителі зможуть почерпнути інформацію про те, як від ставлення педагога залежить успішність учня.

Діна Сіммонс «Як чорношкірі студенти борються із синдромом самозванця»

[Відео з сайту TED \(з українськими субтитрами\)](#)

Лекторка говорить про своє складне дитинство у небезпечному районі. Для того, аби вихованці навчальних закладів не повторили її досвід, вона прагне створити особливу атмосферу у класі. На її думку, учні мають завжди пишатися собою. Спікерка наголошує на тому, що кожна дитина має отримувати освіту у спокійних умовах, залишаючися при цьому собою. Вчителям буде корисним це відео, якщо у їхніх навчальних закладах поширена проблема дискримінації чи расизму.

Керол Двек «Сила віри у самовдосконалення»

[Відео з сайту TED \(з українськими субтитрами\)](#)

Головна ідея виступу Керол Двек у тому, що вчитель здатен допомагати учням розвивати їхні приховані можливості та таланти, може навчити їх розв'язувати проблеми. Спікерка говорить про необхідність змін у системі оцінювання учнів та розкриває глядачам свою гіпотезу щодо сприйняття дітьми складних завдань.





Вчителі звикли до системи оцінювання знань, яка вироблялась роками, а Керол пропонує дещо змінити підхід до нього. Так, наприклад, дитина буде куди більше прагнути навчатись, якщо замість двійки поставити +2 або написати щось на кшталт «поки ні».

Білл Ґейтс «Учителям потрібен справжній зворотній зв'язок»

[Відео з сайту TED \(з українськими субтитрами\)](#)

Білл Ґейтс у своїй лекції говорить про важливість комунікації між викладачами, бо без цього вони не можуть якісно вдосконалювати методи навчання. Спікер стверджує, що розумні та конструктивні поради допоможуть навіть чудовим педагогам стати ще кращими. Вчителям буде корисно переглянути ролик, щоб усвідомити цінність запозичення досвіду у колег.

Кен Робінсон «Чи справді школи вбивають творчість?»

[Відео з сайту TED \(з українськими субтитрами\)](#)

Кен Робінсон у своїй лекції наголошує на тому, що система освіти має розвивати творчість, а не вбивати її. Спікер також говорить, що кожен педагог має навчитися цінувати уяву та креативні ідеї дитини, не звужувати її мислення до шаблонних відповідей. Цей виступ радимо переглянути вчителям, які не бажають приймати альтернативні відповіді дітей на питання, якщо вони цілком аргументовані. Адже це лише вбиватиме мотивацію учнів до навчання.





6 виступів на TED Talks, що змінять погляди на навчання

Лекції TED відомі якісними виступами та новаторськими ідеями. Утім, які з них обрати для перегляду? Аби зекономити час педагога ми проаналізували шість доповідей, які торкаються найрізноманітніших тем у галузі освіти. Як подавати матеріал цікаво, чи потрібна школі революція, як мислить прокрастинатор – виступи на ці теми ви можете почути від фахівців TED, що отримали неординарний досвід і готові ним поділитись.

1. «Що відбувається в голові у прокрастинатора» – Тім Урбан

Багато хто з людей має дурну звичку до останнього відкладати справи. Домашні завдання, лабораторні роботи та читання за шкільною програмою – все це відкладається на потім. Як результат, ми отримуємо роботи нижчої якості, погане запам'ятовування, недотримання важливих етапів, що допомогли б зробити дослідження або читання більш глибокими та вдумливими.

Звісно, з прокрастинацією стикався кожен. Утім, Тім Урбан пішов далі, спробувавши розібратися, що саме відбувається в голові у прокрастинатора. Чому ірраціональне так часто перемагає і ми віддаємо перевагу «лиховісному ігровому майданчику» – справам, що не приносять користі, зате дозволяють приємно провести час?

<https://www.youtube.com/watch?v=WVSEQLzW6eA>

Цю лекцію, що містить кумедні коментарі та скрайбінг, можна показувати учням, аби підвищити самосвідомість та допомогти усвідомити причини й етапи прокрастинації.

2. «Збудуймо школу у хмарі» – Сугата Мітра

Сучасна школа – продукт старої адміністративної машини, що виховує людей з хорошим почерком, умінням читати, а також, математичними навичками. По суті вона створює однаковісних працівників для системи, що давно застаріла.

Сугата Мітра переконаний, що нам варто відмовитись від класичних методів навчання. Згідно із його експериментом – якщо залишити групу дітей сам на сам із комп'ютером, за кілька місяців вони освоють його не гірше за професійного секретаря.

<https://www.youtube.com/watch?v=czmaahTarkw>

Справа у тому, що навчання – плід освітньої самоорганізації. Вчителю варто просто запустити процес, а потім стати осторонь і спостерігати, як усе відбувається. Саме цей принцип застосовує у своїй онлайн-школі Мітра, використовуючи комбінацію співпраці, підбадьорення та вміння ставити правильні запитання.





3. «Наука для всіх: і для дітей теж» – Бо Лотто та Еммі О’тул

Наука, це щось складне? Щось, до чого учні перейдуть в університеті чи взагалі після його закінчення? Не зовсім. Бо Лотто переконує, що наука має чимало спільного з грою.

<https://www.youtube.com/watch?v=0g2WE1qXiKM>

Гра – це відповідь на колосальну невизначеність, що існувала у житті людини до появи цивілізації та існує досі. Саме невизначеність робить гру веселою, спонукає до досліджень. Тут завжди існують чіткі правила та мета, що в сукупності робить її дивовижно схожою на експеримент. Звертаючи увагу на ці спільні якості, лектор ділиться власним досвідом з перетворення шкільних дослідів на веселу й захопливу гру.

4. «Як зробити науку цікавою» – Тайлер Девітт

Початок педагогічної діяльності Тайлера Девіта був дещо сумним. Якось, викладаючи одну зі своїх улюблених тем – «віруси», він зіткнувся з ситуацією, коли всі діти у класі зізналися – вона безнадійно нудна. Тоді Тайлер спробував розказати той самий урок у вигляді горагор-історії зі смертельним зараженням, кілерами, секретними агентами та детективною інтригою.

<https://www.youtube.com/watch?v=6OaIdwUdSxE>

Його висновок – не варто тяжіти до серйозності. Усі ми звикли, що жартам не місце у наукових текстах, підручниках або на уроках. Вважається, що чуючи жарти, діти просто не сприйматимуть навчання як слід. Утім, Тайлер Девіт має причини запевняти – варто переглянути подібний підхід.

5. «Зробіть у навчанні революцію!» – Кен Робінсон

Кен Робінсон впевнений, що окрім кліматичної кризи, пов’язаної з нераціональним використанням природних ресурсів, існує інша криза, зумовлена тим, що ми нерозумно використовуємо людські таланти. На жаль, чимало людей проживають життя гадки не маючи, якими є їх природні здібності і де вони могли б їх застосувати.

https://www.youtube.com/watch?v=r9LelXa3U_I

Людські ресурси, запевняє Кен Робінсон, як копалини. Інколи вони лежать глибоко і завдання вчителя – не лише знайти, але і створити умови, щоб ті себе проявили. Лектор переконаний – нам варто відмовитись від лінійної, мануфактурної моделі освіти, адже розквіт людини більше схожий не на механічний, а на органічний процес. Жоден вчитель не може передбачити, у якому напрямку розвиватиметься дитина. Ми можемо лише створити сприятливі умови для її всебічного розвитку.





6. «Навчати заради майстерності, а не успіху на тестах» – Сал Хан

Багатьом дітям важко дається математика. Чимало учнів жаліються, що з переходом у новий клас вона стає все складнішою і нуднішою. Як результат, вони виростають з відчуттям стійкої відрази до цього предмету.

Сал Хан зазначає, що навчання музиці або бойовим мистецтвам значно відрізняється від шкільного курсу математики. Там ми спочатку вивчаємо найпростіші музичні вправи або рухи і досягши у них майстерності переходимо на наступний етап.

Зовсім не так працює шкільна освіта, де дітей розподіляють за віком і тягнуть вперед у однаковому темпі. Недоліком подібної моделі є орієнтація на проходження тестів і відсутність ефективної системи виявлення та усунення складнощів у навчанні.

<https://www.youtube.com/watch?v=-MTRxRO5SRA>

Якщо учні отримують результат у 75 балів (тверда четвірка), він здається непоганим. Утім, це значить, що діти не засвоїли аж 25% матеріалу, а у наступних класах «білі плями» лише накопичуватимуться. Як результат – вже у середній, або у старшій школі, учень зайде у глухий кут і неодмінно втратить інтерес.





Дизайн-мислення для вчителів: вирішуємо проблеми креативно

Ви чули коли-небудь про дизайн-мислення? Найчастіше цей метод використовують у своїй діяльності дизайнери, PR-менеджери та бізнесмени. А чи знали ви, що цю техніку можна адаптувати до сфери освіти? Про це і поговоримо!

Що таке дизайн-мислення? Це творчий процес генерації та реалізації ідей. Головна мета – вийти за межі стереотипів і звичних способів вирішення завдань.

Дизайн-мислення в освіті – вміння педагога створювати ефективно навчальне середовище. Учителі, які прагнуть зробити систему освіти сучаснішою, часто оновлюють методи і прийоми навчання. Викладання, що базується на дизайн-мисленні, пробуджує в учнях зацікавленість, ентузіазм, креативність та винахідливість.

УВАГА! Процес дизайн-мислення є ітераційним: ви генеруєте ідею та відразу тестуєте її. Якщо ви отримали не той результат, на який сподівалися, це не привід засмучуватися, просто шукайте кращі варіанти ідей!

Принципи дизайн-мислення:

- Не використовуйте слова там, де можна візуалізувати матеріал.
- Фокусуйте увагу на загальнолюдських цінностях.
- Прагніть до прозорості викладення думок.
- Експериментуйте та не бійтеся помилятися.
- Обмінюйтеся досвідом зі своїми колегами.

Етапи дизайн-мислення:

1. Емпатія. Ви маєте розібратися у тому, що і навіщо роблять усі діти у класі, як вони бачать навколишній світ, які мають цінності та емоційні/фізичні потреби.

Навіщо потрібно проявляти емпатію? Спостерігаючи за учнями (у контексті їхнього життя), їхніми діями та ставленням до навколишнього світу, ви зрозумієте про що діти думають, що відчувають, а чого потребують.

Лише спостережень буде недостатньо, бо так ви не зможете дізнатися, чому дитина зробила той чи інший вибір у конкретних ситуаціях.

Метод дизайн-мислення чудово підійде для вибору ефективних методів роботи з учнями. Хоч існує чимало методів, але не всі вони підходять для роботи у будь-якому класі. Тому радимо вам поспостерігати за своїми вихованцями і, можливо, провести у класі анкетування для вибору кращого методу викладання.





2. Фокусування. Аналіз почутого і побаченого: систематизація та інтерпретація зібраної на першому етапі інформації про особливості учнів. Виділення ключових моментів зі спостережень. На основі зібраних даних ви можете провести аналіз, щоби зрозуміти, які методи викладання популярні, а що дітям категорично не подобається.

3. Генерація ідей. Створіть список ідей на тему «Як допомогти учням у вирішенні певної проблеми?». На цьому етапі можна користуватися методом мозкового штурму, ментальними картами чи сторітелінгом: ці прийоми допоможуть відшукати ідеї для розв'язання певної проблеми. До генерації рішень можна залучати й учнів!

4. Прототипи. Оберіть найкращі ідеї і створіть моделі (прототипи) для тестування. Прототипами можуть бути будь-які засоби та матеріали: малюнок, конструкція з LEGO-деталей чи сценарій. Головне завдання – перевірити ефективність ідеї.

Зазвичай у процесі створення прототипів генеруються нові ідеї, а інколи вдосконалюються старі. Якщо ви виявили проблему, наприклад, учні не звертають увагу на одне одного, коли відповідають на запитання, спробуйте організувати групову роботу, де діти навчаться чути та розуміти одне одного.

5. Тестування. На цьому етапі вже можна застосувати свої ідеї на практиці та проаналізувати їх: що не було враховано, як можна покращити суть ідеї тощо.

Може здатися, що процес дизайн-мислення суворо структурований, але насправді він доволі гнучкий. Ви може поєднувати компоненти цієї технології, можете повертатися до вже пройдених етапів або, якщо потрібно, почати все з початку. Усе залежить від ваших цілей!





6 вправ на розвиток креативного мислення для вчителів

Для того, щоб виховати креативне покоління, вчителям теж потрібно мислити нестандартно. Усе просто: діти із задоволенням відвідують уроки тих викладачів, які прагнуть їх зацікавити, тоді як на шаблонних заняттях школярі нудьгують. Та інколи занудьгувати можуть і вчителі. А це вже може призвести до професійного вигорання. Як цього уникнути? Розвивати креативне мислення! Допомогти у цьому можуть спеціалізовані тренінги, спрявовані на вивільнення творчого потенціалу. Такий тренінг можна провести просто під час педради – і весело, і корисно!

Вправа 1. Золота рибка.

Мета: Підняти настрій та визначити очікування від заняття, налаштуватися на подальшу роботу.

Час: 3-4 хвилини.

Обладнання: Зображення великої золотої рибки (намальоване на дошці, роздруковане на ватмані тощо); стікери (для бажань).

Хід вправи: Кожен із учасників записує на стікерах очікування від семінару, озвучує написане та закріплює аркуш на дошці (на місці луски). Можливі варіанти бажань: розвинути креативне мислення, обмінятися досвідом роботи, отримати «порцію» натхнення тощо. Наприкінці тренінгу тренер та учасники перечитують бажання й аналізують, що справдилося, а що ні, та чому.

Вправа 2. Дешифровка ієрогліфів.

Мета: Розвивати образне мислення.

Час: 6 хвилин.

Обладнання: Зображення єгипетських ієрогліфів.

Хід вправи: Кожен учасник уважно розглядає єгипетські символи та вигадує значення для якогось із них – будь-якого, який сподобався найбільше. Можна додатково скласти декілька цікавих історій про походження стародавніх знаків. Далі вчителі презентують перед групою власні ідеї.

Вправа 3. Шалені ідеї архітектора.

Мета: Розвивати креативне мислення, шукати нестандартні рішення.

Час: 5 хвилин.

Обладнання: Аркуші паперу.





Хід вправи: Учасники записують будь-які десять іменників, що першими спадають на думку. Наприклад: квітка, вода, апельсин, тигр, дельфін і т.д. Це забаганки замовника, для якого «архітектор» створює проєкт будівлі. Далі кожен із вчителів схематично малює дім: стіни будинку має помаранчевий колір (апельсин), на одному із фасадів зображені квіти, перед будівлею знаходиться фонтан (вода) зі скульптурами у вигляді дельфіна та тигра. Чим дивнішою буде ідея, тим краще. Готовий проєкт варто презентувати перед іншими учасниками та пояснити, що було легко реалізувати, а з чим виникали складнощі.

Вправа 4. Асоціації (5+5).

Мета: Розвивати образне мислення, тренуватися шукати та знаходити асоціації.

Час: 5 хвилин.

Обладнання: Аркуші паперу.

Хід вправи: Учасники уважно оглядають кабінет, у якому знаходяться. Далі обирають один із предметів, що привернув увагу. Будь-який, наприклад, цукерку. Наступний крок – потрібно записати п'ять прикметників, що характеризують предмет. Тож цукерка може бути: солодкою, улюбленою, імпортною, калорійною і т.д. Далі трохи складніше: потрібно дібрати п'ять прикметників, що абсолютно не підходять цукерці: скляна, смажена, пухнаста, невидима тощо. Останній етап цієї вправи: учасники мають порівняти прикметники та обрати найбільш незвичайні варіанти.

Вправа 5. Нова інтерпретація.

Мета: Навчити по-новому сприймати звичні речі, бачити незвичайне у буденному.

Час: 7 хвилин.

Обладнання: Аркуші паперу.

Хід вправи: Учителі мають візуалізувати абстрактні слова (зобразити їх у вигляді малюнків на аркушах). Наприклад: лінь, вірність, кохання, щастя, свобода і т.д. Далі кожен учасник перед групою пояснює, чому на його думку саме такий вигляд має абстрактне слово.

Вправа 6. А що якби...

Мета: Навчитися знаходити нестандартні способи вирішення буденних завдань.

Час: 5 хвилин.

Хід вправи: Учителі обирають ведучого, який ставить питання, що починається словами «а що якби...». Наприклад, «А що якби люди вели нічний спосіб життя?» або





«А що якби кожен міг читати чужі думки?». Після цього кожен учасник має кількома реченнями трохи помріяти вголос щодо відповіді на питання.

Ці вправи дуже прості, а для їх виконання не потрібно багато часу, до того ж вони здатні покращити настрій та значно поживити нудну педраду. А головне – допоможуть знайти нові підходи до роботи!





Трекер звичок: зробити все

Чи складно це – сформувати корисні звички та позбутися шкідливих? Це точно можливо, особливо якщо у вас є дієві інструменти, що допомагають підкорювати нові вершини. Як це зробити? Для початку:

- організуйте навколишній простір правильно та максимально зручно для себе;
- оточуйте себе сильними людьми: спілкуйтеся з амбітними та продуктивними колегами;
- адаптуйте ситуацію під власні цілі;
- користуйтеся методом переведення уваги: наприклад, якщо ви відмовляєтеся від зустрічі з друзями на користь перевірки робіт учнів, не слід довго пояснювати своє рішення;
- створюйте трекери звичок.

Трекери звичок: що це таке, як і навіщо користуватися

Певно, ви вже чули про них, але чи використовували? Трекер звичок – ефективний інструмент, що допоможе сформувати професійні (і не тільки) звички, ввести у життя позитивні ритуали, встигати виконувати важливі завдання тощо. А ще його просто цікаво вести!

Як ним користуватися?

Будь-який трекер звичок складається з двох частин: списку звичок та комірок, які треба зафарбувати після виконання відповідної дії. Наприклад, створіть список тих звичок, які хочете набути, та тих, яких прагнете позбутися. Оберіть для кожної звички свій колір та зафарбовуйте по одному квадратику на день. Або ж напишіть перелік важливих справ, які виконуете щодня та точно так же зафарбовуйте квадрати після того, як впораєтеся з ними.

Навіщо потрібні трекери звичок?

1. Вони дають необхідне нашому мозку миттєве задоволення. Зафарбовувати квадратики навпроти виконаних завдань дуже приємно: це заняття стимулює вироблення дофаміну, підвищує мотивацію та бажання діяти.
2. Дозволяють відстежувати прогрес. У дні, коли здається, що ви нічого не робите та докладаєте недостатньо зусиль, приємно озирнутися на заповнений календар і переконатися, що насправді ви встигаєте дуже багато.
3. Нагадують про завдання.

Позитивні вчительські звички

Створюючи календар звичок, необхідно пам'ятати кілька правил:

- вносити тільки ті звички, які можна практикувати щоденно;





- звичка має бути сформульована якомога чіткіше (наприклад, кожного дня читати 15 сторінок книги з саморозвитку);
- щоденна дія має бути реалістичною.

Не знаєте що додати у трекер звичок? Так і хочеться написати просто «перевіряти зошити» чи «написати КТП»? Звісно, це важливо, але хіба життя вчителя обмежуються лише школою? Ось кілька безпрограшних варіантів!

Мислити позитивно

Саме ви вирішуєте як, коли і на що реагувати, у тому числі під час занять. Так, стрес річ спокуслива, але не варто звертатися до нього! Навіть якщо клас надто шумний, звітів забагато, а сценарій до нового конкурсу ще не написаний. Спробуйте взяти емоції під контроль! А допоможуть у цьому вправи для розвитку [емоційного інтелекту](#).

Лайфхаки: робити компліменти учням, розповідати перед початком уроку цікаву історію, ввечері занотовувати 10 вдячностей за день.

Підбивати підсумки дня, тижня і року

Ретельне планування робочого дня допоможе заощадити час для якісного відпочинку та можливостей для підвищення кваліфікації за допомогою [вебінарів, конференцій](#) тощо. Про те, як не шкодувати, підбиваючи підсумки та досягати професійних цілей ми писали у статті [«Журнал професійного розвитку: 5 кроків для досягнення будь-якої мети»](#).

Розпочніть із планування одного дня. Складіть список:

- на що ви витратили час сьогодні;
- що це вам дало;
- що ви зробили для того, щоб наблизитися до своєї довгострокової мети.

Лайфхаки: прокидайтеся та лягайте спати в один й той самий час (не має значення, коли треба прийти до школи: до першого чи до третього уроку). Виділяйте фіксований час на підготовку до заняття – це дозволить акумулювати зусилля. Якщо працюєте вдома, продумайте, коли вам зручніше вийти на прогулянку або до магазину.

Організувати робоче місце

Придумайте систему зберігання матеріалів, наприклад, за класами або дисциплінами. Ігри та роздруківки, які ви використовуєте часто, можна заламініувати.

Ідеально – перенести всі документи в онлайн, аби роздруковувати по мінімуму та таким чином [допомагати планеті](#). Для цього у трекер звичок варто занотовувати:





виділяти 10 хвилин на день, щоб перенести найуживаніші справи та ігри в онлайн-простір. Згодом слід систематизувати все за окремими папками.

Відпочивати

Не нехуйте **відпочинком!** Без нього вас вистачить максимум на кілька місяців, а після улюблена колись робота перетвориться на героїню нічних жахів.

Пригальмуйте. Виділяйте час на 100% відпочинок без роботи! А якщо вам стабільно не вистачає часу на підготовку до уроків – можливо, варто переглянути розподіл робочого часу.

Лайфхаки: періодично виконуйте психологічну вправу «колесо балансу життя»: запишіть, наскільки ви задоволені дружбою, роботою, здоров'ям, відпочинком тощо. Занотуйте мінімум 10 речей, які дозволяють вам розслабитися і відчути себе щасливою/-им – практикуйте кілька з них щоденно у вільний час.

Наблизитися до ідеалу не так складно – варто лише йти до нього маленькими кроками. І звички – важливий крок для досягнення будь-якої професійної мети!





5 кроків, що позбавлять звички даремно витратити час

Кожна людина має власну модель поведінки. Саме тому можна купити книгу, таблицю або календар, присвячений тайм-менеджменту, використовувати його пару тижнів, але згодом повернутися до старих звичок та почати знову даремно витратити час. Дивовижно, але нерідко люди продовжують слідувати набутим моделям навіть якщо намагалися щось змінити.

Аби розірвати зачароване коло, варто для початку визнати, що проблема значно глибша, і полягає вона у тому, як ви взагалі звикли використовувати час. У цій статті ви знайдете п'ять кроків, що допоможуть проаналізувати власні звички та оптимізувати свій час.

Крок 1. Вивчіть власні звички

Існує декілька найбільш поширених шкідливих моделей поведінки:

- завжди починати з найменш важливих справ;
- відкладати справи;
- робити термінові справи замість важливих;
- заповнювати час невеликими справами замість однієї великої задачі;
- робити під час роботи невеликі перерви, що згодом переростають у великі (зазвичай вказує на брак концентрації)

Що робити? Спостерігати. Коли ви знову почнете діяти за звичною моделлю, проаналізуйте, як саме це відбувається. Наприклад, ви вирішили, що у суботу підете до бібліотеки, чи сядете за комп'ютер, аби зібрати матеріал для уроку. Але у суботу ви знаходите причини, які б дозволили відкласти заплановане на пару годин, а потім і до вечора.

Проаналізуйте і занотуйте причини, через які ви змінили свої плани. Можливо, ви прокинулися і зрозуміли, що накопичилося чимало речей для прання, через що неможливо відразу піти у бібліотеку? А потім ви вирішили швиденько прибрати квартиру, потім подзвонила подруга, а після розмови ви відчули голод і зрозуміли, що час готувати обід?

Інколи одного аналізу і записів власних вчинків виявляється достатньо, аби зрозуміти, що коїться, перервати послідовність нав'язливих дій та більше не змінювати планів. Тобто це може бути засобом як діагностики, так і лікування дурної звички витратити час.

Крок 2. Зрозумійте, що вам дають ваш звички





Згідно з одним із положень нейролінгвістичного програмування, будь-яка поведінка має позитивні цілі, що дають людині певну вигоду. Наприклад, ви не хочете готувати складний навчальний матеріал і всіляко саботуєте цю роботу. Можливо, це просто захист від перевтоми, а може протест проти нестачі часу на сім'ю, або ж відчуття несправедливості від рівня зарплати тощо.

А тепер час розібратися, що ці звички вам дають. Якщо це форма захисту, то варто розуміти, що у неї є зворотній бік. І він негативний. Варто звернути увагу на те, що ціль вивчення поведінки – не загнати себе у жорсткі рамки, але почати процес змін.

Давайте поглянемо, як це працює!

Крок 3. Пошук інших способів отримати переваги

Визначивши, у чому ж користь вашої поведінки, ви зможете знайти альтернативні шляхи, що допоможуть отримати ті самі переваги, але вже без прокрастинації. Тобто треба знайти інші способи захисту, а не відмовлятися від роботи. Якщо ви відчуваєте перевтому, необхідно обов'язково виділити день для повного релаксу. А от якщо ви розумієте, що маєте зробити ще купу справ, то спробуйте делегувати частину з них іншим, наприклад, із хатньою роботою цілком упораються діти.

Інколи дозволяйте собі лінуватися та менше старатися, або ж скоротіть час, відведений на виконання певної справи. Інакше може дійти до зриву або тихого саботажу. Це є ключовим моментом – недостатньо просто змінити свою поведінку, її треба змінити так, аби отримувати ту ж вигоду, що і раніше. Якщо цього не відбувається, нова модель навряд протримається довго.

Крок 4. Досвід виключень

Як позбутися неефективних моделей поведінки? Спробуйте пригадати моменти з минулого, коли ви чинили інакше. Якщо ви звикли відкладати деякі справи на потім, то пригадайте: а що ви не відкладали ні за яких умов?

Наприклад, зазвичай ви ніколи не беретеся за підготовку уроків або перевірку зошитів тільки-но повернувшись додому, утім, було декілька випадків, коли ви це робили – що тоді було інакше? Ви постійно відволікаєтеся на сторонні речі під час роботи, але все ж періодично сумлінно доводите її до кінця – що змінюється?

Такі чудові виключення можуть дати підказки, які допоможуть змінити ці звички. Дуже спосіб вирішення проблеми лежить на поверхні.

Крок 5. Стежте за своїми словами

Усі запропоновані стратегії ґрунтуються на тому, що ви самі несете відповідальність за власні дії. Утім, інколи всі ми говоримо (коли жаліємося собі або іншим), що просто не можемо нічого змінити.





Упевнені, багато хто зі вчителів хоча б раз сказав: «Якби нам платили більше, була б мотивація працювати ще й удома». У цьому випадку краще було б перефразувати: «Я все ще не можу знайти іншої мотивації для виконання даної роботи, крім зарплати». Замість слів: «Мені все ще не вдається знайти час, аби попрацювати з онлайн-ресурсами для роботи» ліпше сказати: «Інші справи для мене поки що важливіші, ніж покращення власної інтернет-компетенції».

У цьому випадку важливо узгоджувати висловлення з власним вибором, або ж чесно визнавати свої мотиви. Мова не просто відображає поведінку людини, вона впливає на неї. Спробуйте стежити за тим, що ви говорите про свою роботу, підготовку до уроків і те, як використовуєте час. Порівняйте результат із тим, що ви говорите собі стосовно тих завдань і справ, де все іде добре, без зайвих зусиль. Як правило, ми намагаємося взяти відповідальність за ті справи, у яких досягаємо успіху, але намагаємося відмовитися від неї, коли справи ідуть не ідеально.

Сподіваємося, ці кроки пролили світло на механізм прокрастинації та неефективного витрачання часу. Вивчивши їх, ви зможете змінити модель поведінки, що обмежує продуктивність, навчитеся правильно використовувати час і досягти поставлених цілей. Або ж навчите цьому учнів!





П'ять порад учителю для збереження професійної мотивації

Чимало молодих учителів залишають сферу освіти впродовж перших п'яти років роботи, зіткнувшись із втратою професійної мотивації. Спочатку зникає ентузіазм, згодом падає концентрація, погіршується якість підготовки до уроків, з'являється роздратування, а поїтм і думка – чи вартує воно того?

Звісно, на рівень мотивації впливають як внутрішні (любов до навчального процесу, навички спілкування з дітьми і колегами) так і зовнішні фактори (зарплата, статус викладання, складні умови праці, подальша освіта). Саме тому нижче ми розглянемо засоби мотивування, які доступні перш за все самим учителям та спрямовані на покращення психологічного стану.

А ви у групі ризику?

Цікаво, що люди, схильні до емоційного виснаження та втрати мотивації, мають багато спільного. Наприклад, риси характеру:

1. Ідеалізм, перфекціонізм, бажання все зробити якомога краще.
2. Схильність до почуття провини, жертвування власними інтересами, бажання брати на себе забагато відповідальності. При цьому не важливо, чи дійсно ваша робота пов'язана з великою відповідальністю, чи ви самі уявили та поклали її на себе.
3. Бажання догодити всім, страх розчарувати, втратити репутацію через відмову допомогти, невміння сказати «ні»;
4. Схильність до образ, завищені очікування стосовно себе та інших.
5. Схильність переоцінювати доброзичливість колективу/дітей, недооцінка негативних факторів.

Як правило, описані вище стани тягнуться роками, адже люди схильні не помічати або пишатися цими рисами. І при цьому вони не розуміють, наскільки шкодять здоров'ю і життю. Саме тому наведені шаблони поведінки варто відслідковувати та позваблятися їх. Майте на увазі – навіть найменші ознаки апатії чи роздратування можуть бути передвісниками системних змін у організмі.

Впізнали себе? Способів покращити самопочуття та повернути мотивацію дуже багато, і ми з ажістю пропонуємо вам деякі з них.

1. 20% часу дають 80% результату

І навпаки – 80% часу дають 20% результату. Звісно, можна, а інколи й треба, піддаватися спокусі попрацювати над уроком чи проектом довше, але робіть це обережно.





Існує певний об'єм робіт, який ви можете виконувати регулярно і не втратити при цьому мотивацію. Межа між максимально можливим рівнем напруженим і тим, що вас «зламає», дуже тонка, як соломинка, що зламала спину верблюда.

Схожим чином знижується і ресурс техніки. Перевищення припустимого навантаження на 10-20% скорочує строк служби техніки у 20-200 разів.

2. Записуйте все

Цей мотиваційний прийом часто використовують письменники, адже їхня робота розтягнута у часі та не може бути завершена без підтримання себе у належному психологічному стані.

Аби невпинно жити мотивацію, важливо мати постійні, нехай навіть і маленькі, досягнення. Заведіть окремий зошит (або електронний документ) та записуйте до нього всі професійні досягнення чи ідеї, навіть незначні, вказавши день, місяць та рік.

Виконавши роботу, ми швидко про неї забуваємо, тож інколи важко точно пригадати, скільки саме було зроблено за той чи інший проміжок часу. Нотування допомагає візуалізувати досягнення. Інколи достатньо відкрити зошит та кинути оком на записи, аби переконатися – я маю прогрес і вельми непоганий.

3. Відпочивати треба вміти

Сама собою ця навичка не з'явиться. Складність полягає у тому, що ми маємо як тіло, так і свідомість, тож утомитися може як одне, так і інше. Буває, що тіло виснажене, а от свідомість ні, через що навіть під ковдрою ми продовжуємо рахувати овечок і години сну, втрачені за цим заняттям.

Однією з основних причин відсутності нормального відпочинку є малорухливий спосіб життя. Учитель працює розумом, тож і втомлюєтеся ви емоційно, тоді як фізично ви повні сил.

Якщо домашній кіт не використовує накопичену енергію протягом дня, чекайте захворювань, нічної активності та навіть агресії. У цьому відношенні ми мало відрізняємося від своїх хатніх улюбленців. Вісім годин сидячої роботи мають компенсуватись однією-двома годинами прогулянок чи бігу.

Якщо ви не тренуєте серце – решта органів працює в умовах підвищеного навантаження, а то й перевантаження. У це важко повірити, але саме малорухливий спосіб життя є найбільш енерговитратним для тіла.

4. Постійний стрес – корінь емоційного виснаження





Стрес виникає через накопичення образ, невдоволення, очікувань, почуття вини, страху, сорому, гніву, заздрощів та жалості до себе. Заведіть зошит та випишіть усі негативні ситуації, що можете пригадати. Чітко розділіть їх на ті, де вплинути на ситуацію у ваших силах і ті, де рішення лежить поза межами зусиль та відпустіть останні.

Зауважте – спроба вплинути чи змінити іншу людину, нав'язливо очікуючі певних кроків, найчастіше лежить поза вашими можливостями, тож припиніть прокручувати у голові образливі слова, уявляти, як змусите учнів чи батьків покаятися та визнати провину. Якщо уявні ситуації не мають жодного шансу втілитись або спрацювати – полиште їх.

Роздуми та прокручування у голові негативних подій – даремно витрачений час. Позбудьтесь їх, і ви здивуєтесь, скільки сил та здоров'я було збережено.

5. Спробуйте щось нове

Чимало вчителів соромляться привносити у навчання власні захоплення, вважаючи це чимось недоречним. Утім, якщо ви знаходите активність корисною для самопочуття чи здоров'я, то це чудова звичка, що стане у пригоді й учням.

Почніть шкільний день із заняття йогою, якщо ходите у групу поза роботою. Інколи, все, що потрібно аби лишатись вмотивованим – змінити розпорядок та додати щось нове і захоплююче у свій день.

А як ви вирішуйте проблему із відсутністю мотивації?

Корисні поради для вчителя, який змінює школу

Що робити вчителю, який вирішив змінити школу.

Літо – час для рішучих кроків, на які вчитель довго зважувався! Педагог початку третього тисячоліття прагне розвитку та зрушень у своїх кар'єрних реаліях. Тож не варто боятися змінювати місце роботи! Адже новий досвід – це завжди круто.

Вирушаючи у складну, але захопливу дорогу назустріч дитячій душі, учитель бере з собою відповідальність, упевненість у собі, ерудицію, гуманізм і нескінченну віру в людські можливості! Але які ж перші кроки робитиме вчитель на новому місці?

Як налаштуватися на співбесіду?

Перше і основне – цікавтеся та обирайте! Пропишіть критерії вибору навчального закладу та ставте питання на інтерв'ю. Дізнайтеся про плінність кадрів. Чи багато педагогів змінилося за останній рік? Жодна з відповідей не є стовідсотково позитивною чи негативною – все залежить від вашої мети. Хтось шукає школу, у якій залишиться назавжди, інші ж налаштовані на різноманітний досвід! Не всі навчальні





заклади однаково організовані, тож навіть якщо ви мали негативний попередній досвід – при розумних діях цього разу він не повториться!

Попереджений – значить озброєний. Прогнозуйте, що у вас запитають!

1. Які ваші сильні сторони? Наведіть конкретні приклади того, як ваші сильні риси принесли результати.
2. Які маєте недоліки? Запитання складне, але необхідне. Дайте зрозуміти керівництву школи, що ви усвідомлюєте власні недоліки та маєте намір вдосконалюватися. Знайдіть спосіб перетворити слабкість на мету для власного зростання.
3. Майте сили бути щирими, не вигадуйте відповіді на зразок «занадто відповідальний» чи «люблю школу більше за життя».
4. Будьте готові «ілюструвати» відповіді конкретними прикладами з власної практики.
5. Як ви впоралися з учнем, який...? Це запитання може мати декілька варіантів продовження. Можливо, керівництво запитає про манеру управління класом, як ви реагували на особливо конфліктних учнів тощо.
6. Як би ви відреагували на батьків, які...? Таким чином можна дізнатися про те, як ви спілкуєтеся з батьками учнів, як вирішуєте питання.
7. Чому ви вирішили стати вчителем? Підготуйте коротку відповідь, яка пояснить не лише те, як ви хочете змінити життя учнів, а й те, як збагачується ваше життя від учителювання.
8. Як ви мотивуєте себе та своїх учнів, що робите для розвитку їхньої самостійності? Також опишіть, як ви створюєте у класі атмосферу, орієнтовану на учнів, яка надихає на творчість, пристрасть та втілення мети.
9. Як ви навчаєте дітей 21 століття? Як інтегруєте комп'ютерні технології? Будьте готові поговорити про те, як ви формуєте спільні цінності, заохочуєте критичне мислення, прояви творчості та розвиваєте комунікативні навички дітей.
10. Як ви плануєте свій професійний розвиток та які напрями ви обрали б для особистого зростання? Ви можете читати книги та блоги, дивитися відео в Інтернеті, передплачувати журнали, відвідувати конференції та семінари, бути членом товариства освітян у вашій галузі. Будьте готові поговорити про конкретні ресурси, якими ви користуєтесь, щоб тримати фокус на тенденціях освіти. Обговорюючи ваше особистісне зростання, поясніть шляхи подальшого розширення своєї ефективності та не посилайтеся на викладання своїх «слабких сторін».

Адаптація на робочому місці





Маємо надію, що школу вашої мрії знайдено! Вам усе сподобалося на знайомстві з керівництвом, маєте багаж сил і вагончик натхнення! Переходимо безпосередньо до роботи!

Е. Чапмен у своїй книзі «Ваші перші 30 днів (Створення іміджу професіонала на новому місці роботи)» наводить корисні пояснення щодо першого періоду адаптації. Ця книга містить поради для людей усіх професій, але ми підлаштували ці рекомендації під роботу вчителя.

1. Зосередьтеся на власних цілях і призначте собі винагороду кожне маленьке досягнення. Які вчительські риси ви вважаєте взірцем для себе? Запишіть короткий абзац або кілька речень. Зафіксоване особисте бачення буде вашим орієнтиром і допоможе не втратити запал у важкі часи. Також на новій роботі протягом першого місяця важливо щотижня планувати етапи адаптації. У п'ятницю підбивайте підсумки та прописуйте наступні кроки.
2. Оберіть собі формального або неформального наставника. Так, учителю також потрібен провідник! У кожній школі є вчителі, які залюбки поділяться своєю мудрістю та досвідом. Вони підтримають вас та нагадають, що наприкінці жовтня все стане набагато простіше. Тримайтеся подалі від цинічних та негативно налаштованих колег. Будьте готові допомагати та звертатися за порадою!
3. Не рубайте з плеча. Вам потрібно принаймні півроку для того, щоб правильно зорієнтуватися. Починайте спокійно, але не будьте занадто пасивними: під лежачий камінь вода не тече. Вивчіть організаційну структуру та цінності. Випромінюйте позитив і дозовано подавайте ідеї.
4. Спостерігайте! Придивіться до стилю роботи інших учителів. В ідеалі спостерігайте за найефективнішими педагогами у вашій школі! Зверніть увагу на темп уроку, інтерактивні додатки, як колега ставить питання, які лайфхак використовує. Постарайтеся врахувати стиль, прийнятий у закладі. Не намагайтеся змінити культуру та звички колективу!

Продовжуйте навчання та вдосконалюйте вчителювання. Ласкаво просимо до нової школи!

