



ВІСНИК ПРОФОСВІТИ

Видається з 1992 року,
як зареєстроване видання - з січня 1994

Квітень-травень 2022 року
Виходить 2 рази на місяць



№ 5-6-7-8

Орган Науково-методичного центру професійно-технічної освіти у Харківській області

31 травня 2022 року

«Ми маємо працювати невпинно.

Кожен на своєму місці робити все, щоб наблизити перемогу.

Щоб залишатися вільними на своїй землі», - прем'єр-міністр України

Денис ШМИГАЛЬ.

У період воєнного стану, введеного в нашій країні через вторгнення Російської Федерації, заклади професійної (професійно-технічної) освіти продовжують здійснювати освітній процес за дистанційною або змішаною формою, а також у режимі консультацій та самостійної роботи учнів, бо ми віримо, що освіта - це надпотужна зброя. Попереду нам необхідно буде відбудовувати зруйновані будинки, заклади освіти, підприємства, спорудження тощо.

Немає сумнівів у тому, що в повоєнній Україні буде підвищений попит на робітничі професії, пов'язані з відбудовою та відновленням країни, - на працівників будівельної галузі, харчової та легкої промисловості, машинобудування.

І немає сумнівів, що задоволення цього попиту стимулюватиме розвиток української економіки, а поки що ми продовжуємо робити свою справу.

Бережіть себе! Не втрачайте натхнення і зберігайте оптимізм у кризових ситуаціях, бо в нас з вами ще багато планів, які необхідно реалізувати, коли на нашу землю прийде довгоочікуваний мир!

Тримаємо освітній фронт!

Слава Україні!

Героям Слава!

ЧИТАЙТЕ У НОМЕРІ

- ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ З ВИЯВЛЕНИМИ ПІДОЗРЛИМИ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИМИ ПРЕДМЕТАМИ
- РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ БЕСІД З ПИТАНЬ УНИКНЕННЯ ВРАЖЕННЯ МІНАМИ І ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИМИ ПРЕДМЕТАМИ ТА ПОВЕДІНКИ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ
- РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ І НОРМАЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ В КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ
- ДЕКІЛЬКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ВІД ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ НМЦ ПТО У ХАРКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ
- ПРОЦЕДУРА ПРОХОДЖЕННЯ МУЛЬТИПРЕД-
- МЕТНОГО ТЕСТУ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ
- ОРГАНІЗАЦІЯ МЕТОДИЧНОЇ РОБОТИ У ЗП(П)О В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: АДАПТАЦІЯ ДО ВИКЛИКІВ ЧАСУ ЧИ ЗМІНА ПАРАДИГМИ?
- УПРАВЛІННЯ ОСВІТНІМ ПРОЦЕСОМ І ДІЯЛЬНІСТЮ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ
- УПРАВЛІННЯ ВИХОВНИМ ПРОЦЕСОМ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ
- ЯК ОБРАТИ ПРОФЕСІЮ ПІДЛІТКУ В ВОЄННИЙ ЧАС?
- ІНТЕРНЕТ-ПЛАТФОРМИ ДЛЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ТА САМООСВІТИ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

Правила поводження з виявленими підозрілими вибухонебезпечними предметами

Ще 8 грудня 2005 року на рівні Генеральної Асамблеї ООН прийнята резолюція №A/RES/60/97, в якій висловлюється глибока стурбованість і занепокоєність масштабними гуманітарними проблемами, викликаними наявністю грізної зброї – мін і вибухонебезпечних пережитків війн і військових конфліктів.

У цій резолюції підкреслюється необхідність посилення уваги з боку держав, котрі зіштовхуються з мінної загрозою, а також проводиться відвертий заклик до країн, громадських і неурядових організацій з метою запобігання подальшого використання мін та інших аналогічних небезпечних вибухових пристроїв.

4 квітня офіційно проголошено Міжнародним днем просвіти з питань мінної безпеки і допомоги в діяльності, пов'язаної з розмінуванням. Небезпека, яку несе використання цього виду озброєнь, має більш серйозні і більш тривалі соціально-економічні наслідки як для мирного населення держав, де є проблема мін і замінованих об'єктів, минулих наслідків військових конфліктів, так і для тих, хто використовує цю зброю у своєму арсеналі.

Унаслідок широкомасштабного військового вторгнення РФ в Україну та ведення їх військами активних бойових дій, постійних обстрілів, мінувань територій та об'єктів цивільної інфраструктури в межах населених пунктів, включаючи встановлення саморобних вибухових пристроїв, майже 14 % території держави стали небезпечними від вибухонебезпечних предметів. Вісім років збройного конфлікту і два місяця повномасштабної війни перетворили Україну на одну з найбільш замінованих країн світу.

Російські війська залишили по собі десятки тисяч смертоносних «нагадувань» про це. За оцінками уряду, щодня українські сапери знешкоджують по 4-5 тисяч вибухонебезпечних предметів. Відступаючи на півночі і сході нашої країни, війська РФ рясно замінували територію і житлові будівлі українців.



На сьогодні ситуація з мінуванням території нашої держави залишається надскладною. Ворог постійно залишає за собою мінні пастки та застосовує все більше видів вибухонебезпечних предметів. Ваш один необережний крок, недостатня освіченість – можуть призвести до фатальних наслідків, оскільки міни та інші вибухонебезпечні предмети можуть знаходитись будь-де.

Фахівці цивільного захисту настійливо рекомендують викладачам, батькам, фахівцям МНС обов'язково проводити з дітьми та учнівською молоддю бесіди щодо поводження з невідомими предметами і пристроями.

Під вибухонебезпечними предметами слід розуміти будь-які пристрої, засоби, підозрілі предмети, що здатні за певних умов вибухати.

До вибухонебезпечних предметів належать:

— вибухові речовини — хімічні з'єднання або суміші, здатні під впливом певних зовнішніх дій (нагрівання, удар, тертя, вибух іншого вибухового пристрою) до швидкого хімічного перетворення, що саморозповсюджується, з виділенням великої кількості енергії і утворенням газів;

— боєприпаси – виробу військової техніки одноразового вживання, призначені для враження живої сили супротивника:

- бойові частки ракет;
- авіаційні бомби;
- артилерійські боєприпаси (снаряди, міни);
- інженерні боєприпаси (протитанкові і протипіхотні міни);
- ручні гранати;
- стрілецькі боєприпаси (набої до пістолетів, карабінів, автоматів тощо);
- піротехнічні засоби:
- патрони (сигнальні, освітлювальні, імітаційні, спеціальні);
- вибухові пакети;
- петарди;
- ракети (освітлювальні, сигнальні):
- гранати;
- димові шашки;
- саморобні вибухові пристрої – пристрої, в яких застосований хоча б один елемент конструкції саморобного виготовлення:
- саморобні міни-пастки;
- міни-сюрпризи, що імітують предмети домашнього побуту, дитячі іграшки або речі, які привертають увагу.

Зазвичай, при знаходженні серійних мін, снарядів, гранат дорослі негайно викликають фахівців, які огорожують район і знешкоджують небезпечні знахідки. Інша справа – діти, підлітки, учнівська молодь. Природна цікавість спонукає їх до небезпечних експери-

ментів. Вони підкладають боєприпаси у багаття, випробують їх на міцність ударами, намагаються розібрати, приносять додому, у двір, до закладу освіти. Тому так важливо пояснити учням наслідки подібних дій, навчити правилам поведінки у таких ситуаціях.

У разі виявлення вибухонебезпечних та підозрілих металевих предметів, необхідно:

— негайно припинити усі роботи в районі виявлення вибухонебезпечного предмета (предметів);

— вивести (відвести) на максимальну відстань усіх людей (не менше 100 м), які знаходились поблизу, намагаючись рухатись назад по своїх слідах;

— позначити небезпечне місце добре видимим орієнтиром, де знаходиться цей предмет та огородити його від сторонніх осіб, у тому числі дітей (для огорожі можна використовувати різні підручні матеріали: дошки, жердини, гілки, мотузки, шматки матерії тощо);

— повідомити про знахідку службу порятунку за номером «101» (повідомлення робити не поспішаючи, чітко, із зазначенням точної адреси (орієнтирів) місця знаходження вибухонебезпечного предмета);

— очікувати на безпечній відстані від місця знаходження вибухонебезпечного предмета на приїзд фахівців ДСНС та МВС, при цьому здійснюючи заходи щодо недопущення до небезпечної зони інших людей.

КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

— палити та використовувати відкритий вогонь поблизу місця, де знаходиться вибухонебезпечний предмет або предмет схожий на нього;

— піднімати, витягувати з ґрунту, зрушувати з місця, кидати, ударяти і розбирати будь-які вибухонебезпечні предмети;

— переносити ці предмети в місце перебування людей.

Однією з серйозних загроз сучасного суспільства є тероризм. Майже щоденно здійснюються терористичні акти, унаслідок яких гинуть люди. Більшість цих злочинів здійснюються з використанням вибухових пристроїв. Нерідко це саморобні, нестандартні пристрої, що їх складно виявити, знешкодити або ліквідувати.

Злочинці, зазвичай, поміщають їх у звичайні портфелі, сумки, банки, паку-

нки і потім залишають у багатолюдних місцях. У такому разі важко відрізнити сумку з вибухівкою від такої ж сумки, залишеної забудькуватим пасажиром у громадському транспорті. Часто такі міни-пастки мають досить привабливий вигляд. Відомі випадки застосування їх у авторучках, мобільних телефонах, гаманцях, дитячих іграшках.

Тому бездоглядні предмети в транспорті, кінотеатрі, магазині, на вокзалі тощо вимагають особливої уваги. Є декілька ознак, що дозволяють припустити, що маємо справу з вибуховим пристроєм. **Слід звертати увагу на:**

— припарковані біля будівель автомашини, власник яких невідомий або державні номери якої не знайомі мешканцям, а також коли автомобіль давно непорушно припаркований;

— наявність у знайденому механізмі антени або приєднаних до нього дротів;

— звуки, що лунають від предмета (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу), мигтіння індикаторної лампочки;

— наявність джерел живлення на механізмі або поряд з ним (батарейки, акумулятори тощо);

— наявність розтяжки дротів або дротів, що тягнуться від механізму на велику відстань.

Якщо підозрілий предмет знайдено в під'їзді, то треба опитати сусідів, можливо, він належить їм. У разі неможливості встановити власника – негайно повідомити про знахідку до найближчого відділення поліції та підрозділу ДСНС.

Якщо підозрілий предмет знайдено в установі, потрібно негайно повідомити про знахідку адміністрацію. Для поштової кореспонденції з пластиковою міною характерна надмірна товщина, пружність, вага не менше 50 г і ретельна упаковка. На конверті можуть бути різні плями, проколи, можливий специфічний запах. Повинно насторожити настирне бажання вручити лист неодмінно в руки адресата і надписи на кшталт: «розкрити тільки особисто», «особисто в руки», «секретно» і т.п. Підозрілий лист не можна відкривати, згинати, нагрівати або опускати у воду.

Якщо знайдено забуту річ у громадському транспорті, доречно опитати людей, які знаходяться поряд. Бажано встановити, кому річ належить або хто міг її залишити. Якщо господаря встановити не вдається, потрібно негайно повідомити про знахідку водія (кондуктора).

У разі знаходженні вибухонебезпечного пристрою:

1. Негайно повідомити чергові служби органів внутрішніх справ.

2. Не підходити до предмета, не торкатися і не пересувати його, не допускати до знахідки інших людей;

3. Припинити всі види робіт у районі виявлення вибухонебезпечного предмета.

4. Не користуватися засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух).

5. Дочекатися прибуття фахівців; вказати місце знахідки та повідомити час її виявлення.

Слід пам'ятати, що розмінуванням, знешкодженням або знищенням вибухонебезпечних предметів займаються тільки підготовлені фахівці-сапери, допущені до цього виду робіт.

Якщо ви опинились поблизу вибуху, стримайте свою цікавість і не намагайтеся наблизитись до епіцентру, щоб розгледіти або допомогти рятувальникам. Найкраще, що можна зробити – залишити небезпечне місце. До того ж, варто знати, якщо вибуховий пристрій встановлено зловмисно, то вони часто встановлюються парами, щоб через деякий час після вибуху першого з них, пролунав другий. Це розраховано на те, що після першого вибуху на його місці зберуться люди, у тому числі й представники силових структур, і при повторному вибуху жертв буде набагато більше.

ОТЖЕ:

— не слід робити самостійно жодних маніпуляцій із знахідками або підозрілими предметами, що можуть виявитися вибуховими пристроями;

— виявивши річ без господаря, треба звернутися до працівника поліції або іншого посадовця; не можна торкатися знахідки;

— не користуйтеся мобільним та радіозв'язком поблизу підозрілої знахідки.

У випадку телефонних повідомлень про замінування приміщень закладу освіти чи виявлення підозрілих предметів, що можуть виявитися вибуховими пристроями, **НЕОБХІДНО:**

— посилити пропускний режим при вході і в'їзді на територію закладу, пильнувати системи сигналізації і відеоспостереження;

— проводити обходи території закладу і періодичну перевірку усіх приміщень на предмет своєчасного виявлення вибухових пристроїв або

підозрілих предметів;

— організувати проведення спільних із працівниками цивільного захисту, правоохоронних органів інструктажів і практичних занять з питань дій у разі загрози або виникнення надзвичайних подій.

У разі виявлення підозрілого предмета працівниками закладу освіти чи учнями потрібно негайно повідомити правоохоронні органи, територіальні органи управління з питань цивільного захисту. До прибуття оперативно-слідчої групи керівник закладу освіти повинен дати вказівку співробітникам знаходитися на безпечній відстані від знайденого предмета. У разі потреби – евакуювати людей згідно з наявним планом евакуації.

Потрібно забезпечити можливість безперешкодного під'їзду до місця вияв-

лення підозрілого предмета автомашин правоохоронних органів, співробітників територіальних органів управління з питань цивільного захисту, пожежної охорони, невідкладної медичної допомоги, служб експлуатації, забезпечити присутність осіб, що знайшли знахідку, до прибуття оперативно-слідчої групи.

У всіх випадках керівник закладу освіти дає вказівку не наближатися, не чіпати, не розкривати і не переміщати підозрілу знахідку і зафіксувати час її виявлення.

Список використаних джерел

1. Методичні рекомендації МОН України від 30.07.2014 р. №1/9-385 щодо проведення бесід з учнями загальноосвітніх навчальних закладів з питань уникнення враження мінами і вибухонебезпечними предметами.

2. Заходи безпеки та правила поведінки у випадку виявлення вибухонебезпечних предметів. Оп: 03.05.2022/ In: Безпека життєдіяльності / With : O comments.

3. Закон України «Про протимінну діяльність в Україні» від 17 вересня 2022 року №911 – IX.

4. Державна Служба України з надзвичайних ситуацій – наказ від 8 серпня 2018 року №461 «Про затвердження Стандартної оперативної процедури 09.10 – 12 (1) ДСНС «Порядок проведення органами та підрозділами цивільного захисту очищення (розмінування) територій забруднених вибухонебезпечними предметами. Оперативне реагування.

Віктор СУХІЛІН,
методист НМЦ ПТО
у Харківській області

На допомогу педагогу

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ БЕСІД З ПИТАНЬ УНИКНЕННЯ ВРАЖЕННЯ МІНАМИ І ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИМИ ПРЕДМЕТАМИ ТА ПОВЕДІНКИ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ



Під вибухонебезпечними предметами слід розуміти будь-які пристрої, засоби, підозрілі предмети, що здатні за певних умов вибухати.

Зазвичай, при знаходженні мін, снарядів, гранат негайно викликають фахівців, які огорожують район і знешкоднують небезпечні знахідки.

У разі знаходження вибухонебезпечного пристрою **ЗАБОРОНЕНО:**

- наближатися до предмета;
- пересувати його або брати до рук;
- розряджати, кидати, вдаряти по ньому;
- розпалювати поряд багаття або кидати до нього предмет;
- приносити предмет додому.

Необхідно негайно повідомити поліцію про знахідку!

Під час прогулянок та подорожей необхідно бути обачним і дотримуватися правил:

1) ретельно вибирати місце для багаття, – на достатній відстані від траншей і окопів, що залишилися після військових дій;

2) перед розведенням багаття в радіусі п'яти метрів перевірити ґрунт на наявність вибухонебезпечних предметів шупом (або обережно зняти лопатою верхній шар ґрунту, перекопати землю на глибину 40-50 см);

3) розпалювати вогнище на місцях старих багать не завжди безпечно, адже там можуть виявитися підкинуті

військові «трофеї» або такі, що не вибухнули;

4) у жодному випадку не підходити до знайдених багать, що горять (особливо вночі); у цьому багатті може виявитися предмет, що може вибухнути.

У випадку, коли в будинку знайдено вибуховий пристрій та здійснюється евакуація:

- одягніть одяг з довгими рукавами, щільні брюки і взуття на товстій підошві (це може захистити від осколків скла);
- візьміть документи (паспорт, свідоцтво про народження дітей тощо), гроші;
- під час евакуації слідуєте маршрутом, вказаним органами, що проводять евакуацію;
- не намагайтеся скоротити шлях, тому що деякі райони або зони можуть бути закриті для пересування;
- тримайтеся подалі від обірваних ліній енергопостачання.

Якщо будинок (квартира) опинилися поблизу епіцентру вибуху:

- обережно обійдіть всі приміщення, щоб перевірити чи немає витоків води, газу, спалахів тощо. У темряві в жодному випадку не запалюйте сірника або свічки – користуйтеся ліхтариком;
- негайно вимкніть всі електроприлади, перекрийте газ, воду;
- з безпечного місця зателефонуйте рідним та близьким і стисло повідомте про своє місцезнаходження, самопочуття;
- перевірте, чи потребують допомоги сусіди.



ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

1. У разі загрози ураження стрілецькою зброєю:

- закрити штори або жалюзі, заклеїти вікна паперовими стрічками для зниження ураження фрагментами скла;
- вимкнути світло, закрити вікна та двері;
- зайняти місце на підлозі в приміщенні, що не має вікон на вулицю (ванна кімната, передпокій);
- інформувати різними засобами про небезпеку близьких чи знайомих.

2. У разі загрози чи ведення бойових дій:

- закрити штори або жалюзі, заклеїти вікна паперовими стрічками для зменшення ураження фрагментами скла. Вимкнути живлення, закрити воду і газ, загасити (вимкнути) пристрої для опалення;
- взяти документи, гроші і продукти, предмети першої необхідності, медичну аптечку;
- відразу залишити житловий будинок, сховатися у підвалі або у найближчому сховищі;
- попередити сусідів про небезпеку, допомогти людям похилого віку і дітям;
- без крайньої необхідності не залишати безпечне місце перебування;
- проявляти крайню обережність; не варто панікувати.

3. Якщо стався вибух:

- уважно озирнутися навколо, щоб з'ясувати вірогідність небезпеки подальших обвалів і вибухів, чи не висить з руїн розбите скло, чи не потрібна комусь допомога;
- якщо є можливість – спокійно вийти з місця пригоди. Опинившись під завалами – подавати звукові сигнали. Пам'ятайте, що за низької активності людина може вижити без води упродовж п'яти днів;
- виконати всі інструкції рятувальників.

4. Під час повітряної небезпеки:

- відключити живлення, закрити воду і газ;
- загасити (вимкнути) пристрої для опалення;
- взяти документи, гроші і продукти, предмети першої необхідності, аптечку;
- попередити про небезпеку сусідів і, у разі необхідності надати допомогу людям похилого віку та хворим;
- дізнатися, де знаходиться найближче до укриття. Переконатися, що шлях до нього вільний і укриття знаходиться у придатному стані;
- як найшвидше дійти до захисних споруд або сховатися на місцевості.

Дотримуватися спокою і порядку. Без крайньої необхідності не залишати безпечного місця перебування. Слідкувати за офіційними повідомленнями.

5. Під час масових заворушень:

- зберігати спокій і розсудливість;
- під час знаходження на вулиці – залишити місце масового скупчення людей, уникати агресивно налаштованих людей;
- не піддаватися на провокації; – надійно зачиняти двері. Не підходити до вікон і не виходити на балкон. Без крайньої необхідності не залишати приміщення.

6. Якщо Вас захопили у заручники і Вашому життю є загроза:

- постаратися запам'ятати вік, зріст, голос, манеру говорити, звички інші особливі риси злочинців, що може допомогти їх пошуку;
- за першої нагоди постаратися сповістити про своє місцезнаходження рідним або поліції;
- намагатися бути розсудливим, спокійним, миролюбним, не піддавати себе ризику;
- якщо злочинці знаходяться під впливом алкоголю або наркотиків, намагатися уникати спілкування з ними, оскільки їхні дії можуть бути непередбачуваними;
- не підсилювати агресивність злочинців своєю непокорюю, сваркою або опором;
- виконувати вимоги терористів, не створюючи конфліктних ситуацій, звертатися за дозволом для переміщення, відвідання вбиральні тощо;
- уникати будь-яких обговорень, зокрема політичних тем, зі злочинцями;
- нічого не просити, їсти все, що дають;
- якщо Ви тривалий час знаходитесь поряд зі злочинцями, постаратися встановити з ними контакт, визвати гуманні почуття;
- уважно слідкувати за поведінкою злочинців та їхніми намірами, бути готовими до втечі, пересвідчившись у високих шансах на успіх;
- спробувати знайти найбільш безпечне місце у приміщенні, де знаходитесь і де можна було б захищати себе під час штурму терористів (кімната, стіни і вікна якої виходять не на вулицю – ванна кімната або шафа). У разі відсутності такого місця – падаєти на підлогу за будь-якого шуму або у разі стрільби;
- при застосуванні силами спеціального призначення сльозогінного газу, дихати через мокру тканину, швидко і часто блимаючи, викликаючи сльози;
- під час штурму не брати до рук зброю терористів, щоб не постраждати від штурмуючих, які стріляють по озброєних людях;
- під час звільнення виходити швидко, речі залишати там, де вони знаходяться, через ймовірність вибуху або пожежі, беззаперечно виконувати команди групи захоплення.

7. При проведенні тимчасової евакуації цивільного населення з небезпечної зони:

- взяти документи, гроші й продукти, необхідні речі, лікарські засоби;
- за можливості, надати допомогу пенсіонерам, людям з обмеженими можливостями;
- дітям дошкільного віку вкласти до кишені або прикріпити до одягу записку, де зазначається ім'я, прізвище, домашня адреса, а також прізвище матері та батька;
- переміщатися за вказаною адресою. У разі необхідності – звернутися за допомогою до поліції та медичних працівників.

Список використаних джерел

1. Охорона праці та безпека військової діяльності [Текст]: навчальний посібник / О.П.Северин, В.М.Богомаз, М.В.Боренко, В.Г.Лоза, І.Є.Крамар, О.І.Шаптала; Дніпропетр. нац. ун-т залізн. трансп. ім. акад. В. Лазаряна. – Дніпро, 2018. – 208 с.

2. Цивільний захист, пожежна безпека, безпека життєдіяльності. – Режим доступу: <https://rozvytok-osvity.te.ua/civilnij-zahist-pozhezhna-bezpeka-bezpeka-zhittyediyalnosti/>

3. Рекомендації учням і вчителям щодо дій у разі загрози та виникнення вибуху / ПЕДРАДА портал освітян. – Режим доступу: <https://www.pedrada.com.ua/article/ru/19-rekomendats-uchnyam-vchitelyam-shchodo-dy-urazzagrozi->

taviniknennya-vibuhu

4. Лист МОНУ від 22.04.2022 №1/4408-22. – Режим доступу: <https://www.mnau.edu.ua/files/home/recomend-mon-2022.pdf>

Наталія КУЧЕР,
методист НМЦ ПТО у Харківській області

На допомогу педагогу

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ І НОРМАЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ В КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ

Сьогодні в непрості часи кожен із нас відчуває цілу гаму почуттів. Практично щодня ми опиняємось у критичних ситуаціях. Критична ситуація у загальному плані має бути визначена як ситуація неможливості, тобто така ситуація, у якій суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей).

Одним із ключових понять, яким у сучасній психології описуються критичні життєві ситуації, є поняття стресу. Стан стресу виникає тоді, коли потрібна мобілізація всіх сил організму для задоволення будь-якої життєвої потреби чи захист від загрози. При стресі, як при будь-якому сильному переживанні, різко стимулюється нервова система, викидаються в кров адреналін і гормони кори надниркових залоз, а також гіпофіза з усіма наслідками.

Стрес – це реакція людського організму, що у відповідь дію подразника незалежно від цього, який несе заряд – негативний чи позитивний. Сьогодні мало хто може похвалитися стійкістю психіки, відсутністю негативних емоцій та стабільним володінням. Втрата душевної рівноваги, почуття тривоги, туги, незадоволеність собою, зниження працездатності добре відоме багатьом.

Психологічним стресом називають стан підвищеної емоційної напруги. Виникає воно в людини внаслідок інтелектуальних та емоційних навантажень.

Стресові ситуації ведуть до розвитку психозів та неврозів. Стрес має три стадії за класифікацією Г.Сельє:

1. Реакція тривоги, що виражається у мобілізації всіх ресурсів організму.
2. Стадія опору, коли організму вдається (за рахунок попередньої мобілізації) успішно впоратися із шкідливими

впливами. У цей період може спостерігатися підвищена стійкість до стресів. Якщо ж дію шкідливих факторів довго не вдається усунути та подолати, настає наступна стадія.

3. Стадія виснаження. Пристосувальні можливості організму знижуються. У цей період він гірше чинить опір новим збудникам, збільшується небезпека захворювань. Усі ознаки стресу можна розділити за сферами їхнього прояву:

- психофізіологічні;
- емоційні;
- поведінкові.

Психофізіологічні симптоми:

- мігрень або головний біль, непритомність;
- безсоння, неспокійний сон чи кошмари, надмірна пітливість;
- сухість у роті або ниючий зубний біль;
- м'язова напруга в шії, плечах чи спині;
- стислі кулаки або щелепи;
- невизначені болі у всіх частинах тіла;
- високий кров'яний тиск,
- надто часті напади астми, прояви алергії;
- швидке збільшення чи зниження маси тіла;
- втома та «змученість», виснаженість;
- суб'єктивне відчуття «послаблення пам'яті»;
- втрата концентрації, легке відволікання, помилкові дії;
- нечітке бачення предметів, «ту-

печаний» зір;

- втрата ініціативи, порушення суджень;
- постійні негативні думки, ухвалення поспішних рішень;
- імпульсивність мислення.

Емоційні симптоми:

- нерішучість, дратівливість;
- занепокоєння, паніка та незрозумілий страх, підозрілість;
- неможливість зосередитися, метушливість;
- відсутність впевненості в собі та нездатність прийняти рішення;
- похмурий настрій, аж до депресії;
- виснаженість, відсутність ентузіазму, відчуття безцільності;
- цинічний, недоречний гумор;
- зниження задоволеності життям, зниження самооцінки;
- незадоволеність роботою.

Поведінкові симптоми:

- почуття відчуженості, занепокоєння чи апатія;
 - втрата апетиту або переїдання;
 - порушення мови, тремтіння голосу;
 - втрата інтересу до свого зовнішнього вигляду;
 - зростання сімейних проблем;
 - нерациональний розподіл часу, постійний поспіх «нікуди»;
 - уникнення підтримуючих відносин;
 - антисоціальна поведінка
- З огляду на індивідуальність кожної людини, надзвичайно важливо визначити та зрозуміти свою власну стресову

ситуацію:

— *по-перше*, прояв стресу у кожної людини індивідуальний;

— *по-друге*, у стресу, як правило, не може бути єдиної причини – таких причин завжди безліч;

— *по-третє*, ви зможете знайти найбільш прийнятний для себе вихід із ситуації.

СТАДІЇ СТРЕСУ ТА РЕАКЦІЯ ОРГАНІЗМУ НА НИХ

1. Шок. Це перша стадія стресу, що триває, зазвичай, до доби. Людина не розуміє, як такі важкі події могли статися, що взагалі відбувається.

2. Адреналіновий період. Він настає через 1 добу після стадії шоку та продовжується приблизно тиждень. У людини виникає почуття, що вона може все, що вона сильна. У цей час ми активно допомагаємо одне одному, нам здається, що ми непереможні. Така адреналінова фаза не триватиме вічно. Нашому мозку досить важко працювати в такому стані, на постійній межі своїх можливостей. Тому він включає функцію захисту, і ми відчуваємо спустошення, виснаження.

3. Фаза спустошення. Адреналін вичерпується, і нас накриває виснаження. Людина зневіряється, у неї з'являється паніка, вона не може опанувати своїх почуттів. Однак це спустошення теж не вічне. Проходить час і ми потрапляємо до періоду плато.

4. Плато. У цьому періоді ми найефективніші. Ми розуміємо, що ситуація швидко не зміниться і потрібно до неї пристосувати своє повсякденне життя. Стає очевидним, що потрібно виконувати свою роботу, тому що наша рутинна робота – це якір, який тримає нас на цій землі. Більше того, за тиждень адреналінового періоду ми здебільшого організуємо собі більш менш безпечне життя, і після спустошення і туги за своїм колишнім життям розуміємо, що треба рухатися далі. Тому слід якнайшвидше почати ефективно працювати, робити свою роботу, не панікувати, опанувати себе. І зрозуміти, що життя продовжується. Ми зараз на етапі, коли з'являється втома від того, що відбувається, і абсолютно все здається недостатнім. Психіка, з одного боку, затихає, з іншого боку – готується до наступного удару. Зараз ми відчуваємо багато злоби, почуття безвиході. Наразі тільки активна робота, незважаючи ні на що, може дозволити психічно ви-

живати. Проблеми зменшуються або закінчуються тоді, коли ми перестаємо чинити опір реальності. Адапуватися і пережити стрес буде легше тоді, коли ми швидше приймемо нові умови життя.

Способи адаптації в кризових ситуаціях:

1. Спробуйте замінити довгострокові плани короткостроковими та відкоригувати звичний спосіб життя. Щоб зробити цей перехід м'якшим до старих звичок, краще поступово доповнювати нові.

2. Не втрачайте безперервності і там, де це реально, продовжувати робити те, що ви робили раніше. Звички зі старого життя адаптуйте до нового та обов'язково зберігайте. І поступово додавайте щось нове.

3. Для кожної людини, щоб перезапустити механізми адаптації, потрібно, перш за все, нормалізувати психологічний стан. Але перепади настрою, тривога, апатія та інші реакції на сильний та тривалий стрес нормальні у ненормальних умовах. Психологічна підтримка людині – чи самостійна, чи інших людей – потрібна в обох випадках.

Невід'ємними складовими стресової ситуації, які підживлюють її з середини є:

- тривога;
- невизначеність майбутнього;
- емоційний стан у вигляді хвиль.

ТРИВОГА

Тривога – це захисний механізм, який береже нас від можливої небезпеки. Проявами тривоги є поганий сон, імпульсивність, сильна напруга у тілі, втрата працездатності.

Способи боротьби з тривогою:

1. У тривозі ми можемо почуватися розслаблено, тіло напружене. Цю напругу потрібно знімати. Наприклад, сильно стиснути і напружити тіло на 5 сек., а потім на 5 сек. розслабити, починаючи з пальців ніг, переходячи на інші м'язи і надалі. Так – по всьому тілу протягом 5 хв. Прогресивна м'язова релаксація дасть сигнал нервовій системі про те, що стало безпечніше.

2. Наш мозок не відрізняє уяву від реальності, і цю властивість можна використовувати для усунення тривоги. Перед сном уявляйте сценарії, які приносять відчуття безпеки. Ними можуть бути улюблене місце в улюбленій кра-

їні, або можна вигадати локацію, якої немає насправді. Обов'язково потрібно мріяти про приємні відчуття, які дають сигнал безпеки.

НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО

Ще одним складовим, що викликає і підживлює стресовий стан, є невизначеність майбутнього. Наше «я» не обмежується тілом та світоглядом; наше я – це ще й проекція власного майбутнього. Невизначеність майбутнього викликає розгубленість та тривогу.

1. Можна будувати плани «човниковим» способом: план на день і план на тиждень. У такому режимі можна прожити рік та більше. Важливо відштовхуватися від того, в якому форматі ви спокійніше і краще відчуваєте контроль над ситуацією.

2. Ми не можемо контролювати своє життя в загальному сенсі, у ситуації, що склалася, але можемо знайти і відновити локус контролю «я» – що можу робити саме я? Необхідно давати собі власний вибір. Будувати плани виходячи із власного бажання та відмовитися від ролі жертви.

ЕМОЦІЙНИЙ СТАН У ВИГЛЯДІ ХВИЛЬ

Це може статися з кожним із нас. Радикально втручатися в них не потрібно, але корисно захистити себе від інформаційного поля, яке спричиняє хвилю відчаю. Це забезпечуватиме відчуття безпеки. Якщо емоційні гойдалки дуже сильні, відпочиньте або займіться найпростішими справами: наприклад, прибиранням.

Щоб впоратися з хвилеподібним емоційним станом необхідно вирішувати три завдання протягом дня:

• **Соціальне завдання.** Ми маємо спілкуватися. Це дуже важливо, тому що у певні емоційні хвили нам може хотітися відокремитися від людей. Це може виходити або з настрою. Що б не було, треба спілкуватися з тими, з ким нам добре.

• **Спортивне завдання.** Ми повинні зробити щось фізично активне: сісти, походити колами, помити підлогу.

• **Когнітивне завдання.** Нам важливо щодня вивчати щось нове, хоча б одне іноземне слово, інструкцію з надання першої допомоги. «Необхідно усвідомити цю нову інформацію, а не дивитися на неї автоматично, як на стрічку новин».

Пам'ятайте про власні цінності.



Вони допомагають триматися і робити свою справу, незважаючи ні на що. Навіть у стані апатії, який зараз для нас найбільш актуальний, важливо робити те, що ви запланували. Навіть якщо цінності не видно, вони є, не зникають. Це те, що ми живемо.

Способи подолання невизначеності та стресу:

1. Подбати про безпеку свою та найближчих.
2. Дбати про своє тіло (спати, скільки хочеться, є хоча б мінімально).
3. Говорити про свої переживання тому, хто може вислухати – рідним, друзям, незнайомим людям, які опинилися поруч. Знаходьте тих, хто може почути вас у ваших почуттях, і ставати цими людьми для інших.
4. Робіть все, на що є можливість та ресурси: станьте волонтером, допоможіть сусідці, прийміть у свій будинок людей, які змушені залишити свої будинки, але при цьому враховуйте свої можливості та ресурси.
5. Зберігати віру та сенс життя.
6. Усвідомлюйте переживання. Найкраща допомога – чесно собі зізнатися у тому, що відбувається. Слід промовляти свої відчуття кілька разів на день.
7. Навантажуйте тіло фізично. У нашому тілі зараз дуже багато гормонів стресу, тому що ми живемо в небезпечній для життя ситуації. Цей стресовий коктейль виходить із організму двома шляхами – або потім після фізичних навантажень, або зі сльозами.
8. Виконуйте дихальні вправи. Щоб їх виконати правильно, потрібно прихилитися до стіни або спинки стільця і відчувати цю опору. Почавши рахувати до чотирьох, на рахунок 4 зробіть вдих, на наступний рахунок до чотирьох затримайте подих, знову рахуйте і на 4 видихаєте. Вдих-затримка-видих. Зазвичай, двох-трьох кіл вистачає для того, щоб у момент сильного стресу привести себе до тями.

ДОПОМОГА ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ

У дорослої людини рано чи пізно складаються свої засоби реагування на стресові ситуації, свої способи боротьби з психічною напругою. У дитини такий захист від стресу ще не виробився. Тому дуже важливо вчасно його розпізнати та допомогти дитині з нею впоратися.

Основні ознаки стресового стану у дітей:

1. Настрій дитини часто змінюється або в неї переважає стійкий негативний настрій.
2. Сон дитини стає поганим, він важко засинає і дуже неспокійно спить.
3. Дитина швидко втомлюється після навантаження, яке зовсім недавно давалося йому дуже легко.
4. Дитина стає так уразливою, може легко розплакатися з нікчемного приводу або, навпаки, стає занадто агресивною.
5. Дитина виявляє ознаки дискомфортного психологічного стану: вона розсіяна, забудькувата, неспокійно непосидюча, у неї відсутня впевненість у собі, своїх силах.
6. У дитини стан психологічного стресу може виявлятися в кривлянні і впертості, боязні контактів, прагненні до самотності.
7. Іноді дитина постійно жує або смочке щось, чого раніше за ним не помічалось. Або в нього відзначається стійка втрата апетиту.
8. Ознаками стресового стану у дитини є також покашлювання, що спостерігалися раніше, тремтіння рук, хитання головою, пересмикування плечей, нічне і навіть денне нетримання сечі.
9. Про неблагополуччя психоемоційного стану дитини свідчать такі ознаки, як порушення функцій пам'яті, проблеми уваги, слабка концентрація уваги, втрата інтересу до всього, що раніше викликало активність.

Основні засоби профілактики та корекції психоемоційної напруги у дітей:

1. Дорослим потрібно навчитися розпізнавати наявність у дитини ознак емоційного неблагополуччя, постаратися почути, як дитина сигналізує про своє перенапруження, не ігнорувати несприятливі симптоми, очікуючи, що все минеться само собою.

2. Кожна дитина має певний ліміт фізичних та психічних можливостей.

3. Потрібно розвивати у дітей навички стресостійкості та надавати йому необхідну підтримку. Для цього, в першу чергу, потрібно навчити дитину не втрачати оптимістичного підходу до життя за жодних обставин. «Прорвемося!», «Немає зла без добра!».

4. Можна навчити дитину дивитися на труднощі в житті з різних позицій: як би відреагував на це улюблений герой книги чи кіно, Мудрець чи Супермен. Дитина повинна зрозуміти і завжди пам'ятати про те, що труднощі і проблеми, що зустрічаються в її житті, і обов'язково вирішуються, кожна проблема має кілька варіантів вирішення, а з нею поруч постійно є близькі люди, в будь-який момент готові допомогти і підтримати його.

5. Навчіть дитину навичкам м'язового розслаблення, прийомів ауторелаксації, дихальних вправ, викликання позитивних зорових образів та ін. Надійні способи зняття стресової напруги у більшості людей індивідуальні. Для одних це фізичне навантаження, для інших – спілкування з природою, з близькими по духу людьми чи мистецтвом. Батьки можуть допомогти своїм дітям короткочасно впоратися зі стресовою ситуацією у разі розвитку типових реакцій на стресові ситуації у дітей.

РЕАКЦІЇ ДІТЕЙ НА СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ НА КОРОТКИЙ ЧАС

(У таблиці наведено список типових реакцій дітей на стресові ситуації та рекомендації можливої поведінки дорослого у разі даних реакцій)

Симптом	Опис симптому	Рекомендації до дії
Дитина притискається до батьків і просить їх близькості	Дитина не готова залишатися сама, не готова йти до закладу освіти	Повернути дитині впевненість у собі. Перебувати з дитиною якомога довше звичайного, розмовляти з нею для того, щоб її заспокоїти, дотримуватися звичайного розпорядку життя
Проблеми з їжею	Відсутність апетиту	Дотримуйтесь тимчасових рамок прийому їжі та звичайних, прийнятих розпорядків їжі
Нічні страхи та проблеми зі сном	Дитина боїться йти спати, боїться прокидатися, нічні кошмари, страх залишатися одному в темряві	Дотримуйтесь звичного розпорядку сну, обговоріть з дитиною його страхи



Агресивність	Фізична агресивність до членів сім'ї та інших людей. Агресивність і впертість призначені подолати почуття безпорадності	Розмовляйте з дитиною, постарайтеся її підбадьорити та підтримати. Важливо дати зрозуміти дитині, що існують межі її вимог та агресій. Слід дозволити дитині висловити свої страхи та побоювання за допомогою малювання, гри або в розмові
Підвищена активність	Спори, швидка мова призначена для того, щоб перемогти власну безпорадність	Прислухайтеся та зупиніть підвищену активність. За можливості давайте дитині доручення та обережно встановіть дозволені межі поведінки
Розсіяна увага	Складнощі сконцентрувати увагу на одній темі, розсіяність, нудьга, не знає чим зайнятися і що з собою робити	Дайте дитині короткі доручення, прості та зрозумілі, для того, щоб поступово повернути їй рівновагу
Паніка	Спроба втекти, не здатність тверезо розуміти, неконтрольований біг у незрозумілому напрямку	Намагайтеся різко зупинити дитину, і якщо немає іншого вибору, застосуйте силу. Дайте йому ясні, короткі вказівки та поверніть його поступово у стан рівноваженості

Список використаних джерел

- Електронні ресурси.
— Режим доступу:
— <https://www.surgut-pnd.ru/deyatelnost-uchrezhdeniya/publikatsii/stati-spetsialistov/440-chto-takoe-stress-i-kak-s-nim-borotsyao-ukraintsiv-stikayutsya-z-perepadami-emotsiy-psikhologiniya-poyasnyue-yak-navchitis-keruvati-emotsiyami-ta-pereyti-do-etapu-adaptatsii-06032022-4273>
— <https://www.rbc.ua/rus/stylert/stress-vremya-voyny-perezhivaet-kazhdy-zhitel-1648924649.html>

**Ольга
МАРИНКА-СИРОМЯТНІКОВА,**
методист НМЦ ПТО
у Харківській області

На допомогу педагогу

ДЕКІЛЬКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ВІД ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ НМЦ ПТО У ХАРКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ

Військові дії, які ми спостерігаємо з 24 лютого 2022 року на території України, торкнулися кожної людини. Скоро вже три місяці, як Харківська область знаходиться у зоні, де не припиняються звуки канонади і не повертається почуття безпеки. І кожен харків'янин зазнав втрат. Хтось залишився без даху над головою, у когось загинули рідні, хтось змушений був залишити рідне місто через обстріл.

Учнівська молодь і педагогічні працівники ЗП(ПТ)О у Харківській області не є винятком. Траєкторія вимушених переселенців поширюється як по нашому регіону так і на найближче зарубіжжя. Тому, я хочу надати декілька важливих рекомендацій щодо збереження психологічного здоров'я, задля того, щоб мати можливість чинити опір і допомагати тим, хто цього потребує. Хочу додати важливий момент: рекомендації такі як «заспокойтесь та подихайте» у даному випадку не працюють.

Питання про те, як впоратися зі стресом, реагувати на провокації та зберігати спокій – актуальні завжди. Але за умов війни вони проявляються особливо гостро. Якими б сильними ми



не були, настає момент занепаду сил. Додайте до цього горе від втрати житла, роботи, близьких людей, улюблених місць та величезне інформаційне навантаження.

Стрес – стан психологічного та фізичного напруження у відповідь на зовнішній вплив. Його здатні викликати скрутні ситуації, монотонна діяльність та емоційні фактори. Стрес допомагає адаптуватися до мінливого навколишнього середовища, але може спричинити негативні для здоров'я наслідки. Так, ми не можемо впливати на багато факторів і те, що відбувається навколо, але мусимо максимально зберегти

своє психологічне та фізичне здоров'я, підтримати близьких, а відповідно залишатися розсудливими та приймати правильні рішення в найбільш гострих ситуаціях.

Пропоную розглянути цей момент детальніше. Є три стадії стресу:

— **Стадія хвилювання.** На цій стадії в нас лише розпочинається мобілізація сил. Наша нервова система адаптується, і ми переходимо в стадію опору.

— **Стадія адаптації** – відбувається максимальна акумуляція наших можливостей та енергії для вирішення проблем. Друга стадія призводить або до стабілізації, або змінюється останньою стадією – виснаженням. Це залежить від психологічного потенціалу людини.

— **Стадія виснаження** – виснаження починаються незворотні процеси: у людини порушується психічне здоров'я, з'являються психічні розлади, фізичні захворювання тощо. Стадія виснаження настає, коли наші ресурси вичерпані.

І ще, напевно, ви помічали, що вранці, наприклад, сповнені сил, оптимізму, а надвечір настрої може кардинально

змінитися. Такі зміни можуть продовжуватися по-різному, на це впливають багато факторів.

Наше головне завдання – зберегти свої ресурси та пройти момент «занападу сил» з мінімальними втратами. Це відбувається, оскільки наш настрій не лінійний, а хвилеподібний.

Хочу запропонувати декілька практичних рекомендацій, які Вам допоможуть:

— Не нехуйте режимом дня, якщо у вас є можливість. Структура дня знижує тривожність за рахунок того, що життя стає трохи передбачуваним, є відчуття контролю за ситуацією.

— Допомогайте іншим. Це збільшує активність лобної кори, яка зберігає нормальну соціалізацію та здоровий глузд. Ніщо не допомагає зберегти самовладання так, як допомога іншим людям.

— Займайтеся повсякденними справами. Це дозволяє створити ілюзію контролю над ситуацією та подолати стрес у конкретний момент.

— Якщо ви втомилися та відчуваєте, що у вас немає сил, найкращий варіант – взяти паузу та дозволити собі відпочити. Як приклад: якщо ви займаєтеся волонтерською діяльністю – візьміть перерву на кілька днів. Після відпочинку ваш потенціал відновиться і ви знову повернетесь до стадії мобілізації сил.

— Слідкуйте за здоровим, регуляр-

ним харчуванням, фізичними навантаженнями та якістю сну.

Ми всі живі люди, і всі відчуваємо різні емоції – це нормально. Головне, не дозволяйте їм контролювати вас. Що треба зробити? Сконцентруватися або зосередитися! Людина здатна змістити фокус уваги на допомогу іншим людям та відволіктися від негативних думок. Тому дбайте про себе, підтримуйте своїх батьків і дітей, обіймайте їх і кажіть їм, якомога частіше про те, як ви їх любите і шануєте, допомагайте людям навколо – це дозволить вам зберегти здоров'я та самовладання навіть у найскладніших умовах.

Війна може травмувати нашу психіку, але цьому можна запобігти. Намагайтеся триматися 3 простих правил, які можуть допомогти від психологічних проблем в майбутньому.

Бути поруч зі своїми рідними – це про дотик і обійми, про співдяльність, де б ми не були – у ліжку чи в бомбосховищі... Це про добрий погляд, це про уважність і любов... І теж про чутливість до того, коли ми цього потребуємо.

Бути прикладом. Підлітки наслідують манеру долати стрес. Тому від того, як батьки, або педагоги можуть дати пораду в критичних ситуаціях залежить, як їх долатиме учень, або ваша власна дитина. Це не про те, щоб ніколи не падати, а про те, щоб вставати знову і знову.

Спілкуватися. Вкрай важливо допомогти підліткам зрозуміти, що відбувається і як нам вистояти у цій війні. Це про те, щоб говорити завжди, коли пролунав дзвінок від вашого учня. Говорити з повагою до їхніх почуттів та переживань, до внутрішньої мудрості. А ще – слухати, що вони говорять, та чесно відповідати на їхні питання. Наше завдання – передати їм віру, що з Правдою ми обов'язково і неминуче переможемо і наша країна буде вільною і щасливою!

Список використаних джерел

1. Наугольнич Л.Б. Роль професійного стресу у культурі управління в освіті // Збірник наукових статей за матеріалами науково-практичного семінару кафедри педагогіки і соціальної роботи факультету психології Львівського ДУВС: 22 лютого 2013 року // Упоряд. М.П.Козирев. – Львів: Ліга-Прес, 2013. – 90 с.

2. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій: навч. посібник / Т.Ф.Цигульська. – К.: «Наукова думка», 2015. – 191 с.

3. Шевченко О.Т. Психологія кризових станів: навч. посібник / О.Т.Шевченко. – К.: Здоров'я, 2015. – 120 с.

Аліна ГЕРАСИМЕНКО,
методист НМЦ ПТО
у Харківській області

На допомогу педагогу

Процедура проходження мультипредметного тесту здобувачами освіти

У межах вступної кампанії 2022 року для вступу на бакалаврат замість зовнішнього незалежного оцінювання передбачено проведення національного мультипредметного тестування (НМТ) (наказ УЦОЯО від 11.05.2022 № 33).

Загальна кількість завдань мультипредметного тесту – 60, на виконання яких буде відведено 120 хвилин. Випробування міститиме три блоки завдань: з української мови, математики, історії України (рис. 1). Зміст завдань трьох блоків НМТ буде відповідати чинним програмам ЗНО з зазначених навчальних предметів.

Завдання будуть оцінені відповідно до схеми нарахування балів, застосову-

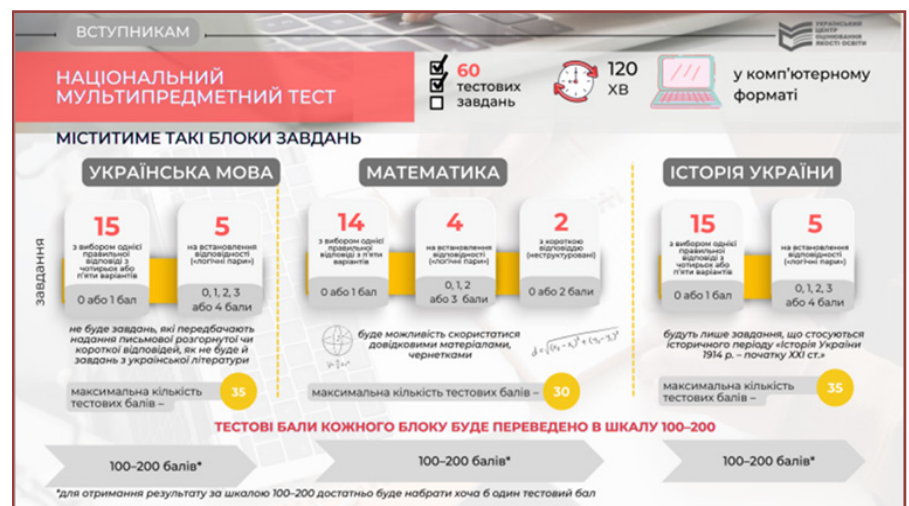


Рис. 1



ваної в ЗНО. За виконання кожної складової тесту учасник після завершення тестування отримає окремий результат. Максимально можна буде отримати 100 тестових балів. Пізніше результат кожного блоку буде також переведено в шкалу 100-200 балів. Для отримання результату за шкалою 100-200 достатньо буде набрати хоча б один тестовий бал.

На рис. 2 розміщено інфографіку – основну інформацію щодо блоку національного мультипредметного тесту з української мови. Зміст блоку НМТ з української мови загалом відповідає тому, що характеризує зміст тестів ЗНО з української мови.

Щоправда, розділам «Стилістика» та «Розвиток мовлення» приділено дещо менше уваги з огляду на комп'ютерний формат тестування, який, зокрема, унеможливило використання завдань на надання письмової розгорнутої чи короткої відповіді, а також відсутні завдання з української літератури. Як видно з інфографіки, 20 завдань можна поділити на 2 групи: з однією правильною відповіддю та «логічні пари».

Наступна інфографіка ілюструє основну інформацію стосовно блоку НМТ з математики: перелік тем з алгебри та геометрії, 3 типи завдань і бали за них (рис.3). На відміну від блоку з української мови, є завдання з короткою відповіддю. Здебільшого завдання блоку відповідають саме програмі рівня стандарту. Звертаємо увагу, що при виконанні завдань з математики можна користуватися чернеткою та довідковими матеріалами.

Особливості тестового блоку НМТ з історії України такі ж самі, як з української мови: 20 завдань двох типів, за які можна максимально отримати 35



Рис.2



Рис.3

балів. Перелік тем представлено на інфографіці (рис.4). Звертаємо увагу, що теми стосуються історичного періоду: «Історія України 1914 р.– початку ХХІ ст.», тобто лише ті, які раніше були складниками ДПА у формі ЗНО з історії України.

Щоб учасники змогли ознайомитися з форматом тестування заздалегідь,

Український центр оцінювання якості освіти підготував демонстраційний варіант НМТ або можна скористатися можливістю і потренуватися у спеціальному онлайн-середовищі Львівського регіонального центру оцінювання якості освіти.

Міністерством освіти і науки України 12.05.2022 було підписано наказ №434, яким затверджено календарний план організації та проведення у 2022 році національного мультипредметного тесту (НМТ). Тестування проходитиме в три сесії: основна, додаткова та спеціальна. Календарний план організації та їх проведення подано на інфографіці (рис.5 на стор.12).

Якщо протягом основного періоду реєстрації створено реєстраційну картку учасника ЗНО, особа є потенційним учасником НМТ. Для того, щоб мати змогу взяти участь у НМТ, з 20 травня до 7 червня 2022 року на своїй Інформаційній сторінці треба обов'язково підтвердити своє бажання проходити тестування й обрати із запропонованого переліку назву населеного



Рис.4

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ НМТ-2022

ОСНОВНА СЕСІЯ

20 травня – 7 червня	21 червня – 7 липня	До 12 липня	18 липня – 10 серпня	До 12 серпня
Підтвердження бажання щодо складання НМТ	Вибір назви населеного пункту, де учасникові/учасниці буде зручно проходити НМТ	Повідомлення учасників основної сесії НМТ про час і місце складання тесту	Тестування	Оголошення результатів основної сесії

ДОДАТКОВА СЕСІЯ

10–20 червня	8–18 липня	1–10 серпня	До 12 серпня	16–20 серпня	До 21 серпня
Додатковий період для створення реєстраційних карток	Підтвердження бажання щодо складання НМТ	Вибір назви населеного пункту, де учасникові/учасниці буде зручно проходити НМТ	Повідомлення учасників основної сесії НМТ про час і місце складання тесту	Тестування	Оголошення результатів основної сесії

СПЕЦІАЛЬНА СЕСІЯ

1–7 вересня	До 10 вересня	12–16 вересня	До 19 вересня
Подання заявок для участі в спеціальній сесії	Повідомлення учасників основної сесії НМТ про час і місце складання тесту	Тестування	Оголошення результатів основної сесії

Рис. 5

пункту в Україні або за кордоном (міста/країни), у якому (або поблизу з яким) планується перебування учасника в період проведення НМТ. Ті випускники, які у визначений період не підтвердять свою участь в НМТ, не зможуть скласти тестування.

Також з **21 червня до 7 липня 2022 року** потрібно буде обов'язково уточнити своє місце перебування під час проведення основної сесії НМТ.

Охочим, які не мали можливості вчасно створити реєстраційну картку для участі у НМТ, можна буде це зробити з **10 до 20 червня, а потім 8-12 липня 2022 року** на своїй Інформаційній сторінці обов'язково підтвердити бажання проходити НМТ для участі в додатковій сесії тестування.

Ті, хто не матиме змоги прибути до тимчасових екзаменаційних центрів під час основної сесії, зможуть пройти тестування під час додаткової або спеціальної сесії. Для цього учасникові/учасниці потрібно подати заявку для участі у відповідній сесії тестування. Це можна буде зробити 1-10 серпня – для участі в додатковій сесії, 1-7 вересня – для участі в спеціальній сесії.

До **12 липня 2022 року** для зареєстрованих учасників з'явиться

можливість завантажити зі своїх Інформаційних сторінок запрошення-перепустки, де буде зазначено дату, час і місце проведення НМТ. Учасники ж інших сесій НМТ матимуть змогу дізнатися про дату, час і місце проведення тестування до 12 серпня (додаткова сесія) і 10 вересня (спеціальна сесія).

Інформацію про результати основної сесії НМТ буде розміщено на Інформаційних сторінках учасників тестування до 12 серпня 2022 року, додаткової сесії – до 21 серпня, спеціальної – до 19 вересня.

12 травня 2022 року Громадська спілка «Освіторія» та ЮНІСЕФ запустили щоденні безкоштовні вебінари з підготовки до національного мультипредметного тесту на платформі iLearn. Для довідки: iLearn – це безкоштовна гейміфікована платформа з навчальними онлайн-курсами, тестами та вебінарами.

Під час вебінарів всі охочі зможуть дізнатися деталі вступної кампанії 2022 року, аспекти підготовки та складання НМТ, ознайомитися з виконанням тестових завдань, порадами досвідчених експертів щодо розподілу часу під час складання тесту тощо. Так, наприклад, у межах першого вебінару заступник

директора Українського центру оцінювання освіти Тетяна Вакулєнко надала відповідь на запитання «Що таке національний мультипредметний тест?».

Розклад вебінарів розміщено на платформі iLearn. Переглядати записи вебінарів можна на самій платформі або на YouTube-каналі. Також завдяки iLearn можна виконувати короткі тематичні тести з української мови, математики та історії України.

Наостанок зауважимо, що НМТ за кордоном буде проведено так само, як і в Україні, тобто в спеціально обладнаних комп'ютерних центрах, де з учасниками працюватимуть україномовні педагоги, навчені українськими експертами. А отже, вступні випробування традиційно відбуватимуться на засадах прозорості та справедливості – незалежно від того, де саме учасники їх проходять.

Список використаних джерел

1. Електронні джерела. – Режим доступу:

<https://testportal.gov.ua/>

<https://ilearn.org.ua/>

Владлена ДРОБНА,
методист НМЦ ПТТО
у Харківській області

ОРГАНІЗАЦІЯ МЕТОДИЧНОЇ РОБОТИ У ЗП(ПТ)О В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: АДАПТАЦІЯ ДО ВИКЛИКІВ ЧАСУ ЧИ ЗМІНА ПАРАДИГМИ?

Методична робота в Закладі професійної (професійно-технічної) освіти «Богодухівський регіональний центр професійної освіти Харківської області» (далі – ЗП(ПТ)О «Богодухівський РЦПО ХО») організована відповідно до Положення про методичну роботу в професійно-технічному навчальному закладі, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 12 грудня 2000 року № 582. (Рис.1 на стор 14)

У закладі освіти розроблено та затверджено в установленому порядку Положення про методичний кабінет, в якому визначені основні завдання методичної роботи закладу, що передбачають розвиток педагогічної та професійної майстерності педагогічних працівників, їх загальної культури, створення мотивації та умов для професійного вдосконалення. Згідно з даним Положенням методична робота в ЗП(ПТ)О «Богодухівський РЦПО ХО» здійснюється за наступними напрямками:

- створення комплексу методичного забезпечення всіх напрямків освітнього процесу;
- визначення основних напрямків, завдань та планування методичної роботи на навчальний рік;
- забезпечення активної діяльності методичної ради, здійснення нею координування і управління методичною роботою, організацією методичних нарад;
- сприяння максимальній реалізації педагогічними працівниками єдиної методичної теми (проблеми);
- організація наукової діяльності педпрацівників, яка включає написання наукових статей, тез, методичних рекомендацій і розробок;
- вивчення, узагальнення, поширення інноваційного педагогічного досвіду викладачів, майстрів виробничого навчання та методичних комісій;

— надання методичної допомоги молодим викладачам/майстрам виробничого навчання та закріплення за ними наставників;

— організація підвищення кваліфікації та проходження стажування педагогічних працівників;

— участь у підготовці та проведенні атестації педагогічних працівників, оформлення належної документації;

— ознайомлення педагогічних працівників з новинками методичної, педагогічної та фахової періодики, наочними посібниками, цифровими засобами навчання;

— функціонування школи педагогічної майстерності, школи передового педагогічного досвіду, проблемних семінарів, школи молодого педагога та залучення до активної участі в них різних категорій педагогічних працівників;

— ефективне впровадження сучасних досягнень педагогічної науки і кращого педагогічного досвіду в практику освітнього процесу;

— проведення на базі закладу обласних конкурсів фахової майстерності;

— ефективне використання новітніх освітніх засобів, впровадження інтерактивних методів навчання, цифрових освітніх технологій;

— залучення обдарованих здобувачів освіти до участі в роботі творчих об'єднань, гуртків, олімпіад і конкурсів;

— удосконалення матеріально-технічної бази методичного кабінету, поповнення кабінету навчально-методичними посібниками, методичними розробками та іншими методичними матеріалами.

У контексті оновлення змісту освіти, пріоритет надається таким формам організації методичної роботи з педагогічними працівниками, які дозволяють кожному педагогу обирати власну траєкторію розвитку, визначати форми та варіанти професійного зростання, а також враховувати освітні потреби та

запити педагогів, рівень їхнього професіоналізму, мотиви професійного розвитку; стимулювати кожного до набуття професійної компетентності, здатності адаптуватися в умовах, що постійно змінюються.

Одними з фундаментальних напрямків методичної роботи є упровадження в освітній процес цифрових технологій навчання, вивчення сучасних матеріалів і нових технологій виробництва, удосконалення системи підготовки, перепідготовки, підвищення кваліфікації, стажування педагогічних працівників, як на базі підприємств, так і на базі навчально-практичних центрів, що оснащуються новітнім обладнанням, технікою, інструментом та концентрують найсучасніші досягнення виробничих і педагогічних технологій [1, с. 40].

Для успішної реалізації завдань методичної роботи та розвитку професійної компетентності педагогічних працівників ЗП(ПТ)О «Богодухівський РЦПО ХО», методична служба (методисти, голови методичних комісій, старші майстри) спрямовує діяльність кожного педагога, допомагає адекватно визначити рівень власних можливостей і сприяти самовдосконаленню та саморозвитку.

Так, для розвитку власної цифрової компетентності педагогічні працівники проходять курсову підготовку за різноманітними напрямами, як наприклад, «Створення персонального інформаційно-освітнього простору сучасного педагога» (на базі Харківського центру професійно-технічної освіти Державної служби зайнятості), онлайн-курс «Education Hubs: цифрові навички» (на базі НМЦ ПТО у Харківській області), «Медіаграмотність для освітян» (на платформі відкритих онлайн-курсів Prometheus) тощо.

Методична робота в закладі освіти здійснюється за принципом неперервності, важливе місце відводиться колек-

**Структура методичної роботи
ЗП(Ш)О «Богодухівський регіональний центр професійної освіти Харківської області»**

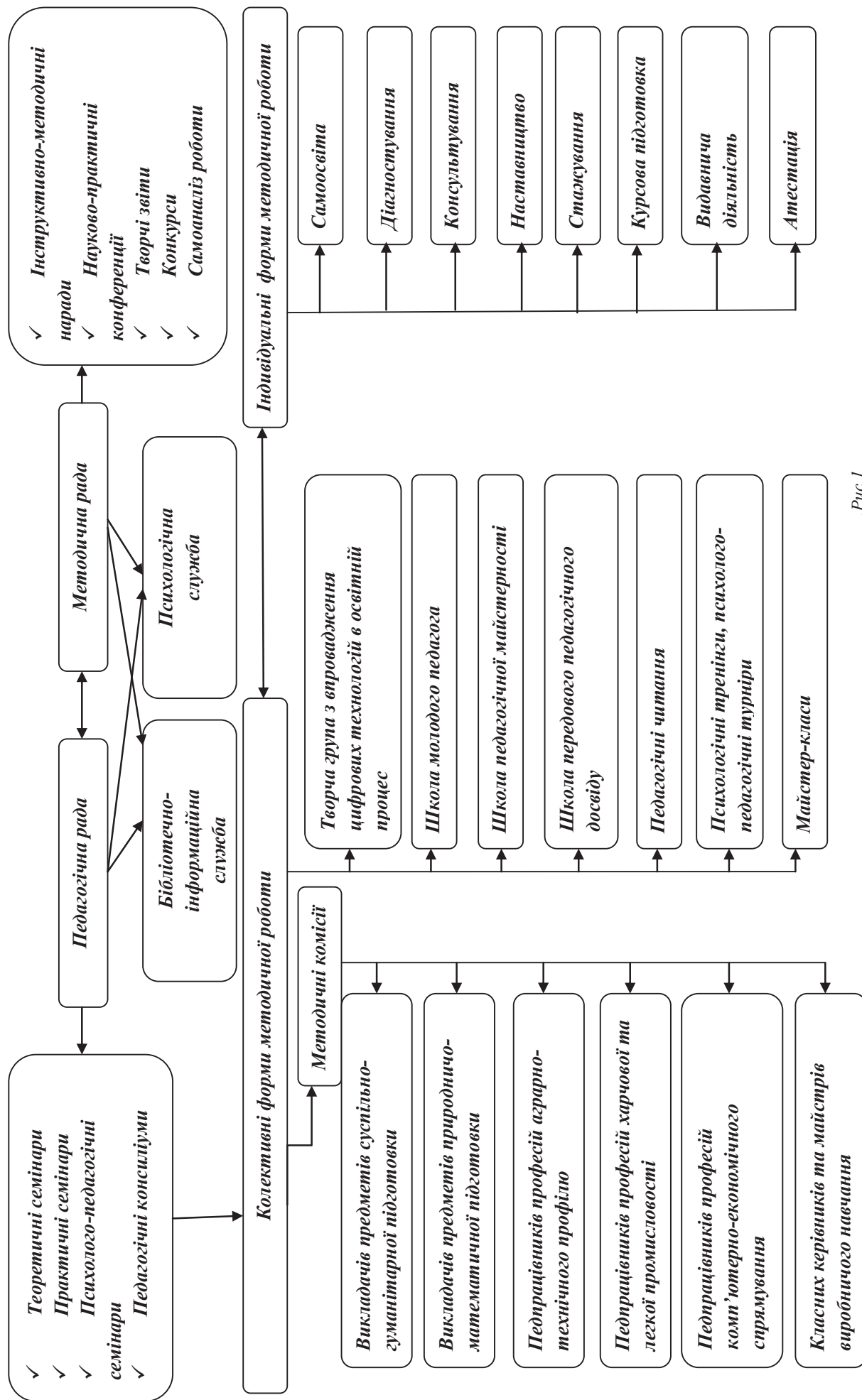


Рис.1

тивним формам. Колективні форми методичної роботи поділяються на групові (робота методичних комісій, творчих груп, школи молодого педагога, школи передового педагогічного досвіду, школи педагогічної майстерності) та масові (педагогічні читання, семінари, конференції, турніри тощо). Варто зазначити, що вказані форми методичної роботи мобільні та динамічні, об'єднують педагогів, в них створюються оптимальні умови для: обміну досвідом роботи, творчих дискусій, виконання конкретних практичних завдань.

Серед колективних форм методичної роботи найбільш цікавими і продуктивними є майстер-класи – заняття, які проводяться за принципом «дивись і роби так, як я». Так, наприклад, для успішної реалізації завдань дистанційного навчання творчою групою з впровадження цифрових технологій в освітній процес проводяться майстер-класи з використання веб-сервісу Google Classroom, створення онлайн-тестів (освітній онлайн-портал «На Урок», Online Test Pad), практичного застосування інтернет-сервісів для організації відеоконференцій (Zoom, Google Meet тощо).

Також однією з ефективних форм групової роботи з педагогічними кадрами є тренінг – організаційна інтерактивна форма навчання, яка спирається на досвід і знання її учасників. Мета тренінгу – формування ключових компетенцій на основі співробітництва, відповідальності, активності його учасників. Під час тренінгів набуваються нові знання, уміння і навички ефективної комунікації, лідерства, роботи в команді, самоконтролю, аналізу ситуацій та прийняття рішень, формуються позитивні цінності, ідеали. Особливо ефективними тренінгові методики є тоді, коли процес навчання спрямований не на накопичення наукової інформації, а на формування життєвих і професійних навичок [2, с.204,205].

Контроль за здійсненням методичної роботи в закладі здійснюється шляхом заслуховування питань методичної роботи на педраді, звітів голів методичних комісій, звітування викладачів і майстрів виробничого навчання про свою роботу на засіданнях методичних комісій і творчих звітів педагогів перед атестаційною комісією.

У сучасних надскладних умовах, коли педагоги не можуть тісно контактувати з колегами, здобувачами освіти та їх батьками, взаємодія між

усіма учасниками освітнього процесу набуває особливої актуальності. У таких умовах перед методистом постає чимало завдань: методичний супровід освітнього процесу, організація підвищення кваліфікації, стажування педпрацівників, створення необхідних умов для мотивації їх самоосвітньої діяльності тощо.

Якщо в звичайних умовах всі напрацювання методичної служби, необхідні для роботи педагогів, розміщені і систематизовані в методичному кабінеті, то в нинішніх умовах постало питання створення такого онлайн-середовища, яким зміг би користуватися увесь педагогічний колектив.

Одними із найпростіших та найзручніших у користуванні є сервіси Google.

Сервіси Google мають ряд переваг: безкоштовність; один акаунт – всі сервіси; доступність; інтуїтивно зрозумілий інтерфейс.

Для створення онлайн-середовища за допомогою сервісів Google було проведено підготовчий етап, під час якого зібрано актуальні електронні адреси, телефонні номери педагогічних працівників закладу та створено спільний робочий чат у месенджері Viber. Далі на Google диску було створено онлайн-середовище та надано доступ усім педагогічним працівникам.

У таблиці наведені основні Google-сервіси, які використовуються для організації методичної роботи в

ЗП(ПТ)О «Богодухівський РЦПО ХО».

Слід також відмітити, що будь-який методичний захід можна організувати за допомогою сервісів Google. Для того, щоб організувати методичний захід у дистанційному режимі (з використанням Google-сервісів) потрібно виконати такі дії:

1. Визначити тему методичного заходу та скласти план роботи.

2. Використовуючи сервіс Google-пошта (Gmail) чи робочий чат у месенджері Viber, повідомити педагогічних працівників про дату та час проведення заходу.

3. Створити на Google-диску окрему папку, де зібрати необхідні матеріали для проведення заходу, надати доступ до неї педагогам.






4. Провести захід у визначений час за допомогою сервісу для організації відеоконференцій Google Meet.

5. Після закінчення заходу організувати рефлексію, використовуючи, наприклад, Google-форми.

Проведення будь-яких методичних заходів з використанням сервісів Google може здійснюватися у двох режимах: синхронному (всі педпрацівники одночасно перебувають в онлайн-середовищі) та асинхронному (опрацювання методичних матеріалів проходить у зручний для викладачів час).

Відмінністю між синхронним та асинхронним режимами є миттєві повідомлення та негайний зворотній зв'язок. Асинхронний режим не дає

Таблиця

Позначення сервісу	Найменування сервісу	Сфера застосування
	Google-пошта (Gmail)	Організація електронного листування між педагогічними працівниками
	Google-календар	Планування методичних заходів і власної діяльності
	Google-таблиці	Складання плану роботи
	Google-форми	Опитування для педагогічних працівників, збирання пропозицій
	Google-диск	Ознайомлення педагогічних працівників з необхідними документами
	Google Classroom	Для організації роботи школи молодого педагога
	Google Meet	Для організації відеоконференцій з педагогічним колективом

можливості такого типу взаємодії. Перевага синхронного режиму в тому, що можна залучати учасників миттєво та у визначений час. Перевагами асинхронного режиму є незалежність, гнучкість, індивідуальний темп опрацювання матеріалів. Методисту при цьому важливо раціонально спланувати опрацювання матеріалів заходу та досягнення очікуваних результатів. Крім того, необхідно передбачити час на консультації та повідомити графік надання допомоги в процесі індивідуальної роботи.

Як бачимо, комунікація є невід'ємним складником будь-якого процесу, від рівня якої залежить його ефективність, і методична робота тут не виняток. Умови воєнного стану вимагають інших підходів до організації методичної роботи у закладі освіти. Основним цільовим напрямом у даному випадку є забезпечення максимальної

безпекової складової життя і здоров'я педагогічних працівників. Завдяки можливостям Google-сервісів взаємодія між методичною службою та педагогічними працівниками відбувається в межах штучно створеного комунікативного простору – віртуального методичного кабінету. Саме на сьогодні використання можливостей онлайн-середовища Google є альтернативою робочого кабінету, де організовано ефективний методичний простір для педагогів з доступом до необхідної інформації в будь-який час доби.

Список використаних джерел

1. Блінкова І.І. Актуальні проблеми професійного зростання педагогічних працівників ЗП(ПТ)О / Сучасні освітні середовища і проблеми професійної самореалізації педагогів: збірник матеріалів онлайн-всеукраїнської науково-практичної конференції у 2-х частинах,

Ч.1 // ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». – Київ, 2021. – С. 40-44.

2. Сорочкіна Т. Інноваційна діяльність як інструмент формування методичних компетентностей педагогічних працівників закладу професійної (професійно-технічної) освіти / Сучасні освітні середовища і проблеми професійної самореалізації педагогів: збірник матеріалів онлайн-всеукраїнської науково-практичної конференції у 2-х частинах, Ч.2 // ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». – Київ, 2021. – С. 199-206.

3. Методична робота онлайн: корисні сервіси для професійної діяльності. – Режим доступу: <https://m.emetodyst.mcfra.ua/818213?forceDeviceType=1>

Інна ПИЛИПЕНКО,
методист ЗП(ПТ)О «Богодухівський регіональний центр професійної освіти Харківської області»

З досвіду роботи

УПРАВЛІННЯ ОСВІТНІМ ПРОЦЕСОМ І ДІЯЛЬНІСТЮ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Уже тривалий час вся наша країна та весь цивілізований світ потерпають від діянь та наслідків жорстокої збройної агресії Росії проти України. Війна внесла свої корективи в кожен сферу нашого життя. Однак, попри всі найтяжчі складнощі, які виникли у зв'язку з повномасштабним військовим вторгненням, потрібно продовжувати вірити в краще майбутнє та не забувати про значущість освіти. Люботинський професійний ліцей залізничного транспорту, як і всі заклади освіти, продовжує працювати в умовах воєнного стану.

Відповідно до Указу Президента України від 24.02.2022 № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні» в країні оголошено воєнний стан. Для усіх працівників та здобувачів освіти ліцею це стало шокуючою новиною. Поставали запитання: «Що робити? Як

жити? Як працювати?».

На виконання листа Міністерства освіти і науки України від 25.02.2022 № 1/3276-22 «Про організацію освітнього процесу», відповідно до наказу директора ліцею від 25.02.2022 № 48 «Про призупинення освітнього процесу та оголошення канікул» з метою збереження життя і здоров'я учасників освітнього процесу з 25 лютого 2022 року освітній процес був призупинений та запроваджені канікули для здобувачів освіти на два тижні.

Складність ситуації полягала в тому, що у гуртожитку залишалися учні, які у перші дні війни вже не мали змоги доїхати до домівок. Розуміючи ситуацію, що склалася, адміністрація ліцею доклала зусиль, щоб здобувачі освіти почували себе в безпеці: в укритті організовані спальні місця на випадок повітряної тривоги, створений запас

питної води та продуктів харчування. Протягом усього часу канікул 13 здобувачів освіти мешкали в гуртожитку, а працівники ліцею підтримували своїх вихованців.

У цей надскладний час адміністрація та педагогічні працівники тримали постійний зв'язок з усіма учасниками освітнього процесу. Підтримка необхідна була усім: будь-то телефонна розмова, чи коротке повідомлення в месенджері «Доброго ранку!» надавало впевненості та необхідності працювати далі.

Два тижні незапланованих канікул, тиждень простою примусили замислитися: як в подальшому організувати освітній процес, як наздоганяти «втрачені» години, як завершувати вчасно навчальний рік.

Керуючись рекомендаціями листа МОНУ від 06.03.2022 № 1/3371-22



«Про організацію освітнього процесу», ситуацією в регіоні, адміністрація ліцею з метою виконання робочих навчальних планів вирішує відновити освітній процес.

Відповідно до наказу директора ліцею «Про організацію освітнього процесу» від 18.03.2022 № 52 з метою збереження життя та здоров'я учасників освітнього процесу вирішено освітній процес проводити в режимі он-лайн з використанням дистанційних технологій навчання. Надзвичайно важливо гнучко підходити до організації роботи закладу та налаштувати освітній процес так, щоб він був комфортним і безпечним для усіх учасників.

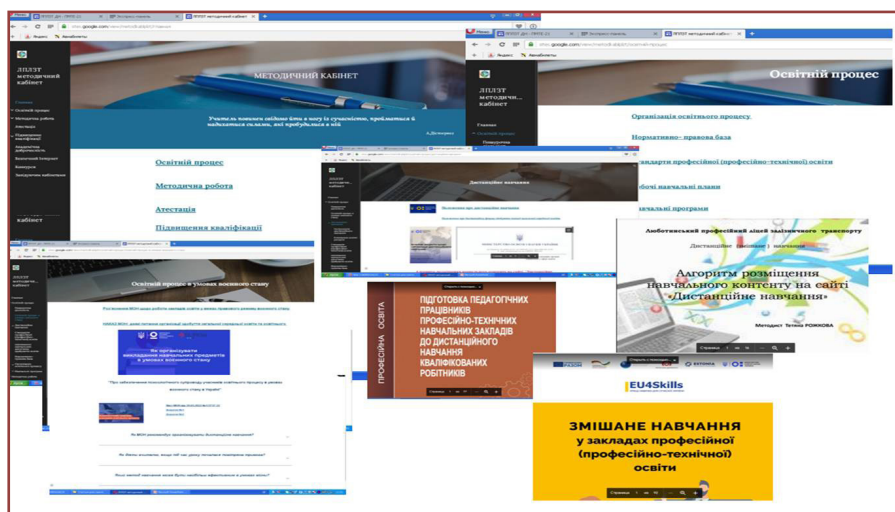
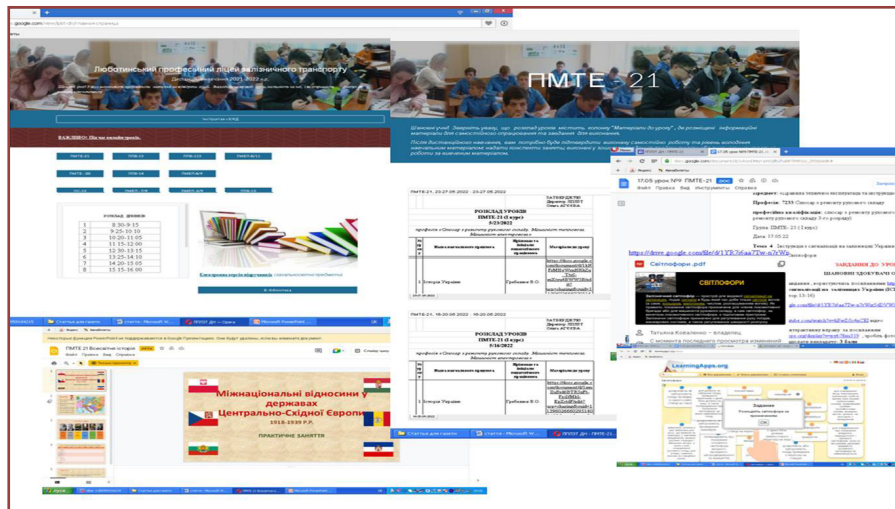
Дистанційна форма організації освітнього процесу в умовах воєнного стану є найбезпечнішою та найоптимальнішою. Педагогічні працівники вже мають досвід використання в освітньому процесі технології дистанційного навчання, проведення уроків у режимі он-лайн, використовуючи різні сервіси.

Головним завданням на цьому етапі стало залучення здобувачів освіти до організації навчання. Класні керівники разом із майстрами виробничого навчання досліджували геолокацію своїх вихованців. У закладі завжди навчалися здобувачі освіти з 3-4 областей України.

Під час воєнного стану географія місця проживання здобувачів освіти розширилася: 21% учнів знайшли місце проживання в 15 областях України, 12% – виїхали за кордон до різних країн, 67% – залишилися у своїх домівках у різних районах Харківської області.

Зв'язок був налагоджений з кожним здобувачем освіти, але новим випробуванням стало підключення до мережі Інтернет, особливо в окупованих районах. Адміністрація, класні керівники разом з майстрами виробничого навчання кожного дня тримають зв'язок та здійснюють контроль за відвідуванням здобувачів освіти онлайн-уроків та виконанням завдань.

Для організації освітнього процесу в умовах воєнного стану в ліцеї продовжує працювати створена за допомогою Google-сервісу власна онлайн-платформа «Дистанційне навчання». Педагогічні працівники та здобувачі освіти мають досвід її використання. На платформі для кожної навчальної групи розміщується розклад уроків; педагогічні працівники надають посилання на



проведення уроків онлайн, матеріалів до уроку, виконання завдань; здобувачі освіти мають доступ до розкладу уроків та посилань на уроки.

Педагогічні працівники використовують під час організації освітнього процесу технології дистанційного навчання у синхронному й асинхронному режимах.

Під час відновлення освітнього процесу виникало дуже багато запитань: «Як вчасно завершити навчальний рік в кожній навчальній групі? Як забезпечити виконання навчальних планів та програм після вимушених канікул та простою? Як організувати професійно-практичну підготовку в навчальних групах?».

Наказ МОНУ від 01.04.2022 №290 «Про затвердження методичних рекомендацій щодо окремих питань завершення 2021/2022 навчального року», лист МОНУ від 01.04.2022 № 1/3952-22 «Про закінчення навчального року в закладах професійної (професійно-технічної) освіти» надали роз'яснення щодо вирішення загальних питань.

На позачерговому засіданні педа-

гогічної ради ліцею, яке проходило в режимі онлайн, педагогічні працівники одноголосно схвалили зміни до робочих навчальних планів та ущільнення навчального матеріалу до робочих навчальних програм з предметів та професій на період з 25.04.2022 по 30.06.2022 на час дії воєнного стану та до завершення навчального року. Зміни внесені до робочих навчальних планів на період лютий-червень 2022 року, у яких відображені незаплановані канікули, тиждень простою, перенесення (за можливістю) професійно-практичної підготовки на кінець навчального року. Ущільнення враховує вимоги Закону України від 15.03.2022 року № 2136-IX «Про організацію трудових відносин в умовах воєнного стану». Результати засідання педагогічної ради затверджені наказом директора ліцею.

За весь період відновлення освітнього процесу в умовах воєнного стану, на мою думку, гострим залишається питання проведення професійно-практичної підготовки. Професії, які здобувають здобувачі освіти в ліцеї, мають специфіку – це професії залізничного профілю.

Проведення професійно-практичної підготовки з професій залізничного профілю можливо при роботі базових підприємств, наявності руху поїздів, роботі кас вокзалів. Але головне на сьогодні – це безпека життя учасників освітнього процесу під час повітряних тривог, загрози бомбардування.

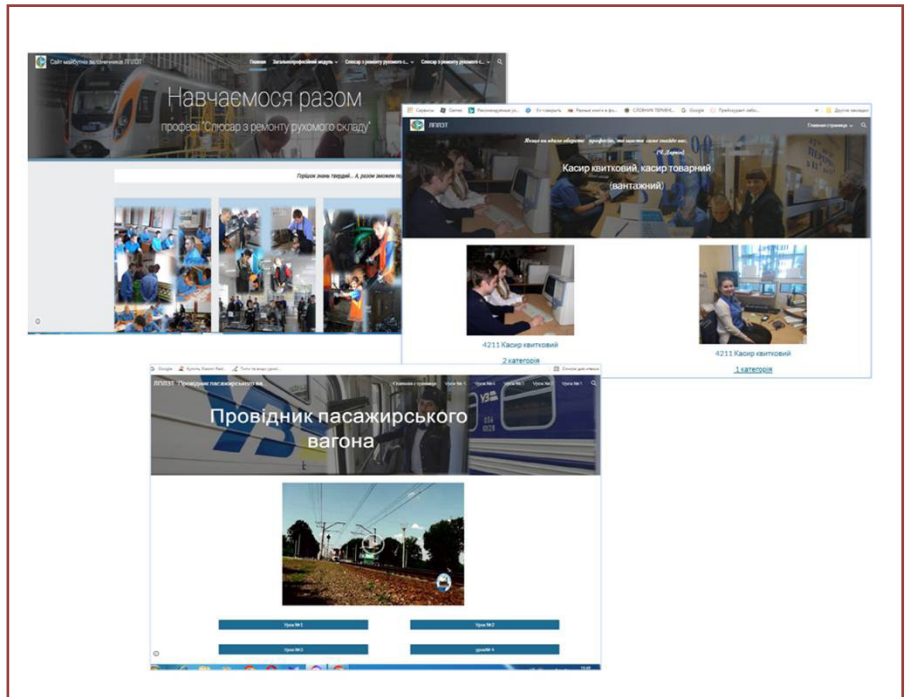
Для організації професійно-практичної підготовки з використанням технологій дистанційного навчання велику допомогу майстрам виробничого навчання дають раніше створені власні сайти професій «Слюсар з ремонту рухомого складу», «Касир квитковий», «Провідник пасажирського вагона», доступ до яких мають усі учасники. На сайтах розміщені інформаційно-методичні матеріали щодо проведення уроків: зразки документації, інструктивно-технологічні картки, завдання для перевірки знань, стимулятори, відеоматеріали виконання окремих операцій, записи відеоуроків.

Організацію освітнього процесу неможливо уявити без участі педагогічних працівників. На них покладається велика відповідальність (саме в умовах воєнного стану) за знання, уміння, навички, здобуті учнями, підтвердження цих набутих компетентностей під час професійно-практичної підготовки на базових підприємствах, а в подальшому – при працевлаштуванні на робочі місця.

Упровадження воєнного стану, часті повітряні тривоги, загрози ракетних обстрілів внесли в життя педагогічного колективу ліцею нові реалії. Спілкування між усіма ланками перейшло в онлайн-формат:

- телефонні розмови;
- месенджери;
- чат-групи;
- відеоспілкування за допомогою онлайн-сервісів;
- електронне листування.

Щоб зручніше педагогічним працівникам володіти інформацією щодо організації, проведення та аналізу освітнього процесу, запропоновано розширити можливості власної онлайн-платформи «Люботинський професійний ліцей залізничного транспорту. Методичний кабінет», яка була створена раніше. Крім інформаційних матеріалів різних напрямів методичної роботи, педагогічні працівники мають змогу працювати з робочими навчальними планами з професій, стандартами, знайомитися із наказами директора ліцею тощо. Окремою є сторінка «Освітній процес



в умовах воєнного стану», де зібрана інформація та поради щодо організації освітнього процесу, психологічної підтримки усіх учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану.

Які б не були умови, педагогічні працівники продовжують працювати відповідно до Плану роботи ліцею на навчальний рік. Заходи проводяться в онлайн-форматі:

- засідання педагогічної ради;
- атестаційної та методичних комісій;
- виховні та позаурочні заходи;
- психологічна підтримка.

За змішаною формою проводиться засідання робочої групи з впровадження в освітній процес нового стандарту професійної (професійно-технічної) освіти з професії «Машиніст тепловоза». Постійно проводяться онлайн-консультації щодо вирішення поточних питань.

Адміністрація ліцею проводить аналіз прийнятих рішень, моніторинг результативності проведеної роботи, коригування отриманих результатів.

Сподіваємося, що усі управлінські рішення щодо організації освітнього процесу в умовах воєнного стану нададуть змогу вчасно завершити навчальний рік, якісно провести теоретичну та професійно-практичну підготовку здобувачів освіти, а здобувачі освіти підтвердять свої знання, уміння, навички відповідно до вимог стандартів з відповідних професій.

Віримо в Перемогу! Працюємо для майбутнього нашої країни! Все буде Україна!

Список використаних джерел

1. Закон України від 15 березня 2022 року № 2136-IX «Про організацію трудових відносин в умовах воєнного стану».
2. Указ Президента України від 24 лютого 2022 року № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні».
3. Указ Президента України від 17 травня 2022 року «Про продовження строку дії воєнного стану в Україні».
4. Наказ Міністерства освіти і науки України від 01.04.2022 № 290 «Про затвердження методичних рекомендацій щодо окремих питань завершення 2021/2022 навчального року».
5. Лист Міністерства освіти і науки України від 25.02.2022 № 1/3276-22 «Про організацію освітнього процесу».
6. Лист Міністерства освіти і науки України від 06.03.2022 № 1/3371-22 «Про організацію освітнього процесу».
7. Лист Міністерства освіти і науки України від 01.04.2022 № 1/3952-22 «Про закінчення навчального року в закладах професійної (професійно-технічної) освіти».

Оксана РОДЧЕНКО,

заступник директора з навчально-виробничої роботи Люботинського професійного ліцею залізничного транспорту

УПРАВЛІННЯ ВИХОВНИМ ПРОЦЕСОМ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Важливим фактором розвитку суспільства і держави є виховання. Особливо актуальним виховання стає в умовах сьогодення, коли ми живемо в один із найважчих періодів людства нової ери. Війна змінила наше звичне життя.

У країні Указом Президента України від 24.02.2022 №64/2022 введено воєнний стан. Воєнний стан – це особливий правовий режим, що вводиться в разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності, територіальній цілісності (Вікіпедія). Умови воєнного стану вимагають інших підходів до організації виховної роботи у закладі професійної (професійно-технічної) освіти та навчальній групі.

З перших днів військової агресії Російської Федерації проти України колектив Люботинського професійного ліцею залізничного транспорту залишається єдиною родиною, гуртуючи навколо себе здобувачів освіти, мужньо тримає стрій, роблячи все можливе для наближення Перемоги України! Це і є головна наша місія – наш освітній фронт!

Особлива і важлива роль належить класному керівнику, який знає своїх вихованців, організовує виховний процес, залучає до проведення виховної роботи відповідні служби. Тому, насамперед, були розроблені та надані класним керівникам методичні рекомендації щодо орієнтирів організації та проведення виховної роботи зі здобувачами освіти в умовах воєнного стану; налагоджена щоденна комунікація класних керівників із батьками та здобувачами освіти, які вчасно та оперативно отримують усю необхідну інформацію щодо організації освітнього процесу в умовах воєнного стану; надані посилання на електронні ресурси для використання у роботі, наприклад:

— сайт Міністерства освіти і науки України «Рекомендації щодо дій у разі загрози виникнення або виникнення надзвичайної ситуації»: <https://mon.gov.ua/ua/ministerstvo/diyalnist/civilnij-zahist-ta-bezpeka-zhittyediyalnosti/rekomendaciyi-shodo-dij-u-razi-zagrozi-viniknennya-abo-viniknennya-nadzvichajnoyi-situaciyi>;

— сайт Державної служби України з надзвичайних ситуацій «Рекомендації щодо перших дій населення у надзвичайних ситуаціях», «Дії населення в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру» <https://dsns.gov.ua/uk/abetka-bezpeki/diyi-naselennya-v-umovax-nadzvicainix-situacii-vojennoho-karakteru> та ін.

У цих надскладних умовах пріоритетом є забезпечення максимально можливої безпеки для кожного здобувача освіти; безпекової складової здоров'я особистості, забезпечення її фізичного, психічного, соціального і духовного благополуччя.

Виходячи з цього, основними напрямками та завданнями виховної роботи класного керівника є:

— надання здобувачам освіти базових знань з основ безпеки та формування поведінки правильних безпекових дій в умовах воєнного стану, навчити правилам збереження

здоров'я та життя свого, а також оточуючих у разі бойових дій;

— надання психологічної підтримки, забезпечення психолого-педагогічного супроводу емоційно вразливих категорій осіб;

— формування рис і якостей «українця-переможця» у війні Російської Федерації проти України: моральна стійкість, витримка, сила волі і твердість духу; протидія ворожій пропаганді, віра в перемогу, підтримка власного емоційного ресурсу; здатність та вміння протистояти негативним емоціям, стресу, тривозі, почуттю небезпеки; співчуття, милосердя, взаємодопомога, волонтерство, відчуття себе громадянином.

Враховуючи воєнний стан, виклики та загрози, що впливають на подальшу стабільність суспільного життя, класні керівники внесли корективи до плану виховної роботи та приділили особливу увагу одному із напрямів роботи – «Надання знань з основ безпеки, формування поведінки правильних безпекових дій». Ними постійно проводяться (онлайн) інформаційно-просвітницька робота у формі годин спілкування, бесід-інструктажів, відеопереглядів, під час яких розглядають такі питання:

— воєнний стан, надзвичайна ситуація, заборони та обмеження;

— правила поведінки в умовах надзвичайної ситуації воєнного характеру: необхідно, не рекомендується, забороняється;

— що таке «тривожна валіза», як підготувати, що покласти;

— як діяти під час сигналу «повітряна тривога», особливо, якщо вмикається сигнал «повітряна тривога» під час онлайн-уроків;

— правила спілкування в соціальних мережах в умовах воєнного стану;

— як вчиняти з інформацією, яка несе загрозу для України (не фотографувати місцевість, не публікувати, не репостити інформацію, яка містить фото з координатами інфраструктур населеного пункту, розташування ЗСУ тощо);

— що робити, якщо виявлено підозрілий або вибухонебезпечний предмет;

— як поводитися під час обстрілів стрілецькою зброєю, артилерійських обстрілів системами залпового вогню;

— як діяти у разі виявлення диверсантів, на що і на кого звертати увагу;

— як діяти в умовах хімічної атаки;

— перша домедична допомога пораненим;

— домашня медична аптечка, що має бути тощо.

Статистика свідчить, що паніка та неправильні дії під час воєнних дій є основною причиною численних жертв у подібних ситуаціях. Кращий спосіб врятуватися – це уникнути загрози заздалегідь, зберігати спокій та розсудливість.

Воєнні дії в країні проходять глибокою емоційною пси-



хологічною раною всередині кожної людини. Зміна настрою, страх, тривога, неврівноваженість, емоційні вибухи, паніка, зневага... Це неповний перелік тих характеристик, які руйнують особистість, заважають їй критично оцінювати ситуацію, адекватно діяти.

В умовах воєнного стану набуває особливостей психологічний супровід всіх учасників освітнього процесу. На необхідність психологічної підтримки учнів наголошується у листі Міністерства освіти і науки України від 06.03.2022 №1/3371-22 «Про організацію освітнього процесу». Тому завданням класного керівника в умовах воєнного стану є підтримка і надання здобувачам освіти допомоги в нормалізації та стабілізації психічного стану як через особистий прояв посиленої уваги, вияв любові до вихованців/вихованця, так і через звертання до практичного психолога для подальшої психологічної підтримки тих вихованців, які цього потребують.

Практичний психолог у своїй роботі користується методичними рекомендаціями МОНУ «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» (лист від 04.04.2022 №1/3872-22 «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні», лист від 29.03.2022 №1/3737-22.

Для ефективної роботи із здобувачами освіти у режимі онлайн психологічною службою ліцею створено Telegram-групу «Психологічна підтримка», у якій систематично розміщуються релаксаційні вправи, цікаві психологічні тести, корисні матеріали, поради, посилання та рекомендації, розроблені для психологічної підтримки учасників освітнього процесу.

Щотижня організуються психологічні онлайн-зустрічі зі здобувачами освіти, мета яких, перш за все, – надання психологічної підтримки молоді, створення позитивного емоційного стану під час спілкування з одногрупниками, їх залучення до спільних цікавих справ.

Цікавою та корисною для підлітків була онлайн-година на тему: «Безвихідних ситуацій не буває!», мета якої – допомога молоді зрозуміти суть та цінність життя; розвиток умінь бачити в життєвих негараздах тільки тимчасові труднощі і бажання долати їх. Під час години спілкування присутні виконували вправу з арт-терапії «Дерево сили», яка була направлена на допомогу учасникам заходу зрозуміти як подолати труднощі, використовуючи свої внутрішні таланти і сильні сторони.

Проблема торгівлі людьми ще до початку війни була ак-

туальною для України, а у період військової агресії особливо набула великого значення. Тому на виконання листа МОНУ від 25.03.2022 №1/3663-22 «Щодо запобігання торгівлі людьми в умовах воєнної агресії» педагоги впровадили в освітній процес заходи з метою підвищення рівня обізнаності здобувачів освіти та їх батьків з питань запобігання торгівлі людьми в умовах воєнної агресії. Класні керівники використовують науково-методичну літературу, розміщену на сайті МОНУ за посиланням: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilna-osvita/vihovna-robota-ta-zahist-prav-ditini/protidiya-torgivli-lyudmi>.

Уся виховна робота в ліцеї побудована за принципом україноцентризму. Педагогічні працівники, викладачі разом із здобувачами освіти під час онлайн-уроків (відповідно до розкладу) щоденно о 9:00 проводять загальнонаціональну хвилину мовчання за співвітчизниками, загиблими внаслідок збройної агресії Російської Федерації проти України (Указ Президента України від 16.03.2022 №143/2022 «Про загальнонаціональну хвилину мовчання за загиблими внаслідок збройної агресії Російської Федерації проти України»).

Серед здобувачів освіти ліцею у квітні проведений конкурс малюнків «Мамо, я бачу війну» з метою допомоги дітям, які постраждали від воєнних дій. У малюнках показано різноманітні почуття та емоції, що відчували діти у цей страшний час, – від страху і розпачу до надії та віри в Перемогу. Кращі малюнки завантажили на сайті NFT-проекту допомоги дітям, які постраждали від війни, – «Мамо, я бачу війну» (<https://tomiseewar.com/>). З цих малюнків буде створено найбільший у світі маніфест-колаж, який продадуть на NFT-аукціоні. Отримані кошти передадуть у фонд допомоги дітям, постраждалим від війни.

Юнаки та дівчата долучилися до Всеукраїнського онлайн-челенджу «До Перемоги!», що організований на підтримку Захисників України, які наближають нашу країну до Перемоги; дівчата взяли участь у патріотичному танцювальному флешмобі «А ми тую червону калину підіймемо».

Попри складний час та не завжди зручні умови, педагогічні працівники приділяють значну увагу молоді, проводять виховні години за допомогою різних онлайн-платформ. За цей період класні керівники провели такі онлайн-заходи:

- годину розв'язування проблемних ситуацій з питань навколишнього середовища до Дня довкілля;
- інформаційну годину до Міжнародного дня Землі «Земля – наш спільний дім»;
- екологічний урок «День Землі. Живи, Земле!» у режимі онлайн та офлайн (здобувачі освіти, що проживають





у гуртожитку, разом із наставниками провели озеленення території ліцею: висадили можевельники, кущі юкки та самшиту);

- гостини «Великдень»;
- зустріч «Чорнобильська трагедія: пам'ять як попередження на майбутнє»;
- вшанування воїнів, які загинули в боях за визволення м. Люботина і навколишніх сіл в 1943 році від німецько-фашистських загарбників: відвідали та прибрали території братських могил в с. Гиївка та в парку поблизу платформи Водяне, відвідали Меморіальний комплекс загиблим воїнам у Другій світовій війні, вшанували пам'ять загиблим хвилиною мовчання та покладанням квітів;

— флешмоб до Дня вишиванки «Вишиванка – твій генетичний код».

Інформація про дистанційні заходи, творчі та спортивні досягнення здобувачів освіти постійно розміщується на сайті ліцею: <https://lplzt.ptu.org.ua/> та у соціальних мережах Facebook і Telegram.

Не забувають педагоги ліцею і про виховний вплив на гуртківців у період війни. Так, керівники гуртків проводять заняття у синхронному (Zoom-конференція) та асинхронному режимі. Інструктажі, презентації, відео, майстер-класи та інші необхідні матеріали розміщуються на Google диску, багато питань обговорюється у Viber та Telegram-групах, надсилаються посилання на корисні матеріали з відеохостингу «YouTube», зокрема, керівники гуртків готують рекомендації та поради щодо виконання індивідуальних завдань, підбира-



ють матеріали для участі у марафоні «Віримо в Перемогу», опрацьовують фото та відео для створення відеороликів, надають індивідуальні рекомендації вокалістам для покращення виконавської майстерності.

Приємно, що в такий нелегкий час кожен з нас долучився до обов'язків громадянина України. Здобувачі освіти знаходять можливість долучитися до навчальних занять, а у вільний від навчання час вони займаються волонтерською діяльністю. Зі старшими друзями знаходять сили, час та сміливість допомагати тим, кому зараз так потрібна турбота. Вони долучилися до збору та постачання продуктів, ліків, одягу для жителів міста. Пишаємося, що наша молодь не стоїть осторонь, а є активним учасником та надійною підтримкою!

Працівники ліцею долучилися до матеріальної підтримки ЗСУ, передали кошти на придбання шести чотиримісних туристичних наметів для бійців 92-ої окремої механізованої бригади, постійно допомагають матеріально та продуктами харчування здобувачам освіти, які не змогли виїхати додому у перші дні війни та залишилися у гуртожитку.

Колектив ліцею вдячний Італійській громадській організації «Spasiba ONLUS» за підтримку та допомогу нашим здобувачам освіти, мешканцям гуртожитку, які не мають змоги повернутися до своїх батьків через постійні обстріли.

Отже, «Вихованням – навчай, а навчанням – виховуй» – це основне правило освітнього процесу, яке мають враховувати педагоги закладів професійної (професійно-технічної) освіти. Молоді люди повинні навчитися у цій непростій ситуації проявляти себе, взявши за основу справжні цінності, що роблять людину людиною.

Наші здобувачі освіти розуміють, що світ змінюється. Віримо, що він стане світом людини і для людини, в якому будуватиметься культура життя, а не смерті, – «світом, в якому людське життя, що його цінність ми вкотре для себе відкрили... буде наріжним каменем демократії, міжнародного права та нових глобальних економічних стосунків». І саме зараз усім нам, в тому числі учнівській молоді, потрібно об'єднатися у солідарній дії.

Разом ми зможемо все!
Разом до Перемоги!
Все буде Україна!

Наталія ДЯКУНЧАК,
заступник директора з навчально-виховної роботи
Люботинського професійного ліцею залізничного транспорту

ЯК ОБРАТИ ПРОФЕСІЮ ПІДЛІТКУ В ВОЄННИЙ ЧАС?

Вибір професії для кожної молоді людини – це вибір свого місця в житті, подальшого шляху навчання і праці. Без перебільшення можна сказати, що для випускників загальноосвітньої школи – це завжди проблема номер один.

Період ранньої юності є найбільш чутливим для формування готовності учня до професійного самовизначення, адже від правильності обраного професійного шляху залежить подальше життя. Професія визначить у майбутньому соціальний статус, затребуваність на ринку праці, а також рівень матеріального добробуту.

Жахиття війни застали знеацька кожного з нас, вони внесли неабиякі корективи в життя українців. Не тільки дорослі, а й підлітки задаються питанням, а що ж буде далі?

Що порадиати випускникові і його батькам? Необхідно тверезо оцінювати ті якості, якими наділила дитину природа та батьки. Адже, якщо в неї виражені здібності до точних наук, посидючість і акуратність, навряд чи варто йти в артисти.

Треба, щоб «йокнуло», прямо як у коханні. Є такі люди, у яких «йокнуло» ще у 7 років, і вони зрозуміли, що хочуть бути співаками, лікарями чи інженерами. Але так «йокає» не у всіх, а точніше, мало у кого. Навіть дорослі люди перебувають у муках і пошуках «своєї справи», безкінечних роздумах про таланти, сенси та заробіток.

Поради батьків і друзів можуть виявитися як корисними, так і шкідливими одночасно. Але що буде потім, якщо



зроблено помилковий вибір? Все ж вирішувати потрібно самостійно самій дитині. Цілком можливо, що обрана батьками професія затребувана й обіцяє в майбутньому матеріальний добробут, але навряд чи буде щасливою людиною, якщо її покликання зовсім в іншому.

Часто основним аргументом буває безпелаяційне батьківське – «нам видніше». Можливо, це й так. Але, зрештою, людина має право зробити помилку. І якщо не надати їй цієї можливості, вона буде все життя страждати через те, що не зробила кроку до виконання своєї заповітної мрії. І де істина, хто знає?

Якщо ж батьки хочуть надати дитині реальну допомогу, особливо, якщо вона дотепер не визначилася з вибором «життєвої дороги», потрібно допомогти їй відповісти на запитання:

— До чого вона має схильність, що вміє робити, які заняття їй приємні?

— Що вона знає про професію, яку вибрала, або чим хотіла б займатися в житті?

Можна пройти тестування на безкоштовній



Інтернет-платформі Державної служби зайнятості «Профорієнтація та розвиток кар'єри» (www.profi.dcz.gov.ua) з діагностики м'яких навичок.

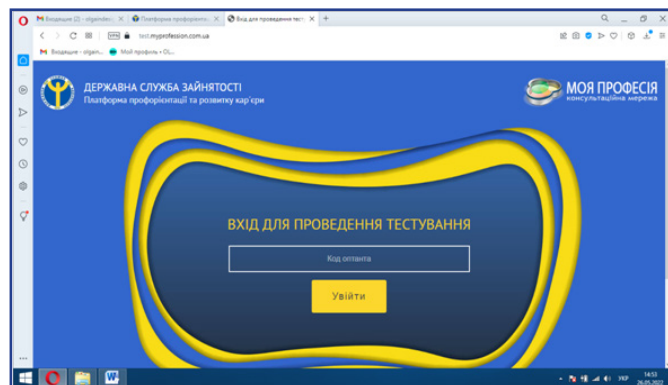
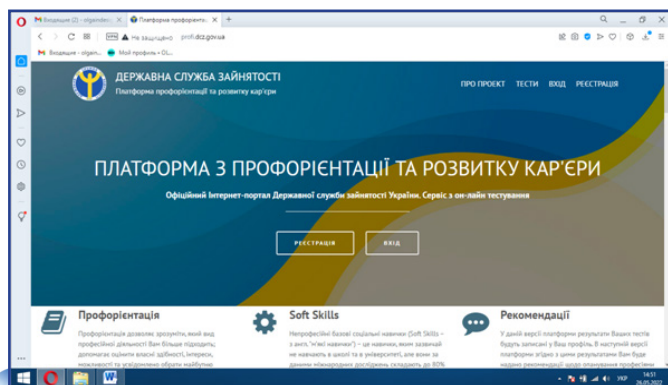
Пройти безкоштовно комплексний профорієнтаційний тест, який дає можливість отримати розгорнуту інформацію про професійну мотивацію, структуру інтелекту та психологічні властивості особистості, можна на інтернет-платформі «Моя професія: консультативна мережа» за посиланнями:

<https://myprofession.com.ua/>
<https://www.dcz.gov.ua/video/64>

Міністерством молоді та спорту України, Міністерством освіти і науки України, Державною службою зайнятості та громадською організацією «Центр «Розвиток корпоративної соціальної відповідальності» за підтримки Фонду ООН у галузі народонаселення у рамках спільного плану дій з метою здійснення ефективної профорієнтаційної роботи серед молоді, її професійного та кар'єрного консультування розроблено ряд профорієнтаційних буклетів. Буклети включають ефективні інструменти для молоді, яка прагне свідомо обирати майбутню професію та розвивати свою кар'єру, а також для фахівців, які допомагають молоді з професійним самовизначенням та кар'єрним розвитком. **Переглянути один із таких буклетів можна за посиланням:**

https://www.dcz.gov.ua/sites/default/files/buklet_dlya_molodi_n_2_2.pdf

Ми, педагоги, повинні навчити дітей користуватися інформацією та приймати на її підставі правильні рішення.



Це неможливо без достатнього рівня саморозуміння, без навичок аналізу складних ситуацій з багатьма варіантами й факторами вибору.

Як правило, цілком достатньо результатів тестування й бесіди з психологом. Якщо інформації та рекомендацій виявляється недостатньо для прийняття рішення про подальші дії, тоді пропонуються інші послуги, які дозволяють більш усвідомлено й докладно розібратися з тим, що є важливим у майбутній професії, побачити, із яких елементів складається будь-яка професія, а також уточнити більш глибокі причини того, чому йому відповідає чи не відповідає та чи інша професія із отриманого переліку рекомендацій.

Дуже важливо обрати правильний професійний шлях та професію, яка буде приносити задоволення у житті. Для того, щоб дізнатися про всі особливості професії, яка подобається, фахівцями Державної служби зайнятості створені відеоролики, що знайомлять з тонкощами тієї чи іншої професійної діяльності. Ця інформація буде дуже корисною і для тих, хто ще не визначився з майбутньою професією, і для тих, хто планує її змінити.

На сьогодні професії стають все більш комплексними, змінюється сама суть професій. На перший план виходять навички та вміння, які не тільки дозволяють людині реалізувати себе як фахівця в окремо взятій галузі, але й за необхідності кардинально змінити сферу своєї професійної діяльності. Вимоги роботодавців до навичок і вмінь працівників такі, що професії передбачають наявність багатьох умінь, які швидко змінюються.

Через війну в Україні ринок праці потрапив у справжню кризу. У воєнний час неможливо передбачити, які професії залишаться затребуваними, а які тимчасово «перейдуть» на другий план. Та як тільки закінчиться війна ринок праці зазнає трансформацій. Експерти вже прогнозують різкий дефіцит деяких фахівців. Наразі ситуація з пошуком роботи змінюється кожен день.

Серед найзатребуваніших буде мінімум п'ять категорій професій: будівництво, медицина, логістика, ІТ та військова галузь. Крім цього, багато робітників потрібно буде для аграрного сектору.

Після війни (уже бачимо наслідки зараз) залишиться велика кількість зруйнованих будинків, пам'яток архітектури, які потребують реконструкції,

ПРООРИЄНТАЦІЙНИЙ БУКЛЕТ ДЛЯ МОЛОДІ

ПРООРИЄНТАЦІЙНЕ ТЕСТУВАННЯ

Пройти тестування можна на безкоштовній Інтернет платформі Державної служби зайнятості «Проорієнтація та розвиток кар'єри».

Платформа забезпечує особам, в першу чергу молоді, у дистанційному форматі без відвідування центру зайнятості, можливість проходження психологічного тестування та отримання його результатів, і таким чином зробити власну профорієнтацію. На Платформі розміщено комплексний профорієнтаційний тест та 10 тестів із діагностики «м'яких навичок». Результати тестування на Платформі можуть відображатися також в «Персональному кабінеті особи» на вебпорталі Державної служби зайнятості.

prof.dcz.gov.ua

www.dcz.gov.ua/cabinet

ПРО ПРОФЕСІЇ

Пости з коротким описом професій, їх переваги та заклади, у яких ці професії можна здобути. Розміщено на офіційній сторінці МОН у фейсбуці (#поширяємопрофесії). Інформація постійно поповнюється новими професіями.

www.facebook.com/page/58924741442574/search/?q=%22%D0%98%D0%A8%D1%8F%D1%81%D0%9D%D1%8E%D1%84%D0%A4%D0%A8%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%A5%D1%81%D1%96%D1%97

КРАЩІ ПРАКТИКИ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

Розділ, який знаходиться на сайті Міністерства освіти і науки України, знайомить усіх бажаючих з успішною діяльністю закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

Розділ систематично поповнюється новою інформацією.

mon.gov.ua/ua/osvita/profesiino-tehnichna-osvita/kraishi-praktiki-profesiino-tehnichnoyi-osviti

будівництва. На все це, однозначно, потрібні будуть робочі руки. Тому нашій країні, як ніколи, потрібні робітники будівельного профілю: штукатури, маляри, облицювальники-плиточники, монтажники гіпсокартонних конструкцій, муляри, столяри, монтажники систем утеплення будівель, паркетники та ін.

На наш погляд, активно буде розвиватися оборонний комплекс та військово-промисловість. Тому для цих галузей теж потрібні будуть робітничі кадри.

Щоб трішки зорієнтуватися у виборі професії, пропонуємо вам статистичні дані Державної служби зайнятості щодо попиту та пропозицій на ринку праці Харківської області у січні-березні 2022 року:

— найбільший попит робото-

давців спостерігався на робітників з обслуговування, експлуатації устаткування та машин – 25,7% всіх поданих вакансій (*водій автотранспортних засобів, тракторист, механізатор, фрезерувальник, шліфувальник, токар, оператор верстатів з програмним керуванням*);

— кваліфікованих робітників з інструментом – 17,4% (*електромонтер, слюсар-ремонтник, монтер колії, електрогазозварник, столяр, слюсар-сантехнік, слюсар-ремонтник з ремонту колісних транспортних засобів, швачка*);

— професіоналів – 15,4% (*фармацевт, вчитель, інженер-електронік, економіст, інженер-конструктор, інженер-технолог, інспектор (пенітенціарна служба), лікар-педіатр, лікар-стоматолог*);



— фахівців – 11,9% (асистент фармацевта, бухгалтер, сестра медична, вихователь, електромеханік, майстер виробничого навчання, технік);

— працівників сфери торгівлі та послуг – 11,5% (продавець, кухар, охоронник, кондуктор громадського транспорту, перукар, бармен);

— некваліфікованих працівників – 9,0% (прибиральник, двірник, підсобний робітник, вантажник, комірник, робітник з благоустрою).

Таким чином, зацікавленість професією, хоча б невеличка, але повинна бути у кожної дитини. Наше завдання – допомогти виявити таланти дітей і допомогти знайти їм застосування у майбутній професії.

Список використаних джерел

1. Сайт державної служби зайнятості / Профорієнтація. – Режим доступу: <https://www.dcz.gov.ua/>
2. Ринок праці під час війни. –

Режим доступу: <https://biz.nv.ua/ukr/economics/rinok-praci-pid-chas-viyni-shcho-zminilosya-za-nepovni-tri-tizhni-doslidzhennya-novini-ukrajini-50225353.html>

3. Довідник кваліфікаційних характеристик. – Режим доступу: <https://ips.ligazakon.net/document/FIN7384>

До друку підготувала
Наталія КУЧЕР,
методист НМЦ ПТО
у Харківській області

На допомогу педагогу

Інтернет-платформи для дистанційного навчання як інструмент для розвитку особистості та самоосвіти впродовж життя

Одним з важливіших факторів успішного функціонування будь-якої освітньої спільноти є взаємодія всіх учасників освітнього процесу. В умовах воєнного стану, коли здійснюється дистанційне навчання, педагоги й учні не можуть бути поруч, тому взаємодія набуває особливої важливості.

Безумовно, педагог повинен виконувати освітню програму для досягнення учнями передбачених результатів навчання, тобто надавати інформацію щодо обсягу та змісту навчального матеріалу, завдань на його закріплення, перевіряти й оцінювати їх та надавати відгуки на виконані завдання. Саме педагог співпрацює з усіма учасниками освітнього процесу.

Для забезпечення дистанційного навчання учнів педагог може використовувати будь-які веб-ресурси на свій вибір або створювати власні. При цьому обов'язково надати учням рекомендації щодо використання певних ресурсів, послідовності виконання завдань, особливостей контролю тощо. Важливо завжди давати коректні посилання на джерела використаної інформації.

Найголовнішим критерієм вибору інструментів для організації дистанційного навчання має бути відповідність поставленим методичним цілям, тобто те, наскільки той чи інший сервіс чи ресурс уможливує досягнення очікуваних результатів навчання. Перевагу краще надавати україномовним ресур-

сам або таким, що мають інтуїтивно зрозумілий інтерфейс.

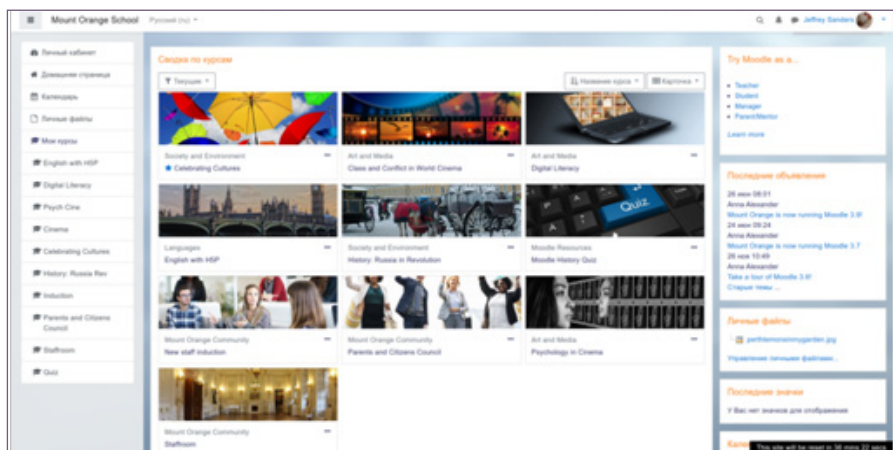
Пропонуємо вашій увазі коротку інформацію про деякі з них.

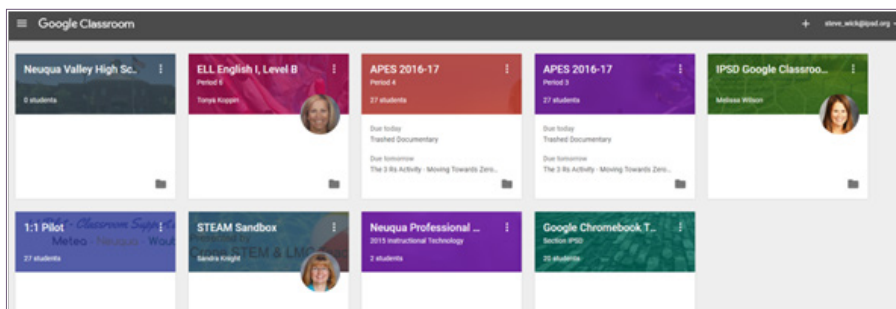
Платформа **Moodle** (<https://moodle.org/>) — безкоштовна відкрита система управління дистанційним навчанням. Дозволяє використовувати широкий набір інструментів для освітньої взаємодії педагога, учнів та адміністрації закладу освіти. Зокрема, надає можливість подавати навчальний матеріал у різних форматах, здійснювати тестування та опитування з використанням питань закритого і відкритого типів; учні можуть виконувати завдання з можливістю пересилати відповідні файли. Крім того, система має широкий спектр інструментів моніторингу навчальної діяльності учнів.

Платформа **Google Classroom** (<https://classroom.google.com>) — це

сервіс, що пов'язує Google Docs, Google Drive і Gmail, дозволяє організувати онлайн-навчання, використовуючи відео, текстову та графічну інформацію. Педагог має змогу проводити тестування, контролювати, оцінювати діяльність, переглядати результати виконання вправ, застосовувати різні форми оцінювання, коментувати й організувати ефективне спілкування з учнями в режимі реального часу. Основним елементом Google Classroom є групи. Трансляція автоматично публікуватиметься на YouTube-каналі. Також платформа дозволяє за допомогою Google-форм збирати відповіді учнів і потім проводити автоматичне оцінювання результатів тестування.

Classtime (<https://www.classtime.com/uk/>) — платформа для створення інтерактивних навчальних додатків, яка дозволяє вести аналітику освітнього





процесу і реалізовувати стратегії індивідуального підходу. Є бібліотека ресурсів, а також можливість створювати запитання.

LearningApps.org (LearningApps.org) — онлайн-сервіс, який дозволяє створювати інтерактивні вправи. Їх можна використовувати в роботі з інтерактивною дошкою або як індивідуальні вправи для учнів. Дозволяє створювати вправи різних типів на різні теми. Цей сервіс є додатком Web 2.0 для підтримки освітніх процесів. Конструктор LearningApps.org призначений для розробки, зберігання та використання інтерактивних завдань з різних предметів. Тут можна створювати вправи для використання з інтерактивною дошкою.

У прагненні допомогти українцям, особливо тим, які вимушено залишили країну, багато додатків для вивчення іноземних мов надали безкоштовний доступ до своїх продуктів. Це чудова можливість «прокачати» свої знання, розширити можливості, більш комфортно почувати себе та показати повагу до країни, де ви знаходитесь.

При вивченні англійської та інших іноземних мов може стати в нагоді мобільний додаток **Duolingo**. Додаток зручний у використанні, має ігровий інтерфейс, дозволяє проробляти усну мову, дає навички розуміння текстів на слух. Є безкоштовним, але є можливість придбання платного контенту.



Також цікавим додатком для вивчення мов є додаток **Mondly**, який дозволяє вивчати до 25 європейських мов. Ця платформа надала безкоштовний доступ до курсів для громадян України, які переїхали до європейських країн.

У додатку **Drops** є 45 мов – тут поєднуються візуально оформлені словесні ігри з мнемонічними асоціаціями. Для отримання доступу необхідно заповнити форму на сайті.



LingQ — це навчання через контент. Сервіс містить велику бібліотеку текстів іноземними мовами, тисячі годин аудіофайлів та супутніх транскриптів. LingQ став для українців безкоштовним, для цього необхідно звернутися до служби підтримки сервісу за адресою: support@lingq.com.



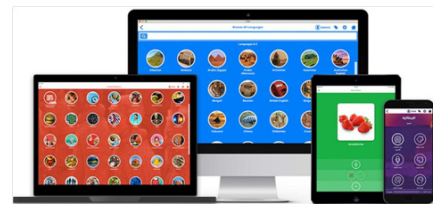
Preply — сервіс для вивчення мов із репетиторами, який пропонує живе спілкування з носіями мови за допомогою відеозв'язку. Для українців доступні 60-хвилинні групові заняття з волонтерами.

Додаток **Ling App** надав доступ до вивчення понад 60 мов на 6 місяців. Для цього потрібно встановити українську як рідну мову.



У додатку **uTalk** користувачі можуть порівнювати правильність своєї вимови з вимовою носія, а нові слова пов'язані

із зображеннями. Тепер можна вивчати 149 мов упродовж року безкоштовно.



У дуже складний для кожного українця час команда Міністерства освіти і науки України збирала перелік корисних ресурсів для дорослих та дітей щодо психологічної підтримки, навчання та інформування.

Перелік проєктів МОНУ, започаткованих спільно з партнерами, які можна використовувати у роботі педагогам при дистанційній і змішаній формах навчання, **розміщено за посиланням:** <https://mon.gov.ua/ua/news/distancijni-platformi-dlya-navchannya-samorozvitku-ta-otrimannya-dopomogi-j-perevirenoyi-informaciyi>

Надаємо коротко інформацію про деякі з цих проєктів:

1. Комп'ютерна академія «ШАГ» організувала безкоштовну серію онлайн-нових майстер-класів і тематичних зустрічей для дітей 7-14 років: безпека в інтернеті, створення та перші кроки для заробітку на NFT, розробка ігор за допомогою Construct.

2. Науковий лицей Кліма Чурюмова відкрив реєстрацію на онлайн-уроки та регулярні щоденні зустрічі підлітків із психологом. Програма дає можливість дітям слухати предмети шкільної програми, науково-популярні лекції, авторські курси від учених, митців, цікаві інтерактиви неформальної освіти та долучатися до мовного клубу. Протягом дня планують регулярні ввімкнення психологів.

3. Проєкт «School Navigator» надасть доступ до записів уроків, а також уроків у режимі реального часу українською, англійською та російською мовами.

4. Математична онлайн-платформа «GIOS» відкрила безкоштовне під'єднання до платформи.

5. Онлайн-школа «На Урок» розробляє та створює уроки для підтримки учнів України.

6. «Школа надії» пропонує уроки дистанційного навчання для учнів з України. На цій платформі розміщено більше 2 тис. курсів із понад 180 спеціалізацій на 4 освітніх рівнях. На сайті є кілька тисяч безкоштовних мікролекцій із математики, фізики, хімії, історії, фі-

нансів, економіки, біології, мистецтва, комп'ютерних наук тощо.

7. Більшість курсів Udacity – технічного напрямку. В окремі розділи винесено матеріали з математики, бізнесу, дизайну, інших наук (фізика, біологія). Усього Udacity пропонує близько 30 курсів, які діляться за рівнем складності: новачок, досвідчений, профі. У кожному курсі є кілька уроків, які містять відео. У кінці заняття є завдання, яке допоможе перевірити засвоєння матеріалу. Кожен курс триває близько 2 місяців, а щотижня на навчання треба витратити орієнтовно 6 годин. За допомогою Udacity можна навіть отримати роботу, адже інформація про слухача (за згодою) передається роботодавцям, які уклали договір із компанією. Наразі платформа співпрацює з корпорацією «Google», фінансовим гігантом «Bank of America», соціальною мережею Facebook та іншими.

8. Проект Canvas Network відрізняється великою різноманітністю курсів, які проводять різні за рівнем підготовки та напрямом діяльності фахівці: доктори наук, менеджери, письменники. Курси не мають єдиного підходу до викладання. Із особливостями кожного курсу можна ознайомитися в описі. Курси тривають 2-3 тижні, анонуються за місяць і раніше, що дозволяє бажаним попередньо записатися. Canvas Network пропонує безкоштовні, умовно безкоштовні та платні курси. Умовно безкоштовні передбачають придбання додаткових навчальних матеріалів (посібників, літератури), а платні дозволяють заробити кредити в системі безперервної освіти.

9. UdeMy – платформа, що пропонує освітні проекти, розподілені на 16 категорій, які викладаються практиками. Тут представлені найрізноманітніші курси, серед яких продуктивність, стиль життя чи музика. Є як безкоштовні курси, так і платні. Навчальні матеріали представлені у вигляді відео, аудіо, презентацій і тексту. UdeMy та-

кож пропонує можливість організаціям створювати власні навчальні проекти для корпоративного навчання. Після закінчення курсів слухачі можуть отримати сертифікат таких відомих компаній, як Cisco Systems, Microsoft Corporation, Financial Industry Regulatory Authority та ін.

10. Prometheus – українська безкоштовна платформа онлайн-освіти, яка надає безкоштовну можливість закладам освіти, провідним викладачам і компаніям-лідерам публікувати та розповсюджувати курси. Кожен курс складається з відеолекцій, інтерактивних завдань, а також форуму, на якому можна поставити запитання викладачу та спілкуватися. Успішне завершення курсу дасть змогу отримати електронний сертифікат, який підтверджуватиме здобуті знання. Курси на Prometheus доступні в мережі у будь-який час, платформа також пропонує мобільний додаток для Android та iOS.

11. EdEra (Education Era) – освітній проект, що має на меті зробити навчання в Україні якісним і доступним. Усі курси тут безкоштовні, проте після закінчення кожен охочий може віддячити проекту. До кожної лекції (коротких відео, запитань і завдань для кращого засвоєння матеріалу) додається супроводжуючий матеріал – конспект з ілюстраціями та поясненнями. Навчатися можна в будь-який зручний час, а успішність підтверджується сертифікатом.

12. Future Learn – освітня платформа Відкритого університету, що має 40-річний досвід дистанційного навчання та онлайн-освіти.

13. ВУМ (Відкритий Університет Майдану) – дистанційна платформа громадянської освіти. Онлайн-проект пропонує понад 30 тем для безкоштовного навчання. Курси сформовані з відеолекцій, практичних завдань і контрольних запитань. Курси пов'язані з такими напрямками: персональний розвиток, реалізація потенціалу, підприємництво, формування відкритого

суспільства в Україні.

14. Інтерактивна симуляція PhET. Це проект University of Colorado Boulder для створення і використання безкоштовних інтерактивних симуляцій з математики і наук про природу.

15. ENgin – програма підвищення рівня володіння і практикування розмовної мови.

16. Онлайн-платформа Creative Practice відкрила безкоштовний доступ на всі курси. Без будь-яких обмежень – теорія і практика. Для доступу до курсів достатньо просто реєстрації на платформі.

17. Компанія EdPro надає змогу вчителям, учням та їхнім батькам безкоштовно користуватися програмним продуктом mozaBook, а також додати до нього понад 220 підручниками.

Дуже багато цікавих і корисних застосунків для онлайн-навчання і спілкування. Однак вони не замінять живого спілкування учня і педагога. Завдання педагога, наставника, майстра, методиста – підтримати учня в складний час, надати і знання, і психологічну допомогу, бути чуйними і зрозуміти потреби кожного.

Але зробити це дуже важко, тому, підтримуючи один одного, вирішуючи повсякденні завдання, крокуємо у світле і радісне майбутнє.

Віримо і наближаємо нашу перемогу!

Слава Україні! Героям Слава!

Список використаних джерел

1. Електронні ресурси. – Режим доступу:

– <file:///C:/Users/PC/Downloads/metodichni%20recomendazii-dustanciyna%20osvita-2020.pdf>

– <https://www.education.ua/ru/blog/47308/>

– <https://blog.ithillel.ua/articles/apps-for-learning-languages>

Ольга ГРИГОРОВА,
методист НМЦ ПТО
у Харківській області

ВІСНИК Реєстраційне свідоцтво
ЖК №128
видане 01.02.94р.
ПРОФОСВІТИ

Головний редактор
Редактор
Літературний редактор
Технічний редактор, верстка

Т.О.РУСЛАНОВА
Н.Г.СОЛОГУБ
О.І.ГОРСНKOVA
О.В.ЯКОВЕНКО

Адреса редакції та видавця:
61121, м. Харків, вул. Владислава Зубенка, 37, 4 поверх,
Науково-методичний центр професійно-технічної освіти у Харківській області
Тел. 64-68-60

Зверстано та надруковано в лабораторії науково-методичного забезпечення та моніторингу якості НМЦ ПТО за адресою:
61121, м. Харків, вул. Владислава Зубенка, 37
Електронна версія газети розміщується на інформаційно-освітньому порталі "ПТО Харківської області" ptu.org.ua

Рукописи не повертаються і не рецензуються. Відповідальність за зміст інформації несе її автор.
Точка зору авторів матеріалів може не збігатися з позицією редакції.