



Психологический вестник

**Издание для педагогов и родителей № 1
(сентябрь 2023 г.)**

В здоровом теле - здоровый дух!

Почему вы проснулись с ощущением счастья? Потому, что настало утро нового дня. Впереди вас ждет новый день с массой забот, новых подвигов и решений. Для того чтобы быть сильным духом, добиваться своих целей и быть психологически устойчивым вы должны обладать отменным здоровьем.

В этом выпуске психологического вестника мы расскажем как сохранить здоровье и приобрести бодрость духа!

7 способов начать день с позитива.

Секрет удачного дня кроется в правильном пробуждении. Исследования показывают, что если правильно начать утро, то день проходит намного удачнее и ярче, а еще возрастает ощущение счастья и удовлетворенности. Попробуйте сделать одно из этих правил своей ежедневной привычкой, и вы сразу увидите прекрасные изменения в своей жизни и здоровье!

1. Начинайте день с благодарности.

Возьмите себе за правило каждое утро выражать благодарность за свою жизнь. Психологи советуют подумать как минимум о пяти позитивных вещах в своей жизни. Вариантов может быть множество, но ежедневное выполнение этого правила принесет удивительные изменения в вашу жизнь!

2. Делайте с утра то, что вам больше всего по душе.

Например, заварите себе любимый чай или кофе, посмотрите утреннюю передачу, почитайте журнал. Начиная утро с занятий, которые тебе по душе, ты задаешь позитивный тон на целый день!

3. Определись с целями на день.

Не зависимо от того, большая цель или маленькая (сделать презентацию или улыбнуться незнакомцу), ее создание не только нацеливает человека на успех, но и помогает чувствовать себя более счастливым в течение дня.

4. Распространяйте ощущение счастья.

Перед тем как начать свой день позвоните другу, родственникам или отправить небольшое письмо с пожеланиями удачного рабочего дня по электронной почте коллегам. Это помогает самому настроиться на позитивный лад, а так же увеличивает стрессоустойчивость в течение дня.

5. Приведите мысли в порядок.

Очень многие люди отмечают тот факт, что в пословице «Утро вечера мудренее» действительно есть доля истины. После пробуждения наше сознание еще не «забито» насущными делами и потребностями, а значит, есть шанс, что вовремя записанная мысль сможет не только помочь в течение дня, но и станет началом прекрасных перемен в жизни.

6. Растягивайте мышцы.

Для того чтобы сладко потянуться, совершенно не обязательно посещать спортзал. Даже наоборот, растяжка мышц в постели способствует выбросу гормона радости, улучшает настроение, повышает уровень жизненной энергии.

7. Балуйте себя чем-то приятным в конце дня. Мысли о приятном вечере помогают спокойнее перенести все неприятности, которые иногда случаются в течение рабочего дня, а так же вызывают улыбку и способствуют позитивному взгляду на жизнь.



Тест: **Насколько Ваш привычный образ жизни можно считать здоровым?**

1. Вы добираетесь на работу:

Общественным транспортом	5
На машине	10
На велосипеде или пешком	0

2. Масса вашего тела:

Нормальная	0
Превышает норму на 6-7 кг	5

3. Как вы относитесь к курению?

Некурящий	0
Менее 5 сигарет в день	0
Курите регулярно	5
Курите очень много	10

4. Ваша работа связана с регулярной ездой на автомашине в качестве водителя?

Да	10
Нет	0

5. Употребляете ли Вы в пищу:

Много масла, яиц, сливок	5
Мало фруктов и овощей	10
Много сахара, пирожных, варенья	5

6. Регулярно берете работу домой или работаете в нерабочее время?

Да	10
Нет	0

7. Как вы относитесь к алкоголю:

Не употребляете	0
В минимальном количестве	5
Регулярно	10

8. Ваша работа связана со сдельной оплатой труда:

Да	10
Нет	0

9. Раз в неделю работаете допоздна:

Да	5
Нет	0

10. Двигательная активность, физические упражнения есть в вашем графике ежедневно?

Не выполняете	10
Совершаете прогулки, делаете утреннюю гимнастику	0
Занимаетесь различными видами спорта	5

Меньше 25 баллов — Вы ведете здоровый образ жизни.

25-50 баллов — Ведете довольно здоровый образ жизни, но могли бы его улучшить, изменив некоторые из своих привычек.

50 и более баллов — Вы ведете нездоровый образ жизни, срочно измените некоторые из ваших нездоровых привычек. Нужно стараться быть спокойнее, сбавить напряжение, поменьше соперничать с другими, поменьше торопиться, научиться снимать стресс и напряжение.

Общие принципы и правила работы с ребенком с ограниченными возможностями здоровья в детском саду:

1. Индивидуальный подход к каждому ребенку.

2. Предотвращение наступления утомления, используя для этого разнообразные средства (чередование умственной и практической деятельности, преподнесение материала небольшими дозами, использование интересного и красочного дидактического материала и средств наглядности).

3. Использование методов, активизирующих познавательную деятельность детей.

4. Проявление педагогического такта. Постоянное поощрение за малейшие успехи, своевременная и тактическая помощь каждому ребёнку, развитие в нём веры в собственные силы и возможности.

Надеемся, что эти простые советы помогут Вам сделать ваши дни намного ярче и приятнее

выпуск подготовила педагог-психолог Яковина О.Ф.