

ДЕРЖАВНА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО

ВІДДІЛ НАУКОВОГО ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНОГО СУПРОВОДУ ОСВІТИ



ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД



Укладач:

Юлія КРАВЧЕНКО,

*молодший науковий співробітник відділу
наукового інформаційно-аналітичного
супроводу освіти ДНПБ України
ім. В. О. Сухомлинського, м. Київ*

Київ, 2024

ПЕРЕДМОВА



2



3

У період воєнного стану українським педагогам доводиться долати нові складні виклики та працювати в екстремальних умовах. Українські освітяни постійно перебувають у тонусі, що, звісно, надзвичайно виснажує. Адже вони не тільки забезпечують якісне надання знань, а й ще несуть велике емоційне навантаження через відповідальність за життя кожного свого здобувача освіти чи вихованця.

Пропонуємо інформаційно-аналітичний огляд матеріалів, які містять корисні й дієві лайфхаки для освітян в умовах воєнного стану: як залишатися в ресурсі, тренувати психологічну стійкість та знаходити час для відновлення, як впевнено користуватися інструментами онлайн-навчання та використовувати актуальні методи навчання.

² Джерело: <https://op.ua/news/lifhack/distanciyne-navchannya-pid-chas-viyni-layfhaki-dlya-vchiteliv-schodo-organizaciyi-urokiv>

³ Джерело: https://katerynadikhnych.blogspot.com/p/blog-page_76.html

| | |
|----|--|
| 1. | <p style="text-align: center;">Дистанційка: перезавантаження. 10 інструментів, які зекономлять час учителя</p> <p style="text-align: center;">https://osvitoria.media/experience/dystantsijka-perezavantazhennya-10-instrumentiv-yaki-zekonomlyat-chas-vchytelya/</p> <p>Опубліковано практичні кейси дистанційного навчання в умовах війни. Як викладачам не вигоріти остаточно? Які ресурси, інструменти й платформи стануть справжньою знахідкою для вчителів, що втомилися до пізньої ночі адаптувати формат кожного заняття до онлайн?</p> <p>На допомогу педагогові прийде «Всеукраїнська школа-онлайн», а також надсучасна платформа для підготовки до ЗНО та мультипредметного тестування – ILearn.</p> <p>Педагогам також рекомендують звернути увагу на 7 важливих інструментів, «подружитися» з ними та відшліфувати майстерність їх використання до автоматизму:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ learningapps.org – система готових вправ з різних предметів, та ще й з можливістю автоматичної перевірки системою. Вчитель може створити свої вправи за допомогою цієї платформи, якщо готових йому не вистачило. ❖ ClassTime – платформа для контролю й перевірки знань; ❖ EdTed та edpuzzle – застосунки для створення навчальних відео; ❖ Quizizz – сервіс з готовими вікторинами з предметів та можливістю створення авторських; ❖ Slides – сервіс для створення цікавих інтерактивних онлайн-презентацій; ❖ Tacck – сервіс для створення швидких публікацій; ❖ Totalgraffiti – сайт для створення картинок для презентацій, проєктних робіт, постерів тощо. <p>Щоб зробити урок сучасним і цікавим, учителям запропоновано використання таких освітніх подкастів: KULT, «Буде тобі наука», «Наукасти», podcastsinenglish.</p> |
| 2. | <p style="text-align: center;">Як навчати в умовах війни</p> <p style="text-align: center;">https://krcprpp.in.ua/novyny/yak-navchaty-pid-chas-vijny/</p> <p>Надано корисні посилання на онлайн-ресурси, використання яких допоможе навчати учнів у період воєнного стану:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ «Вивчаю – не чекаю» – мобільний застосунок для учнів та учениць 1-4 класу, з яким весело і цікаво вивчати математику та проводити уроки читання в школі або дистанційно. Контент додатка – відео та ігри – повністю адаптовано для України; ❖ Безкоштовний онлайн-курс «Спільно до навчання» ознайомлює з особливостями організації освітнього процесу в умовах війни та засобами психологічної підтримки дітей, батьків і педагогів. Після завершення навчання вчителі отримують сертифікат про підвищення кваліфікації на 0,2 кредиту ЄКТС. |

| | |
|----|---|
| | <p>У курсі йдеться про:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ алгоритм дій під час повітряної тривоги; ❖ організацію простору в укритті; ❖ активності для дітей в укритті; ❖ ефективні методики змішаного навчання та онлайн-навчання; ❖ психологічну підтримку дітей; ❖ підтримку ментального здоров'я вчителів; ❖ мінну безпеку для дітей; ❖ здоровий спосіб життя в умовах війни; ❖ взаємодію вчителів з батьками. ❖ посилання на ресурси, що пропонують цікаві активності для радісних уроків навіть у такі складні часи. <p>Представлено лінки з психологічної підтримки під час воєнного стану:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Платформа «Розкажи мені»; ❖ Збірник порад психологічної підтримки для дітей; ❖ Збірник порад психологічної підтримки для вчителів; ❖ Збірник порад психологічної підтримки для батьків. |
| 3. | <p>Навчання під час війни, короткі поради для вчителів https://rozvytok-osvity.te.ua/navchannya-pid-chas-viyny-kоротki-porady-dlya-vchyteliv/</p> |
| | <p>Запропоновано прості поради, зручні платформи, корисні ресурси для психологічної підтримки та натхнення.</p> <p>Як спланувати онлайн-урок? Які платформи використати? Як знизити тривожність учнів?</p> |
| 4. | <p>Посилити мотивацію учнів: 5-крокова модель похвали https://osvitoria.media/experience/rozpalit-motyvatsiyu-uchniv-5-krokovaya-model-pohvaly/</p> |
| | <p>Виснаження та вигорання в умовах довготривалої війни – звичний стан для кожного українця. Особливо гостро такі проблеми позначаються на дітях: навчання дається через силу, знижуються показники уваги та запам'ятовування, можливий і регрес. У статті надано поради, як вчителю м'яко вплинути на учнівську мотивацію, та запропоновано цікаві й дієві вправи для всього класу.</p> <p>Надано посилання на безкоштовний курс із психологічно-емоційної підтримки для вчителів і шкільних психологів «Розумію».</p> <p>Педагоги отримують практичні інструменти для підтримки учнів і батьків під час адаптації до нових реалій навчання. Після проходження курсу надається сертифікат про підвищення кваліфікації на 30 годин.</p> |
| 5. | <p>Фото, завдання, конспекти: як учителю нічого не втратити під час змішаного навчання? https://osvitoria.media/experience/foto-zavdannya-i-trishky-bilshe-yak-zruchno-dilytysya-informatsiyeyu-na-zmishanomu-navchanni/</p> |
| | <p>Змішане навчання для вчителя – справжній виклик. Як завантажити презентацію або відеоролик з комп'ютера? Як поділитися конспектом так,</p> |

| | |
|-----|---|
| | <p>щоб усі учні в будь-який час мали до нього доступ? А може, батьки чекають фото зі шкільного свята?</p> <p>Rakuten Viber в Україні ділиться порадами, як зберігати та передавати інформацію легко, структуровано й доступно; як ділитися інформацією в чатах і не втратити найважливіше.</p> |
| 6. | <p>Станьте майстром Zoom-уроку: покрокова інструкція https://osvitoria.media/experience/stante-majstrom-zoom-uroku-pokrokovaya-instruktsiya/</p> |
| | <p>Надано лайфхаки щодо вдосконалення навичок модерування Zoom-уроків.</p> <p>Які варто використовувати налаштування Zoom ? Про які зручні функції вчителі повинні пам'ятати? Разом з компанією SUPPORT.UA запропоновано покрокову інструкцію, як учителю створити безпечну й зручну онлайн-конференцію.</p> |
| 7. | <p>Як заощадити час на підготовку уроку: 5 завдань, які можна передати учням https://osvitoria.media/experience/yak-zaoshhadyty-chas-na-pidgotovku-uroku-5-zavdan-yaki-mozhna-peredaty-uchnyam/</p> |
| | <p>Хочете, щоб учні чекали з нетерпінням ваші уроки ? Але об'єктивно не маєте часу на інтерактив для кожного уроку?</p> <p>Вчителька новопечерської школи Діана Мельникова ділиться досвідом педагогічної практики щодо використання сучасних інтерактивних методик роботи з учнями. Освітянка презентує 5 завдань, які можна передати учням, адже така новація суттєво заощадить час на підготовку уроку та триматиме дітей у тонусі, спонукатиме їх до вивчення матеріалів та бути більш самостійними і самоорганізованими.</p> |
| 8. | <p>Дистанційне навчання під час війни: лайфхаки для вчителів щодо організації уроків https://op.ua/news/lifehack/distanciyne-navchannya-pid-chas-viyni-layfhaki-dlya-vchiteliv-schodo-organizaciyi-urokiv</p> |
| | <p>Освітня експертка, співзасновниця школи для українських дітей-біженців у Литві «Гравітас» Агне Клімчяускайте радить, як педагогам організувати якісний навчальний процес в умовах воєнного стану з максимальним рівнем працездатності всіх його учасників.</p> |
| 9. | <p>Як навчати під час війни? Поради вчителям http://school19.zp.ua/vyhovannya/kabinet-psyhologa/yak-navchaty-pid-chas-viiny-porady-vchytelyam/</p> |
| | <p>Запропоновано лайфхаки щодо структури уроку в умовах війни.</p> |
| 10. | <p>Поради вчителям – як подолати тривожність і занепокоєння http://school19.zp.ua/vyhovannya/kabinet-psyhologa/porady-vchytelyam-yak-poboroty-tryvozhnist-ta-zanepokovennya/</p> |
| | <p>Освітникам надано поради щодо зменшення стресу та паніки. Запропоновано вправи для зняття стресу й тривожності, зокрема вправи для швидкого розслаблення та дихальні вправи.</p> |
| 11. | <p>Виховуємо стійкість – поради для батьків і вчителів https://nus.org.ua/news/vyhovuyemo-stijkist-porady-dlya-batkiv-i-vchyteliv/</p> |
| | <p>Як виховати стресостійкість у воєнний час: поради батькам і вчителям. Запропоновано посилання на ресурсну зустріч 3</p> |

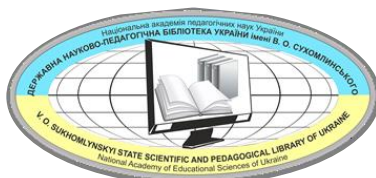
| | |
|-----|---|
| | <p>психологинею Світланою Ройз, під час якої вона розповість як зберігати спокій під час воєнного стану. Психологиня ділиться простими практиками, які можуть бути корисними для педагогів.</p> <p>Стаття містить посилання на корисні ресурси:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Telegram-канал з аудіоказками для дітей і книжки у вільному доступі; - цікаві завдання для учнів 1–4 класів щодня; - щоденні психотерапевтичні зустрічі; - освітні платформи та дистанційні школи, які відкрили безкоштовний доступ для учнів; - маршрутні листи з усіх предметів; - підтримка підлітка в кризовій ситуації; - ігротерапія без іграшок – добірка від МОН; ЮНІСЕФ і МОН запустили дитячий онлайн-садок; - список безкоштовних ресурсів для вивчення англійської мови від Кембриджського університету; - дитячі ігри для зняття напруження; - доступ до сучасних підручників та інших матеріалів тощо. |
| 12. | <p style="text-align: center;">Як організувати навчання в умовах війни: поради та ресурси для вчителів і репетиторів</p> <p style="text-align: center;">https://buki.com.ua/news/yak-orhanizuvaty-navchannya-pid-chas-viyvy-porady-ta-resursy-dlya-vchyteliv-ta-repetytoriv/</p> |
| | <p>Якою має бути структура онлайн-уроку в умовах воєнного стану? Що допоможе підтримати ефективність навчання? Онлайн-платформи для організації навчання під час війни. Корисні лінки для розроблення онлайн-занять. Як вчителю надавати психологічну підтримку дітям в умовах війни? Як вчителю допомогти учням, які виїхали із зони бойових дій?</p> |
| 13. | <p style="text-align: center;">Як учителям залишатись у ресурсному стані під час війни</p> <p style="text-align: center;">https://osvita.ua/school/87291/</p> |
| | <p>Поради педагогам, як тренувати психологічну стійкість та знаходити час для відновлення.</p> <p>Для педагогів, які працюють в умовах війни, Державна служба якості освіти підготувала низку відеолекцій. Вони охоплюють чимало актуальних питань: проведення уроків під час війни, створення безпечного простору на онлайн-уроці та уникнення конфліктів під час навчання, як говорити з дітьми про війну та допомогти їм пережити втрату, як допомогти учням розуміти та висловлювати думки про свої емоції. Запропоновано 5 кроків для відновлення стійкості від професійного коуча Анастасії Паньковецької.</p> |
| 14. | <p style="text-align: center;">Як вчителю потурбуватися про себе: практичні поради від психологів</p> <p style="text-align: center;">https://op.ua/news/lifehack/yak-vchitelyu-poturbuvatisya-pro-sebe-praktichni-poradi-vid-psihologiv/</p> |
| | <p>Якщо вчасно не подбати про свій психологічний стан, вигорання може призвести до різних захворювань – депресії, підвищення тиску, мігрені. Як вчителю потурбуватися про свій емоційно-психологічний стан в умовах війни, розповідають фахівці фонду «Голоси дітей» Галина Номировська та Інна Князева. Експерти називають найбільш</p> |

| | |
|-----|--|
| | масові проблеми воєнного часу та пропонують техніки заземлення й зниження напруження, які можна застосовувати самостійно, без допомоги психологів. |
| 15. | <p>Великий антистресовий гід: вправи, техніки, поради</p> <p>https://osvitoria.media/opinions/velykyj-antystresoviy-gid-vpravy-tehniky-ta-porady/</p> |
| | <p>Запропоновано антистресовий гід для батьків і вчителів під час воєнного стану: в одному матеріалі зібрано поради, вправи, важливі правила. Стрес: як розпізнати та допомогти? Як батькам допомогти дитині? Як допомогти собі? Панічні атаки: що робити? Вправи й техніки для заспокоєння.</p> |
| 16. | <p>Психологічні аспекти організації освітнього процесу в умовах воєнного/післявоєнного стану</p> <p>https://vorozhba.lbd-osv.gov.ua/news/15-10-10-06-09-2022/</p> |
| | <p>Запропоновано техніки та відеоматеріали, які вчитель може застосовувати під час проведення «психологічної хвилинки»: дихальні техніки для зняття стресу і панічних атак, психогімнастичні вправи, тілесні техніки боротьби зі стресом для дітей, вправи на зняття м'язового напруження; казкотерапія.</p> |
| 17. | <p>Навчання під час війни: корисні рекомендації для вчителя</p> <p>https://naurok.com.ua/navchannya-pid-chas-viyini-korisni-rekomendaci-dlya-vchitelya-359830.html</p> |
| | <p>Надано прості, але дієві поради, які допоможуть організувати освітній процес під час непростого етапу життя. Зазначено, на що насамперед необхідно звернути увагу вчителів у роботі з учнями та їхніми родинами в режимі онлайн.</p> |
| 18. | <p>Підтримка учнів в умовах війни: 5 порад учителям</p> <p>https://naurok.com.ua/post/pidtrimka-uchniv-v-umovah-viyini-5-porad-uchitelyam</p> |
| | <p>Запропоновано лайфхаки про те, як вчителю дбати про свій психологічний стан в умовах воєнного стану та допомагати учням справлятися зі стресом. 10 порад, які допоможуть зберегти холодний розум. Саморегуляція психоемоційного стану: дієві прийоми. Емоційний інтелект проти руйнівних емоцій: як розпізнати шкідливі думки?</p> |
| 19. | <p>Матеріали для використання в роботі під час воєнних дій</p> <p>https://imzo.gov.ua/psyholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/</p> |
| | <p>Надано посилання на ресурси, які допоможуть у роботі під час воєнного стану:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу: навчально-методичний посібник / Андреевкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А.; |

- «Психологічна хвилинка» (вправи для зняття психоемоційного напруження);
- Регіональний психологічний проєкт «Завжди поруч»: кращі практики (з досвіду роботи). [у 2-х ч.]. Ч. 1 / Уклад. І. В.Марухина, Л. О. Кондратенко. Суми : НВВ КЗ СОППО. 2023. С.64;
- Організації, платформи та експерти, які надають системну психологічну та психотерапевтичну допомогу військовим і родинам військових;
- Допомога дітям з психологічними травмами. Довідник щодо інформації та заходів для батьків й опікунів;
- Резилієнс-довідник: практичний посібник (Кокун О.М., Мельничук Т. І.);
- Корисно для кожного: в Україні створили цикл соціальних роликів з порадами психологів;
- «Ресурсна скриня» від Світлани Ройз та Смарт-освіти: дивіться матеріали для посилення стресостійкості дітей;
- Відеодобірка тілесних практик Руелли Франк;
- Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція);
- Перелік посилань на записи навчально-методичних заходів з метою підвищення професійної компетентності практичних психологів та соціальних педагогів в оволодінні сучасними технологіями психологічної допомоги;
- Гарячі лінії психологічної підтримки й допомоги;
- Психологічні засади ділового спілкування вчителя НУШ;
- Коучингові технології у діяльності вчителя НУШ як засіб підтримки його психологічної рівноваги в умовах війни;
- «Діяльність психологічної служби в системі освіти щодо забезпечення психологічної рівноваги вчителя НУШ в умовах війни (офлайн)»;
- Стан та напрями діяльності психологічної служби в системі освіти України в умовах війни;
- Особистісний потенціал учителя НУШ: складники та засоби психологічної підтримки в умовах війни;
- Відповідальна поведінка в соціальних мережах під час війни;
- Психологічні хвилинки, розроблені фахівцями психологічної служби в системі освіти України;
- Освітні ініціативи закладів післядипломної педагогічної освіти;
- Проєкт психологічної підтримки «ПОРУЧ»;
- Гарячі лінії психологічної підтримки та допомоги;
- Корисні посібники та презентації;
- Перелік посилань на записи навчально-методичних заходів з метою підвищення професійної компетентності практичних психологів та соціальних педагогів в оволодінні сучасними технологіями психологічної допомоги;
- Як вчити та навчатися в умовах війни?

- Вправи для дітей і підлітків, які перебувають у стресовій ситуації, для зняття психоемоційного напруження;
- На допомогу педагогічним працівникам закладів освіти України (записи вебінарів);
- Наскрізна програма з позашкільної освіти оздоровчого напрямку «Основи безпеки життєдіяльності в умовах бойових дій»;
- Кращі практики психолого-педагогічного супроводу та підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій і збройних конфліктів, надання соціально-психологічної допомоги постраждалим від насильства й торгівлі людьми;
- Методики та опитувальник депресії й тривожності тощо.

Інформаційно-аналітичні матеріали



ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД

Укладач:

Юлія КРАВЧЕНКО

*молодший науковий співробітник відділу наукового
інформаційно-аналітичного супроводу освіти ДНПБ України
ім. В. О. Сухомлинського, м. Київ*

*Схвалено на засіданні відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти
ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського для оприлюднення
у рубриці «Освіта і наука в умовах війни» Віртуального читального залу освітянина
на виконання прикладного наукового дослідження
«Інформаційно-аналітичний супровід цифрової трансформації освіти:
вітчизняний і зарубіжний досвід» (2023–2025)*

Бібліографія електронного ресурсу:

Лайфхаки для педагогів в умовах воєнного стану: інформаційно-аналітичний огляд. –
Освіта і наука в умовах війни (онлайн-проект). Віртуальний читальний зал освітянина
ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського [офіц. сайт] / уклад. Ю. Кравченко. – Київ, 2024. – 9 с.

ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського,
відділ наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти
Протокол № 1 від 15 січня 2024 року
м. Київ, вул. М. Берлінського, 9/оф.31
380 (44) 467-22-14; siase@dnpb.gov.ua