

## TEACHER'S HANDBOOK

**Detelina Sergeeva Milkoteva**

"Hristo Botev" Elementary School, Village of Panicheri, Commune Hisarya, Region Plovdiv, Bulgaria,  
[detelina\\_milkoteva@abv.bg](mailto:detelina_milkoteva@abv.bg)

**Abstract:** In this development, the main methodological aspects of teaching in the modern European school, as well as guidelines for combating stress at the workplace, are collected in the form of a Handbook. It is dictated by my experience as a teacher dating back to 2002 and is oriented towards the young teacher. The development of socio-emotional competences and functional skills become the key to the success and opportunities for realization of young teachers. The new goals and ideas give students a much more active and central role in the learning process. You will see for yourself the multitude of techniques and strategies that simultaneously focus on the overall development of students and influence their motivation and desire to develop knowledge and skills. Here are collected teaching methods, the main roles of teachers in the learning process, models, strategies, styles and structure of teaching; new ways of setting homework during e-distance learning OECD, teaching functions, the Flipped Classroom method as well as ways to combat stress in the workplace are included. The teacher is subject to enormous dynamics and continuous change in the process of learning, teaching, separate consideration of many things at the same time, and above all, the individuality of each student and his capabilities and needs. For this, the steps to fight stress, the types of conflicts are given, it is explained how the teacher can use his social skills and competencies to self-build an algorithm in improving his relationships at the workplace as a means of counteracting stress. Finally, there are steps or an algorithm for organization and activities that support the teacher's fruitful work.

**Keywords:** speaker, mentor, coordinator, speaker, mentor, inspirer, coordinator, mentor

## НАРЪЧНИК НА УЧИТЕЛЯ

**Детелина Сергеева Милкотева**

ОУ „Христо Ботев“ с. Паничери, общ. Хисаря, обл. Пловдив, [detelina\\_milkoteva@abv.bg](mailto:detelina_milkoteva@abv.bg),

**Резюме:** В тази разработка под формата на Наръчник са събрани основните методически аспекти на обучението в съвременното европейско училище, както и насоки за борба със стреса на работното място. То е продиктувано от опита ми като учител от 2002 г. и е ориентирано към младия учител. Развитието на социални и граждански компетенции, дигитални и др. умения се превръщат в добра предпоставка за перспектива и реализация на младите учители. Иновативните методи и осъвременени похвати, които използват учителите, фокусират учениците в учебния процес. Явно се наблюдава множеството техники и стратегии, които едновременно се фокусират върху цялостното развитие на учениците и влияят върху развитието и формирането на знания и умения у учениците. Тук са събрани методите на преподаване, основните роли на учителите в процеса на обучение, модели, стратегии, стилове и структура на преподаване; включени са нови начини за поставяне на домашна работа по време на дистанционно обучение, функциите на преподаване, методът на Обърната класна стая, както и справянето със непрекъснато изменящата се динамична среда, която води до стрес. Учителят е подложен на огромна динамика и непрекъсната промяна в процеса на обучение, преподаване, отделно съобразяване със много неща едновременно, а най-вече с индивидуалността на всеки ученик и неговите възможности и потребност. За това са дадени и стъпките за борба със стреса, видовете конфликти, обяснява се как учителят да използва своите социални умения и компетенции за самоизграждане на алгоритъм в подобряване взаимоотношенията си на работното място като средство за противодействие със стреса. Накрая са дадени стъпки или алгоритъм за организация и дейности, спомагащи ползотворната работа на учителя.

### 1. ВЪВЕДЕНИЕ

В настоящата разработка са изброени ключови методически аспекти на преподаване в съвременното училище, както и правила за преодоляване на стреса в работна среда.

Ще си позволяя да кажа следното: „Трудът е ключ към успеха!“, Само с желание, упоритост, последователност, организирани действия, както и личностни качества се постигат целите, които един професионалист – учител може да реализира в процеса на обучение. А въвеждането на иновативни методи и

подходи, както и използването на съвременни софтуерни технологии и техники за онагледяване на представяната информация, способства за адекватно преподаване и поставя учениците на пиедестал, където сами да се разгърнат и да покажат способностите си. Работата с тях в часовете по занимания по интереси, оказва силно влияние върху тяхната индивидуалност и развитие в учебния процес. Така учениците получават нужната мотивация за реализация на пазара на труда. Учителят е този, който води учениците по техния житейски път, и всеки преподавател трябва да осъзнава своята отговорност и роля.

**Наръчникът съдържа:** РОЛЯТА на учителя, неговата философия в преподаването, стилът му, визията му, изказът му, цялостното професионално излъчване пред учениците. Той се явява ментор, подпомагащия, водещия, оратор, наставник, вдъхновител. В този наръчник са изброени основните насоки, методи и материали, функции, стратегии и др. аспекти в преподаването, начини на задаване на домашна работа при дистанционно обучение, накрая е даден алгоритъм за справяне със стресът, който един учител е неизбежно да не получава. Важното е да е в умерени параметри и времетраене, тъй като стресът е необходимост, но в нормални диапазони.

[Презентация на наръчника](#) – линк към моята презентация в моя сайт [ucd.bg](#).

## 2. МЕТОДИ И МАТЕРИАЛИ

Съвременните методи в обучението, което дава възможност на преподавателя възможността да постига целите си са разнообразни и иновативни. Основните методи си остават традиционните, а именно - **лекция, беседа, видеоуроци, представяне на информацията чрез интерактивни презентации или уебсайтове, практически примери за упражнения, изготвяне на проекти, планове, макети, разработки – реферати, табла и др.**, които са предварително изготвени. Целта на учителят е да провокира мислене у учениците, да създаде условия сами да разгърнат своя потенциал, да започнат сами да творят и да реализират проектите си. Все по-актуално става, учениците да участват в различни форуми, конкурси, състезания, олимпиади, дебати и др. училищни инициативи, където да разгръщат потенциала си още в ранна възраст, да защитават проекти, да дискутират, да изказват мнения, да показват дигитални компетенции, комуникация и реализация на идеи.

## 3. ЦЕЛ

Разработката има за цел да бъде в помощ на младия учител – да осмисли Ролята си, нагласата си за работа с деца и ученици, да използва най-добрите и най-близките до неговия индивидуален потенциал методи, похвати, средства, техники, технологии и др., с които да „грабва“ учениците. Или с други думи, разработката цели - Младият учител лесно да преодолява трудностите по пътя на знанието, което трябва да предава на децата и учениците. Да намира верния път с лекота и да се справя с проблемни ситуации, независимо, че няма още опит. Тази задача се постига с желание, постоянство и професионализъм.

Учителят като оратор.



Фиг. 1 Умения на учителя

Фиг. 2 Да си оратор е майсторство



Фиг. 3 Педагогически умения а)



б)



Фиг. 4 Как влияе учителят?



Фиг. 5 Представянето на учителя пред учениците



Фиг. 6 Учителят е ВДЪХНОВИТЕЛ

Ценностната система на всеки индивид, в случая на преподавателя е много важна, тя е основата за надграждане и обучаване на учениците с личен пример! Освен професионализъмът и всички необходими компетенции на един преподавател, той първо трябва да притежава на равно с познанието куп други качества като, културата, интегративността, демократичността, толерантността, хуманизъмът, възпитание в дух на родолюбие, сваян, морални ценности. В основата на всеки индивид първо стои възпитанието, след това е професионализъмът, деянцията, емпатията и др. Само с добро възпитание, добро образование се постига „Движещата сила“, която изгражда здраво общество. Да си учител е призвание.

#### 4. В ПРОЦЕСА НА ОБУЧЕНИЕ, УЧИТЕЛЯТ ВЛИЗА В МНОГО РОЛИ

Да си учител, означава да използваш всички методи, похвати, техники, дидактически материали, дигитални устройства, за предаване на плануваната информация по учебно съдържание на учениците във достъпен и интересен за тях вид. Представянето ѝ да провокира беседи, желание за проектиране, за прилагане на натрупаните знания, умения и компетенции. В ролята си на оратор, преподавателят създава не само психологическа добра среда, но и се грижи за физическата – често подрежда стаята така, че да отговаря на предстоящия урок, дейност в процеса на обучение. Търси съдействие от Ръководството за набавяне на нужните техники, средства, дори цялостна визия на кабинета или средата за обучение. В съвременните кабинети все повече се говори за Stem center – иновативно обзавеждане, лаборатории по химия, биология, човекът и природата, както и по Физика и астрономия. Създават се условия за добра физкултура – физкултурни салони със фитнес уреди, дори и в коридорите на училищата, „зелени кътове“, „бяла стая“ за малките ученици и др. подобни. Често подреждането на масите на учениците в кръг, с цел всеки да е наравно с другите и да имат по-добра комуникация с учителя води до по-високи резултати в обучението.

Организацията на работната среда се оказва също много важна предпоставка за добрата комуникация с учениците и усвояването на учебния материал от тяхна страна, повишаването на интереса им към учене. Учителят - „ОБРАЗЕЦ ЗА УЧЕНИЦИТЕ“: С личното си поведение учителят успява да повлиява на учениците. За да се преодоляват обучителните трудности учителят често дава примери за своя начин на запомняне и учене. Разказва как се е готвил по определен предмет, кога и колко време отделял за научаването на едно стихотворение например. Прави аналогии на поведение от предходни години и поведението на учениците сега, както аналог с времето когато хората не разполагали с телефони и интернет и акцентира на съвременния дигитален свят, където всеки ученик стига да иска може да достигне до много и разнообразна достоверна информация, която да му послужи за неговото развитие. В ролята си на **наставник** (треньор), учителят осигурява подкрепата си безвъзмездно от типа на съвети, инструктажи, алгоритми за постигането на техните цели, спазването на принципите, които сами са си поставили, дава насоки как да се справят с проблемите, как да включат математическата си логика за решаване на всякакви проблеми, използването на всичките им знания, умения, навици за постигането на цели в живота. Подготвя учениците за бъдещето, така че да могат да се справят сами, да поемат отговорност за действията си, да са креативно мислещи зрели хора, с позитивни мисли, творчески дух, уважение на ближния и всички около тях, изграждайки позитивна атмосфера около себе си.

Съществуват много дефиниции и определения на понятието Преподаване. Тук се включват толкова много компетенции и качества, че едва ли друга професия ги изисква. Поради естеството си, фината си материя за работа с деца и ученици, преподаването е висша форма на възприемане на предоставяна информация, с цел насока, упътване и израстване като личност в Съвременния дигитален свят.

## 5. МОДЕЛИ

Всички обобщени теории на преподаване са съществени функции за преодоляване редица събития като Моделът на *Директното преподаване*. Моделът е традиционен и покрива изцяло поставените цели и набелязаните обосновки, които преподавателят си е поставил. Има и други модели, но за тях сега няма да се спирам.

### СТРАТЕГИИ ПРИ ВЪВЕЖДАНЕ НА НОВИТЕ ПОНЯТИЯ В УРОК

Определят се като идеализирани представи за това как обучението би могло да се осъществи. Обикновено в основата на всяка образователна технология се полага една нова стратегия, модифицирана или обогатена с елементи от други стратегии. Стратегиите следват методите на преподаване, препоръчвани за използване с учебните текстове. В развитието на интелектуалните умения се използват често употребявани глаголи с цел да се идентифицират интелектуалните умения, например упражненията за критично мислене изискват от учениците да “описват”, “обясняват”, “оценяват” и да “заемат и защитават” позиция. Описания, обяснения и оценяването, възприемането и защитата на позиции могат да варират от базови интелектуални задачи до такива от по-високо ниво. Трябва да бъде отбелязано, че всеки глагол, например “идентифицирам”, може да определи умение, което да бъде упражнявано на различни нива, от най-простия акт до идентифицирането на член на Парламента в определен район. Идентифицирането означава да се определи произхода на нещо. Уменията за участие са съществени за едно информирано, ефективно и отговорно гражданско поведение и се характеризират с: *взаимодействие, оказване на влияние, осъществяване на наблюдение (interacting, monitoring, influencing)*. Следва кратко изложение на тези умения. Стратегиите на преподаване са алгоритъм, следвайки го се достига задължително до положителен резултат в преподаването. Често пъти стратегиите, методите, стиловете и похватите се преплитат, но всички целят едно: да се постигнат целите, а именно – материалът да бъде предоставен на достъпен и ясен език, така че учениците да разбират какво им се говори и да се провокира интерес в тях – да задават въпроси, да дискутират, да започнат сами да творят и да проектират. Има различни видове стратегии и всички са насочени към независимо учене, интерактивни методи и др. Повече за интерактивността може да видите в предишна моя статия: [„Някои методични аспекти на създаване на интерактивен интерфейс и преподаването му в училище“](#).

### СТИЛОВЕ НА ПРЕПОДАВАНЕ

Индивидуалната подготовка на учителят е много важна и тя определя Стиловете на преподаване като своеобразно реализиране на особеностите на личността на учителят, професионалната му подготовка, неговата философия на преподаване, манталитет, визия, характер, подход и др. Благодарение на типизирането – броят стилове се свежда до краен брой, но общо взето – се пречупват през призмата на всеки учител като отделен индивид. Колкото повече учители има, толкова повече стилове на преподаване ще има.

### СТРУКТУРА НА ПРЕПОДАВАНЕ

Всеки учител се съобразява с общата структура на преподаване. Въпреки това всеки урок всеки път дори преподаван от един и същи учител съществено се различава. Учителят е този, който трябва да има



способността непрекъснато да се адаптира, да варира, да акцентира, да променя ходът на урокът във всеки един момент. Структурата се явява там, където нещата са усложнени и имат нужда от реорганизация. И въпреки всичко, дори и най-добрата импровизация, няма да е толкова добра без качествата, които трябва да има един учител и без предварителна подготовка и небелязани цели.

## 6. РЕЗУЛТАТИ: ДОМАШНИ РАБОТИ ПО ВРЕМЕ НА ОЕСР – ОБУЧЕНИЕ В ЕЛЕКТРОННА СРЕДА ОТ РАЗСТОЯНИЕ

**Колкото по-малко, толкова повече!**

**Индивидуализирайте домашното.** Учениците (както и възрастните) обожават да говорят за себе си. Ако те чувстват, че домашната работа е лично за тях, ще са по-мотивирани да я направят. **Включете родителите в процеса на обучение.** Ако мислите, че е удачно, може да използвате следните примерни домашни задания:

- Нека ученикът запише видео как обяснява това, което учи в момента, на родител.
- За да упражни работа с дробни, ученикът може да използва семейна рецепта за нещо вкусно и да изчисли нужните количества продукти за повече или по-малко порции.
- Задайте загадка или главоблъсканица, които учениците да обсъдят със семейството и да напишат различните отговори или идеи.

### ФУНКЦИИ НА ПРЕПОДАВАНЕТО



Както се вижда от фигурата, функциите в преподаването са разнообразни и много за постигане целите в обучението. Освен тези, често пъти учителят изпълнява и други функции в хода на уроците си.

### ОБЪРНАТА КЛАСНА СТАЯ

Каквото и решение да вземете, винаги ще се намери някой да Ви каже, че грешите. Винаги по пътя Ви ще има трудности, които ще Ви изкушават да си мислите, че Вашите критики са прави. Истината е, че за да си набележиш курс на действие и да го следваш стриктно до край, се иска голяма смелост и кураж.

\*Конфуций \*

Новият модел на обучение предполага и нов вид домашни. Бъдете креативни! В обърната класна стая активното учене се случва в час под напътствията и подкрепата на един ерудиран ментор в лицето на учителя. Обръщането на класната стая означава, че събитията, които традиционно са се провеждали в класната стая сега се провеждат извън нея и обратно”. Учителят записва видеоурок с продължителност 5 - 7 минути. Видеоурокът нея предоставя на учениците, например чрез платформата MS Teams. **Таксономията на Блум отново влиза и в обърната класна стая,** като на върха на пирамидата отново са стъпките на преподавателя. Този подход насочва учениците към активност, мислене, критика, възприятие, развиване на знанията, уменията и навиците. А упражненията – затвърждават тези знания. Освен учениците, учителите също все по-често предпочитат Обърната класна стая. Тя дава по-голяма възможност за самоизява на учениците, да се отпуснат и да се „разгърнат“.

Друг пример: Класната стая може да бъде така подредена, че да прилича на пленарна зала. Това включва катедра за председателя, бюро за протоколиращия и подиум за изказвания. Осигурете чукче и баджове с имената и ролите на участниците. Би могло да се използва и заседателната зала в общината или някое друго подходящо помещение.

ОБЪРНАТАТА КЛАСНА СТАЯ е способността на УЧИТЕЛЯТ, да бъде на само ПРЕПОДАВАТЕЛ, а и ВДЪХНОВИТЕЛ.

## 7. ЕФЕКТИВНО УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА НА РАБОТНОТО МЯСТО

В ежедневната си работа, учителят е подложен на непрекъснато променяща се динамична среда, дори напоследък поради Ковид, се случваше един час дистанционно преподаване, следващия присъствено, от час по Физика и астрономия – влиза в друг клас по Математика, след това по Човекът и природата, следващия по Безопасност на движението... Това непрекъснато превключване само за пет-максимум 10-сет минути, по 6-7 часа на ден, пет дневна работна седмица, е стресиращо. За почти всички учители стресът е неизбежен. Професиите, които са подложени на най-голям стрес са точно Учителската професия и лекарите. Те свикват с тази динамика и стрес и го приемат като нещо нормално, сякаш имат нужда от този стрес. Стресът е два вида: кумулативен и травматичен. Ясно е, че травматични стрес – може да го изживее човек, който е свидетел на трагедия, катастрофа или друго... Но учителския стрес е – кумулативен – професионален. С всеки ден стресът се сякаш се „трупам“ и в един момент може да ескалира и да наруши нормалния ритъм на психиката или чисто физиологичното състояние на учителя. Отделни ситуации може да изглеждат безобидни, но честота на случването им – може да се окаже фактор за влошаване на здравето на учителя, дори до сериозно разболяване.

## 8. АЛГОРИТЪМ ЗА ПРЕДОТВРАТЯВАНЕ НА СТРЕСА. ДИСТРЕС И КОНФЛИКТНИ СИТУАЦИИ

Стресирането е процес, когато човек е неспособен да се справи с дадена ситуация. Често редица фактори водят до стрес – например случка, която Ви е трудна за възприемане (катастрофа с познат, близък). Има случаи, когато стресът ни крепи и ни дава сили да покажем качествата си, т. е. човек има нужда от стрес, динамика. Той стимулира човек за работа, дейности и постигане на цели. Но ако степента на стрес е повече от средната и продължителността е постоянна, то следва процесът на разболяване. И все пак плюсовете на стреса са:

- Предиизвиква човек да покаже качествата си;
- Закалява волята на човека, предиизвиква го да се справи с определен проблем;
- Тества психиката и физиката на човек;
- Дава мотивация за продължаване напред в живота.

Често пъти хората не регистрират или не индикират случващите се събития. Те просто си отминават, но когато започне човек да се напруга, значи има стрес, от там следва, че случващото се е от голямо значение, т. е. Събитието е Важно!!! Може да се каже, че стресът е полезен, но в определени количества, както лекарствата. Многото стрес отключва **ДИСТРЕС – разболяване на организма, било психически или физически, или двете**. Ако човек не чувства удовлетворение от собствените си постижения и реализация – налице е стрес! Следва въвличане волно и несамоволно в неприятни или неловки ситуации:

Съществуват най-различни видове конфликтни ситуации, те се разграничават:

- **Конфликти, породени от различни цели** – недоразумения. В един колектив може да има различни интереси. Често пъти колектива се обединява срещу Ръководителя, Директора, Управителя, макар да имат длъжностни характеристики и трябва да ги спазват, за да не се стига до конфликт.

Единият цели да пази статуквото на всяка цена, докато другият винаги търси възможност за промяна.

- **Конфликти, породени от различни интереси, виждания, философия** – често пъти хората разбират едно нещо по различен начин, това се дължи на различната подготвеност, професионализъмът, личностните качества и интелект на хората. Проблемна ситуация може да възникне, когато се появи нов служител в екипа, съществуващия екип не е готов за промяна, нито да приеме някой друг. Екипът сякаш вече е завършен и не желае нови хора и идеи. Но няма и кой да ги пита.

- **Конфликт на нагласите** – всяка личност има изградени културни, расови, етнически, религиозни и други виждания и не желае да приеме други. Липса на толерантност оказва влияние за създаването му.

- **Конфликт на промяна** – всеки има индивидуално поведение и изказ, което може да породни неодобрение от останалите в екипа. Все пак съществува алгоритъм-стратегии за избягване на тези конфликти.

**Стратегии за избягване на проблемни ситуации:** придържане към принципите:

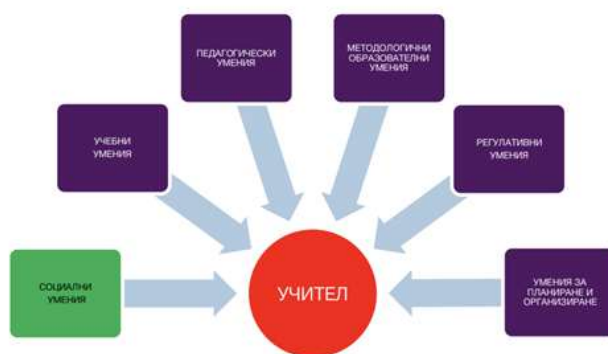
- „По-умния отстъпва!“, „Избягвай да доминираш!“;

- „Избягвай конфронтациите с неприятните за теб хора в екипа!“;
- „Прави компромиси!“;
- „Помагай на тези в нужда!“.

Трудно може да се каже дали вътрешните или външните конфликти са по-опасни. Дали конфликт, създаден от друг и въвличайки теб е по-зле, отколкото когато сам си се притеснил за нещо, напрегнат си, неудовлетворен от собствени постижения. Най-лесно да се справи човек със стреса е да си осигури тишина, да прави нещо, което му доставя удоволствие и го отклонява от лоши мисли, може да гледа филм, да слуша музика, да посети някой или културни мероприятия, да ходи да спортува – може и в къщи, грижа за друг или животинче, да води здравословен начин на живот и хранене.

Добре е да се приемат витамини, които се съдържат в плодовете, зеленчуците и ядките. Без този витамин – може да се стигне до невроза. Може да оправите настроението си със шепя ядки, вместо нещо сладко или кафе. Приемането на **Витамин В и Е** са вашия антистрес. **Витамин С** също спомага за намаляване на стресът – съдържа се в лимони, шипки и др. За да си помогнете, трябва да осъзнаете, че винаги може да се погрижите сами за себе си.

Следва графиката с учителските компетенции.

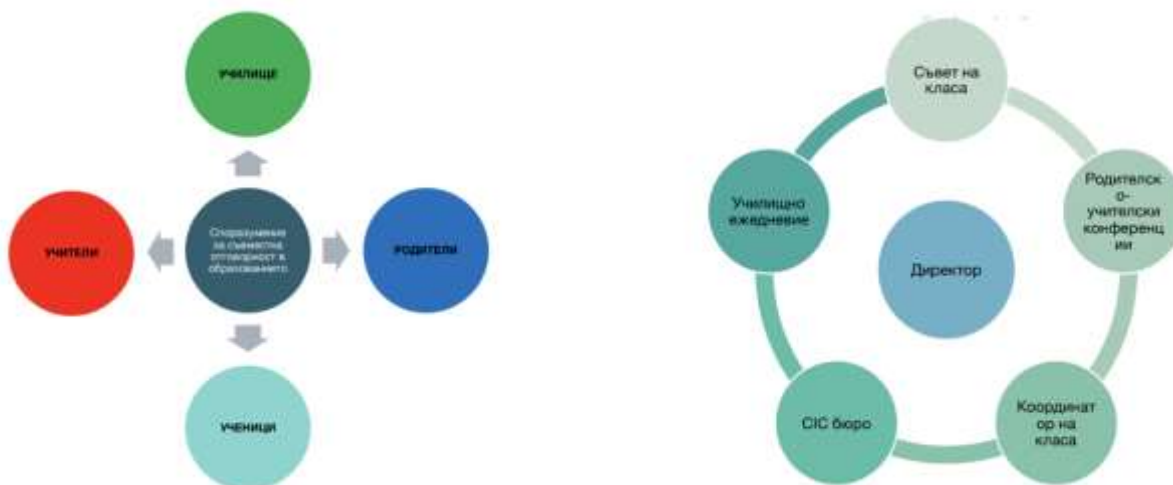


Графика 1 – Учителски компетенции

## 9. АЛГОРИТЪМ ЗА ПРЕДОТВРЯВАНЕ НА СТРЕСА И НЕОБХОДИМИТЕ КОМПЕТЕНЦИИ

Социалните и гражданските компетенции у един учител са от съществено значение за правилното водене на нормален ритъм на живот, както и прилагането им в процеса на обучение.

В една образователна институция е необходим добър психологически климат, който може да бъде създаден само ако в екипа са професионалисти, с високонравствени качества, добре подготвени и мотивирани специалисти, готови за сътрудничество, работа в екип и желание за постигане на високи резултати. На следващите фигури са изобразени задължителните връзки, които са двупосочни.



**ПЪРВО.** Повишаване нивото на комуникация с учениците. Споделяйки с тях, може да се предотвратят много неприятни ситуации, да се избегнат проблеми, да се постигат резултати. Диагностицирайки ситуацията на време, разбирайки трудностите къде са – може да се прилагат различни стратегии.

**ВТОРО.** Обяснете на учениците си Вие самите как сте заучавали, научавали урок, стихотворение, задача, алгоритъм или друго. Нека те сами преценят дали това е техният начин или да потърсят друг.

**ТРЕТО.** Дори да съобщавате актуални теми от телевизията, които ги касаят – пак е стратегия, провокиране на мисловен ефект, критика, оценка на ситуацията, поражда се дискусия, дебат. Добре е да се научат на емпатия, така учениците ще могат да изразяват съчувствие, да са съпричастни със проблемите на другите.

**ЧЕТВЪРТО.** Добре е да се поставят такива задачи, така че учениците активно да се включват в работата и по този начин да се чувстват полезни за проекта или задачата, която е поставена.

**За учителите е важно: Да са ОБЕДИНЕНИ!** КОЛЕКТИВЪТ трудно се сплотява, но направете така, че да не е разединен. Често се събирате и дискутирате от неща в работата, до други, разведряващи обстановката.

**Алгоритъм за подобряване на взаимоотношенията в работата:** Трябва да може да се разчита на Вас, да изслушвате, да задавате въпроси, да помагате на друг в нужда, празнуване на всеобща празници и индивидуални, дори при невъзможност за комуникация – обаждайте се, правете видеовръзки и др. Човек не може да се хареса на всички, но не бива да се отдалечава от колектива. Трябва да избягва конфронтации, да прави компромиси, да не „забелязва“ много, да не „чува“ много, да не „вижда“ много. Общо взето важи максимата: „Защо да се косиме, като ще ни мине!“.

## 10. ИЗВОД И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спазвайки принципите, които сами сме си поставили, принципи, които са всеобщо приети, длъжностната си характеристика, етичните кодекси, правилата за вътрешния трудов ред, други правилници, нарежданията от Ръководството – няма как нещата да не вървят и стресът да не е в нормална степен. Той е неизбежен, но важното е ние да го контролираме, да успяваме да се справяме с него. Стресът трябва ние да го регулираме!

## ЛИТЕРАТУРА

Bozarth, J. (2008). "From Analysis to Evaluation".

Guerdjikov, K. (2015). Social Sciences, Education, National publishing house for education and science "Az-buki".

Gercheva-Nestorova G., Sedlarski T., Mineva S., Ivanov L., Dimova M., Tultukova R., (2022/2023) Pedagog publishing house, 12th grade.

Gercheva-Nestorova, G., Sedlarski, T., Mineva, S., Ivanov, L., Dimova, M., & Tultukova, R. (2022/2023) Civic education for 11th grade According to the curriculum for 2022/2023.

Gercheva-Nestorova, G., Sedlarski, T., Mineva, S., Ivanov, L., Dimova, M., & Tultukova, R. (2020). Philosophy 11th grade, module 4 - social psychology, ISBN 978-954-324-256-6.

Lojkov, K., Lulcheva, E., & Filipov, A. (2021). "Methodology for teaching civic education".

Pavlova, M. (n.d.). History of Civic Education; <http://www.referati.org/>

Pavlova, M. (2002) Civil Law - General Part.

Plamen, H., & Dimitrova, R. (2008) Europe direct Plovdiv, Civic education.

Staykova, E. (n.d.). "Citizenship in the Contemporary Global Context".

Valchev, R. (2004). Methodology for "Democratic Citizenship" training.

Vazov, D., Znepolski, B., Yakiomova, M., & Todorova, T. (2020). KLET BULGARIA Publishing House, ISBN 978-954-18-1600-4.

<https://www.wgu.edu/heyteach/article/9-ways-to-build-strong-teaecher-relationships-with-colleagues1909.html>

<https://www.understood.org/articles/en/eight-tips-to-build-a-positive-relationship-with-your-students-families>

<https://www.understood.org/articles/en/5-tips-for-supporting-students-socially-and-emotionally-during-distance>

<https://www.culturespace.bg/>

<https://drive.google.com/file/d/1kBcoOOYIGI90KlplvdZp4fFQVCtKAI7B/view>

[ucd.bg](http://ucd.bg) – мой сайт, с мои статии и доклади – Detelina Milkoteva