



Рекомендации психолога для обучающихся в период дистанционного обучения

Находясь в режиме самоизоляции на дистанционной форме обучения, ты можешь испытывать психическое и физическое напряжение. Система дистанционного обучения для большинства является новой, мы все сейчас проходим период адаптации, испытываем психические и физические перегрузки, для того, чтобы сохранить своё психическое и физическое здоровье, тебе нужно знать и применять несколько правил:

• Необходимо соблюдать режим дня, вовремя вставать, время сна, должно быть, не менее 8 часов. Обязательной сделай зарядку, она придаст эмоциональный настрой на весь день. Прими контрастный душ, он взбодрит и поднимет настроение.

В твоём питании должны быть:

- морковь - она способствует лучшему запоминанию;
- лук – помогает при напряжении и усталости;
- орехи - укрепляют нервы, способствуют выносливости;
- острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшают настроение;
- капуста - избавит тебя от нервозности;
- для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.
- Стимулирует работу мозга – сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.
- Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях.

Необходимо спланировать время занятий и обязательно, каждый час делать перерыв 10-15 минут для отдыха. Отдыхать нужно активно, использовать гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику, аутотренинг. Можно послушать музыку. Смена деятельности обязательно должна быть.

Практические упражнения, которые ты можешь использовать во время перерыва.

Резкие движения головы

1. Повороты вправо, влево. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены. Резко повернуть голову вправо, в конце резкий вдох «шмыг», небольшая пауза. То же самое влево. «Нюхаем» воздух за спиной. Так упражнение проделать 8, 16, 32 раза.

2. Исходное положение такое же. На счёт «раз» - подать голову и плечи вперёд, в конце «шмыг». На счёт «два» - откинуть голову назад – «шмыг». «Нюхаём» воздух – пол и потолок. «Малый маятник».

3. Поворот головы вправо с вытягиванием подбородка, правое ухо выше левого, в конце - «шмыг». То же самое влево, левое ухо выше правого, в конце резкий вдох «шмыг».

Упражнения с резкими пружинистыми приседаниями и поворотом верхней части туловища

1. Ходьба на месте. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены. На счет «раз» - шаг левой, правая рука к плечу, левая назад до отказа, «шмыг». На счет «два» - шаг правой, левая рука к плечу, правая рука назад до отказа, «шмыг» 8, 16, 32 раза.

Одновременно с резким вдохом «шмыгом» так же резко присесть на опорной ноге, тем самым мы уменьшаем глубину дыхания и увеличиваем поступление углекислоты в кровь.

2. Приседания без ходьбы. Исходное положение: пол-оборота направо, правая нога впереди, руки полусогнуты в локтях. Резко присесть на правую ногу, слегка сжав грудную клетку движением руки вниз. В конце упражнения резкий вдох - «шмыг». И так повторить 8, 16, 32 (связь с биоритмами).

3. Кошка». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки прижаты к плечам в кулаках. Резким движением повернуть корпус вправо, сделав приседание, выбросить руки вперед с резким вдохом «шмыгом», схватить «воробья», «мышь». Так же резко повернувшись влево, перенести тело на левую ногу и повторить предыдущее упражнение.

4. Упражнения с движением рук «Обнимки» Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, ладони вниз, пальцы разжаты. Насчет «раз» - обхватить руками плечи за спиной с приседанием, правая рука вверху, левая подмышкой, подать корпус назад, резкий вдох «шмыг». Руки в исходное положение. На счет «два» - поменять руки, правая подмышкой, левая вверху. Повторить упражнение 8, 16, 32 раза.

5. Насос». Исходное положение: руки перед грудью, как бы сжав рукоятку ручного автомобильного насоса. Резко наклониться, выпрямить руки с резким вдохом «шмыгом». Принять исходное положение. Упражнение повторить 8, 16, 32 и т.д.

6. Маятник». Упражнение выполняется в комбинации «насос» — «обнимки». Предлагаются три варианта, отличающихся количеством упражнений: четыре раза «насос» и четыре раза «обнимки»; два раза «насос» и два раза «обнимки»; один раз «насос» и один раз «обнимки». В каждом варианте количество упражнений доводить до 8, 16, 32 раз.

Упражнения с нагрузкой на корпус и ноги

1. Ноги на ширине плеч, руки опущены. На счет «раз» - резкий поворот влево с обхватом корпуса левой рукой сзади, правой - спереди, в конце упражнения резкий вдох «шмыг» с приседанием. На счет «два» упражнение повторить вправо, меняя руки.

2. Прыжком ноги в стороны шире плеч, руки на пояс. На счет «раз» - согнуть правую ногу в колене, левая прямая, достать правой

3. рукой носок левой ноги, левая рука вверху. В конце упражнения резкий вдох «шмыг». В исходное положение - руки на пояс. На

4. счет «два» - упражнение повторить в правую сторону 8, 16, 32 раза.

5. Приседание на двух ногах. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет «раз» - глубоко присесть, не отрывая пяток от пола, руки выбросить вперед, резкий вдох «шмыг». На счет «два» - в исходное положение. На счет 3, 4 - повторить упражнение и продолжить до 16, 32 и т.д. раз.

6. Упражнение тазобедренного пояса. Исходное положение: ноги шире плеч, руки на поясе. Круговое вращение корпусом и тазом с большой амплитудой. В конце поворота направо резкий вдох «шмыг». Счет 8, 16, 32 и т. д. Повторить с таким же счетом влево.

• Трудно заниматься дома самостоятельно, не копи в себе дурные эмоции. Если чувствуешь, что ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на родных, они ни в чём не виноваты. Лучше возьми лист бумаги и постарайся написать, чему меня учит данная эта ситуация? Помни каждая сложная ситуация —это твоя возможность для саморазвития, самовоспитания терпения, целеустремлённости, решительности, ответственности, взрослости и т.д. Она —твой учитель!

• Не принимай поспешных решений, не торопись и не суетись. Всегда занимайся делом!

- Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.

- Цени то, что имеешь: свой дом, семью, любящих тебя людей. Всегда можно найти что-то хорошее.

- Чаще общайся с родителями. Звони друзьям, родным, близким. Общение помогает понять, что ты не один. Сам поддерживай тех, кому нужна твоя забота!

Всё течёт и всё меняется и эта ситуация обязательно изменится. Не теряй надежды!
ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО!

**Рекомендации подготовлены ГМО педагогов-психологов
с использованием общедоступной информации, размещенной в сети Интернет**