

Е. А. Лобковская

**ОРГАНАЙЗЕР
САМОАКТУАЛИЗИРУЮЩЕГОСЯ
ПЕДАГОГА**

**Практическое
руководство**

Репозиторий ЦОРГУ

Е. А. Лобковская

**ОРГАНАЙЗЕР
САМОАКТУАЛИЗИРУЮЩЕГОСЯ
ПЕДАГОГА**

Практическое руководство
для студентов
педагогических специальностей

Барановичи
Издатель Хохол Е. Г.
2018

УДК 37(035)
ББК 74:51.204.0я48
Л68

Е. А. Лобковская

Рецензенты

И. Г. Цеханович, ответственный за воспитательную работу факультета славянских и германских языков учреждения образования «Барановичский государственный университет»;

Е. В. Шило, ст. преподаватель кафедры профессиональной иноязычной подготовки, ответственный за профориентационную работу на факультете славянских и германских языков учреждения образования «Барановичский государственный университет»

Лобковская, Е. А.

Л68 Органайзер самоактуализирующегося педагога : практ. рук. для студентов педагог. специальностей / Е. А. Лобковская. – Барановичи : Издатель Хохол Е.Г., 2018. – 48 с.

ISBN 978-985-7218-02-8.

Органайзер стимулирует интерес и потребность будущих педагогов в составлении и реализации программ самосовершенствования в трёх сферах здорового образа жизни, которые помогут студентам актуализировать свои внутренние резервы, необходимые для преодоления деструктивности в отношении других и себя.

Материалы органайзера могут быть использованы в воспитательной работе со студентами педагогических вузов, а также всеми, кто желает придерживаться здорового образа жизни.

УДК 37(035)
ББК 74:51.204.0я48

ISBN 978-985-7218-02-8

© Лобковская Е. А., 2018
© Издатель Хохол Е.Г., 2018

Успешный педагог – это здоровый педагог-профессионал.

Репозиторий БарГУ

ВВЕДЕНИЕ

Становление молодых людей как будущих педагогов сопряжено в настоящее время с преодолением различного рода трудностей, связанных с приобщением к новым требованиям в учёбе, режимом, взаимоотношениями с преподавателями, однокурсниками. Кроме того в период профессионального становления студенты – будущие педагоги переживают несколько возрастных кризисов, что создает дополнительное состояние напряжения и может негативно отражаться на эффективности профессионального обучения. Именно в студенческом возрасте происходит усвоение основных объёмов информации, вырабатываются фундаментальные жизненные стереотипы, происходит интенсивная работа по формированию своей личности, выработке образа жизни. Неумение или нежелание будущих педагогов найти ресурсы своей личности для решения возникающих трудностей может негативно сказываться на их здоровье, а, следовательно, и на профессиональном становлении. В результате остро стоит вопрос о формировании ответственного отношения к своему здоровью как профессионально значимому свойству.

Здоровье и здоровый образ жизни можно отнести к профессионально важным качествам, способствующим развитию профессионала и его успешности в профессиональной деятельности. Умение заботиться о собственном здоровье, следовать принципам здорового образа жизни является одним из таких личностных качеств, которое необходимо воспитывать у будущего педагога в процессе профессионального становления, поскольку оно удовлетворяет его потребность в социальном и профессиональном самоопределении и соответствует требованиям общества к уровню профессионального развития будущего специалиста.

Стремление сохранить здоровье у студента должно происходить из потребности в самоактуализации, что делает этот процесс более осознанным.

Самоактуализирующегося педагога – это индивидуум, который в состоянии осуществлять свои таланты, свои духовные, социальные, психические, физические возможности и способности. Самоактуализирующийся педагог постоянно находится в процессе самоосуществления, глядя на него, хочется вспомнить призыв Ницше: «Так стань же тем, кем можешь стать!»

Э. Фромм указывал, тенденция к самореализации заложена в самой природе человека, и только сам человек способен найти для себя цель жизни и средства для ее реализации. Возможность достижения выбранной цели обуславливается способностью человека к саморазвитию [1].

С точки зрения К. Роджерса, наиболее желанной целью человека является попытка стать самим собой. Смысл этого целеполагания заключается в движении независимости, к руководству собой, что предполагает умение отвечать за свои поступки, выбирать и учиться на последствиях своего выбора. Достиже-

ние самоактуализации он понимает как открытость новому опыту. Для самоактуализированной личности характерно: принять себя и других; скромность, простота; комфортные отношения с реальностью; потребность в сохранении границ своей личности; чувство сопричастности с другими, глубокие межличностные отношения; различение средств и целей; творчество [2].

Важнейшим свойством самоактуализирующихся личностей А. Маслоу считает то, что все они вовлечены в конкретное дело, составляющее их призвание. При этом здоровый человек внутренне независим от окружения, он сам свободно решает, стоит ли ему противостоять среде, пренебрегать ею, адаптироваться к ней или преобразовывать её [3].

Самоактуализацию необходимо отождествлять со здоровьем человека. Здоровым людям присуще ясное восприятие реальности, открытость новому опыту, целостность личности, экспрессивность, продуктивное функционирование, бодрость, реальность Я, объективность, креативность, способность к любви. Субъективными переживаниями, сопровождающими процесс самоактуализации, являются интерес к жизни, счастье, ясность, радость, спокойствие, ответственность, уверенность в собственной способности справиться с проблемами [4].

Умение оптимально сочетать работу и отдых, соблюдать оптимальный двигательный режим, рациональное питание, отказываться от вредных привычек и при этом конструктивно разрешать конфликтные ситуации, предупреждать стрессы и конструктивно преодолевать их последствия, толерантно относиться к иному мировоззрению, поведению и преодолевать чувство одиночества - это и есть главные умения здорового педагога-профессионала, обладающего профессиональной компетентностью, развитыми внутренними регуляторами, способного к саморазвитию в педагогической профессии.

Сознательно, систематический управлять своей деятельностью и поведением, направленным на формирование своего здорового образа жизни в соответствии с нравственными ценностями будущим педагогам поможет органайзер самоактуализирующегося педагога.

Органайзер (англ. *organizer*) – книга, служащая для организации информации о личных контактах и событиях. Органайзер является средством управления временем. Предварительное планирование жизнедеятельности, поможет будущему педагогу повысить плодотворность любой деятельности, как личной, так и профессиональной.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЕДЕНИЮ ОРГАНАЙЗЕРА

Пользуясь органайзером самоактуализирующегося педагога, вы сможете:

- достигать поставленных целей;
- добиваться успехов во всех сферах своей жизни;
- сохранять бодрость и энергию, выполняя массу дел;
- научиться выглядеть эстетически выразительно каждый день, иметь всегда подтянутый вид;
- понять себя и поверить в собственные силы;
- увидеть и оценить свои достижения;
- сохранить положительное отношение к себе;
- сохранить общее физическое, психо-эмоциональное и духовное благополучие

Разделы органайзера помогут спланировать саморазвитие, самосовершенствование в трех сферах ЗОЖ позволят оценить собственные достижения и закрепить полученный в течение определенного времени жизненный опыт; станут источником полезной информации о здоровом образе жизни.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОРГАНАЙЗЕРОМ

Органайзер состоит из четырёх разделов.

Заполнение органайзера начинается со знакомства с **первым разделом**, который поможет понять вам, что только систематическая, целенаправленная работа над собой может воспитать потребность в творческом труде, самовоспитании, активном и деятельностном отдыхе. Преодолеть потребительское, пассивное, недостаточно ответственное, нетворческое отношение к своей жизни можно лишь научившись поддерживать высокий уровень работоспособности. Активный отдых, разумное чередование труда и отдыха, соблюдение режима дня поможет сохранить, укрепить здоровье будущего педагога и обеспечит профессиональное долголетие.

Раздел 2 «Чего хочу достичь?» содержит три подраздела: 2.1. «Мои мечты», 2.2. «Цели и задачи на год», 2.3. «Новые идеи».

В подразделе 2.1 «Мои мечты» пишите всё, о чём мечтаете. В той последовательности, как вспомните. Когда вы определяете свои мечты, вы начинаете лучше понимать себя и то, к чему стремитесь. Кроме того, осознанные мечты добавляют энергии, позитива и энтузиазма. Ожидание того, что жизнь может скоро измениться в лучшую сторону, добавляет сил и бодрости. Конкретизированные мечты помогают нам осознать, чего мы хотим на самом деле, и позволяют поставить правильные цели и задачи.

Подраздел 2.2 «Цели и задачи на год» неслучайно расположена сразу за «мечтами». Именно правильно поставленные цели и задачи помогают нам достигнуть задуманного. Если вы не научитесь ставить цель, выработать план действий, сосредоточиться и организовать для его выполнения, то не научитесь и управлять собственной жизнью, будите показывать низкие результаты в педагогической деятельности.

Цели и задачи обязательно надо разделить на три части: учёба (работа), семья и личное. Как только забываем об одной из сфер, сразу наступает дисгармония, и появляются чувства тревоги, отчаяния, неспособности радоваться, опустошенность. А это - признаки нездоровья. Не нужно лениться, а запишите в этом разделе те крупные цели и задачи, которых хотелось бы достигнуть и решить в течение года во всех трех сферах.

Подраздел 2.3 «Новые идеи» может оставаться пустой. Она заполняется постепенно. Если в голову приходит какая-то новая идея, но нужно ещё обдумать, как и когда её решать. Идея отличная и, чтобы её не потерять, а реализовать, необходимо записать в эту главу.

Данная глава расположена в начале органайзера, т.к. придуманные идеи могут стать новыми целями и задачами. Идеи тоже лучше записывать в подразделы «работа», «семья», «личное».

Затем следует основной **раздел 3**, над которым следует работать каждый день. Любое планирование связано со временем. Поэтому вы будете записывать свои запланированные дела рядом с соответствующим временем суток. Но обязательно надо научиться «отделять зерна от плевел», а точнее, выделять важные и срочные дела, которые необходимо выполнить. Психологами доказано, что люди, успевающие всё, умеют выделять среди списка дел важное на данный момент, а не берутся за всё подряд. Поэтому в правой колонке запишите те важные срочные дела, которые необходимо выполнить в этот день на работе, в семье и лично для себя. Здесь достаточно записать по одному делу в

каждой сфере жизни. Больше не надо, так как действительно важных дел много не бывает.

Правая колонка также поможет вам не забыть о себе. «Внешняя красота должна быть частью успешности ...», – говорила Коко Шанель, которая во все времена являлась образцом преуспевающей леди. Графы *Забота о здоровье*: «*Уход за собой*», «*Спортивная тренировка*», «*Духовное здоровье*», «*Психическое здоровье*» заполняйте обязательно!

Для педагога, стремящегося выглядеть достойно, обладать богатым голосом, быть внешне привлекательным, располагать к себе людей, динамика жизни должна являться жизненной необходимостью.

Спортом также можно заниматься дома, не обязательно покупать дорогой абонемент в фитнес-клуб. Начните с малого – «10 приседаний», «20 прыжков со скакалкой», «10 минут зарядки из детства», «5 минут обруча» и т. д. Сделали – вычеркните. Вы почувствуете удовлетворение от того, что помните о собственном теле, а оно не заставит вас ждать благодарности. Скоро вы заметите, как список в графе «Спорт» начнет увеличиваться, а вы сами станете более гибкой и подвижной, бодрой и энергичной.

Горизонтальные графы «*Мои достижения*», «*Урок дня*» и «*Гардероб на завтра*» заполняются в конце дня. Вспомните все то, чем вы гордитесь за день. Успех может быть как самым маленьким – отказались от неудобного предложения, встали с кровати по будильнику, вовремя отнесли вещи в химчистку, так и побольше – блестяще выступили с докладом, нашли хорошие курсы иностранного языка и записались на них, первый раз сами за рулем выехали на машине в город.

«*Урок дня*» – графа, обязательная к заполнению. Именно осознание своих ошибок позволяет нам не допускать их во второй раз. Кстати, это могут быть и подмеченные ошибки других. Увидели, как машина рванула на желтый свет и чуть не угодила в аварию, – запишите. Это важный опыт. Накричали на ребенка за тройку, а потом открыли тетрадь и увидели, что учительница неправа в выставлении отметки, – запишите. В следующий раз не будете портить настроение себе и ребенку, а сначала разберетесь в ситуации. Наиболее важные уроки, о которых надо помнить всегда, записывайте в конце ежедневника, в главе «*Жизненные уроки*».

Графа «*Гардероб на завтра*» позволит вам каждый день выглядеть хорошо и свежо, ведь, заранее продумывая свой внешний вид, вы не будете одеваться однообразно или не к месту. Спланированный гардероб

поможет отложить несвежие кофточки в стирку, собрать пакет вещей в химчистку, подготовить удачные аксессуары на следующий день. Освободится и масса времени утром, которое можно отвести на косметическую маску, зарядку, контрастный душ и т. д.

Неделя ежедневника состоит из пяти будних, рабочих дней и одного листа «**Суббота-воскресенье**». Планировать полностью выходные дни не нужно, только, используя графу «**Главные успехи за неделю**», запишите свои самые важные достижения за данный период. Не забудьте определить важные задачи на следующую неделю и, соответственно, заполните «планы на следующую неделю». На этом листе вы познакомитесь с «**Притчей недели**» [5; 6; 7].

Заключительный *раздел 4 «Мои достижения»* органайзера даёт возможность познакомиться с факторами образа жизни, влияющих на состояние здоровья, и тем самым: оценить различные аспекты собственного образа жизни с точки зрения их влияния на состояние здоровья; определить направления и возможности коррекции своего образа жизни. Он состоит из четырёх разделов: *4.1 «Хочу почитать / посмотреть / научиться»*, *4.2 «Мои успехи»*, *4.3 «Жизненные уроки»*.

В период работы с органайзером, как правило, возникают вопросы по его применению, для этого автором создан специальный электронный ящик (studentorg@tut.by), с помощью которого осуществляется контакт между студентом и преподавателем.

К органайзеру прилагается диск с практической частью, которая заполняется самостоятельно.

Работа над органайзером поможет будущим педагогам сохранить здоровье, отличный внешний вид, энтузиазм и энергичность.

Верьте в себя и действуйте! И делать маленькие шаги к большому успеху начните прямо сегодня!

Желаю вам счастья и удачи!

Раздел 1

ТРИ АСПЕКТА

ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.1 Физическое самосовершенствование

1.1.1 Оптимальный двигательный режим

Двигательная деятельность способствует гармоничному физическому развитию, воспитывает решительность, целеустремлённость, трудолюбие.

Потребность в движении является базовой, врожденной потребностью человека. У разных индивидов эта потребность выражена по-разному, что зависит как от генетических, так и социальных факторов.

Учёные считают, что с возрастом потребность в двигательной активности изменяется: если в 15 лет среднесуточный объём локомоций составляет 12-16 км, а в 11-м классе – 10 км в сутки, то у студентов объём локомоций за сутки становится еще меньше [5].

В среднем двигательная активность студенческой молодёжи в период учебных занятий составляет 50%, в период экзаменов 18% биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году. Студенты относятся к группе работников умственного труда, основной проблемой которых является малоподвижный образ жизни. Это ведет к гиподинамии. Гиподинамия – это нарушение функций организма (кровообращения, дыхания, пищеварения и других), возникающие при ограничении двигательной активности, одна из самых неприятных причин возникновения чувства усталости [6].

Недостаточную физическую активность подтверждают результаты, проведенного опроса студентов факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет»: лишь 28,4% респондентов с удовольствием ходят в спортзал и бассейн, 19,6% – стараются использовать активные формы досуга, 9,9% – делают ежедневно утреннюю зарядку, 1,2% – занима-

ются или хотели бы заниматься в спортивных секциях, 0,7% – занимаются оздоровительным бегом, 40,2% – затрудняются ответить, в чём в действительности у них проявляется физическая активность [7].

Это – один из парадоксов нашей жизни: чтобы не устать, нужно напрягаться. Люди, ведущие подвижный образ жизни, занимающиеся физической культурой ежедневно, испытывают чувство радости, удовлетворенности, хорошего настроения. Двигательная активность способствует развитию воли, настойчивости, смелости, решительности и выносливости. Врачи Древнего Востока говорили, что у сердца – «царственной мышцы» – есть 639 помощников. Правило «639 + 1» человек должен знать с детства: помоги своему сердцу работой всех скелетных мышц (639) – и ты проживёшь долго.

О влиянии физической активности на умственную деятельность знали известные педагоги. К. Д. Ушинский, например, говорил, что для развития памяти большое значение имеют прогулки на свежем воздухе. Такой эффект связан с воздействием на мозг сигналов от рецепторов мышц, связок и сухожилий, которые повышают общий тонус коры головного мозга, что способствует умственной деятельности. Великий ученый, лауреат Нобелевской премии И. П. Павлов увлекался гимнастикой, лыжами, плаванием. Он утверждал, что ум не может хорошо работать, если физически себя не закалывать. В Америке полагают, что для того, чтобы достичь успеха в жизни, нужно, прежде всего, быть здоровым, крепким, сильным. В Японии назначают прибавку к зарплате тем служащим, которые бросили курить и не пользуются лифтом.

Возникает противоречие между потенциальной способностью студента к самоорганизации, самореализации, совершенствованию своего образа жизни и недостаточностью знаний, опыта, слабо выраженной потребностью в здоровом образе жизни в процессе профессионального становления и в связи с будущей профессиональной деятельностью. Будущий специалист еще в студенческие годы должен прийти к осознанию важности и ценности здорового образа жизни в профессиональной деятельности, потребности в нем, необходимости оздоровления собственного образа жизни.

Будущий педагог должен усвоить следующие рекомендации по ведению активного, подвижного образа жизни:

1. Только ежедневно упражняясь можно почувствовать удовольствие от движения, т.е. ежедневная утренняя гимнастика по 10–15 минут.

2. Необходимо относиться к физической активности как к стилю жизни.

3. Полезно практиковать не один, а несколько взаимодополняющих видов активности.

4. Самым доступным контролируемым видом ежедневной двигательной активности является ходьба, поэтому по возможности стараться избегать общественного транспорта, ходить на занятия пешком, не пользоваться лифтом. Пешеходные прогулки на протяжении всего дня должны составлять не менее 60 – 80 минут. Такая двигательная активность в студенческие годы является профилактикой заболеваний, которые могут развиваться с возрастом, и позволит поддерживать на оптимальном уровне психофизическое состояние студенческой молодёжи.

1.1.2 Рациональное питание

Одним из факторов здорового образа жизни, который способствует здоровью, наряду с разумной физической нагрузкой является правильное рациональное питание. Рациональным (от латинского слова *rationalis* – «разумный») считается такое питание, которое обеспечивает высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды [8].

Питание студенческой молодёжи, как и питание любого здорового взрослого человека, преследует основную цель – снабжение организма адекватными пищевыми веществами, пластическими материалами и незаменимыми компонентами питания. Неправильно организованное питание в условиях больших по объёму и интенсивности умственных и нервно - психических нагрузок понижает работоспособность студентов и создаёт условия для развития болезней, связанных с несоблюдением правил культуры питания.

С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья. Мыслители древности Гиппократ, Цельс, Гален и другие посвящали целые трактаты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному ее потреблению. Выдающийся ученый Авиценна считал пищу источником здоровья, силы, бодрости.

И. И. Мечников полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся рационально, может жить 120—150 лет.

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

Обновление клеток и тканей также происходит благодаря поступлению в организм с пищей «пластических» веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Наконец пища – источник образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме.

Для поддержания нормального течения энергетических, пластических и каталитических процессов организму требуется определенное количество разнообразных пищевых веществ. От характера питания зависит обмен веществ в организме, структура и функции клеток, тканей, органов.

В последние годы исследователи открыли много нового о влиянии пищи на наше настроение. Например, дефицит ниацина (витамин, имеющий решающее значение для здоровья сердца и оптимального кровообращения) в питании вызывает депрессивное состояние, то же самое происходит при пищевых аллергиях, низком содержании сахара в крови, слабой работе щитовидной железы (часто это случается из-за недостатка йода в пище).

В культуре питания студенческая молодежь допускает следующие ошибки: 1. Слишком много едят; 2. Едят слишком жирную пищу; 3. Неправильно выбирают продукты питания; 4. Употребляют слишком много сладких напитков и алкоголя; 5. Делают большие перерывы между приемами пищи; 6. Часто едят «всухомятку»; 7. Используют несбалансированное питание; 8. Едят слишком много сладостей; 9. Много перекусов; 10. Мало знают о питании; 11. Не учитывают возрастную специфику питания [9].

Современная наука о питании не придает чрезмерного значения «питанию по часам». Но важно:

- чтобы каждый определил свой порядок питания и не нарушал его;
- очень важно, чтобы перерывы между приемами пищи не были продолжительными (оптимально 3 часа);
- помнить, что диета и пост – это временные изменения состава вашей пищи, а не ее количества и частоты приема;
- голодание в студенческом возрасте однозначно неприемлемо;
- необходимо стараться питаться полноценно, употреблять больше фруктов, овощей, кисломолочные продукты, рыбу, иначе организм не

получит достаточного количества энергии, необходимой для учебы и для физического развития.

Здоровье и питание тесно взаимосвязаны. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют на наше душевное состояние, эмоции и физическое здоровье. От качества питания во многом зависит наша физическая активность или пассивность, жизнерадостность или подавленность.

И не зря древние говорили, что «человек – есть то, что он ест». Все, что мы собой представляем – наш внешний вид, состояние кожи, волос и т. д., – обусловлено совокупностью различных веществ, из которых состоит наше тело.

1.1.3 Отказ от вредных привычек

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Чаще всего к ним относят употребление табака, спиртных напитков, наркотических веществ, неразумное использование лекарственных средств. Однако большинство будущих педагогов не видят опасности для здоровья, связанной с интернет-зависимостью.

Данное утверждение подтверждает опрос, в котором приняли участие студенты факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет». Подавляющее большинство будущих педагогов в свою программу оздоровления включают: регулярное занятие физической культурой, выполнение утренней зарядки (87,2%), здоровое питание (60,3%), соблюдение режима дня (36,1%). Только 26,4% респондентов в свою программу включили отказ от алкогольных напитков и курения. При этом отказ от интернет-зависимости и компьютерных игр, игромании будущими педагогами не рассматривается.

В настоящее время исследуется синдром Интернет-аддикции (addict от англ. наркоман). В медицине появился даже образный термин Netaholic.

Понятие «интернет-зависимость» означает навязчивое желание, патологическую тягу к использованию сети Интернет. Интернет-зависимость проявляется в том, что люди настолько сосредоточены на своей виртуальной жизни, что фактически отказываются от своей реальной.

Использование Интернета дома и в образовательных учреждениях позволяет родителям, педагогам и учащимся повышать эффективность обучения, а также получать свежие новости на интересующие

их темы. Интернет стал рабочим инструментом, без которого уже невозможно представить себе повседневную деятельность множества людей. Это глобальная справочно-информационная система, способ доступа к технологиям, транспорт для передачи данных, оперативное и доступное средство общения, социальная сеть.

По данным Gemius Belarus за август 2013 года в Беларуси интернетом пользовалось 4,85 млн человек, что на 51,7% больше по сравнению с 2010 годом.

Не только медики, но и психологи и педагоги все активнее обсуждают проблему компьютерной зависимости, которая стремительно развивается. Нью-йоркский психиатр Айвен Голдберг впервые описал понятие «интернет-зависимость», определил, что использование интернета вызывает болезненное негативное стрессовое состояние, причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусу. Несмотря на отсутствие официального признания проблемы в нашей стране, интернет-зависимость уже принимается в расчёт во многих странах мира. Например, в Финляндии молодым людям с интернет-зависимостью предоставляют отсрочку от армии. В 2009 году в США появилась первая лечебница, занимающаяся исцелением «интернет-зависимости» [10, с. 64].

Психолог Дрепа М.И. определила шесть типов интернет-зависимостей: 1) информационная перегрузка; 2) пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам; 3) игровая зависимость; 4) навязчивая финансовая потребность; 5) пристрастие к просмотру фильмов через Интернет; 6) киберсексуальная зависимость [11].

Неудовлетворенность собой, не способность в реальной жизни строить или поддерживать гармоничные отношения с людьми, не умение завязывать контакты, знакомства со сверстниками, противоположным полом, отсутствие ответственности в отношениях, неудовлетворенность своим внешним видом являются теми причинами, которые заставляют молодых людей погружаться в on-line мир.

Будущим педагогам необходимо задуматься над своим состоянием при обнаружении у себя следующих симптомов: частая проверка e-mail, прием пищи перед монитором, потеря ощущения времени, проведенного в on-line, более частая коммуникация с людьми on-line, чем при личной встречи, бесконтрольное нахождение в Сети и пользование сомнительными ресурсами, безразличие к общественной жизни,

отказ от хобби, ухудшение состояния здоровья в связи с углубленностью в Интернет, появление усталости, раздражительности, отрицание интернет-зависимости.

Хотя Сеть предлагает образовательный и полезный жизненный опыт, но современная научно-образовательная информационная среда характеризуется большим количеством образовательных ресурсов с неструктурированной и мало того, еще и не всегда достоверной информацией. Объем подобных ресурсов растет в геометрической прогрессии. Таким образом, неуклонно возрастает потребность в обеспечении эффективного использования информационных научно-образовательных ресурсов.

Интернет-зависимость не только пагубно влияет на психику человека, его социальное положение, она также разрушает физическое здоровье: из-за постоянного нахождения за компьютером, недосыпания, нерегулярного питания наступает истощение организма, проявляющееся в хронической усталости, развивается «компьютерный зрительный синдром». Проводя много времени в сидячем положении нарушается осанка. Малоподвижный образ жизни является причиной гипокинезии и гиподинамии.

Снижение функциональной активности организма, задерживается развитие организма молодых людей, студенты чаще болеют.

Отказываться от благ информационных технологий бессмысленно, но научиться грамотно использовать Интернет не только можно, но и нужно. Часто просто из-за любопытства молодые люди заходят на сайты, содержащие материалы, побуждающие к действиям, которые могут поставить под угрозу их здоровье. После посещения таких сайтов, молодые люди могут увлечься наркотиками, алкоголем, курением, получить игроманию. Специалисты рекомендуют отказаться от предоставления личной информации в Интернете, не открывать подозрительные послания, пришедшие на электронную почту от незнакомых лиц, установить программу, которая блокирует доступ к подозрительной информации (насилие, религиозные секты и т.д.).

Интернет-зависимость является причиной неправильного формирования нравственных ценностей; снижения успеваемости, систематических прогулов, отсрочки сдачи зачётов и экзаменов и других проблем в процессе обучения; болезненной и неадекватной реакцией на критику, замечания, советы; изменения круга общения. Самый простой и доступный способ решения зависимости, по-нашему мнению, – это ведение

здорового образа жизни. Общение с живой природой, творческие увлечения, как правило, выводят человека из зависимости.

1.1.4 Оптимальное сочетание труда и отдыха

Будущие педагоги должны осознавать, что пренебрегая режимом дня, их отдых, даже активный, будет малоэффективным. Правильная организация и наиболее целесообразное распределение во времени своих действий обеспечивают повышение работоспособности, воспитывают волю, организованность, целенаправленность действий, приучают к самодисциплине.

Понятие «работоспособность» означает способность человека выполнять точно определенную, специфическую работу в течение длительного времени без снижения её качества и производительности. У каждого человека работоспособность различна и зависит от состояния здоровья, физической силы, психологического настроя, опыта, взаимоотношений, чувства ответственности. Работоспособность не бывает всегда одинаковой и меняется на протяжении суток. С 8 до 13 и с 16 до 19 часов у большинства людей отмечаются «пики» работоспособности.

Утром работоспособность невелика, так как действуют факторы сна, недостаточна восприимчивость органов чувств. Выполнению работы предшествует *предрабочий* период, который обеспечивает определённую психологическую подготовленность организма человека к выполнению практической деятельности. Затем следует период вработываемости, в течение которого все функции организма, связанные с обеспечением энергетических затрат для выполнения работы, достигают оптимального уровня. Вработывание является обязательным этапом любого вида деятельности человека, после чего следует период устойчивой работоспособности. В результате нарастающей усталости работоспособность постепенно снижается, то есть возникает утомление. Во время отдыха работоспособность восстанавливается. Если человек недостаточно отдохнул и начал работать, то может развиваться переутомление.

Если организм систематически недостаточно отдыхает, то работоспособность полностью не восстанавливается. Недостаток отдыха может привести к заболеванию нервной системы, сердечно-сосудистым заболеваниям, снижению защитных функций организма, повышенной раздражительности, снижению интереса к работе.

Чаще всего переутомление бывает следствием неверной организации образа жизни. Отсутствие физической активности, нерациональное питание, курение, злоупотребление алкоголем, наркотики, интернет-зависимость, плохие взаимоотношения с окружающими являются факторами, которые ускоряют переутомление.

Отдых – это не просто прекращение деятельности, это подготовка к новой работе. Если человек при первых признаках утомления бросает работу, то он никогда не будет вынослив. Кто боится устать, у того всегда будет малая работоспособность.

Достигнуть высокой работоспособности и предотвратить переутомление можно, соблюдая следующие условия:

1. Нужно постепенно входить в любую работу.
2. Необходимо соблюдать в любом виде деятельности системность.
3. Работа, сон, приём пищи должны быть ритмичными. Необходимо правильно спланировать распорядок дня и придерживаться его.
4. Следует правильно чередовать разные виды труда и отдыха.
5. Для достижения наилучших результатов в труде необходимо создание рабочей доминанты, обеспечивающей достижение цели вне зависимости от результатов.
6. Необходимо помнить, что в течение дня работоспособность различна: с 8 до 10 – оптимальное время для работы с информацией.
7. Следует любую работу выполнять с желанием и любовью.
8. Отдыхать нужно не пассивно, а активно.
9. Никогда не начинайте день, если он ещё не распланирован. С вечера необходимо подготовить список заданий, которые нужно выполнить на следующий день.
10. Не приступайте к выполнению новой задачи до завершения предыдущей. Это поможет решать поставленные задачи и не переносить их в планах.

Практические советы будущему педагогу по профилактике утомления при умственном труде

Студенты, как работники умственного труда, много времени проводят в положении сидя, что является причиной нарушения кровообращения, осанки, выработки поверхностного дыхания, снижения обмена веществ.

Для снятия утомления в процессе умственного труда и повышения работоспособности, рекомендуется профилактическая гимнастика.

1. Измените рабочую позу, откиньтесь на спинку стула.
2. Опустите руки вниз, сожмите, а затем разожмите пальцы, встряхните расслабленными кистями.
3. Погнитесь в пояснице, выпрямите ноги.
4. Выполните несколько медленных круговых движений головой, затем слегка помассируйте мышцы шеи, плечевого пояса.
5. Глубоко вдохните и сделайте полный удлинённый выдох.
6. На несколько секунд закройте глаза, а затем медленно откройте их, но смотрите сначала не на стол, а вдоль его.
7. Быстро поморгайте глазами в течение 1-2 минут.
8. Посмотрите прямо, затем переведите взгляд вправо, влево.
9. Встаньте из-за стола и медленно походите.

При снижении внимания следует прекратить работу и отдохнуть, прогулявшись на свежем воздухе.

Огромная роль в производительности труда принадлежит воле, уверенности в своих силах, интересу к работе.

1.2 Блокирование отрицательных эмоций

Реакция на окружающую действительность является эмоция. Эмоции влияют на работоспособность, здоровье.

Субъективный характер эмоций во многом зависит от типа нервной деятельности человека, его темперамента, культуры, склонностей, привычек и состояния нервной системы. Однако будущие педагоги должны понимать, что они обязаны в совершенстве владеть способностью сдерживать себя. Учёные П. К. Анохин, И. П. Павлов считают, что эмоции, также как и наши мышцы, поддаются воспитанию и тренировке. Будущие педагоги должны вырабатывать чувство юмора, жизнерадостность, доброжелательные отношения к людям, умение переключать внимание на факторы поднимающие настроение, должны учиться находить положительное в несимпатичном для них человеке, конструктивно разрешать конфликтные ситуации, уметь трезво оценивать происходящее.

Положительные эмоции оказывают благотворное влияние на жизнедеятельность организма. Они заряжают организм энергией, мобилизуют скрытые резервы организма, повышают умственную и физическую работоспособность, выносливость.

Эмоции повышают умственную и физическую работоспособность, так эмоционально окрашенная информация запоминается лучше, там, где есть элемент заинтересованности, работает лучше.

Отрицательные эмоции (злость, гнев, неудовлетворённость собой) неблагоприятно сказываются на организме, так сначала развивается функциональное нарушение нервной системы, которое становится источником сердечно-сосудистых заболеваний, повышает кровяное давление, накладывает отпечаток на работу печени, нарушается регуляция обмена веществ.

Без блокирования отрицательных эмоций невозможна никакая продуктивная, эффективная, результативная деятельность. Надо научиться бережно относиться к собственной жизни, к удачам и неудачам, к общению с людьми.

Будущий педагог должен научиться защищать организм от чрезмерных напряжений и не допустить перехода отрицательных эмоций в устойчивую форму. Наилучший способ смягчить вредные последствия кратковременных, но сильных отрицательных эмоций – дать им выход через физический труд. Оптимистический взгляд на случившееся также поможет быстрее освободиться от раздражения.

Положительные эмоции делают жизнь любого человека богаче и прекраснее, вселяют в него свежие силы, повышают работоспособность.

1.3 Построение демократических взаимоотношений

Здоровый педагог в отношении с окружающими проявляет демократичность, т.е. он готов общаться и работать с людьми вне зависимости от уровня образования, политический убеждений, расовой принадлежности, со всеми учениками, не исключая детей с ограниченными возможностями здоровья. Эти различия для среднестатистического человека часто являются существенными, но они не допустимы для самоактуализирующегося педагога. Он никогда не стремится доказать собеседнику своё превосходство, не пытается произвести впечатление своим статусом, жизненным опытом, с уважением относиться ко всякому человеку. Такой педагог получает удовольствие от

своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремится к совершенствованию, знает цену разным способностям и талантам, готов восхищаться мастерством и учиться у другого, кто может открыть ему что-то новое.

1.3.1 Отсутствие чувства одиночества

В каждом человеке заложен потенциал здоровья, но этот потенциал может быть реализован по-разному под влиянием индивидуальных особенностей и тех социальных условий, в которых формируется личность.

Известно, что вхождение в самостоятельную жизнь в обществе, начало собственной индивидуальной биографии не проходит гладко и бесконфликтно. Процесс обучения в вузе обычно сопровождается отрицательными переживаниями, связанными с неподготовленностью к самостоятельности в учёбе; неумением осуществлять самоконтроль поведения и деятельности; поиском оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживанием быта и самообслуживания; выстраивать здоровые отношения с окружающими. В поведении юношей и девушек проявляется внутренняя неуверенность в себе, сопровождающаяся иногда внешней агрессивностью, чувством непонятности и даже представлением о собственной неполноценности.

Студентам трудно перестроиться без посторонней помощи, у них проявляется чувство тревожности. У них формируются различные виды отклонения в учебной и социальной деятельности, что в дальнейшем приводит к осложнению взаимоотношений со сверстниками и преподавателями, становится причиной вовлеченности в различного рода асоциальные группы, привыкания к курению, алкоголю.

Студент – это возраст, когда наиболее сильна потребность в самореализации – освоении социального пространства.

Эмоциональной составляющей жизни студентов являются страхи, которые мешают самореализации молодых людей и оказывают негативное влияние на здоровье: сердечно-сосудистую систему, надпочечники, репродуктивную систему и иммунитет. Страх – то чувство, которое обедняет личность.

Проведённый контент-анализ суждений будущих педагогов учреждения образования «Барановичский государственный университет», свидетельствует, что 65,7% опрошенных боятся одиночества, 44,3% боятся становиться взрослыми, 15,4% – потерять близких людей, 11,8% опасаются за сдачу сессии, 7,1% боятся серьезных болезней.

Контент-анализ суждений «Что значит для вас одиночество?» показал, что на первом месте по значимости у студентов стала проблема взаимопонимания (39,7%) и проблема доверия и искренности – 28,4%. Это ощущение является рефлексией на кардинальные перемены, происходящие в жизни студента. Оказываясь в новом обществе, вдалеке от родителей и друзей, он ощущает наиболее сильно отчуждение, разобщенность и равнодушие к себе со стороны общества. Став студентам, необходимо самому все делать. Неуверенность в собственных силах, боязнь жизненных неудач порождает опасение не достигнуть поставленных в жизни целей. Характерной реакцией на успех для большинства студентов является отказ от конструктивных действий, что повышает вероятность затягивания периода переживания одиночества, т.е. социально-психологического неблагополучия [12].

Перед вузами, профессорско-преподавательским составом учебных заведений стоит задача сформировать толерантное отношение к другим точкам зрения, умение созидать туманные отношения с окружающими, продуктивно относиться к критическим замечаниям в свой адрес, умение находить положительное в несимпатичном тебе человеке.

1.3.2 Свобода волевых качеств

В воле выражается способность к саморегуляции, управлению своим действием. Силу воли необходимо тренировать, она не дается человеку от природы. Волевым или безвольным человек становится в процессе приобретения жизненного опыта, воспитания и самовоспитания. Умение выбирать цель, принимать правильное решение, доводить начатое дело до конца являются результатом не только знаний, но и регуляторного опыта. «Твёрдая воля, писал О. Бальзак – это ежеминутно одержимая победа над инстинктами, над влечениями, которые воля обуздывает и подавляет, над препятствиями и преградами, которые она осиливает, над всяческими трудностями, которые она преодолевает» [13].

Преодоление трудностей, способность управлять собой в сложных ситуациях требуют системной, последовательной работы над собой, критического анализа своего поведения, достижений и недостатков, активного следования положительному примеру. Пятикратный чемпион мира, шестикратный чемпион Европы, олимпийский чемпион Юрий Власов писал: «Надо воспитывать себя, а точнее перевоспитывать»

вать, дабы несчастья, горе, усталость и беды не обращались в подавленность, беспомощность, растерянность, страх, а, наоборот, разбивались об энергию сопротивления... Я поверил, что нет безвыходных обстоятельств. Есть лишь дряблость духа и неспособность организовать свою жизнь и поведение. Любое непреодолимое стечение обстоятельств должно вызывать лишь одну реакцию: волевой отпор поведением. Надо изменять главное – отношение к жизни, взгляды на беды, несчастья и вообще на всё!.. В нервных срывах, болезнях, бессонницах и безвыходных положениях, которые мне мерещились, – неумение жить. Во всех провалах виноват я, а не жизнь» [14]. В жизни каждого обнаруживаются недостатки, которые приходится преодолевать.

Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность, умение владеть собой, целеустремленность, основанная на высокой нравственности являются теми волевыми качествами, которые укрепляют нравственные силы будущего педагога, приучают его к активному умственному труду, формируют убеждения, нацеливают на жизнестроительство. Все волевые качества выступают во взаимной связи.

Воля формируется в процессе преодоления трудностей, она вырабатывается в плодотворном образе жизни.

Свобода же волевых качеств проявляется не только в том, чтобы добиться своего, но и в том, чтобы преодолеть соблазны, не поддаться прихотям, отказаться от неразумного, безнравственного.

Раздел 2

ЧЕГО ХОЧУ ДОСТИЧЬ?



Репозиторий Баргу

2.1. Мои мечты



РЕПОЗИТОРИЙ БАРГУ

Репозиторий Баргу

2.3. Новые идеи



Репозиторий Баргу

Раздел 3

ПЛАНИРОВАНИЕ

Репозиторий БарГУ



« ___ » _____ Понедельник

Время	Срочное дело!
8	
	<i>учеба (работа)</i>
9	
10	
	<i>семья</i>
11	
12	
	<i>личное</i>
13	
14	<i>Забота о здоровье: Уход за собой</i>
15	
16	<i>Спорт. тренировка</i>
17	
	<i>Духовное здоровье</i>
18	
19	<i>Псих. здоровье</i>
20	

Мои достижения

Урок дня.....

Гардероб на завтра.....

Афоризм «Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства» (Д. Леббок)

« ___ » _____ Вторник

Время	<i>Срочное дело!</i>
8	
	<i>учеба (работа)</i>
9	
10	
	<i>семья</i>
11	
12	
	<i>личное</i>
13	
	<i>Забота о здоровье: Уход за собой</i>
14	
15	
	<i>Спорт. тренировка</i>
16	
17	
	<i>Духовное здоровье</i>
18	
	<i>Псих. здоровье</i>
19	
20	

Мои достижения.....
 Урок дня.....
 Гардероб на завтра.....

Афоризм «Только чистые сердца видят настоящую красоту» (Я. Брыль)

« ___ » _____ Среда

Время	<i>Срочное дело!</i>
8	
	<i>учеба (работа)</i>
9	
10	
	<i>семья</i>
11	
12	
	<i>личное</i>
13	
14	<i>Забота о здоровье: Уход за собой</i>
15	
16	<i>Спорт. тренировка</i>
17	
	<i>Духовное здоровье</i>
18	
19	<i>Псих. здоровье</i>
20	

Мои достижения
Урок дня.....
Гардероб на завтра.....

*Афоризм «Гармония создается поверх хаоса, но не из него»
(Е. Евтушенко)*

« ___ » _____ Четверг

Время	<i>Срочное дело!</i>
8	
	<i>учеба (работа)</i>
9	
10	
	<i>семья</i>
11	
12	
	<i>личное</i>
13	
14	<i>Забота о здоровье: Уход за собой</i>
15	
16	<i>Спорт, тренировка</i>
17	
	<i>Духовное здоровье</i>
18	
19	<i>Псих. здоровье</i>
20	

Мои достижения

Урок дня.....

Гардероб на завтра.....

Афоризм «Отношение к детям — безошибочная мера духовного достоинства человека» (Я. Брьель)

« ___ » _____ Пятница

Время	<i>Срочное дело!</i>
8	
	<i>учеба (работа)</i>
9	
10	
	<i>семья</i>
11	
12	
	<i>личное</i>
13	
14	<i>Забота о здоровье: Уход за собой</i>
15	
16	<i>Спорт. тренировка</i>
17	
18	<i>Духовное здоровье</i>
19	
	<i>Псих. здоровье</i>
20	

Мои достижения

Урок дня.....

Гардероб на завтра.....

Афоризм «Любовь – это желание жить» (М. Горький)

» _____ Суббота « _____ » _____ Воскресенье

Притча недели



Грязные гнёзда

Один голубь постоянно менял гнёзда. Неприятный острый запах, исходивший из этих гнёзд, был невыносим для него. Он горько жаловался на это мудрому, старому, опытному голубю. А тот все кивал головой и наконец, сказал: «От того, что ты постоянно меняешь гнёзда, ничего не изменится. Запах, который тебе мешает, идет не из гнезда, а от тебя самого». (Пезешкиан Н., 1995.)

Главные успехи за неделю

Планы на следующую неделю

Гардероб на завтра

Афоризм «Чтобы я мог жить в мире с людьми, я прежде всего должен жить в мире с самим собой» (Харпер Ли)

Раздел 4

МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

Репозиторий БарГУ



4.1. *Хочу научиться*

/ посмотреть

/ научиться



РЕПОЗИТОРИЙ БАРГУ

4.2. Мои успехи



Репозиторий Баргу

4.3. Жизненные уроки



РЕПОЗИТОРИЙ БАРГУ

ПРИМЕР ЗАПОЛНЕННОЙ СТРАНИЦЫ

«25» октября __ Понедельник

Время	Срочное дело!
7.30 Детей в школу	
	<i>учеба (работа)</i>
8 На работу	Подписать экзаменационные материалы
10	
11	
12 Работа в читальном зале.	<i>семья</i>
	Записать дочь к стоматологу
13 Забрать сына из школы.	
	<i>личное</i>
14	Записаться к косметологу на среду.
14.30 Работа над докладом	<i>Забота о здоровье:</i>
	<i>Уход за собой</i>
16 Подготовка к занятиям	Утро – маска увлажняющая.
17 Прогулка с детьми	<i>Спорт. трен.</i>
	3 раза по 10 приседаний,
18 Проверка д/з у детей	обруч – 5 минут
	<i>Духовное здоровье</i>
19 Сбор данных за день.	Чтение книги «Человек для себя» Эрих Фромм
20	<i>Псих. здоровье</i>
	Познакомиться с упражнениями для релаксации

Мои достижения ... Смогла завершить работу над докладом, хотя планировала работать над ним ещё день.

Урок дня... Выезжать на занятия надо 7.35 Может быть пробка из-за стройки Гардероб на завтра... Синее платье, туфли с пряжкой.

Афоризм «Важны не слова, а стоящие за ними мотивы и побуждения» (Александра Маринина)

1 ноября суббота. 2 ноября воскресенье

Притча недели

Все в твоих руках

Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот решил он придумать такой вопрос, чтобы мудрец не смог на него ответить. И он пошел на луг, поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых ладоней и подумал: «Спрошу-ка я у мудреца: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках – живая или мертвая? Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрет, а если он скажет – мертвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее». Так все и случилось. Завистник поймал бабочку, посадил ее между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках, о мудрейший, – живая или мертвая?» И тогда мудрец, который действительно был умным человеком, сказал: «Все в твоих руках...»

Главные успехи за неделю ...подготовила доклад раньше, чем планировала.

Планы на следующую неделю ...участие в конференции.

Гардероб на завтра ...брючный костюм, туфли

Афоризм «Настоящая любовь не та, что выдерживает долгие годы разлуки, а та, что выдерживает долгие годы близости» (Хелен Роулэнд)

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Фромм, Э. Человек для себя. Избранные труды / Э. Фромм ; пер. с англ. А. В. Александровой. – М.: Астрель, 2012. – 314с.
2. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс М.; пер. М. М. Исениной, общ. ред. д. п. н. Е. И. Исениной. – "Прогресс", 1994. — с. 153-171
3. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу; перев. с англ. А. М. Татлыбаевой, ред., вступ. статья и коммент. Н. Н. Акулиной. – СПб.: Евразия, 1999. – 432с.
4. Лобковская, Е. А. Самоактуализация как фактор здоровья и профессионального становления будущего педагога / Е. А. Лобковская // Материалы IX Междунар. науч.-практ. конф. «Образование и наука в Беларуси: актуальные проблемы и перспективы развития в XXI веке», Минск, 26 октября 2016г. / Белорус. гос. педаг. ун.-т имени Максима Танка. – Минск, 2016. – с. 32—35.
5. Толкачев, В. А. Решение проблемы оздоровления населения через формирование здорового образа жизни / В. А. Толкачев // Здоровый лад жыцця. – 2006. – №1. – С.4—8.
6. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : Пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений / Р. И. Купчинов. – Мн. : УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211с.
7. Лобковская, Е. А. Роль физической активности в профессиональном становлении / Е. А. Лобковская // Здоровьесберегающие технологии и системы: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., 20 мая 2016, Барановичи. – с.185—189
8. Татарникова, Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития / Л. Г. Татарникова. - СПб.: Петроградский и К, 1995. – 352с
9. Лобковская, Е. А. Рациональное питание и здоровье студенческой молодежи / Е. А. Лобковская // Здоровьесберегающие технологии и системы: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., 20 мая 2016, г. Барановичи. – с.76—79.
10. Выгонский, С. И. Обратная сторона Интернета. Психология работы с компьютером и сетью / С. И. Выгонский – М.: Феникс, 2010. – 320с. – (Все обо всем). – 3000 экз. – ISBN 978-5-222-16956-8.
11. Дрепа, М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии / М. И. Дрепа // Знание. Понимание. Умение. – 2008. – № 2. – с. 189—193.
12. Лобковская, Е. А. Эмоциональное благополучие студентов во взаимоотношениях с окружающими / Е. А. Лобковская // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы : материалы VII Междунар. науч.-практ. семинара, 24 – 25 марта 2016, г. Барановичи. – с.255—257.
13. Бальзак, О. Цитаты / О. Бальзак. // Викицитатник: https://ru.wikiquote.org/wiki/Оноре_де_Бальзак (дата обращения 12.10.2016).
14. Власов, Ю. С. Стечение сложных обстоятельств / Власов, Ю. // Физкультура и спорт. – 1983. – № 3. – с. 14.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Рекомендации по ведению органайзера	7
Как пользоваться органайзером	7
Раздел 1	
Три аспекта здорового образа жизни	11
1.1 Физическое самосовершенствование	11
1.1.1 Оптимальный двигательный режим	11
1.1.2 Рациональное питание	13
1.1.3 Отказ от вредных привычек	15
1.1.4 Оптимальное сочетание труда и отдыха	18
Практические советы будущему педагогу по профилактике утомления при умственном труде	19
1.2 Блокирование отрицательных эмоций	20
1.3 Построение демократических взаимоотношений	21
1.3.1 Отсутствие чувства одиночества	22
1.3.2 Свобода волевых качеств	23
Раздел 2	
Чего хочу достичь?	25
2.1 Мои мечты	27
2.2 Цели и задачи	29
2.3 Новые идеи	30
Раздел 3	
Планирование	31
Раздел 4	
Мои достижения	39
4.1 Хочу почитать/посмотреть/научиться	41
4.2 Мои успехи	42
4.3 Жизненные уроки	43
Пример заполненной страницы	44
Список использованных источников	46

Производственно-практическое издание

Е. А. Лобковская

**ОРГАНИЗЕР
САМОАКТУАЛИЗИРУЮЩЕГОСЯ
ПЕДАГОГА**

Практическое руководство
для студентов
педагогических специальностей

Техническое редактирование и верстка Е. Хохол

Подписано в печать 03.01.18. Фармат 60 × 84 1/64. Бумага офсетная.

Отпечатано на КМТ. Усл. печ. л. 2,80. Уч.-изд. л. 1,27.

Тираж 99 экз. Заказ 2/1.

Издатель и полиграфическое оформление Е. Г. Хохол.
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий №1/528
от 17 января 2018 г.

Юридический адрес: ул. Крайняя, 118, 225413 г. Барановичи

Почтовый адрес: пр-т Машерова, 7, 225401 г. Барановичи.

Тэл. 8 (0163) 64 31 52, e-mail: is_fenix@tut.by.

www.fenix-khokhol.by