

Висновок. Отже, платформа Zoom дозволила створити повноцінний віртуальний клас, де кожний здобувач освіти почувається захищеним і успішним. Ефективне наповнення вчителем цифрового простору людяністю, ігровою діяльністю та взаємодією перетворює технічну платформу на повноцінне освітнє середовище, що є ефективним кроком у забезпеченні безпечного освітнього простору, психологічного благополуччя та мотивованого навчання маленького здобувача освіти в умовах дистанційного навчання.

Список використаних джерел

1. Державний стандарт початкової освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text>
2. Концепція нової української школи. Міністерство освіти і науки України: Нова українська школа. URL <https://educationforlife.mon.gov.ua/wp-content/uploads/2025/09/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

Рецепти проти вигорання: тайм-менеджмент і ресурсність учителя в сучасних умовах

*Олена Шериньова,
заступник директора з навчально-виховної роботи
комунального закладу «Харківська гімназія № 135
Харківської міської ради»
olenaanatoliivnas@gmail.com*

*Ми так поспішаємо жити, що навіть не помічаємо
як руйнуємо своє здоров'я, психологічний стан
і стаємо зламаною лялькою...
Олена Шериньова*

Професійна діяльність кожної людини полягає в досягненні мети та побудови кар'єри. Завжди хотілося бути попереду в усьому, щоб пишалися батьки, колеги, а для своїх дітей бути прикладом незламної та лагідної мами, яка все може і з усім впорається. І тому ми не завжди звертаємо увагу на своє почуття, здоров'я, емоційний та психологічний стан.

Нам здається, що все чудово! Я найкраща! І раптом одного дня ти відчуваєш себе “зламаною лялькою” або “згорілим сірником”, тому що бракувало часу відпочивати, правильно харчуватися, звертати увагу на стан свого здоров'я. Усе це призводить до вигорання та різних захворювань: серцево-судинних, онкологічних, нервових розладів. Задаєш сама собі питання: Чому Я? Чому зі мною це сталося? Хіба я на це заслуговую? І тільки після 2 років боротьби з онкологією починаєш розуміти, що в усьому винен “ТІ САМ!” ТІ І ТІЛЬКИ ТІ!!!

Переформатувала себе, навчилася жити по-новому. Створила алгоритм розподілу свого дня і хочу з вами цим поділитися.

Розглянемо два алгоритми розподілу: «Боротьба з вигоранням у повсякденному житті» [1] і «Тайм-менеджмент і ресурсність учителя в сучасних умовах» [2].

Боротьба з вигоранням у повсякденному житті

1. **Ранкова пробіжка на свіжому повітрі** приблизно від 5 км до 10 км є ефективним способом активізувати метаболізм, покращити настрій та отримати заряд енергії. Обов'язково протягом бігу потрібно випивати 0,5 л води без газу «Моршинська» або «Трускавецька» – це дає омолодження шкіри та покращує роботу серця, насичує киснем і допомагає контролювати тиск.

2. **Плавання в річці або контрастний душ.** Плавання в річці є кращим для розслаблення м'язів після пробіжки, детоксикації, зміцненню серцево-судинної системи, загартовування здоров'я. Контрастний душ тренує судини, зміцнює імунітет, бадьорить, допомагає при стресі, покращує шкіру.

3. **Ранковий сніданок** – це поєднання білків, складних вуглеводів і клітковини. Такий мікс забезпечує тривале відчуття ситості та заряд енергії на весь день.

4. **Ефективне планування дня** економить час, зменшує хаос і підвищує продуктивність. **Основні принципи:** записувати справи увечері або вранці, виділяти одну головну ціль, застосовувати структуру 60/20/20 (планові/непланові/творчі) та залишати час на відпочинок.

5. **Хобі** не пов'язане з роботою. У моєму випадку – це світ рукоділля: вишивання бісером, малювання картин по номерах, виготовлення прикрас.

6. **Ввечері релаксація:** медитації, масаж, дихальні вправи.

7. **Відпочинок з родиною:** відвідування виставок, театральних вистав, музеїв, перегляд фільму.

8. **Інформаційна гігієна:** дні без зв'язку в неробочий час.

9. Повноцінний сон

Такий режим дня допоміг мені не тільки подолати хворобу, але й цінувати час. Згодом розробила розподіл часу і на роботі, щоб уникнути вигорання.

Тайм-менеджмент і ресурсність учителя в сучасних умовах

Тайм-менеджмент – це систематичний підхід до організації та використання свого часу з метою досягнення максимальної продуктивності й поставлених цілей. Основна ідея полягає в тому, щоб ефективно розподіляти час між різними завданнями, проектами й активностями, забезпечуючи баланс між роботою, особистим життям і відпочинком.

Тайм-менеджмент може допомогти підвищити продуктивність, зменшити стрес і досягати поставлених цілей більш ефективно.

Управління часом є важливим інструментом у сучасному житті, оскільки допомагає досягати більшої продуктивності, знижує рівень стресу та допомагає краще використовувати обмежений ресурс – час.

Можна виділити 5 ключових принципів успішного тайм-менеджменту вчителя

1. **Встановлення пріоритетів:** розумно визначайте, які завдання є найважливішими й мають найбільший вплив на досягнення ваших цілей. Використовуйте методи оцінки важливості та терміновості, такі як матриця Ейзенхауера (рис.1), щоб визначити, на що слід спрямувати свою увагу в першу чергу.



Рис. 1. Матриця Ейзенхауера

Ще одна техніка для встановлення пріоритетності задач має назву “1-3-5”. Її суть полягає в тому, щоб спочатку визначити 9 справ на день і виконувати спочатку 1 найбільш важливу (складну) справу, потім 3 менш важливих і 5 маленьких.

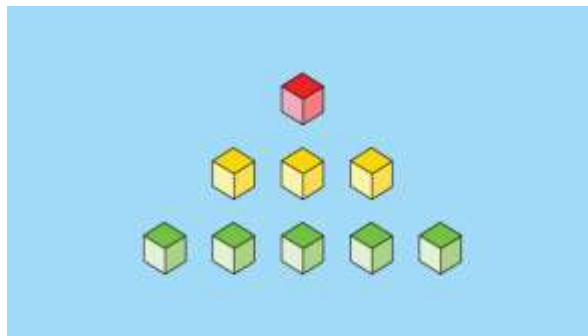


Рис. 2

2. **Планування:** створюйте розклади, плани або списки завдань на день, тиждень, місяць і навіть далі. Планування допомагає зберегти організованість і зосередженість, а також дозволяє уникнути зайвого стресу, який виникає внаслідок невизначеності.

3. **Поділ завдань і делегування:** розбивайте великі та складні завдання на менші, керовані кроки. Це полегшує процес виконання завдань і допомагає уникнути перевантаження. Потрібно також уміти делегувати частину роботи іншим, якщо це можливо.

4. **Зосередженість і уникнення відволікань:** зосереджуйтеся на завданнях одне за одним і уникайте відволікань. Вимкнути сповіщення на телефоні та комп'ютері, створювати спеціальні періоди роботи без зовнішніх впливів.

Також зосередитись на виконанні завдань можуть допомогти такі техніки, як принцип Парето «80 на 20», метод «90 на 30» і техніка «52 на 17».

Принцип Парето (рис.3) говорить нам про те, що 20% зусиль дають 80% результату. Складність лише в тому, щоб зрозуміти, які 20% є найбільш ефективними.



Рис. 3

Методи «90 на 30» і «52 на 17» є аналогічними за своїм принципом і полягають у тому, щоб працювати 90 (52) хвилини і потім відпочивати 30 (17) хвилин.

5. Стале вдосконалення та аналіз: регулярно оцінювати свої методи та підходи до управління часом. Треба аналізувати, як ви витрачаєте свій час, і шукати способи оптимізувати процес. Пробуйте різні техніки й методи, вибирайте ті, які найбільше відповідають вашому стилю та потребам.

Ці принципи допоможуть створити більш систематичний підхід до управління часом, що своєю чергою сприятиме більшій продуктивності, кращому досягненню цілей та більш гармонійному життю.

Отже, подолання професійного вигорання вчителя вимагає комплексного підходу: емоційного перезавантаження, установлення меж, фізичної активності та зміни рутини.

Список використаних джерел

1. Майстер часу. Брайан Трейсі. URL: <https://knigarnia.com.ua/ua/p2023133384-kniga-majster-chasu.html?srsId=AfmBOoqHzd7Y2StXTPRjTQNtKtVmf28G2jLK2nCHm5duAN1t66tZOmZ>

2. Олійник О. Тайм-менеджмент як інструмент розвитку інноваційної компетентності вчителя. *Міжнародний педагогічний журнал*. 2022. № 2. С. 145–150.