



105 лет
БГПУ

Министерство образования Республики Беларусь
Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка

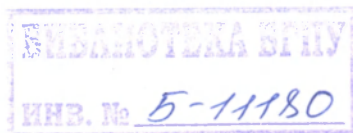
О. С. Куницкая

АДАПТАЦИОННОЕ ПОРТФОЛИО ПЕРВОКУРСНИКА

*Рекомендовано
учебно-методическим объединением
по педагогическому образованию в качестве рабочей тетради
для студентов учреждений высшего образования,
обучающихся по специальностям профиля А-Педагогика*

4-е издание

Минск
БГПУ
2019



УДК 378.091.2
ББК 74.58
К915

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

Рецензенты:

Аберган В. П., кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры социальной работы, управления и социального права
УО «Российский государственный социальный университет» (филиал в г. Минске);
Козловская Л. И., кандидат педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой педагогики социокультурной деятельности БГУКИИ

Куницкая, О. С.

К915 Адаптационное портфолио первокурсника : рабочая тетрадь / О. С. Куницкая. – 4-е изд. – Минск : БГПУ, 2019. – 120 с.
ISBN 978-985-541-670-9.

В рабочей тетради предусмотрено выполнение практических заданий, объединенных общей идеей создания адаптационного портфолио студента-первокурсника, которые способствуют развитию у студентов процессов самопознания, самодиагностики, самовоспитания, а также учебных умений. Это позволит обеспечить процесс формирования у первокурсников социально-личностных и академических компетенций, необходимых для эффективной самоорганизации и самореализации студентов в высшей школе.

Адресуется студентам-первокурсникам учреждения высшего образования как практическая часть пособия «Введение в учебную деятельность студента».

УДК 378.091.2
ББК 74.58

ISBN 978-985-541-670-9

© Куницкая О. С., 2016
© Оформление. БГПУ, 2019

ВВЕДЕНИЕ

Адаптационное портфолио первокурсника является одним из средств оптимизации процесса адаптации к образовательному пространству университета.

Для того чтобы определить, что же должно представлять собой адаптационное портфолио, обратимся к словарям. Портфолио (от французского **porter** – излагать, формулировать, нести и **folio** – лист, страница, досье, собрание достижений). В англо-русском экономическом словаре мы находим: «**portfolio** – портфель».

Таким образом, можно сделать вывод о том, что *адаптационное портфолио* – это серия работ, собрание достижений первокурсника и т. д., объединенных общей темой оптимизации процесса адаптации к образовательному пространству университета.

Данная форма работы помогает решать важные педагогические задачи:

- поддержание мотивации к обучению в университете;
- формирование навыков учебного труда;
- повышение способности студентов к самооценке результатов учебной деятельности;
- развитие навыков самопознания, самовоспитания и саморефлексии.

Кроме того, метод портфолио позволяет демонстрировать не только результаты, но и прогресс каждого студента по сравнению с его же предыдущими результатами: «насколько я сегодняшний лучше себя вчерашнего».



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. МОЯ СОЦИАЛЬНАЯ БИОГРАФИЯ	4
<i>Задание 1.1.</i> Мои анкетные данные	4
<i>Задание 1.2.</i> Эссе «Значение моего имени».....	5
<i>Задание 1.3.</i> Анкета «Мои творческие интересы».....	6
<i>Задание 1.4.</i> Эссе-рассуждение «Мне нравится учиться, потому что ...».....	8
2. ЧТО Я ЗНАЮ О ФУНКЦИОНИРОВАНИИ СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И ФОРМАХ ОБУЧЕНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ	9
<i>Задание 2.1.</i> Что я знаю о основном образовании в Республике Беларусь	9
<i>Задание 2.2.</i> Что я знаю о высшем образовании в Республике Беларусь.....	9
<i>Задание 2.3.</i> Что я знаю об устройстве моего университета	10
<i>Задание 2.4.</i> Что я знаю об устройстве моего факультета	11
<i>Задание 2.5.</i> Что я знаю о содержании высшего образования по моей специальности.....	12
<i>Задание 2.6.</i> Что я знаю об ЭУМК учебной дисциплины	13
<i>Задание 2.7.</i> Что я знаю о графике учебного процесса	13
<i>Задание 2.8.</i> Что я знаю об учебной деятельности студентов	14
<i>Задание 2.9.</i> Что я знаю об основных формах организации учебного процесса в высшей школе	15
<i>Задание 2.10.</i> Что я знаю о формах диагностики компетенций студентов	17
<i>Задание 2.11.</i> Что я знаю о НИРС и СНИЛ.....	18
<i>Задание 2.12.</i> Что я знаю о внеучебной жизни моего университета	19
<i>Задание 2.13.</i> Что я знаю об адаптации студентов.....	20
3. САМОДИАГНОСТИКА И САМОПОЗНАНИЕ – ПУТЬ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ РОСТУ	22
<i>Задание 3.1.</i> Методика исследования адаптированности студентов в уни- верситете (Т. Д. Дубовицкая)	23
<i>Задание 3.2.</i> Тест социальной адаптированности	26

Задание 3.3. Методика «Мотивация обучения в университете» (Т. И. Ильина).....	28
Задание 3.4. Тест на определение профессиональных интересов.....	32
Задание 3.5. Методика «Мотивы выбора деятельности педагога» (Е. П. Ильин)	36
Задание 3.6. Методика «Изучение мотивов учебной деятельности сту- дентов» (А. А. Реан и В. А. Якунин).....	37
Задание 3.7. Тест на определение самооценки личности.....	38
Задание 3.8. Шкала оценки потребности в достижении (Ю. М. Орлов)....	40
Задание 3.9. Тест-опросник «Оценка настроения».....	43
Задание 3.10. Оценка уровня общительности (В. Ф. Ряховский)	46
Задание 3.11. Тест «Любят ли Вас люди?»	50
Задание 3.12. Тест-опросник «Обладаю ли я лидерскими качествами».....	52
Задание 3.13. Тест-опросник «Кто ты: ведущий или ведомый?»	58
Задание 3.14. Анкета для самодиагностики учебных умений	61
Задание 3.15. Анкета для изучения самоэффективности первокурсников в учебной деятельности на разных этапах процесса адаптации	65
Задание 3.16. Мои сильные и слабые стороны в процессе адаптации к образовательному пространству университета	66

4. САМОВОСПИТАНИЕ КАК СТРАТЕГИЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Задания 4.1. Знаю ли я правила самовоспитания студента	68
Задание 4.2. Стратегия успеха.....	69
Задание 4.3. Личный контракт-обязательство	70
Задание 4.4. Активизация процесса самостоятельного анализа проблем ...	74
Задание 4.5. Карта «Принятие себя»	75
Задание 4.6. Моя линия жизни	77
Задание 4.7. Мои жизненные цели.....	78
Задание 4.8. Составление «древа» саморазвития моей личности	80
Задание 4.9. План реализации моих целей	82
Задание 4.10. Недельный план успешного студента	84
Задание 4.11. Метод незаконченных предложений	85
Задание 4.12. Поглотители времени студента	86
Задание 4.13. Преодоление привычки опаздывать	87
Задание 4.14. Сбалансированное меню успешного студента.....	88

<i>Задание 4.15.</i> Составление программы самовоспитания.....	89
<i>Задание 4.16.</i> Причины, по которым студент может быть отчислен.....	90
<i>Задание 4.17.</i> Десять правил успешного студента.....	91
<i>Задание 4.18.</i> Мой идеальный образ через 5 лет	92
5. МОИ ДОСТИЖЕНИЯ В РАЗВИТИИ УЧЕБНЫХ УМЕНИЙ	93
<i>Задание 5.1.</i> Изучение объема читаемых текстов и бюджета времени	93
<i>Задание 5.2.</i> Мой график роста скорости чтения научного текста	94
<i>Задание 5.3.</i> Варианты этапов самоподготовки учебного задания	96
<i>Задание 5.4.</i> Мой алгоритм по эффективной подготовке к учебному семинару	97
<i>Задание 5.5.</i> Мои навыки библиографического описания научного источника.....	98
<i>Задание 5.6.</i> Подготовка моего научного реферата.....	100
<i>Задание 5.7.</i> Эссе на тему: «Умение учиться для студента – залог успеха!»	106
6. МОЕ ПИСЬМО К ПРЕПОДАВАТЕЛЮ	110
7. МОИ ЗАМЕТКИ.....	111
7.1. Мои однокурсники.....	111
7.2. Мои преподаватели.....	113
7.3. Мои важные контакты.....	114
7.4. Полезные телефоны.....	115