

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»*

2-е издание

Минск



БГПУ
2024

БЕЛОРУССКАЯ ДРЖАВА
1751559

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. – 2-е изд. – Минск : БГПУ, 2024. – 104 с.
ISBN 978-985-29-0489-6.

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 978-985-29-0489-6

© Куницкая О. С., 2023

© Оформление. Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, 2024

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 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
3. САМОДИАГНОСТИКА И САМОПОЗНАНИЕ – ПУТЬ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ РОСТУ	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

<i>Задание 3.5. Методика «Мотивы выбора деятельности педагога»</i> (Е. П. Ильин)	36
<i>Задание 3.6. Методика «Изучение мотивов учебной деятельности студентов»</i> (А. А. Реан и В. А. Якунин)	37
<i>Задание 3.7. Тест на определение самооценки личности</i>	38
<i>Задание 3.8. Шкала оценки потребности в достижении</i> (Ю. М. Орлов)	40
<i>Задание 3.9. Тест-опросник «Оценка настроения»</i>	43
<i>Задание 3.10. Оценка уровня общительности</i> (В. Ф. Ряховский)	45
<i>Задание 3.11. Тест «Любят ли Вас люди?»</i>	49
<i>Задание 3.12. Тест-опросник «Обладаю ли я лидерскими качествами»</i>	51
<i>Задание 3.13. Тест-опросник «Кто ты: ведущий или ведомый?»</i>	57
<i>Задание 3.14. Анкета для самодиагностики учебных умений</i>	59
<i>Задание 3.15. Анкета для изучения самоэффективности первокурсников в учебной деятельности на разных этапах процесса адаптации</i>	63
<i>Задание 3.16. Мои сильные и слабые стороны в процессе адаптации к образовательному пространству университета</i>	64

4. САМОВОСПИТАНИЕ КАК СТРАТЕГИЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

<i>Задания 4.1. Знаю ли я правила самовоспитания студента</i> (по материалам А. И. Кочетова)	66
<i>Задание 4.2. Стратегия успеха</i>	67
<i>Задание 4.3. Личный контракт-обязательство</i>	68
<i>Задание 4.4. Активизация процесса самостоятельного анализа проблем</i>	72
<i>Задание 4.5. Карта «Принятие себя»</i>	73
<i>Задание 4.6. Моя линия жизни</i>	75
<i>Задание 4.7. Мои жизненные цели</i>	75
<i>Задание 4.8. Составление «древа» саморазвития моей личности</i>	77
<i>Задание 4.9. План реализации моих целей</i>	79
<i>Задание 4.10. Недельный план успешного студента</i>	81
<i>Задание 4.11. Метод незаконченных предложений</i>	82
<i>Задание 4.12. Поглотители времени студента</i>	83
<i>Задание 4.13. Преодоление привычки опаздывать</i>	84
<i>Задание 4.14. Сбалансированное меню успешного студента</i>	84
<i>Задание 4.15. Составление программы самовоспитания</i>	85
<i>Задание 4.16. Причины, по которым студент может быть отчислен</i>	87

<i>Задание 4.17. Десять правил успешного студента</i>	88
<i>Задание 4.18. Мой идеальный образ через 5 лет</i>	89
5. МОИ ДОСТИЖЕНИЯ В РАЗВИТИИ УЧЕБНЫХ УМЕНИЙ	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
6. МОЕ ПИСЬМО К ПРЕПОДАВАТЕЛЮ	101

Учебное издание

КУНИЦКАЯ Оксана Сергеевна

АДАПТАЦИОННОЕ ПОРТФОЛИО ПЕРВОКУРСНИКА

Практикум

2-е издание

Редактор *Н. И. Смолич*

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

Дизайн обложки *Д. С. Абашиной*

Подписано в печать 21.06.2024. Формат 60×84 $\frac{1}{16}$. Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 6,05. Уч.-изд. л. 2,71. Тираж 180 экз. Заказ 383.

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.