

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 практикума  
для студентов учреждений высшего образования,  
обучающихся по специальности 6-05-0114-01  
«Социально-педагогическое и психологическое образование»*

Минск



БГПУ  
2023



УДК 378.016(075.8)

ББК 74.489я73

К91

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ.  
рекомендовано секцией педагогических наук (протокол № 7 от 05.04.2023)

**Рецензенты:**

*Торхова А. В.*, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры общей и дошкольной педагогики факультета дошкольного образования УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;

*Козловская Л. И.*, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры педагогики социокультурной деятельности УО «Белорусский государственный университет культуры и искусства»;

*Трацевская А. В.*, кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры педагогики и психологии

УО «Минский государственный лингвистический университет»;

*Самерсова Н. В.*, кандидат педагогических наук, доцент,  
профессор кафедры педагогики социально-культурной деятельности  
УО «Белорусский государственный университет культуры и искусства»

**Куницкая, О. С.**

К91      Адаптационное портфолио первокурсника : практикум / О. С. Куницкая. – Минск : БГПУ, 2023. – 104 с.  
ISBN 978-985-29-0345-5.

В практикуме предусмотрено выполнение практических заданий, объединенных общей идеей создания адаптационного портфолио студента-первокурсника, представляющего собой оригинальную авторскую разработку, нацеливающего первокурсников на самопознание и саморазвитие, расширение диапазона академических и социально-личностных компетенций, призванных удовлетворить их потребность в познании университетской реальности в контексте индивидуального информационного запроса. Практикум позволяет демонстрировать не только результаты, но и прогресс каждого студента по сравнению с его же предыдущими результатами.

В практикум включены задания по актуализации представлений о себе как о субъекте образовательного процесса, формированию представлений о возможностях образовательной среды университета, освоению знаний о формах и методах организации обучения, культуре умственного труда, развитию умения координировать учебную деятельность с другими видами деятельности, актуализации готовности нести ответственность за результаты своего учебного труда и др.

Адресуется студентам-первокурсникам учреждения высшего образования как практическая часть пособия «Академический практикум».

УДК 378.016(075.8)

ББК 74.489я73

ISBN 978-985-29-0345-5

© Куницкая О. С., 2023

© Оформление. Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, 2023

## 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

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>1. МОЯ СОЦИАЛЬНАЯ БИОГРАФИЯ</b> .....	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
<b>2. ЧТО Я ЗНАЮ О ФУНКЦИОНИРОВАНИИ СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И ФОРМАХ ОБУЧЕНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ</b> .....	9
<i>Задание 2.1.</i> Что я знаю об 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 .....	19
<b>3. САМОДИАГНОСТИКА И САМОПОЗНАНИЕ – ПУТЬ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ РОСТУ</b> .....	22
<i>Задание 3.1.</i> Методика исследования адаптированности студентов в университете (Т.Д. Дубовицкая) .....	23
<i>Задание 3.2.</i> Тест социальной адаптированности .....	26
<i>Задание 3.3.</i> Методика «Мотивация обучения в университете» (Т. И. Ильина) .....	28
<i>Задание 3.4.</i> 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 студентов» (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) .....	45
Задание 3.11. Тест «Любят ли Вас люди?» .....	49
Задание 3.12. Тест-опросник «Обладаю ли я лидерскими качествами» .....	51
Задание 3.13. Тест-опросник «Кто ты: ведущий или ведомый?» .....	57
Задание 3.14. Анкета для самодиагностики учебных умений .....	59
Задание 3.15. Анкета для изучения самоэффективности первокурсников в учебной деятельности на разных этапах процесса адаптации .....	63
Задание 3.16. Мои сильные и слабые стороны в процессе адаптации к образовательному пространству университета .....	64
<b>4. САМОВОСПИТАНИЕ КАК СТРАТЕГИЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ</b> .....	<b>65</b>
Задания 4.1. Знаю ли я правила самовоспитания студента (по материалам А. И. Кочетова) .....	66
Задание 4.2. Стратегия успеха .....	67
Задание 4.3. Личный контракт-обязательство .....	68
Задание 4.4. Активизация процесса самостоятельного анализа проблем .....	72
Задание 4.5. Карта «Принятие себя» .....	73
Задание 4.6. Моя линия жизни .....	75
Задание 4.7. Мои жизненные цели .....	75
Задание 4.8. Составление «древа» саморазвития моей личности .....	77
Задание 4.9. План реализации моих целей .....	79
Задание 4.10. Недельный план успешного студента .....	81
Задание 4.11. Метод незаконченных предложений .....	82
Задание 4.12. Поглотители времени студента .....	83
Задание 4.13. Преодоление привычки опаздывать .....	84
Задание 4.14. Сбалансированное меню успешного студента .....	84
Задание 4.15. Составление программы самовоспитания .....	85
Задание 4.16. Причины, по которым студент может быть отчислен .....	87

<i>Задание 4.17. Десять правил успешного студента</i> .....	88
<i>Задание 4.18. Мой идеальный образ через 5 лет</i> .....	89
<b>5. МОИ ДОСТИЖЕНИЯ В РАЗВИТИИ УЧЕБНЫХ УМЕНИЙ</b> .....	90
<i>Задание 5.1. Варианты этапов самоподготовки учебного задания</i> .....	90
<i>Задание 5.2. Мой алгоритм по эффективной подготовке к учебному семинару</i> .....	91
<i>Задание 5.3. Мои навыки библиографического описания научного источника</i> .....	92
<i>Задание 5.4. Подготовка моего научного РЕФЕРАТА</i> .....	94
<i>Задание 5.5. ЭССЕ на тему: «Умение учиться для студента - залог успеха!»</i> .....	98
<b>6. МОЕ ПИСЬМО К ПРЕПОДАВАТЕЛЮ</b> .....	101

---

Учебное издание

**КУНИЦКАЯ** Оксана Сергеевна

## **АДАПТАЦИОННОЕ ПОРТФОЛИО ПЕРВОКУРСНИКА**

*Практикум*

Редактор *Н. И. Смолич*

Техническое редактирование и компьютерная верстка *Е. В. Мазовки*

Дизайн обложки *Д. С. Абашиной*

Подписано в печать 28.08.2023. Формат 60×84<sup>1/16</sup>. Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 6,05. Уч.-изд. л. 2,71. Тираж 194 экз. Заказ 449.

Издатель и полиграфическое исполнение: учреждение образования

«Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/236 от 24.03.14. Ул. Советская, 18. 220030, Минск.