

ЧАС ДЛЯ САМООСВІТИ ТА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Самовиховання виникло в далекій давнині. Багато видатних діячів минулого й сьогодні розробляли й розробляють для себе індивідуальну методику самовдосконалення, що дозволяє виправляти помилки природи, розвивати потрібні моральні якості й здатності. А. В. Суворов, для прикладу, народився достатньо кволим. Мріючи про службу в армії, він ще в дитинстві став обливатися холодною водою й займатися гімнастикою. До глибокої старості великий полководець вирізнявся невтомністю й бадьорістю духу.

На всьому кращому, що створено людством, лежить відбиток особистості. Ми говоримо: закон Архімеда, естетика Аристотеля, таблиця Менделєєва, теорія відносності Ейнштейна, система Станіславського. Світову космонавтику неможливо відокремити від трьох імен – Ціолковський, Корольов, Гагарін.

Чи станете ви особистістю – це залежить тільки від вас. Наше суспільство створює умови, але суспільство не буде замість вас учити біном Ньютона або обливатися щоранку холодною водою. Особистість починається з рішучого кроку.

Людина наділена найдосконалішою біологічною системою – мозком, з яким не може зрівнятися жодна рукотворна машина чи механізм. Протягом 15-24 років він **“тренується для життя”** у школі, в сім’ї, соціумі. Безперечно, людина на власний розсуд розпоряджається цим унікальним капіталом. Або вдосконалив його на користь собі та суспільству або, у процесі життя не додавши нічого цінного, змарнує здібності, отримані з народження?

Процес саморозвитку та самовдосконалення починається з раціонального розподілу часу на працю та відпочинок, оскільки для одних час – це нагода для лінощів, для інших – можливість зростати фізично, розумово та духовно.

Самореалізація можлива, коли людина визначила її стратегію, шляхи особистісного розвитку і самовдосконалення. Важливими компонентами стратегії самореалізації є розбудова позитивної самооцінки, самовизначення, саморегуляція, самоосвіта і самовиховання. Бути здоровим вигідно з будь-яких точок зору. Отже, вигідним стає і раціональне харчування, і правильний режим навчання та відпочинку, що зберігає здоров’я і відіграє значну роль у попередженні захворювань.



КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ НА ОНЛАЙН КУРСИ

ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ВАМ ЦІКАВО ТА З КОРИСТЮ ВИКОРИСТАТИ ЧАС ДЛЯ СЕБЕ:

- Платформа takflix.com на час карантину надасть доступ до безкоштовного перегляду нових українських фільмів;
- Онлайн-платформа [GIOS](https://gioschool.com/) пропонує безкоштовне користування платформою для вчителів і їх класів, заведення учнів в систему і технічний супровід. Онлайн-платформа GIOS допоможе самостійно вивчати математику вдома та ефективно покращувати результати: <https://gioschool.com/>
- Українська освітня платформа [Prometheus](https://prometheus.org.ua/courses-catalog/) також пропонує використовувати понад 100 безкоштовних онлайн-курсів (<https://prometheus.org.ua/courses-catalog/>) для навчання та самоосвіти на час карантину. Серед них і курси з підготовки до ЗНО для школярів, і універсальна база дисциплін, які стануть у нагоді всім, – «Наука повсякденного мислення», «Навчаймося вчитися: Потужні розумові інструменти для опанування складних предметів», «Медіаграмотність: практичні навички», «Фінансовий менеджмент», «Економіка для всіх», «Менеджмент», «Як створити стартап», «Урбаністика: сучасне місто».
- Безкоштовна освітня платформа [Khan Academy](https://khanacademy.org/) надає доступ до декількох тисяч безкоштовних мікролекцій з математики, фізики, хімії, історії, фінансів, економіки, біології, мистецтва, комп’ютерних наук тощо. Усі курси розділені на уроки, які можна переглядати незалежно від обраного вами курсу.
- Українська студія онлайн-освіти з безкоштовними курсами, інтерактивними підручниками та спецпроектами для всіх: від школярів та вчителів до юристів чи економістів. [EdEra](https://edera.com/) створює курси різних напрямів: тут і шкільна, і професійна, і громадянська освіта. Для школярів будуть корисними курси з підготовки до ЗНО і вивчення англійської.
- Завдяки [Google Arts&Culture](https://artsandculture.google.com/) ви можете повною мірою насолодитися віртуальними музеями світу, відвідати Помпеї за допомогою VR і познайомитися з contemporary art: <https://artsandculture.google.com/>
- Віденська державна опера, яка тимчасово закрилася через заходи боротьби з коронавірусом, починає безплатно демонструвати свої вистави в режимі онлайн: <https://www.staatsoperlive.com/>