

Програма самовиховання та самоосвіти

Завдання самовиховання: розвинути професійні здібності, розширити кругозір, зміцнити здоров'я, сформувані цілі на майбутнє і працювати над їхнім досягненням, розвинути самобутність, досягти згоди із самим собою та гармонії в житті.

Шляхи та засоби: самоосвіта, самовиховання, переоцінка цінностей, самоаналіз, методи і прийоми самовпливу, контроль виконання програми.

Терміни виконання: зима 2022- весна 2024.

I. Розвиток професійних здібностей.

Розвинути і покращити організаторські, дидактичні, комунікативні, перцептивні, дослідницькі та науково-пізнавальні здібності. Стати організованою, відповідальною і дисциплінованою людиною. Систематично і планомірно підвищувати свій професійний рівень. Навчитися самоконтролю і самовладанню.

II. Розширення кругозору.

Читати хоча б 1 книжку в місяць з аналізом прочитаного, включити в цей перелік поезію. Дивитися в інтернеті відео на різні наукові, суспільно-побутові і т.д. теми. Подорожувати і вивчати нові місцевості. Вивчити іноземну мову на високому рівні, щоб могли вільно спілкуватися. Знайомитися і спілкуватися з різними людьми, які вже чогось досягли у своїй сфері діяльності і від яких можна почерпнути щось корисне для себе. Покращити словниковий запас.

III. Зміцнити здоров'я.

Правильно доглядати за шкірою за рекомендацією дерматолога, щоб покращувати її стан. Слідкувати за раціоном, не вживати шкідливі продукти. Покращити імунну систему, яка не в найкращому стані. Вилікувати певні проблеми зі здоров'ям. Нормалізувати режим сну, праці і відпочинку. Контролювати стан здоров'я і впровадити щоденну фізичну активність.

IV. Формування цілей на майбутнє і робота над їхнім досягненням.

Проаналізувати своє життя зараз і зрозуміти чого хочу в найближчому майбутньому. Почати працювати над досягненням поставлених цілей.

V. Розвиток самобутності.

Навчитися бути завжди собою, щоб стати цікавою особистістю.

VI. Досягнення згоди із самим собою та гармонії в житті.

Навчитися ставитися добре до себе, прийняти, зрозуміти і повірити в себе. Розвивати в собі самоповагу, зрозуміти свої цінності і потреби і жити відповідно до них. Досягти взаєморозуміння і згоди з оточуючими близькими людьми. Навчитися контролювати свої емоції і дії. Провести самоаналіз. Не прагнути досягти досконалості, а навчитися використовувати те, чим володію найкраще.