

Портфоліо

учасника районної школи лідерів



Лідер учнівського
самоврядування
Солонянської СЗШ №1
учениця 10А класу
Завалипін Катерина

Зміст

I розділ.

Знайомтесь — це Я.

II розділ.

Як стати лідером?

III розділ.

Проект “Ми — за здоровий спосіб життя”

IV розділ.

Мої успіхи та досягнення.

Знайдомтесъ - це я!

День
народження
11.10.1995



Терези

Libra



знак Терезів

Тривалість	24 вересня по 23 жовтня
Сузір'я	Лев
Елемент	Повітря
Полярність	жіночий
Доміциль	Венера
Екзальтація	Меркурій
Падіння	Сонце
Вигнання	Марс

За гороскопом друїдів

Я - ГОРОБИНА

За крижкою зовнішністю ховається стійка натура. Мила і приваблива. Посмішка майже не залишає її лиця. Вміє підкреслити свої достоїнства, любить добре одягатися. Має гарний смак. Швидко звикає до змін. Любить доставляти ближнім радість, навіть на шкоду собі. Не егоїстична, але кілька егоцентрична. Самостійна, але іноді дозволяє поставити себе в залежне становище. Прагне, однак, жити самостійним життям. Велике почуття відповідальності змушує її почувати себе винною за все, що відбувається (комплекс провини).



Її відрізняють чутливість до зовнішніх впливів, любов до прекрасного, лояльність і привітність. На неї завжди можна покластися. Іноді буває наївна і дозволяє себе експлуатувати. Постійно перевіряє почуття. Її не можна обманювати, не розчаровувати, вона не пробачить.

Риси характеру тих, хто народився під знаком ГОРОБИНИ: чуйність розуму, фантазія, схильність до синтезу, інтуїція, уява.



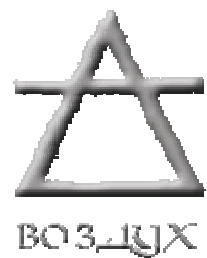
За квітковим гороскопом

Я — КАМЕЛІЯ

Приємна зовнішність. Витонченість і, незважаючи на це, мужність. У поведінці багато дитячого. Має артистичні дані.

Мій знак стихії — ПОВІТРЯ

Головна сила - переконання. Вони тактовні й увічливі, схильні до творчості. Якщо життєві негоди виявляються не під силу, то Терези можуть бути піддані стресам, захворюванням нервової системи. Терези прагнуть у всьому знайти "золоту середину", дуже заповзятливі. Але для активності вони потребують співробітництва з іншими людьми, тому що одні не можуть закінчити почату справу. Для Терезів дуже важливі співробітництво й суспільні контакти; у них повністю відсутня спрямованість на матеріальні блага. Завдяки піднесенню в цьому знаку Сатурна, у них сильно розвинене почуття справедливості й дозволених засобів гри. Терези завжди перебувають у пошуках знань, нових ідей, духовних інтересів. У них особливий дарунок аналізувати суспільні відносини. Вони цікавляться психологією, людськими відносинами. Уміють радити, допомагати людям у розв'язку особистих питань, часто виступають у ролі судді.



МОЄ ЖИТТЄВЕ КРЕДО

Не всім в житті отак таланить,
Щоб долі дякувати міг.
Буває так, що нездоланий
Бар"єр впаде тобі до ніг.
І буде пошук компромісу
В твоїй спустошеній душі,
І давній відблиск оптимізму,
Як долі кращої рушій.
Усе життя багатолике
І швидкоплинну кожну мить,
Біду свою, малу й велику,
Ти мусиш серцем пережити.
Однак, на світі не буває
Одне в одне - людських сердець,
Тому й не кожне виступає
З лихою долею на герць.
А що вже випало зазнати
Тортур душевних і страждань,
Не дай себе переконати
Про крах твоїх переконань.



Девіз

*Щоб оцінити дорогу,
треба її пройти*

Таємниця мого імені



Ім'я Катерина походить від грецького слова "катаріос", що означає "чистий, непорочний".

Катерина, у розумінні більшості людей, викликає асоціації з "царським" ім'ям, з величавістю й владністю. Але в житті жінки, називані цим ім'ям, найчастіше нічого спільного з таким уявленням нема.

Катерина вже в дитинстві виділяється деякою своєрідністю. Вона любить робити запаси, проявляючи при цьому жадібність. Постарається потягти зі стола побільше цукерок і приховати їх у затишному місці, прибере до рук безпритульне яблуко. Самолюбна, важко переносить чийсь перевагу. Прагне бути кращою в класі й спілкуватися намагається тільки з "вибраними".

Добре справляється з роботою в будь-якому виді діяльності, особливої переваги якій-небудь професії не віддає.

Схильна вірити астральним прогнозам. Має нерішучий характер.

Біля Катерини постійно перебуває багато шанувальників, але заміж вона довго не виходить. Шукає людину, близьку їй по психологічному складі. Катерина відчуває внутрішнє занепокоєння й тривогу по самих незначних причинах, вона може робити непередбачені вчинки, і їй потрібен чоловік, що дав би їй почуття впевненості в собі. Господарськими справами займається по необхідності. Не завжди вдається правильно виховувати дітей.



Моє захоплення



*В ней что-то чудотворное горит,
И на глазах ее края гранятся.
Она одна со мною говорит,
Когда другие подойти боятся.*

*Когда последний друг отвел глаза,
Она была со мной в моей могиле
И пела, словно первая гроза
Иль будто все цветы заговорили.*

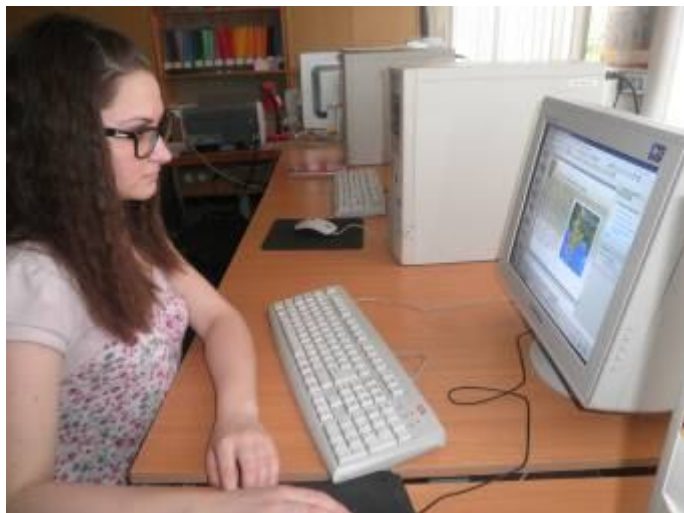
Анна Ахматова

Так, так, моє хобі - музика. Але я не просто люблю слухати музику, я займаюся нею дуже серйозно. А почалося все з того, що... 9 років тому моя матуся привела мене до музичної школи. В 7 років почала займатися по класу фортепіано. Музичну школу я вже давно закінчила, причому з відзнакою, але продовжує займатися музикою до цих пір.

Я дуже люблю музику, причому різну: від класики до репу. Мені подобаються Бетховен його «Лунна соната» та «Рекієм по мрії», дуже люблю Шопена, Рахманінова, Гайдна.

І все-таки я не екстрималка і прості "попсові" пісні мені теж не чужі. Із сучасних українських та зарубіжних груп і виконавців слухаю: Авріл Лавін, Бейонсе, «Бумбокс», Тіна Кароль. Але я захоплююся не тільки музикою, давньою моєю мрією було освоїти комп'ютер. І зараз мрія, на мою думку, почала втілюватися.

Ось таке у мене хобі.



Мрії, мої мрії...

З давніх-давен людина задумувалася над своїм призначенням на Землі. Людина шукає шляхи самовираження, самоствердження, насамперед у професії, яку свідомо обирає. Правильний шлях до вибору головної справи життя може окрилити, дати можливість розкрити себе як особистість. Людина крок за кроком повинна відкрити в собі ті нахили, обдарування, що приносили б потім справжнє моральне задоволення. Але треба неодмінно пам'ятати, що будь-яка праця – не лише знаряддя здобуття слави, а й труднощі, розчарування, які неминучі в кожній творчій роботі.



Тому вибір найважливішого шляху, яким буде крокувати людина протягом майже усього життя, дуже відповідальний.

Мені хотілося б присвятити своє життя медицині. Лікар — одна з найбагатрідніших професій на землі.

В руках лікаря знаходиться людське життя, тому велике значення мають його душевні якості і мотиви, котрими він користується в своїй діяльності. Медик не просто професіонал — він творець. Майстерність хорошого лікаря — не тільки в його руках, у техніці оперування або вмінні правильно поставити діагноз, а й у здібності блискавично приймати єдино правильне рішення, у глибині мислення, в умінні шукати нові шляхи.



Професія лікаря – це боротьба. Боротьба зі смертю, стражданнями людей. Боротьба за життя й здоров'я. Щоб прийти до успіху, треба навчитися любити життя у всіх його проявах, навчитися любити людей, в ім'я котрих працюєш. А лікар, насамперед, залишає в серцях людей почуття вдячності за уважне ставлення, чуйність, доброзичливість

Це нелегка професія. І хоч (я знаю!) дуже важко вступити до медінституту, я буду прикладати максимум зусиль, щоб вступити до цього ВУЗу. Лікувати людей, захищати їх від хвороб і смерті — що може бути прекрасніше?

Лідер... Лідерство... Як я розумію?

З чого починається лідерство?

З того, що одного дня ти починаєш прагнути певних змін у власному житті.... Отже....

Якщо можеш змінити щось самостійно і робиш це, то це ще не лідерство.

Якщо ж не можеш або не хочеш змінити сам, і прохаєш це зробити когось за гроші, то це теж не лідерство.

Якщо знаходиш людей, які прагнуть того ж, чого й ти, і вони згоджуються на твою пропозицію об'єднати зусилля для досягнення змін - то це вже початок справжнього лідерства.

Риси характеру, якими повинен володіти лідер

Доброзичливість, уважність,
щирість, комунікабельність,
творчість,
турботливість, працьовитість,
відповідальність,
неспокій, терпіння,
старанність, чуйність



Якості лідера

- Має чіткі особисті цілі;
- Постійно набуває нових знань;
- Самовдосконалюється;
- Ініціативний, оперативно вирішує проблеми;
- Толерантний, миролюбивий
- Вміє слухати;
- Володіє загальною ерудицією



Участь у шкільному та громадському житті



Перебуваючи на посаді голови ради лідерів дитячої організації «Веселкова», я беру активну участь у шкільному і громадському житті школи.

Активно приймаю участь і провожу засідання ради лідерів, вирішую запропоновані питання щодо покращення учнівського дозвілля. Вкладаю свій творчий внесок у проведенні шкільних заходів. Завжди допомагаю друзям у підготовці до шкільних вечорів відпочинку та сама постійно беру в них участь, активно вболіваю за товаришів та підтримую їх. Беру активну участь у різних проектах, виступаю з ними на предметних тижнях у школі.



Якби я була депутатом Верховної Ради



*Ціль вибрати благу,
До неї прямо йти.
Труд з розумом, з честю
Людям нести...*

Я, молода людина, яка стоїть на порозі дорослого життя, дуже часто замислююсь над своїм майбутнім та майбутнім України.

Чи буду я по життю плисти за течією, чи буду обирати життєвий шлях? Чи зможу будувати власне життя та змінити долю України, що жити у справді європейській державі...

Мрію отримати гарну освіту та здобути знання, життєвий досвід, щоб мене в майбутньому обрали депутатом Верховної Ради.

По – перше, усіх депутатів змусила б скласти присягу на вірність народу за невиконання якої була б відповідальність.

По – друге, внесла б зміни у фінансування освіти, щоб учні могли навчатися у сучасних класах та використовувати технічні засоби навчання. Відновила б роботу закритих дитячих садків.

По – третє, відновила б будівництво житла для молодих спеціалістів.

По – четверте, постійно займалася б оновленням житлово-комунальної галузі.

По – п'яте, жила б у дружніх стосунках із державами СНД, європейськими країнами, переймала їхній досвід управління державою.

Пунктів може бути ще безліч.

Головне, що потрібно запам'ятати:

- якщо виконувати справу, то потрібно робити гарно. Не можеш зробити це добротю, краще зовсім не робити;
- важливим завжди було і буде лише те, що потрібно для блага не однієї людини, а і всіх;
- постійно самовдосконалюватись чітко контролювати власні дії, їх аналізувати;
- займаючи будь – яку посаду, потрібно залишатися Людиною!

Коли я буду народним депутатом, намагатимусь відповідати слову «народний». Зустрічатимусь із громадянами, вивчатиму їх потреби. Внесу законопроект, згідно з яким депутата, які не зустрічаються із громадянами, не відвідують засідання, платитимуть штрафи.

Думаю, що я зможу змінити життя на краще, жодного дня не відступатиму від своєї мети! Вірю в це!





Мої досягнення





Мої перші успіхи



ПРОЕКТ

"Ми - за здоровий спосіб життя"

Життя - це можливість. Скористайся нею.

Життя - це краса. Захопися нею.

Життя - це мрія. Здійсни її.

Життя - це виклик. Прийми його.

Життя - це обов'язок твій
насуцний. Виконай його.

Життя - це гра. Стань гравцем.

Життя - це багатство. Не розтринькай його!

Життя - це надбання. Борони його.

Життя - це любов. Насолодись нею сповна.

Життя - це таємниця. Пізнай її.

Життя - це вмістилище лиха. Здолай усе!

Життя - це пісня. Доспівай її до кінця.

Життя - це боротьба. Стань борцем.

Життя - це безодня невідомого.

Ступи в неї без страху.

Життя - це удача. Шукай цю мить.

Життя таке чудове - незмарнуй його!

Це твоє життя. Виборуй його.

(«Життя» Мати Тереза)

Мета проекту:

- усвідомити цінність власного життя і збереження здоров'я (фізичного, соціального, духовного, культурного);
- сприяти позбавленню в молоді шкідливих для її здоров'я звичок;
- розвивати навички здорового способу життя

Завдання проекту:

- провести опитування серед школярів і дорослих про їхнє ставлення до шкідливих звичок та шляхи подолання з цими проблемами; привернути увагу учасників проекту до вирішення проблеми в межах класу, навчального закладу, дому, вулиці тощо;
- збір матеріалів, розробка презентацій для проведення акцій, тренінгів, лекцій щодо здорового способу життя;
- проведення просвітницької роботи серед учнівської молоді щодо здорового способу життя;
- допомога в організації та проведенні заходів, які спрямовані на вирішення даної проблеми; проведення тренінгів за програмами «Рівний - рівному», «Здорові діти — здорова нація», «Діалог», «Майбутнє починається сьогодні».



Очікувані результати:

- провести опитування серед школярів і дорослих про їхнє ставлення до шкідливих звичок та шляхи подолання з цими проблемами; привернути увагу учасників проекту до вирішення проблеми в межах класу, навчального закладу, дому, вулиці тощо;
- збір матеріалів, розробка презентацій для проведення акцій, тренінгів, лекцій щодо здорового способу життя;
- проведення просвітницької роботи серед учнівської молоді щодо здорового способу життя;
- допомога в організації та проведенні заходів, які спрямовані на вирішення даної проблеми; проведення тренінгів за програмами «Рівний - рівному», «Здорові діти — здорова нація», «Діалог», «Майбутнє починається сьогодні».

Умови реалізації:

- Просвітницька робота на базі школи, у класі, на вулиці;
- залучення до участі у проекті батьків, вчителів, психологів, лікарів, представників місцевої громади.

Учасники проекту:

- діти та учнівська молодь віком від 7 до 18 років;
- психологи, тренери, педагоги.

Строк виконання:

- упродовж навчального року (постійно).



Просвітницька діяльність

- Тренінги «Рівний — рівному», «Геть паління! Ми — здорове покоління!», «Майбутнє починається сьогодні», «Сумнівні розваги», «Крок у безодню»
- Круглі столи: «Люди, невже вам не страшно?», «Людське життя - найвища цінність», «Хто вино любить, той себе губить», «Від пияцтва до злочину — один крок», «Тютюновий дим — отрута», «Чи є місце шкідливим звичкам у моєму житті?»
- Уроки - лекції: «Здорові діти — здорова нація», «Про шкідливі звички», «Здоров'я - безцінний скарб», «Не будь собі ворогом»
- Години спілкування: «Особиста гігієна», «Моє здоров'я — запорука успішності», «Правильне харчування та здоровий сон - запорука міцного здоров'я», «Від пиття — нема пуття»
- Батьківські збори «Як попередити шкідливі звички у дітей?»
- Усні журнали: «Зроби вибір на користь здоров'я», «Алкоголь — викрадач розуму», «Алкоголь і наркотики — штучні злети та болючі питання»
- Тиждень здоров'я «Вибір є завжди у кожного із нас»



Тренінг
«Геть паління!
Ми—здорове покоління!»



Тренінг
«Крок у безодню!»

Шляхи реалізації проекту:

I етап - організаційний: збір необхідної інформації, опрацювання джерел інформації

II етап - планування роботи: організація творчих груп, розподіл завдань між учасниками проекту, спільна діяльність з учителями, соціальною службою для дітей, сім'ї та молоді, фахівцями ЦРЛ

III етап - просвітницька діяльність:

проведення тренінгів, круглих столів, уроків-лекцій, годин спілкування, батьківських зборів, екскурсій до медичних закладів

організація та проведення масових заходів: конкурси, вікторини, предметні тижні, спортивні заходи, випуск газет, бюлетенів, плакатів

IV етап - презентація результатів діяльності:

розміщення інформації про проведену роботу на сайті школи, у шкільній газеті «Пульс школи»

V етап - оцінювання успішності проекту:

проведення анкетування, опитування учнів, батьків про проведену роботу



участь в обласному етапі
Всеукраїнського
фестивалю-конкурсу
"Молодь обирає
здоров'я"

