

БОРИМОСЯ ЗІ СТРЕСОМ РАЗОМ!**Оксана ДОМАНЮК**

Сьогодні практично неможливо зустріти повністю врівноважену людину. Проте постійна напруга згубно впливає на психіку і здоров'я. Стрес проник в нашу повсякденність не тільки як слово, а й як центральне явище сучасного суспільства. Стрес підстерігає людину всюди: на роботі, у навчанні, в громадському транспорті, в магазинах. Навіть вдома не завжди вдається уникнути стресових ситуацій. Боротьба за виживання, необхідність швидко орієнтуватися в стрімко мінливому світі – все це стає стресовими факторами для багатьох людей.

З ініціативи омбудсмена з прав здобувачів освіти Тетяни Новак та керівника Психологічної служби Кременецької гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка Юлії Тимош проведено онлайн-тренінг «Шляхи формування стресостійкості у сучасному мінливому суспільстві».

Основні завдання тренінгу – навчитися керувати своїм стресом, легко змінюючи його рівень; керувати своїм психічним станом, якщо уникнути стресу все-таки не вдалося; не сприймати все «близько до серця», а також підвищити свою стресостійкість, тобто «тримати удар».



Ведуча тренінгу Тетяна Новак розкрила поняття «стрес», «стресостійкість», «синдром емоційного вигорання», дала поради, як з цим боротися та як протистояти стресу. Вона наголосила, що в сучасному суспільстві стрес є однією з головних проблем людини і саме тренінг стресостійкості потрібен усім без винятку, а головне – запропонувала

ефективні методи та засоби, за допомогою яких можна стрес ліквідувати.

На тренінгу обговорювали, як саме боротися зі стресовими ситуаціями, як управляти емоціями. Це є великою і регулярною роботою над собою, тому практично неможливо навчитися цьому самостійно.

Учасники семінару-тренінгу поділились своїми історіями, від яких у них виникає стрес та негативні емоції. Були використані різноманітні ігри, хвилинки релаксації та медитації. Тетяна Новак зазначила, що ефективно справлятися з тими змінами, які підносять життя, – значить бути сильнішими й успішнішими. Цьому можна і необхідно вчитися, і саме за допомогою таких тренінгів суспільство навчиться уникати стресів та жити в задоволенні. Отже, потрібно творчо боротися з труднощами – і саме тоді «стресові фактори» стануть «рушійними силами», а життя людини з боротьби перетвориться в рух.

Професіоналізм ведучої, її компетентність у даному питанні, невимішена обстановка, де дійсно можна розслабитися, розкритися, цікава методика щодо підвищення стійкості до стресу були тими умовами, які спонукали учасників обов'язково скористаються ними. Бо, на жаль, більшість із нас перебуває в стані постійного стресу. Не знаючи, як із нього вийти, ми все більше заганаємо себе у глухий кут. Тому запропоновані прості вправи, що займають по часу менше хвилини і які можна робити де завгодно (навіть безпосередньо під час неприємної ситуації), дозволяють менше реагувати на стрес і швидше привести себе в норму. Виконуючи вправи, учасники реально відчували, як напруженість м'язів спадає, а від порад ведучої на душі стає світліше і тепліше, хочеться сміятися, жити, творити і мріяти.

ПРОБА ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**Іванна КУЧМА**

Студенти 41-ПО групи спеціальності «Початкова освіта» Кременецької ОГПА ім. Тараса Шевченка провели підсумкову конференцію з виробничої (педагогічної) практики, яку проходили у початкових класах закладів загальної середньої освіти за місцем проживання. У роботі конференції брали участь викладачі кафедри теорії і методики дошкільної та початкової освіти, кандидати педагогічних наук Павелко Вікторія Вікторівна та Приймас Наталія Володимирівна, які протягом проходження нами усіх видів практики надавали корисні та цінні рекомендації, допомагали та підтримували нас.

З вітальним словом до учасників конференції звернувся завідувач відділу практики Трифонюк Василь Миколайович. Він привітав нас із завершенням ще одного педагогічного періоду, завдяки якому ми набули додаткового корисного досвіду.

Студенти-практиканти зробили все можливе, щоб досягти позитивного результату. Насамперед, вчилися застосовувати свої теоретичні знання у практичній діяльності, планувати зміст роботи, розподіляти свій час, складати оригінальні

конспекти, виготовляти різноманітний дидактичний матеріал. Проведення уроків та позаурочних форм навчання, індивідуальна навчальна робота з учнями, різноманітна методична та виховна робота стали для нас безцінним досвідом роботи в умовах Нової української школи. Дуже цікавою була організація разом із дітьми різноманітних розважальних заходів у процесі позакласної виховної роботи. Однією з важливих складових практики стала профорієнтаційна робота, під час якої ми знайомили учнів шкіл з нашою альма-матер – Кременецькою гуманітарно-педагогічною академією ім. Тараса Шевченка, та спеціальностями, які вони можуть здобути у цьому закладі освіти.

Найкращі спогади залишаться у нас про вчителів, з якими ми працювали у школі, про дітей, які раділи кожній зустрічі з нами.

Кожен із нас ще більше загорівся бажанням найшвидше розпочати професійну діяльність, самостійно працювати з дітьми, віддаючи їм не лише знання, а й свою любов, виховати з них справжніх людей, гідних громадян рідної країни.

**У СПІВПРАЦІ НАУКОВЦІВ****Віктор ГОЛУБ,****кандидат наук з фізичного виховання та спорту**

Науково-педагогічні працівники кафедри теорії та методики фізичного виховання та кафедри теоретико-біологічних основ фізичного виховання Кременецької гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка спільно з науковцями кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я Луцького національного технічного

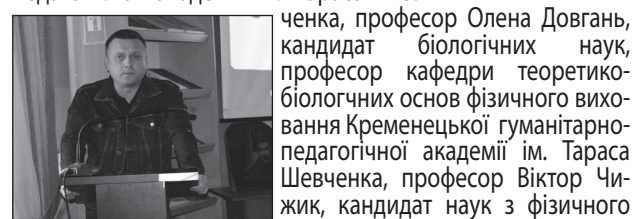


університету провели Міжвузівський науковий семінар «Проблеми фізичного розвитку та рухової підготовки сучасних школярів». Наукове дійство підготував Організаційний комітет, очолюваний кандидатом біологічних наук, доцентом кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я



Луцького національного технічного університету Світланою Мельник і кандидатом наук з фізичного виховання та спорту, завідувачем кафедри теорії та методики фізичного виховання

Кременецької гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка, доцентом Віктором Голубом. В Оргкомітеті працювали, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету, доцент Володимир Ковальчук, кандидат біологічних наук, завідувач кафедри теоретико-біологічних основ фізичного виховання Кременецької гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка, професор Олена Довгань, кандидат біологічних наук, професор кафедри теоретико-біологічних основ фізичного виховання Кременецької гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка, професор Віктор Чижик, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, декан факультету фізичного виховання, біології та психології Кременецької гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка, доцент Олександр Бережанський.



На пленарному засіданні (модератор – професор Віктор Чижик) прозвучали доповіді доцента нашої академії Володимира Прокоповича «Пошук здібних волейболістів за показниками суглобної гнучкості, рухливості і пластичності м'язів верхнього плечового поясу», докторанта кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, доцента Ігоря Бакіко «Адекватність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості хлопців середніх класів», професора кафедри теоретико-біологічних основ фізичного виховання Кременецької гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка Віктора Чижика «Чинники профільної диференціації фізичного виховання учнів» і представника кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету Адріана Петрук «Шляхи корекції негативних психічних та психофізіологічних станів спортсменів».

Кременецької гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка, професор Олена Довгань, кандидат біологічних наук, професор кафедри теоретико-біологічних основ фізичного виховання Кременецької гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка, професор Віктор Чижик, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, декан факультету фізичного виховання, біології та психології Кременецької гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка, доцент Олександр Бережанський.

Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка з бочке проводиться з 2017 року. Його першим володарем став доцент Білосевич Іван, в 2018 році – професор Безносюк Олександр, в 2019 році – викладач Ястремський Олександр. На жаль, пандемія не дала можливості традиційно в вересні 2020 року провести змагання і медалі чекали переможців аж до травня 2021 року.

колектив підтримала викладач Кедрач Галина, ставши володарем «Кубка», друге місце – у студента Ткача Назарія, третє місце посіли студенти Борейко Лілія та Савчук Богдан.

КУБОК РЕКТОРА**Олександр БЕЗНОСЮК,****кандидат педагогічних наук, професор**

«Кубок ректора» Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка з бочке проводиться з 2017 року. Його першим володарем став доцент Білосевич Іван, в 2018 році – професор Безносюк Олександр, в 2019 році – викладач Ястремський Олександр. На жаль, пандемія не дала можливості традиційно в вересні 2020 року провести змагання і медалі чекали переможців аж до травня 2021 року.



18 травня 2021 року на стадіоні КОГПА відбувся «Кубок ректора» Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка з бочке при підтримці профспілки студентів. У змаганнях брали участь більше 20 викладачів та студентів. Попередні переможці не змогли протистояти студентам, але науково-педагогічний



колектив підтримала викладач Кедрач Галина, ставши володарем «Кубка», друге місце – у студента Ткача Назарія, третє місце посіли студенти Борейко Лілія та Савчук Богдан.