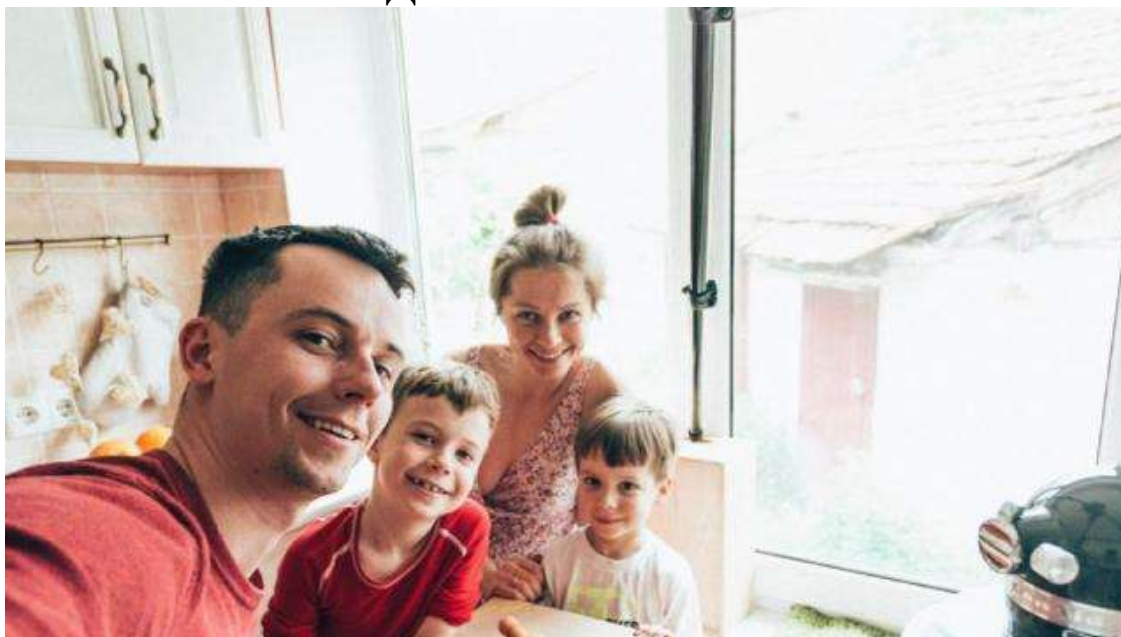


## **ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ІНФОРМУЄ: ЯК ЗБЕРЕГТИ ВІДМІННИЙ СТАН ЗДОРОВ'Я (В Т.Ч. Й ПСИХІЧНОГО) ПІД ЧАС КАРАНТИНУ?**



Багато людей вважають життя обмежене стінами квартири на час карантину, найстрашнішим кошмаром. Але в цей час можна насолоджуватися сімейним затишком або самотністю.

Як же не дратуватися і підтримувати гарні стосунки в родині під час карантину? Саме зараз, коли в квартирі на такий тривалий час зібралися всі члени родини, важливо забезпечити спокій та психічну рівновагу. При цьому сім'я повинна раціонально харчуватися, дотримуватися розпорядку дня, знаходити час на роботу, навчання, хатню роботу та дозвілля.

**Спробуємо дати корисні поради, які допоможуть Вам це зробити:**

Як радять психологи, в ситуації, коли ви не можете впливати на зовнішній світ, організуйте свій внутрішній. В умовах невизначеності дуже корисно, коли партнери не просто домовляються між собою про розподіл часу і обов'язків, але й фіксують це на аркуші. Отже, необхідно змінити ситуацію, справедливо поділити обов'язки, залучаючи до хатньої роботи усіх членів родини. Це позитивно вплине на усю сім'ю.

Варто почати з того, що кожен ранок треба розпочинатися з гарного настрою. Для цього необхідно:



1. *Присвятити час гігієнічним процедурам без поспіху* (дітям доцільно придумати казку про нечищені зуби чи провести гігієнічні процедури в ігровій формі).



2. *Зробити фізичні вправи.* Відомо, що зарядка і спорт – це важлива складова здоров'я. Вранішня зарядка повинна займати від 20 до 30 хвилин.

Якщо сім'я вирішує вперше включити цей пункт до режиму дня, то можуть бути корисними наступні поради:

☑ Брати участь в занятті спортом повинні всі члени сім'ї. Саме тоді діти сприймають серйозно спорт.

☑ Перші дні зарядку має проводити хтось з дорослих. Далі потрібно надавати таку можливість всім членам сім'ї, в тому числі й дітям.

☑ Комплекс фізичних вправ рекомендується проводити, починаючи з кінцівок.

☑ Вправи повинні відповідати віку дітей.

☑ Рекомендується проводити зарядку під дитячу ритмічну музику.

3. *Сніданок.* Під час сніданку рекомендовано вживати легкозасвоювані продукти, зокрема каші, яйця, сир, вироби із цільнозернового борошна, житній чи висівковий хліб, зелений чай, мед).



4. *Розвиваючі ігри та заняття для молодших дітей, онлайн-заняття для дорослих дітей.* В той час, коли дорослі діти онлайн-навчаються, молодші проводять час за розвиваючими іграми.

До розвиваючих ігор відносяться ігри на логіку, розвиток пам'яті, розвиваюче мовлення та мозкову діяльність. Всі ігри підбираються відповідно до вікових, фізіологічних і психологічних особливостей і за потребами дітей.

Рекомендований перелік подібних розвиваючих ігор або занять:

☑ Пазли. Починати збирати пазли можна вже з 2-3 років. Це розвиває логіку.

☑ Ребуси. Такий вид ігор спрямований на формування логічного мислення, розвиток пам'яті, дослідження причинно-наслідкових зв'язків.

☑ Розмальовки та малювання. З малюками необхідно обов'язково малювати й розфарбовувати, адже це покращує увагу, розвиває уяву й почуття кольору. Малювання допомагає дітям розслабитися, відтворити в малюнку свій світ, свої сценарії та сюжети. До того ж пальчикові розмальовки покращують дрібну моторику.

☑ Баусак. Діти люблять будувати, вони постійно збирають вежі. Можна ускладнити завдання і запропонувати скласти замок зі спеціальних частин і деталей, які сильно відрізняються від звичних цеглинок. Сенс в тому, щоб споруда зберегала рівновагу. Гра розвиває логічне мислення, терпіння.

☑ Кубики і ляльки. Процес гри неможливо уявити без звичайних ляльок, кубиків і різного хенд-мейду. Такі ігри розвивають логіку, мислення, фантазію, дрібну моторику, навіть самостійність. Завдання дорослого – слідувати логіці малюка. Дитина сама розповість, чого хоче.

У той час, коли молодші діти займаються розвиваючими іграми, дорослі діти повинні навчатися. Так, з 6 квітня в Україні стратували онлайн-уроки для учнів 5-11 класів (де та як приєднатися до навчання, Ви можете побачити в наведеній нижче таблиці 1).

Більш дорослі члени сім'ї, які навчаються у вищих навчальних закладах, також продовжують навчання за допомогою різних Інтернет-ресурсів, зокрема:

**Moodle** — навчальна платформа призначена для об'єднання педагогів, адміністраторів і учнів в одну надійну, безпечну та

інтегровану систему для створення персоналізованого навчального середовища. Moodle — це безкоштовна, відкрита система управління навчанням.

**Prometheus** — перший та найбільший проект безкоштовної освіти для всіх та кожного в Україні.

**Desmos** — навчальне співтовариство, яке надає студентам неймовірні онлайн-інструменти, які допомагають їм візуалізувати математичні задачі і створювати інтерактивні навчальні посібники.

**ProjectGutenberg** — безкоштовна бібліотека, яка містить понад 60 тисяч безкоштовних електронних книг.

Таблиця 1

## Всеукраїнська школа-онлайн: розклад 5-11 класів



### ВСЕУКРАЇНЬКА ШКОЛА ОНЛАЙН: РОЗКЛАД 5-11 КЛАСІВ

▶ **СТАРТ: 6 квітня**

📅 Навчаємось щодня, з понеділка по п'ятницю, до кінця карантину

▶ **ЧАС: 10.00**

📺 Дивіться на Youtube-каналі МОН:



	понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця	Телеканали
▶ <b>5 клас</b>	Англійська мова Математика Руханка	Українська мова Математика Руханка	Українська мова Історія Руханка Англійська мова	Українська мова Математика Руханка	Англійська мова Математика Руханка	Плюс-Плюс 112 Україна
▶ <b>6 клас</b>	Англійська мова Математика Руханка Біологія	Українська мова Математика Руханка Географія	Англійська мова Математика Руханка Історія	Українська мова Математика Руханка Біологія	Українська мова Історія Руханка Англійська мова Географія Руханка	ZOOM News One
▶ <b>7 клас</b>	Англійська мова Історія України Руханка Математика Географія Руханка	Українська мова Математика Руханка Біологія Фізика Руханка	Англійська мова Математика Руханка Хімія Географія Руханка	Українська мова Всесвітня Історія Руханка Хімія Біологія Руханка	Українська мова Математика Руханка Англійська мова Хімія Руханка	ZIK
▶ <b>8 клас</b>	Англійська мова Історія України Руханка Алгебра Географія Руханка	Українська мова Геометрія Руханка Біологія Фізика Руханка Історія України	Англійська мова Алгебра Руханка Хімія Географія Руханка	Українська мова Геометрія Руханка Всесвітня Історія Фізика Руханка	Хімія Англійська мова Руханка Біологія	Індіго УНІАН
▶ <b>9 клас</b>	Українська мова Алгебра Руханка Англійська мова Історія України Руханка Географія	Українська література Геометрія Руханка Фізика Історія України Руханка Біологія	Англійська мова Алгебра Руханка Географія Хімія Руханка	Українська мова Геометрія Руханка Фізика Всесвітня Історія Руханка	Біологія Українська література Руханка Хімія Англійська мова Руханка	Рада UA:Культура
▶ <b>10 клас</b>	Українська мова Алгебра Руханка Фізика Історія України Руханка	Українська література Фізика Руханка Історія України Біологія Руханка Географія	Англійська мова Геометрія Руханка Хімія Географія Руханка	Українська мова Фізика Руханка Англійська мова Всесвітня Історія Руханка	Українська література Алгебра Руханка Англійська мова Хімія Руханка Біологія	UA:Перший
▶ <b>11 клас</b>	Українська мова Алгебра Руханка Фізика Історія України Руханка	Українська література Біологія Руханка Історія України Географія Руханка	Англійська мова Геометрія Руханка Хімія Біологія Руханка	Українська література Фізика Руханка Англійська мова Всесвітня Історія Руханка	Українська мова Фізика Руханка Хімія Алгебра Руханка	М1



5. Приблизно о 10<sup>40</sup> необхідно зробити перерву, випити чаю, поласувати фруктами, улюбленими солодощами.

6. Далі молодші діти займаються прибиранням іграшок, допомагають батькам в хатніх справах. Дуже важливо з самого раннього віку привчати дітей до працьовитості, починаючи з найпростіших завдань - прибирання іграшок на місце, поступово ускладнюючи завдання, дошкільнята можуть допомагати батькам в побутових справах. Для того, щоб привчати дитину до праці і розвинути працьовитість, педагоги і психологи рекомендують організовувати виконання побутових справ в ігровій формі, іноді в змагальній. Батькам варто на особистому прикладі показати дітям, яким необтяжливим може бути прибирання.

У той час, коли молодші діти займаються разом із батьками побутовими речами, дорослі діти продовжують навчання.



7. Приблизно о 13:00 сім'я обідає. На обід рекомендується вживати білки, жири і вуглеводи. Для травлення і підтримки здоров'я травної системи супи і бульйони – невід'ємна частина, тому не рекомендують нехтувати вживанням супів. На друге як правило, обирають овочі, котлети, рагу.

8. Після 14 години для молодших дітей рекомендована тиха година. Як всім відомо, під час тихої години відновлюється енергія дитини, витрачена в ранковий час. Для правильного функціонування дитячого організму та мозкової діяльності, дітям необхідний сон після обіду. Для здорового сну в тиху годину важливо створити відповідні умови: ізолювати кімнату від сторонніх звуків і шумів, приглушити потрапляння сонячного світла в кімнату.

У дорослих дітей після 14 години закінчуються заняття.

9. Розминка (зарядка). На карантині діти та дорослі потребують більш частих занять спортом. Після денного сну корисно проводити з дітьми спрощену зарядку з дітьми.

10. Приблизно о 16:30 можна скуштувати фруктів, улюблені ласощі, поласувати запіканками, випічкою, йогуртами, випити чаю).

11. Приблизно о 17:00 можна зайнятися творчістю (ліплення пластиліном, малювання, оригамі. На сьогодні в інтернет-ресурсах батьки можуть знайти безліч варіантів творчої діяльності з використанням засобів, які завжди є вдома у всіх).

12. Ввечері можна зайнятися іграми всією сім'єю, переглянути фільм.

13. Приблизно о 19:00 зайнятися прибиранням іграшок, хатніми справами, приготуванням вечері. Не варто вечеряти пізніше 20:00. На вечерю необхідно вибирати продукти, які не перевантажують травну систему. Рекомендуються такі продукти, як нежирна риба, нежирне м'ясо, овочі, круп'яні вироби. Рекомендується уникати смаження, замість цього краще варити, запікати, тушкувати продукти на пару.



14. Після 20.30 починається приготування до сну.

15. А об 21:00 сім'я повинна лягати спати, адже завтра буде новий день!

Для збереження здоров'я наших дітей, всіх членів родини, які перебувають на карантині дотримання режиму це невід'ємна частина життя. **Любі колеги! Під час карантину бережіть себе, своє здоров'я і здоров'я своїх близьких.**