

здібностей чи умінь структурно репрезентують емоційний інтелект: сприймання емоцій; використання емоцій для підтримки мислення; усвідомлення сутності емоцій; управління емоціями.

Загалом кажучи, емоційний інтелект підвищує соціальну ефективність індивіда. Чим вищий емоційний інтелект, тим кращі соціальні зв'язки. Індивід з високим емоційним інтелектом може краще сприймати емоції, використовувати їх у мисленні, розуміти їхню суть, а також управляти емоціями. Розв'язання емоційних проблем вимагає менше когнітивних зусиль для такого індивіда. Такий індивід проявляє тенденцію бути на вищому рівні у вербальному, соціальному та інших інтелектах.

Джерела:

1. Євтух М. Б., Носко М. О., Волошук І. С. Психологія і педагогіка креативного розвитку обдарованої особистості: монографія. Чернігів, 2017. 600 с.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

Ганна Жара,
*кандидат педагогічних наук, доцент,
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів, Україна*

Метою дослідження є формулювання рекомендацій для викладачів закладів вищої освіти (ЗВО) щодо навчання майбутніх учителів запобігання професійним ризикам, відвертання раннього емоційного вигорання, збереження здоров'я і водночас досягнення успіху.

Експериментальне дослідження 2014–2019 рр. орієнтовано

на формування компетентності індивідуального здоров'я-збереження у студентів педагогічних спеціальностей. Вивчалася динаміка стану здоров'я і зони професійного комфорту майбутніх учителів [1; 2] при створенні спеціальних організаційно-педагогічних умов [3].

Виявлена позитивна динаміка дозволила сформулювати такі рекомендації для викладачів педагогічних ЗВО:

1. Організуйте свої заняття таким чином, щоб студенти звикли до дотримання норм здоров'язбережувального освітнього середовища в освітньому процесі [3]. Щоразу нагадуйте про необхідність провітрювати приміщення перед заняттями – до вироблення стійкої звички. Дайте можливість відчути переваги регулярного використання навичок індивідуального здоров'язбереження для покращення самопочуття, підтримання навчальної активності, профілактики захворювань.

2. Знайдіть у змісті матеріалу дисциплін, які Ви викладаєте, аспекти здоров'язбереження, на які варто звернути увагу студентів і які справлятимуть виховний та мотиваційний вплив на майбутнього вчителя. Якщо є можливість, використовуйте профілактичні атачменти (здоров'язбережувальні вправи, які демонструються під час вивчення відповідних тем навчальних курсів) для посилення цього впливу.

3. Подолайте ніяковість і, враховуючи динаміку працездатності студентів на заняттях, виділіть декілька хвилин для проведення рухових пауз. Ви отримаєте вдячних послідовників і підвищену навчальну активність.

4. Використовуйте активні та інтерактивні форми і методи навчання. Позитивний емоційний фон, створений на заняттях, групова взаємодія студентів під час виконання навчальних завдань, успішність вирішення поставлених задач з урахуванням внеску кожного є в сукупності запорукою профілактики професійного вигорання у майбутньому. Максимально стимулюйте прояви творчості, використовуйте досвід творчої діяльності студентів як матеріал для взаємонавчання.

5. Намагайтесь сприяти розширенню зони комфорту студентів за допомогою використання нестандартних творчих завдань, розвитку емоційного інтелекту, навчання по-іншому

вирішувати професійні ситуації.

6. Демонструйте приклади дотримання професійної субординації і корпоративної етики у спілкуванні з колегами, керівництвом, студентами, їхніми батьками тощо.

7. Поважайте особистість студента – з усіма його проявами і якостями. Розвивайте у себе та у студентів толерантність до особистісних, національних, расових, поведінкових особливостей інших.

8. Сприяйте адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти [3; 4]. Пояснійте специфіку педагогічної діяльності, особливості чинників ризику здоров'я у професії вчителя та способи їх уникнення.

9. Звертайте увагу на стан здоров'я студентів на заняттях та під час випадкових зустрічей. Навчіться розпізнавати візуальні ознаки та симптоми найбільш розповсюджених захворювань, девіацій тощо. Від Вашої уважності й оперативності може залежати життя людини або безпека цілого колективу.

10. Виконуючи роль куратора академічної групи, обов'язково приділіть декілька занять питанням індивідуального здоров'язбереження в освітньому процесі та у професійній діяльності вчителя, профілактики шкідливих звичок, запобігання сезонним захворюванням, інфекціям, що передаються статевим шляхом, дотримання техніки безпеки тощо. Здійсніть моніторинг стану здоров'я студентів ввіреної групи, вчасно вживайте заходів для його корекції у разі потреби [4].

На основі узагальнення результатів проведеного дослідження зроблено *висновок*, що за умови узгодженого і цілеспрямованого педагогічного впливу можна успішно здійснювати формування компетентності індивідуального здоров'язбереження у майбутніх учителів.

Ключові слова: майбутній вчитель, здоров'я, компетентність індивідуального здоров'язбереження, профілактика професійного вигорання.

Джерела:

1. Жара Г. І. Динаміка показників індивідуального здоров'я

майбутніх учителів у процесі бакалаврської підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15, 2019, Випуск 5 К (113) 19. С. 122-126.*

2. Жара Г. І. Динаміка стану здоров'я і зони професійного комфорту майбутніх учителів на етапі магістерської підготовки. *Вісник Черкаського університету. 2019. № 2. С. 185-190. DOI: 10.31651/2524-2660-2019-2-185-190.*

3. Жара Г. І. Організаційно-педагогічні умови процесу формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у системі неперервної педагогічної освіти. *Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки, 2018, Вип. 152, У 2-х томах, Том 1. С. 28-33.*

4. Жара Г. І. Порадник для куратора, або Як навчити студента бути здоровим та успішним : методичний посібник для кураторів академічних груп педагогічних ЗВО. Чернігів : Десна Поліграф, 2019. 100 с.

РОЛЬ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ МАГІСТРАНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Алла Жиденко,

*доктор біологічних наук, професор,
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів, Україна*

Оксана Савонова,

*кандидат педагогічних наук, доцент,
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів, Україна*

У наш час інформаційних технологій неможливо вести навчання за старим зразком – лектор за трибуною читає лекцію, а студенти в аудиторії уважно слухають і записують конспекти. Темп життя прискорився, молоді люди зараз не тільки вчаться,