

Рекомендації учням

Початкова школа

Дорогі діти! Ви, мабуть скучили за своїми однокласниками, вчителями і самою школою. Вам вже хочеться живого спілкування, але карантин продовжується і обставини складаються так, що цього зробити ще неможливо. Ви можете підготуватися зараз до цієї майбутньої зустрічі. Як? Дуже просто. Щоб порадувати своїх однокласників, друзів, Ви можете приготувати їм подарунки зроблені власноруч (листівки, паперові саморобки, малюнки і т. п). Під час майбутньої зустрічі Вам буде приємно обмінятися ними.

Порадуйте вчителів своїми новими знаннями та вміннями. Для цього більше читайте книжок, вправляйтеся у письмі. Ви маєте можливість потім вразити вчителів своїм чудовим почерком, який з'явиться у Вас під час карантину. Розв'язуйте математичні приклади. Вигадайте самі задачки та розв'язуйте їх. Вчіть віршики напам'ять. Вчителі із задоволенням потім послухають як Ви гарно, виразно їх розповідаєте.

Розвивайте в собі старанність та посидючість. Навчіться зараз тому, що раніше у Вас не виходило, наприклад, не вистачало терпіння скласти картину з пазлів.

Не забувайте також і про рухову активність. Зараз у Вас є нагода виконувати фізичні вправи які Ви вивчали на уроках фізкультури - пригадайте їх та виконуйте кожен день. Руханки під музику піднімають настрій і сприяють гарному самопочуттю.

Середня школа

В нашому житті трапляються несподіванки і кожна людина на них реагує по-різному. Ми завжди намагаємося дивитися в майбутнє з надією, але під тиском реальності руйнується багато наших планів і сподівань. Карантин, що викликаний пандемією коронавірусу, зруйнував їх багатьом. Зараз люди часто знаходяться в стресі і їм важко буває адекватно сприймати реалії часу. Одним вдається протистояти стресовим ситуаціям, а іншим – ні. На уроках біології Ви вивчали тему «Стрес» та «Віруси», а на уроках з основ здоров'я розглядали різні методи збереження свого здоров'я. Ось зараз ці знання стали дуже потрібними та актуальними у Вашому житті.

Для того, щоб зберегти хороший настрій в цей складний час, використати його з користю для себе, треба звернутися до своїх ресурсів. Ресурси – це те, що допомагає людині в складних ситуаціях, її можливості. Їх можна розділити на дві групи: внутрішні та зовнішні. Внутрішні ресурси – це здібності людини, а зовнішні - це можливості, які ми можемо черпати від інших людей та

обставин. Спираючись на них, людина освоює нові навички, отримує нові знання для нових цікавих справ.

Ми сподіваємося, що наші рекомендації допоможуть Вам у цей складний час і Ви їх надалі будете використовувати у своєму житті.

### Рекомендації

1. Плануйте свій день. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу. Упоратися з перевантаженнями елементарно: розпишіть свої дії, розподіливши за ступенем важливості, і виконуйте свій план.
2. Керуйте своїми емоціями. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони або вигадані. Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа .  
Вправа «Йога». Заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану, підніміть руки вгору і розведіть у сторони, уявляючи як у них входить енергія. Складіть їх одну на іншу в ділянці пупка (ліва знизу). Цього цілком достатньо щоб, повноцінно відпочити, збагатити мозок киснем і заспокоїтись.
3. Частіше усміхайтесь. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості.
4. Робіть фізичні вправи. Замість того щоб відлежуватись у ліжку, бігайте «на місці» - за твердженням лікарів найантистресовіші види спорту – біг і спортивне ходіння. По-перше, активні рухи не дають адреналіну нагромаджуватися , по-друге відволікають від негативних думок. Стежте за пульсом . Згадайте про уроки фізкультури і вправи які ви виконували в школі, робіть їх не менше 30 хвилин на день.
5. Допмагайте тим, хто вас оточує. Пропонуйте посильну допомогу в домашніх справах, догляду за квітами, домашніми тваринами. Як що у вас є менші брати та сестри, ви можете цікаво проводити з ними дозвілля.

Під час карантину, ви можете самі навчитися багатьом речам на які не вистачало часу. Наприклад, можете самі навчитися грати в шахи чи шашки, навчити інших членів сім'ї та провести турнір на кубок який можете зробити власноруч. Фантазуйте і втілюйте ідеї в життя. Карантин закінчиться, а ви за цей час збагатите себе новими знаннями та навичками, новими вміннями, за умови виконання домашніх завдань, читання книг та реалізації наданих рекомендацій.

### Старша школа

Карантин є не тільки часом певних вимушених обмежень, але й часом певних можливостей, використанням внутрішніх ресурсів для подолання

складних життєвих ситуацій. Ресурс – це стан, можливість, джерело чогонебудь (сили, енергії, любові, тощо), до якого звертаються за потреби. Це все те, що дає змогу почуватися здоровими, сповненими життєвих сил, активними, упевненими.

Ресурс - це те, до чого ми можемо звернутися, коли :

- ми перебуваємо у стані нерішучості
- не має сил здійснити бажане
- хочемо змін у житті
- немає інтересу до життя і мало що радує
- хочеться скинути вантаж утоми
- не вистачає життєвих сил
- руки опускаються
- не вистачає впевненості
- відчувається тривога і неспокій
- немає відчуття гармонії
- відчуття безсилля і відсутності опори в житті.

Пам'ятайте, що у будь-якій ситуації є мінімум три вирішення. Усе, що з нами відбувається – це той досвід, який робить нас мудрішими, сильнішими, розвиває нові риси і в результаті розвиває нашу особистість. Труднощі розвивають нові здібності і наші ресурси зростають. Пропонуємо таку Вам вправу

«Внутрішній промінь».

Мета: сприяння розвитку уяви, як ресурсу, зняття емоційного напруження. Влаштуйтесь зручно. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині виникає світлий промінь який повільно і послідовно рухається згори вниз і повільно, поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслаблювальним світлом. З рухом променя розслаблюються м'язи обличчя, зникає напруження в потилиці, опускаються плечі, звільняються шия та груди. Внутрішній промінь ніби формує нову зовнішність спокійної, визволеної людини, задоволеної собою і своїм життям. Виконайте вправу кілька разів – згори вниз.

Намагайтеся тримати спокій, адекватно та критично ставитись до того, що відбувається.

Оволодівайте новими навиками, отримуйте нові знання для нових справ. Учням, які будуть писати ЗНО - є час добре підготуватися, психологічно налаштувати себе, для того, щоб вміти справлятися з власним хвилюванням, власними емоціями. Звичайно, зовсім не хвилюватися під час ЗНО неможливо. Адже, іспит – це завжди стресова ситуація. Проте, хвилювання бувають різні. Якщо одних вони мобілізують - ефективність діяльності при цьому зростає (своєрідний «стрес лева»), то інших доводять до стану панічного заціпеніння («стрес кролика»). Але будь-яка дія завжди краща за пригнічену пасивність, оскільки активна позиція зменшує хвилювання й почуття небезпеки. Не даремно ж кажуть, що для того щоб перестати боятися ворога, треба піти в атаку, а маленьке цуценя найголосніше гавкає тоді, коли боїться – щоб не було так страшно.

## Причини зниження розумової працездатності.

Основною умовою збереження високої працездатності є дотримання чергування праці та відпочинку, поступового втягнення в певну роботу. Робота «наскоком», ривками або часті зміни однієї форми роботи на іншу шкідливо позначаються на продуктивності праці, швидко ведуть до стомлення, оскільки вимагають перебудови наших думок та дій. Крім того, будь яке відволікання уваги розладнює логічно побудовану думку, після чого іноді приходится витратити в кілька разів більше часу та розумової енергії щоб повернутися до цієї втраченої думки.

Для відновлення сил насамперед необхідний нормальний нічний сон, перерви вдень після кожних однієї – двох годин роботи. Відпочинком може бути й заміна розумової роботи фізичною. Так, не варто після двогодинної роботи над підручником починати читати захоплюючу художню книжку - краще прибрати в кімнаті, вимити посуд і т.п. Для відпочинку іноді досить просто полежати або посидіти, розслабившись й не думаючи про справи. Іноді варто переключитися на іншу порівняно легку і захоплюючу справу. Сподіваємося, що наші рекомендації та поради стануть Вам у нагоді. Бажаємо успіхів!

Психолог Додь Н.А.