

Рекомендації з питань організації діяльності учасників освітнього процесу під час карантину

Під час карантину напружений ритм роботи і у педагогів і в батьків. Вчителі намагаються організувати дистанційне навчання, працюючи «30 год. на добу» - цитата з ФБ, а діти мають все виконувати. Позитивного в таких перевантаженнях мало. Всі учасники освітнього процесу виснажені, втомлені, знервовані, збуджені, думають більше про відпочинок, а не навчальну діяльність. Діти, навчаючись дистанційно, отримують багато інформації, вимоги до виконання домашніх завдань збільшені. Для кожного вчителя його предмет необхідний та важливий у подальшому житті дитини і потребує вивчення. Це правда. Для однієї дитини найголовнішим в житті стане математика і англійська мова для іншої-трудове навчання і музика. Але на даному етапі нашого життя в пріоритеті має стати збереження фізичного та психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Нам всім необхідно переорієнтуватися на новий ритм діяльності, спробувати структурувати свій день, розпланувати час на навчання, відпочинок, самоосвіту. Також слід подбати про свій психо-емоційний стан, проаналізувати цінності життя, подумати про взаємини з рідними, можливо щось спробувати змінити, прислухатися до своїх почуттів. Діти повернуться до школи, за бажанням, надолужать програму, якщо будуть збережені їх внутрішні ресурси. А зараз учням, батькам, педагогам важливо зберегти адекватний настрій, позбутися тривожності за майбутні навчальні досягнення, тримати душевну рівновагу, поширювати мир і спокій навколо себе та нарешті не захворіти та просто вижити. Пам'ятаймо, якщо не можемо змінити ситуацію, змінюємо ставлення до неї.

В момент дії стресових факторів, при ознаках емоційного напруження, пропоную застосовувати для релаксації вправи, які займуть мало часу, але ви відчуєте розслаблення, відпочинок, спокій, знизиться рівень агресивності. Потренуйтеся і ваш настрій покращиться, тоді приступайте до опанування знань.

«Маска сміху». Злегка примружити очі, на вдиху поступово посміхнутися настільки широко, наскільки це можливо, згадати веселу історію з вашого життя. На видиху розслабити напружені м'язи обличчя. Повторити вправу кілька разів.

«Маска подиву». Заплющити очі. Одночасно з повільним вдихом максимально високо підняти брови, вимовивши про себе: «М'язи чола напружені». Затримати на секунду подих і з видихом опустити брови. (Пауза 15 секунд.)

«Маска спокою». Повільно глибоко вдихніть через ніс затримайте дихання, потім повільно видихніть через ніс. Знову вдих, затримка дихання, видих – довше на 1 – 2 секунди. Уявляйте собі, що з кожним видихом ви позбавляєтесь стресового напруження.

І не забувайте про кінезіологічні вправи. Це і фізкультхвилинки, і гімнастика для мозку, і весела перерва у навчанні для відновлення ресурсів.