

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ВІННИЦЬКИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»**

Факультет дошкільної освіти та музичного мистецтва



**ДЕКАДА
КАФЕДРИ ТЕОРІЇ, ФАХОВИХ МЕТОДИК ТА
ТЕХНОЛОГІЙ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ І
ЦИКЛОВОЇ КОМІСІЇ ВИКЛАДАЧІВ
ДОШКІЛЬНИХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ
ДИСЦИПЛІН
«ІНТЕРАКТИВНИЙ КАЛЕЙДОСКОП
СУЧАСНОЇ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ»
*25 вересня – 06 жовтня 2023 року***

Вінниця 2023 рік

1.	Відкриття декади кафедри та циклової комісії «Інтерактивний калейдоскоп сучасної дошкільної освіти»	25.09.2023 р.	Токар Л. П., Клименко О. Ф., викладачі кафедри та циклової комісії
----	---	---------------	--

24 вересня 2023 року в Україні відзначають Всеукраїнський День дошкілля. Професія вихователя та всіх працівників дошкільних установ вимагає любові до малюків, творчості, креативності, педагогічної майстерності. Освіта, розвиток та виховання наших дітей на початку їхнього життєвого шляху – не просте завдання, але від його успішного вирішення залежить наше майбутнє. Заклад дошкільної освіти для малюків не дарма вважають першою сходинкою. А дошкільний вік – фундаментом освіти, який закладається і служить нам опорою і основою в подальшому житті. І як би нам не здалося дивним, але працівники закладів дошкільної освіти та інших установ для дітей дошкільного віку, спільно з батьками, стоять на своєрідній фронтовій передовій нашої перемоги, нашого майбутнього.

Дошкільний вік – один з найбільш відповідальних і важливих періодів у житті підростаючого покоління, в якому починається закладання любові до природи, навколишнього світу, любові до Батьківщини. У цей період не тільки закладаються основи світосприйняття і здоров'я дитини, формується особистість і вектор моральності, але і відбувається якесь незриме таїнство, яке відбувається тільки на рубежі поколінь – передача нашої спільної спадщини. Бути вихователем – високе покликання і глибока повага. Від професіоналізму, терпіння і мудрості наших вихователів, уваги до унікального і своєрідного внутрішнього світу дитини, залежить те найдорожче, що у нас є – наше життя і наша надія. Звичайно, деякі малюки виховуються вдома, поруч з батьками, бабусею і дідусем, і потрапити в дитячий сад з різних причин не можуть.

В цей особливий День ми приєднуємося до привітань на адресу наших вихователів і всіх дошкільних працівників! Висловлюємо свою подяку. Бажаємо їм здоров'я і міцних нервів, хороших зарплат і побільше приємних моментів в їх, так необхідної всім нам праці! Зі Святom!

ПЛАН ДЕКАДИ

№ з/п	Зміст і тематика роботи	Календарні терміни виконання	Відповідальні за виконання, місце та час проведення
1.	Відкриття декади кафедри та циклової комісії «Інтерактивний калейдоскоп сучасної дошкільної освіти»	25.09.2023 р.	Токар Л. П., Клименко О. Ф., викладачі кафедри та циклової комісії
2.	Творчий проєкт-виставка «Вихователь майбутнього закладу дошкільної освіти»	25.09.2023 р.	Пасікова Н. І., Сніжно В. Б., 11-Д(б), 12-Д(б), 21-Д(б)
3.	Науково-методичний форум «Дошкільна освіта в рамках сучасної науки»	26.09.2023 р.	Руда Т. В.
4.	Навчально-просвітницький діалог «Інтерактивні технології в середовищі інклюзивної освіти»	27.09.2023 р.	Бевз В. В., Клименко О. Ф., КУ«ІРЦ №2 ВМР»
5.	Тренінг «Формування основ педагогічної майстерності майбутніх вихователів ЗДО»	28.09.2023 р.	Павлюк Л. П., КЗВО «ВГПК»
6.	Воркшоп: «Два кольори – єдина держава, одне бажання»	29.09.2023 р.	Федчишина Т. Л., Хоміцька Н. М., 22-Д
7.	Інклюзивний брифінг «Інтерактивні технології в інклюзивному освітньому середовищі ЗДО»	02.10.2023 р.	Токар Л. П., Клименко О. Ф., 11-Д(б), 12-Д(б), 21-Д(б), КУ«ІРЦ №1 ВМР»
8.	Педагогічний подіум в межах онлайн формату «Наступність у музичному вихованні сучасного дошкільника та молодшого школяра»	03.10.2023 р.	Засипкіна Л. А.

9.	Тренінговий курс «Формування готовності до організації навчання осіб з особливими освітніми потребами»	04.10.2023 р.	Сорочан М. П., КЗВО «ВГПК»
10.	Екологічний планер «Участь в обласній виставці екологічних досягнень СЮН». Екологічне заняття-мандрівка присвячене World Animal day	05.10.2023 р.	Тарашевська О. В., Цісар І. В., методист СЮН Шмаль Н. А., 22-Д, 21-Д(б)
11.	Закриття декади. Підведення підсумків	06.10.2023 р.	Викладачі кафедри та циклової комісії



2.	Творчий проєкт-виставка «Вихователь майбутнього закладу дошкільної освіти»	25.09.2023 р.	Пасікова Н. І., Сніжно В. Б., 11-Д(б), 12-Д(б), 21-Д(б)
----	--	---------------	--

У рамках відкриття декади кафедри теорії, фахових методик та технологій дошкільної освіти та циклової комісії викладачів дошкільних психолого-педагогічних дисциплін був організований творчий проєкт-виставка «Вихователь майбутнього закладу дошкільної освіти». У проєкті взяли участь викладачі та студенти факультету дошкільної освіти та музичного мистецтва. Яскравими, актуальними та сучасними були проєкти 11-Д(б), 12-Д(б) та 21-Д(б) груп.

Відомо навіть малюку,
Як добре жити в дитсадку.
Прийшов - вітайся:
«Добрий ранок!»
Мий руки і куштуй сніданок.

Розучим вірш, розкажем казку.
Спіймати м'ячик? Та будь ласка!
Що ще? На вулицю - гуляти,
В рухливі ігри дружно грати.

Ось «Гуси-гуси», «Коровай»,
«Автомобілі» - обирай.
Обід. Поспати не забув.
Так не помітно день минув!



В.О.Сухомлинський сказав : «Діти - це щастя, створене нашою працею. Заняття, зустрічі з дітьми, звичайно, вимагають душевних сил, часу, праці. Адже і ми щасливі тоді, коли щасливі наші діти, коли їх очі наповнені радістю».



В останній час в системі дошкільної освіти, яка має багатовікову історію і багатий досвід, відбуваються значні зміни: ДНЗ шукають нові форми та методи роботи, прагнуть, щоб в дитячому садочку діти відчували себе комфортно.



Мета проекту: створити таку модель дитячого садка, де б для кожної дитини були б створені хороші умови для повноцінного розвитку, як основи їх успішного навчання в школі.

Сучасний заклад дошкільної освіти – це місце, де дитина отримує знання широкої емоційно-практичної взаємодії з дорослими і однолітками в найбільш важливих для його розвитку сферах життя.

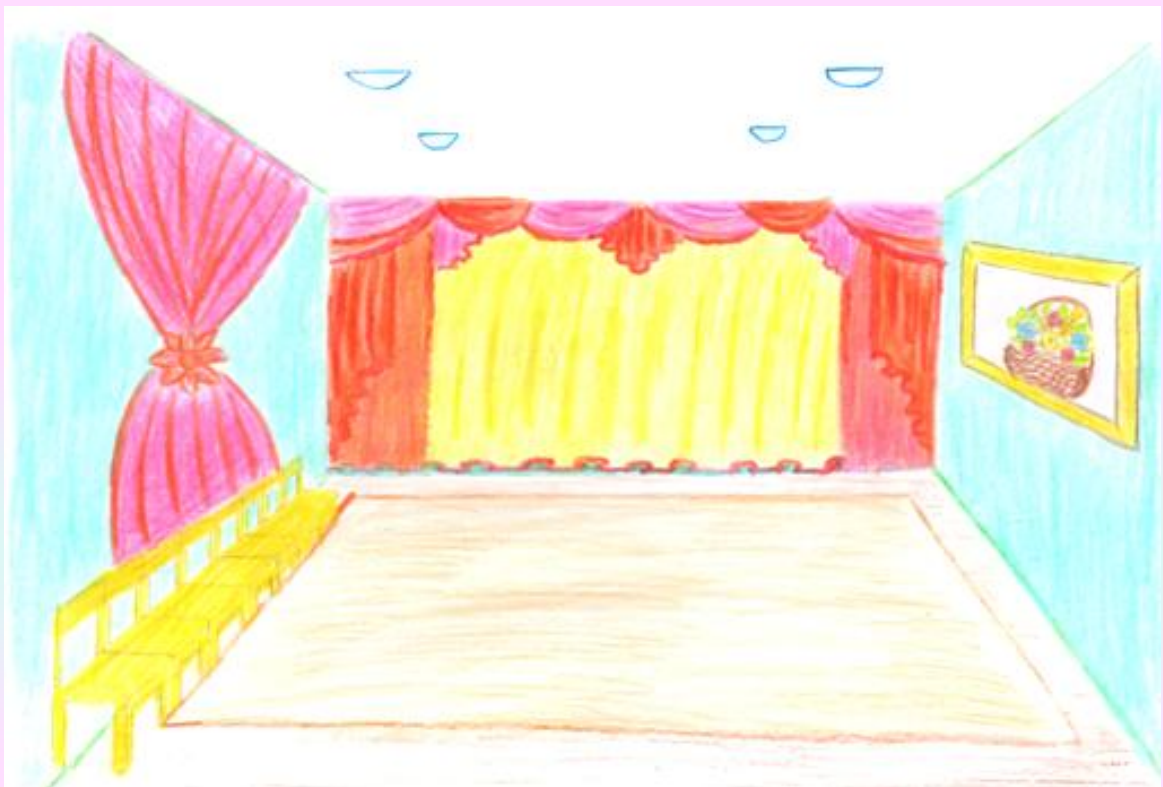


Це дитячий садок, в якому дитина реалізує своє право на індивідуальний розвиток в відповідності з своїми потребами, через створення для цього організаційно-педагогічних умов.

Стіни дитсадка не варто обклеювати шпалерами. Їх поверхні повинні добре чиститися і митися. У зоні ігор можна запланувати настінний розпис, який буде зображувати персонажів мультфільмів, або забавних звірят.



Ескізи
Святкова зала



Фізкультурний зал

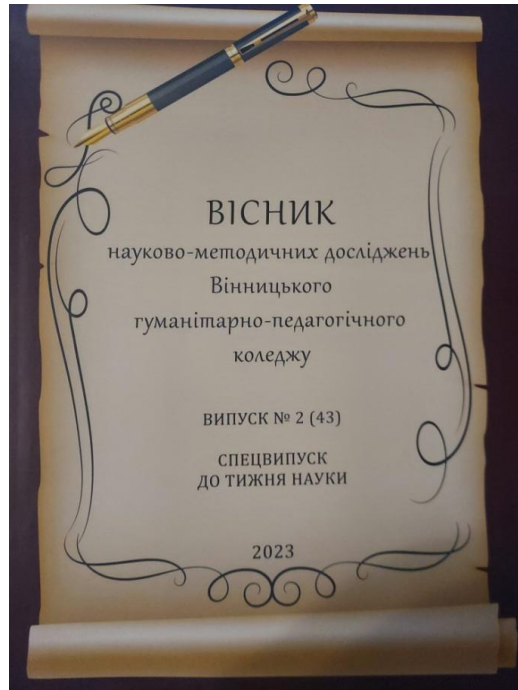


Озеленення ділянки - основа створення оздоровчих умов для дітей. Зелені насадження дають змогу вивчати властивості різних рослин, допомагають вихованню естетичного почуття, любові до природи.



3.	Науково-методичний форум «Дошкільна освіта в рамках сучасної науки»	26.09.2023 р.	Руда Т. В.
----	---	---------------	------------

Науково-методичний форум «Дошкільна освіта в рамках сучасної науки», 26.09.2023 р.



Мета:

• Дослідити у чому переваги та недоліки системи освіти в нашій країні?

- Дошкільна освіта — галузь освіти, яка спрямована на реалізацію навчальних та виховних завдань для дітей дошкільного віку (від народження до шести років). В Україні це обов'язкова первинна складова частина системи безперервної освіти.



Навчальний план — документ про склад навчальних предметів, які вивчають у певному закладі освіти, їх розподіл, тижневу й річну кількість годин, що відводяться на кожний навчальний предмет, і про структуру навчального року.



Навчальна програма



- Зміст навчального предмета, передбаченого навчальним планом, визначається його навчальною програмою.



Навчальна програма — документ, що визначає зміст і обсяг знань з кожного навчального предмета, уміння і навички, яких необхідно набути, зміст розділів і тем з розподілом їх за роками навчання.



Підручник

- Підручник — книга, яка містить основи наукових знань із певної навчальної дисципліни, викладені згідно з цілями навчання, визначеними програмою і вимогами дидактики.



Навчальний посібник



- Навчальний посібник — книга, матеріал якої розширює межі підручника, містить додаткові, найновіші та довідкові відомості.

Організація освітнього процесу

Освітній процес в умовах закладу дошкільної освіти – це цілісний процес взаємодії дорослих і дітей, який розвивається в часі та в рамках певної системи, носить особистісно-орієнтований характер.

Він спрямований на досягнення соціально-значущих результатів – набуттю життєвої компетентності, розвитку базових якостей особистості в різних видах діяльності.

Освітній процес має носити характер не прямого, а опосередкованого навчання, і здійснюватися під час спільної діяльності дитини і дорослого, адекватної можливостям дітей раннього та дошкільного віку.



4.	Навчально-просвітницький діалог «Інтерактивні технології в середовищі інклюзивної освіти»	27.09.2023 р.	Бевз В. В., Клименко О. Ф., КУ «ІРЦ №2 ВМР»
----	---	---------------	---

Просвітницько-інформативна зустріч з директором Комунальної установи «Інклюзивно-ресурсний центр №2 Вінницької міської ради Очеретною Аллою Леонідівною та освітнім технологом, психологом, педагогом Чепурним Геннадієм Анатолійовичем.



5.	Тренінг «Формування основ педагогічної майстерності майбутніх вихователів ЗДО»	28.09.2023 р.	Павлюк Л. П., КЗВО «ВГПК»
----	--	---------------	---------------------------------

ПРАВИЛА УЧАСНИКІВ ТРЕНІНГУ

- Гра – справа серйозна. Як ми граємо, так і живемо.
- Будьмо позитивними!
- Толерантність – це повага насамперед до самого себе.
- Точність – ввічливість королів.
- Світ навколо нас вирує, а ми – **тут і зараз**.
- Найдорогоцінніше, що в нас є, це – час, використовуймо його ефективно!

Мозковий штурм

- У** Упевненість, успіх
- Ч** Чесність, чистота
- И** Інтерес, інтуїція
- Т** Творчість, толерантність
- Е** Емпатія, ерудиція
- Л** Любов
- Ь**



Дискусійна карусель **«Учитель: хто він?»**

▪ **Учитель –
завжди
лікар...**

▪ **Учитель –
актор...**

▪ **Учитель –
дресируваль
ник...**

▪ **Учитель –
щодня суддя...**

▪ **Учитель –
режисер...**

▪ **Учитель –
садівник...**

▪ **Учитель –
будівельник...**

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- **Будь обережний!**
- **Не помилися!**
- **Не зашкодь!**
- **Будь надією для учня!**
- **Даруй себе дітям!**
- **Постійно шукай у дитині багатство її душі!**
- **Будь терплячим в очікуванні дива і будь готовий до зустрічі з ним у дитині!**

«ПОРТРЕТ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ»



ВПРАВА «МІЙ ПЕРШИЙ РІК...»



«ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ»



«АЛЬМАНАХ ПЕДАГОГІЧНОЇ МУДРОСТІ»

Правила успіху на шляху до професійного самовдосконалення



Розвивайте..._____

Переймайте..._____

Створюйте..._____

Упроваджуйте..._____

Реалізуйте..._____

Почувайтеся щасливою(им) від того,
що..._____

«Я – у сонячному промінні»



«РЕФЛЕКСІЯ»





6.	Воркшоп: «Два кольори – єдина держава, одне бажання»	29.09.2023 р.	Федчишина Т. Л., Хоміцька Н. М., 22-Д
----	--	---------------	---





роботи Петриківських майстрів

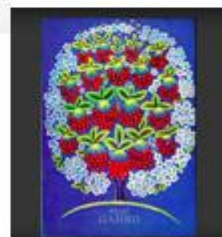


Тетяна Пата (1884-1976)





Федір Панко (1924-2007)



Марія Клименко-Жукова (1921-1965)





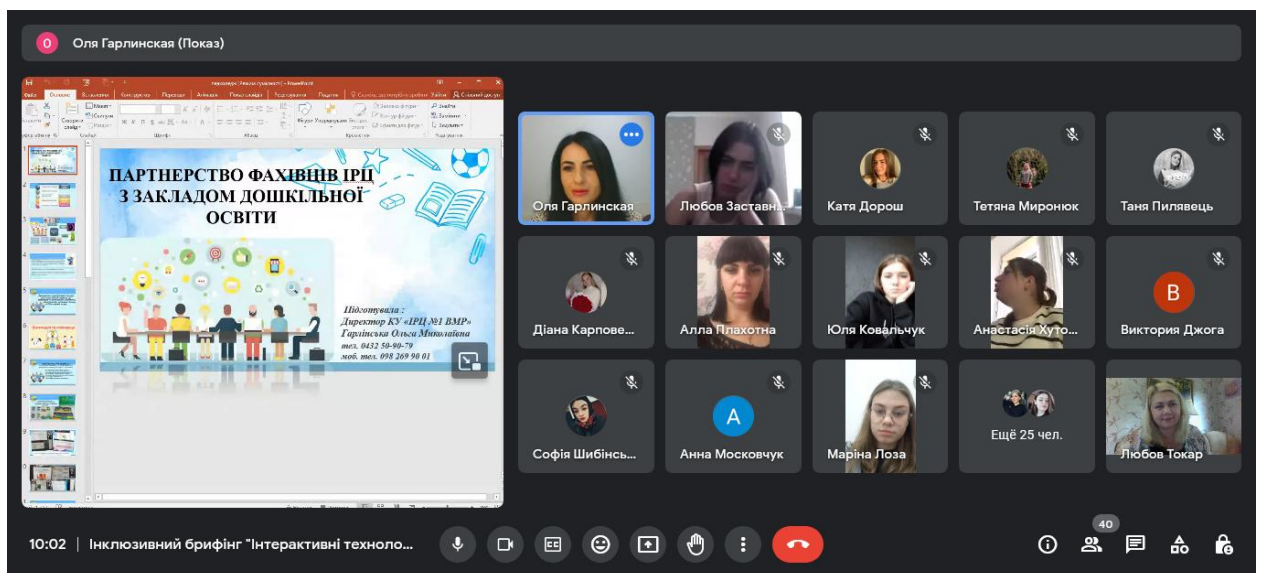
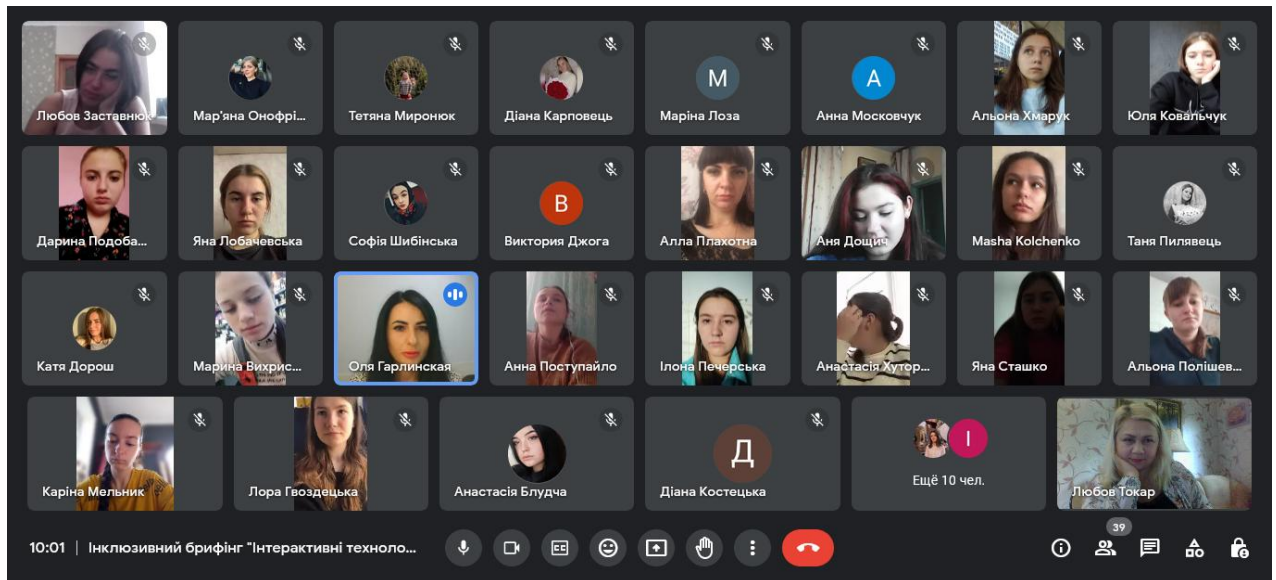
Іван Завгородній (1915-2006)



Марфа Тимченко (1922- 2009)



7.	Інклюзивний брифінг «Інтерактивні технології в інклюзивному освітньому середовищі ЗДО»	02.10.2023 р.	Токар Л. П., Клименко О. Ф., 11-Д(б), 12-Д(б), 21-Д(б), КУ «ІРЦ №1 ВМР»
----	---	---------------	---



Оля Гарлинская (Показ)

10:04 | Інклюзивний брифінг "Інтерактивні техноло..."

Оля Гарлинская, Любов Заставнюк, Катя Дорош, Тетяна Миронюк, Таня Пилявець, Діана Карповець, Алла Плахотна, ЕЩЕ 33 чел., Любов Токар

Оля Гарлинская (Показ)

10:08 | Інклюзивний брифінг "Інтерактивні техноло..."

Оля Гарлинская, Любов Заставнюк, Катя Дорош, Тетяна Миронюк, Таня Пилявець, Діана Карповець, Алла Плахотна, ЕЩЕ 33 чел., Любов Токар

Оля Гарлинская (Показ)

10:12 | Інклюзивний брифінг "Інтерактивні техноло..."

Оля Гарлинская, Любов Заставнюк, Катя Дорош, Тетяна Миронюк, Юля Ковальчук, Діана Карповець, Алла Плахотна, ЕЩЕ 32 чел., Любов Токар

8.	Педагогічний подіум в межах онлайн формату «Наступність у музичному вихованні сучасного дошкільника та молодшого школяра»	03.10.2023 р.	Засипкіна Л. А.
----	---	---------------	-----------------

Найсприятливішим періодом музичного виховання визнано дитинство, коли закладається особистісне підґрунтя кожного вихованця, формуються його базисні основи музичної культури. Отож важливо забезпечити наступність у музичному розвитку та вихованні на етапі дошкільного й молодшого шкільного віку.

Історично формулювання наступності між дитячим садком і початковою школою з музичного виховання співпадає із введенням у закладах дошкільної освіти систематичного навчання дітей у формі музичних занять, в ході яких дошкільники систематично грають на дитячих музичних інструментах у індивідуальному музикуванні та ансамблевому виконанні, а музичної виховної роботи з дітьми - орієнтування на вимоги школи до майбутніх першокласників.

Таким чином, метою супроводу наступності в музичному вихованні дітей дошкільного віку та молодших школярів вбачаємо в побудові музичного освітнього простору, який спрямовано на збереження максимально найкращих умов музичного виховання, музичної традиційної культури для плавного переходу з музичного виховання дітей з дитячого садка в початкову школу.

Систему роботи з музично-виховного супроводу, зокрема гри на дитячих музичних інструментах рекомендуємо здійснювати поетапно: формування готовності дітей у закладі дошкільної освіти до початкового навчання гри на дитячих музичних інструментах; адаптація до умов навчання гри на дмі в початковій школі; розвиток виконавських здібностей у гри на дмі учнів у початковій школі на основі використання елементів сформованої

готовності гри на дмі у здо; підтримка й стимулювання до гри на дмі та музичного виховання в родинному оточенні.

Саме тому ми вирішили на практиці показати наступність у грі на дмі дошкільника та молодшого школяра.

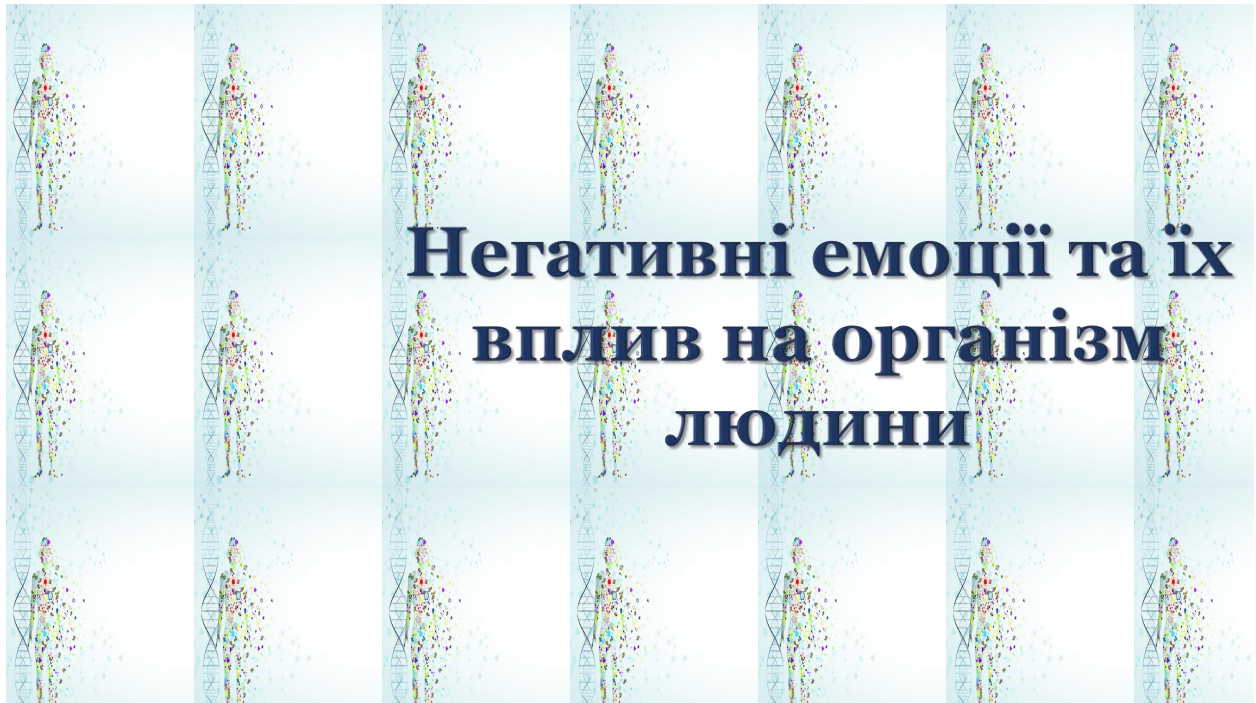
Тема уроку:- "Музичне мистецтво України".

Мета: Закріпити знання учнів з українських народних музичних інструментів, їх звучанням та технікою видобування звуків. Розвивати вміння співати, акомпануючи собі на шумових дитячих музичних інструментах, граючи в оркестрі. Розвивати музичні здібності. Виховувати поважливе ставлення до народних традицій; бережливе ставлення до українських народних інструментів, створених народом.





9.	Тренінговий курс «Формування готовності до організації навчання осіб з особливими освітніми потребами»	04.10.2023 р.	Сорочан М. П., КЗВО «ВГПК»
----	--	---------------	----------------------------------



Просвітницький вебінар

«Профілактика ментального здоров'я:

негативні емоції та їх вплив на організм людини»

Як правило, почуття та емоції превалюють над логікою, тому саме вони визначають наш характер, навички спілкування, самопочуття і навіть наявні хвороби.

Всі ми знаємо, що стреси та агресія негативно позначаються на нашому здоров'ї. Однак, кожна емоція по-своєму впливає на наш організм. Якщо стримувати всі емоції в собі, рано чи пізно вони призведуть до руйнівних наслідків.

Не дарма кажуть, що всі хвороби від нервів...

1. Гнів

Гнів може вплинути на ваші розумові здібності й збільшити ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Гнів викликає в організмі реакцію «бий або біжи», що призводить до підвищеного викиду гормонів стресу – адреналіну, норадреналіну і кортизолу. В результаті мигдалини мозку (ділянка, що відповідає за емоції) неадекватно реагує, наповнюючи кров'ю лобову частку (ділянка, що відповідає за мислення).

Крім того, гнів звужує кровоносні судини, що призводить до підвищення кров'яного тиску, частоти серцебиття і дихання. Якщо це відбувається часто, стінки артерій швидше зношуються.

За даними досліджень, гнів також уповільнює загоєння ран на 40% через високу реактивність кортизолу. А ще гнів підвищує рівень цитокінів (імунних молекул, що викликають запалення), підвищуючи тим самим ризик розвитку артриту, діабету і раку.

**Гнів викликає
в організмі реакцію
«бий або біжи», що
призводить до
підвищеного викиду
гормонів стресу -
адреналіну,
норадреналіну
і кортизолу.**



Поради:

Гнів - це природна для людини емоція, навіть якщо у неї спокійний характер. Вона не завжди несе в собі негативний вплив. Нормальним є виникненням відчуття гніву приблизно один раз на тиждень. Але якщо дана емоція стала постійним супутником життя, то це може призвести до цілого ряду захворювань.

З соціальної точки зору це може призвести до погіршення відносин з іншими людьми і, як наслідок, виникненню ряду психологічних комплексів і блоків.

Також не нормальним вважається, якщо під час виникнення нападу гніву людина відчуває такі емоції як сором, безпорадність чи незручність. Це можна вважати прямою ознакою хронічних спалахів гніву. За статистикою кожна п'ята людина страждає від постійних проблем із гнівом, які частіше за все закінчуються вибаченнями та відчуттям провини. Тому так важливо навчитися їх контролювати.

Як відрізнати нормальний спокійний стан від хронічних нападів гніву. Для цього варто відповісти на декілька питань:

- як часто у суперечці з іншими людина зривається на крик і лається;
- чи переходить гнів у фізичну агресію;
- чи відчуває людина потребу у різних видах “заспокійливого” (найчастіше, алкоголь, сигарети, їжа);
- чи існує відчуття того, що гнів впливає на працездатність, соціальне життя чи стан здоров'я.

Як контролювати свій гнів?

Для того щоб заспокоїтися і не давати гніву контролювати себе можна звернутися до наступних способів. Але варто розуміти, що кожна ситуація індивідуальна і необхідно проаналізувати кожен випадок окремо, виявити проблеми і способи їх вирішення.

Тренування

Помірні фізичні навантаження допомагають контролювати напади гніву. Це відбувається за рахунок того, що під час заняття спортом мозок виділяє ендорфіни або гормони щастя. Вони і роблять нас щасливішими.

Техніка дихання

Глибоке та повільне дихання може допомогти розслабитися, уповільнити ритм серцебиття та дихання. Також можна уявити, що з кожним видихом з організму виходить почуття гніву і таким чином заспокоїтися. Для

того щоб навчитися правильній техніці варто купити в магазині звичайні мильні бульбашки. Необхідно дихати так, щоб повітря попадало на паличку. Якщо бульбашка дуже швидко лопається чи, навпаки, не надувається, то це означає, що техніка не є правильною і її необхідно допрацювати.

М'язова релаксація

У цьому випадку може допомогти масаж чи проста людська уява. Необхідно зайняти комфортне положення тіла і уявити, що абсолютно всі м'язи поступово розслабляються від кінчиків пальців і до голови. Також ця вправа допомагає заснути. Інший варіант: спочатку напружити окрему групу м'язів і потім повністю розслабити її на 15 секунд. При цьому всі інші м'язи мають бути постійно розслабленими.

Антистресовий інвентар

Він включає в себе щоденники (вони допоможуть аналізувати свій емоційний стан і випускати пар на папері, не вдаючись до сварок чи фізичної агресії), антистресові іграшки, заспокійлива музика чи збірник анекдотів. Вони допомагають увімкнути вироблення ендорфінів, переключають увагу та заспокоюють.

План по контролю гніву

Для цього необхідно наперед розробити послідовність дій у випадку настання нападу гніву. Наприклад, послухати певного виконавця чи усамітнитися. Головне - підібрати спосіб, який допомагає заспокоїтися. Таким чином, при настанні нападу в наявності буде інструмент, який здатний його побороти. Він буде давати відчуття впевненості і безпеки.

2. Стрес

Надмірний стрес викликає підвищений тиск, астму, виразки та синдром подразненого кишечника. Більш того, стрес – одна з основних причин серцево-судинних захворювань. Стрес підвищує кров'яний тиск і рівень холестерину.

Також стрес часто є супутником шкідливих звичок – паління, фізичної пасивності й переїдання. Всі ці фактори руйнують стінки артерій і можуть привести до захворювань серця.

Стрес проявляється в таких симптомах, як мігрені, скреготіння зубами, прискорене серцебиття, стан напівнепритомності, втома, безсоння і підвищений або знижений апетит.

**Стрес -
одна з основних
причин серцево-
судинних
захворювань.
Стрес підвищує
кров'яний
тиск і рівень
холестерину.**



Поради:

1. *Візьміть паузу.* Основне джерело стресу – це перенапруження, тому боротися з ним допомагає відпочинок. Але це не означає, що потрібно цілими днями сидіти перед телевізором, відпочивайте активно, вирушайте на природу, на свіже повітря.
2. *Вітамінотерапія.* Стресовий стан змушує людський організм включати всі внутрішні резерви, щоб підтримати його працездатність вживайте в їжу корисні продукти, насичені вітамінами С (яблука, помідори, шипшина) і В (сухофрукти, капуста, буряк, мигдаль, куряча печінка, риба і т.д.). Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. До речі, цей вітамін у натуральному вигляді міститься в картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині і волоських горіхах.

3. *Правильне харчування.* Ще один метод зняття стресу вживання в їжу продуктів, що сприяють поліпшенню настрою. Як відомо, незамінним помічником у боротьбі зі стресом є гормон щастя – серотонін, а такі продукти, як банани, мигдаль, шоколад і багато інших сприяють його виробленню. Але не всі продукти допоможуть вам в боротьбі зі стресом, обмежте вживання цукру, кофеїну та жирної їжі в міру можливості. Перестаньте перекушувати, якщо ви не зголодніли. Якщо безсоння ваша постійна супутниця – провітріть кімнату вночі, обмежте споживання кофеїну. Не вживати їжу перед сном.

4. *Ароматерапія.* Ще з давніх часів відомо сприятливий вплив ароматних ефірних масел. Заспокійливо діють ефірні масла троянди, лаванди, жасмину і кипариса.

5. *Психологічна допомога.* Задушевна бесіда як спосіб зняття стресу дуже ефективна. Іноді людині в стані емоційної напруги просто необхідно виговоритися, часто щоб побачити проблему під іншим кутом досить просто озвучити її. Впоратися зі стресом можуть допомогти близькі люди.

6. *Екстрім* в боротьбі з поганим настроєм. Ще один з ефективних способів зняття стресу – піддати організм новому виду стресу.

7. *Займіться спортом.* Боротися зі стресовими ситуаціями допомагають заняття спортом, а також вони роблять організм більш стійким до емоційних впливів.

8. *Найдавніша система – йога.* За допомогою йоги можна розслабитися, розібратися в собі, а також зміцнити м'язи. Спробуйте медитувати. Закривши очі, дихайте глибоко і повільно. На кожному вдиху і видиху повторюйте якусь приємну фразу або слово. Це проста вправа здатне привести організм в рівновагу, допомогти розслабитися і зняти стрес.

9. *Будьте обережні.* Уникайте ситуацій, які можуть привести до емоційного розладу.

10. *Частіше посміхайтесь.* Якщо посміхатися частіше, то можна викликати гарний настрій на підсвідомому рівні. Хваліть себе. Позитивні відгуки на

свою адресу стимулюють вироблення гормону кортизолу, який відповідає за нейтралізацію стресу.

Боротися зі стресом можна і потрібно, головне – підібрати для себе відповідні методи зняття стресу, а для цього можна вдатися до вищеперелічених порад.

3. Нетерплячість і ненависть

Нетерплячість і ненависть можуть позначитися на здоров'ї кишківника і серця, приводячи до прискореного серцебиття, гіпертензії та болю в грудях. За даними недавнього дослідження старіння клітин, у нетерплячих людей ймовірність передчасного настання біологічної старості вища, ніж у більш розслаблених.

Крім того, нетерплячість шкідлива для печінки. А стиснуті молекули дихання, яке виходить при словесному вираженні ненависті, містять токсини, які можуть зашкодити печінці й жовчному міхуру.

**Нетерплячість
і ненависть можуть
позначитися
на здоров'ї
кишківника і серця,
приводячи
до прискореного
серцебиття,
гіпертензії і болю
в грудях.**



Поради:

Що можна зробити, щоб впоратися з нетерпінням?

Для цього можна займатися медитацією, йогою, прогулянками на природі або хобі. Дихальні вправи можуть бути дуже корисними для заспокоєння та розслаблення. При цьому важливо намагатися зосередитися і

глибоко дихати. Дихання знижує рівень стресу людей і підвищує рівень їхнього терпіння. Зусилля приділяти час можуть допомогти людям довіритися плину життя та визнати, що для всього є час. Це дозволяє людям досягати результатів, які винагороджують їхнє терпіння. Необхідно плекати такі почуття, як довіра, надія та віра, щоб залишити це на час. Окрім цього, можна скористатися такими послугами, як психологічне консультування чи терапія.

Як не зриватися на своїх рідних?

Щоб уникнути зриву на рідних, потрібно відразу окреслити теми, про які ви не будете говорити, та емоцій, які не будете транслювати у присутності рідних. Дуже часто у членів родини можуть не сходитися погляди й це може призвести до сварки. Тому створення тем, які будуть під заборонаю, допоможе зараз попередити конфліктні ситуації.

Якщо є окрема кімната, то побути там, щоб вас ніхто не турбував. Якщо зараз ви живете з рідними й немає можливості в будинку залишитися наодинці, то виходьте на вулицю, посидьте на лавочці, подихайте свіжим повітрям. Треба брати собі паузи (по декілька хвилин, а якщо є година то взагалі ідеально) для відпочинку та обнулення. Тоді ця потреба в скидуванні емоцій та роздратування буде зменшуватися.

4. Ревнощі та заздрість

Заздрість і ревнощі безпосередньо атакують мозок, жовчний міхур і печінку. Заздрість і ревнощі викликають симптоми стресу, тривоги та депресії, внаслідок чого в кров викидається величезна кількість адреналіну і норадреналіну. Більш того, ревнощі погано впливають на жовчний міхур. Перевиробництво гормонів в організмі призводить до застою крові в печінці, що викликає незбалансоване вироблення жовчі в жовчному міхурі. В результаті сповільнюється виведення токсинів, послаблюється імунітет, виникає безсоння, підвищується кров'яний тиск, частішає серцебиття, зростає рівень адреналіну і холестерину, порушується травлення.

Ревнощі підривають симпатичну нервову систему, що призводить до прискорення пульсу і пікового кров'яного тиску.

**Заздрість,
фрустрація і
ревнощі
безпосередньо
атакують мозок,
жовчний міхур
і печінку.**



Поради:

Дуже часто досить щасливі, упевнені в собі люди дозволяють почуттю неспроможності і ненадійності просочуватися десь всередині, і це неминуче призводить до народження заздрості.

Перевірте ці вісім способів, за допомогою яких ви зможете керувати нападами заздрості, тому що, якщо бути чесним, іноді це трапляється з кожним з нас.

1. Ідентифікуйте точно те, чому ви заздрите.

Чим більш визначено ви можете сказати, чому заздрите, тим легше буде позбутися цього почуття. Вислів «Я заздрю чийомусь щастю» дуже невизначений. Те ж стосується роботи людини, яка змушує вас відчувати заздрості. Може ви заздрите доходу? Престижу? Гнучкому графіку? Ідентифікація певних речей, які вас зачіпають, допоможе з'ясувати, наскільки вони необхідні саме Вам, щоб відчувати себе щасливим.

2. Запитайте себе, чи зробить це досягнення Вас дійсно більш щасливим.

3. Визначте, чи можливо цього досягти фактично.

Це - легкий крок. Те, чому ви заздрите, реально для Вас? Якщо, скажімо, ваш зріст 151 см, а ви заздрите високим людям, відразу ж переходьте до наступного пункту.

4. Знайдіть альтернативні і досяжні способи залучити більше радості і задоволення у своє життя.

У великої кількості людей заздрість народжується через порожнечу в житті - загальної відсутності радості та реалізації. Можливо те, чому ви заздрите, не настільки легко досяжно для вас, але є інші способи, за допомогою яких можна заповнити порожнечу.

Зробіть список речей, які урізноманітять і заповнять ваше життя, і які ви зможете здійснити прямо зараз. Наявність цього списку дасть вам сенс вашого життя.

5. Цінують свої власні унікальні таланти і вміння.

Сукупність ваших здібностей повинна нагадувати вам, що це - ті ж самі вміння та таланти, яким інші люди могли б також позаздрити. Це змусить вас почувати себе психологічно набагато краще.

6. Зрозумійте - життя інших людей не таке чудове, як здається.

У всіх є проблеми. Ми всі боремося проти наших власних спокус. Навіть якщо створюється видимість, що хтось «має все просто так», - це тільки видимість. Зазвичай багато чого з того, що з легкістю демонструється зовні, має багато складнощів за лаштунками.

Тепер щодо ревнощів...

«Ревнує, значить кохає». Ця приказка переслідує нас не один десяток років. Проте часом із-за ревнощів руйнуються навіть найміцніші стосунки. Ревнощі не можна вважати ознакою кохання, це патологія, з якою потрібно боротися.

Головне, що потрібно враховувати у боротьбі з ревнощами - це те, що нормальна самооцінка є ключем до вирішення даної проблеми. Незважаючи на те, що самооцінка закладається у людини ще в ранньому дитинстві, бувають випадки, які різко знижують її.

Слід ретельно стежити за своєю зовнішністю. Для цих цілей відмінно підходять заняття в спортзалі, оскільки красиве і пружне тіло має відмінний вплив на самооцінку людини. Крім цього, також рекомендується змінити гардероб і сходити в салон краси або просто в перукарню.

Психологи крім цього рекомендують розібратися у своїх емоціях, і перш за все, зрозуміти, чому ви ревнуєте свого чоловіка або молодшу людину. Важливо визначитись з тим, які ситуації роблять на вас позитивний вплив, а які негативний. Намагайтесь контролювати свої емоції, особливо ті, які, на вашу думку, є негативними, і виводити їх на нейтральний рівень.

Щоб побороти ревності, обов'язково поговоріть про це зі своєю коханою людиною і розкажіть про свої переживання. При цьому вкрай важливо стримуватися і відмовитися від звинувачень і розмови на підвищених тонах. Відверта розмова у багатьох випадках може вилікувати вашу пару від ревностей.

У тих випадках, коли ревності навіть після відвертої розмови вас не залишили, від цих думок можна просто відволіктися. Для цих випадків відмінно підходять заняття улюбленою справою, і головне завжди думайте про хороше, і постійно згадуйте теплі моменти, які були у ваших стосунках.

В крайньому випадку, коли нічого не допомагає, можна звернутися за допомогою до фахівців, які можуть повністю позбавити вас від ревностей.

5. Тривога

Для тривоги характерні такі фізичні симптоми, як біль, нудота, задишка, безпричинна слабкість і запаморочення.

Тривожний стан часто супроводжують шлунково-кишкові розлади. Тривога впливає на шлунок, селезінку і підшлункову залозу,

викликаючи травні розлади, закрепи й виразковий коліт (запалення товстої кишки).

Тривожні розлади також піддають вас ризику виникнення хронічних захворювань. Так, вчені виявили, що негативні емоції сприяють розвитку ішемічної хвороби серця. Вони кажуть, що тривога – найбільш поширена причина серцево-судинних захворювань, і навіть гнів не створює такого навантаження на серце.

**Тривога впливає
на шлунок,
селезінку і
підшлункову залозу,
викликаючи травні
розлади, закрепи
і виразковий коліт
(запалення товстої
кишки).**



Поради:

Кожен має свої методи подолання тривожності, але чому інколи те, що допомагає вашому другу не допомагає вам? Або чому те, що допомагало вам раніше більше не працює?

Все, що пов'язано з нашим емоційним станом має 4 компоненти.

1. Наші думки, те, як ми думаємо.
2. Наші емоції, що ми відчуваємо.
3. Наша поведінка, що ми робимо.
4. Тілесні відчуття.

Все це взаємодіє між собою. Розберімо ці складові на прикладі тривожного стану:

Тривожні думки

Якщо ви починаєте думати про невирішені проблеми, страхи, втрату, це породжує емоційну тривогу, ви відчуваєте ознобу чи нудоту, посилюються тілесні відчуття, ви не знаходите собі місця, починаєте метушитися.

Емоційна тривога

Якщо ви відчуваєте страх, ви починаєте його пояснювати, в голові виникає сотні думок про найгірший сценарій, тіло пітніє, це передається вашій поведінці - ви панікуєте, ви не можете сконцентруватись.

Тривожна поведінка

Ви постійно поспішаєте, починаєте пришвидшувати дії, ваше серцебиття пришвидшується, ваші думки несуться: “я не встиг, я забув”, ви починаєте відчувати тривогу.

Тілесна тривога

Ваше серцебиття пришвидшилось, ви відчуваєте тяжкість в грудях, це породжує параноїдальні думки: «зі мною щось не так», ви відчуваєте панічний страх, не можете всидіти на місці, чи навпаки ціпенієте.

Тому метод боротьби з тривожністю варто обирати з огляду на те, який тип тривожності ви переживаєте.

Запитайте себе: «Де живе моя тривожність?»

Якщо стан породжується з думок, то навряд, чи варто себе заспокоювати, займаючись їх аналізом, ви лише більше себе накрутите. Практикуйте дихання, вийдіть на пробіжку, слухайте музику, займіться іншою діяльністю, яка потребує концентрації: в'язання чи збирання пазлу.

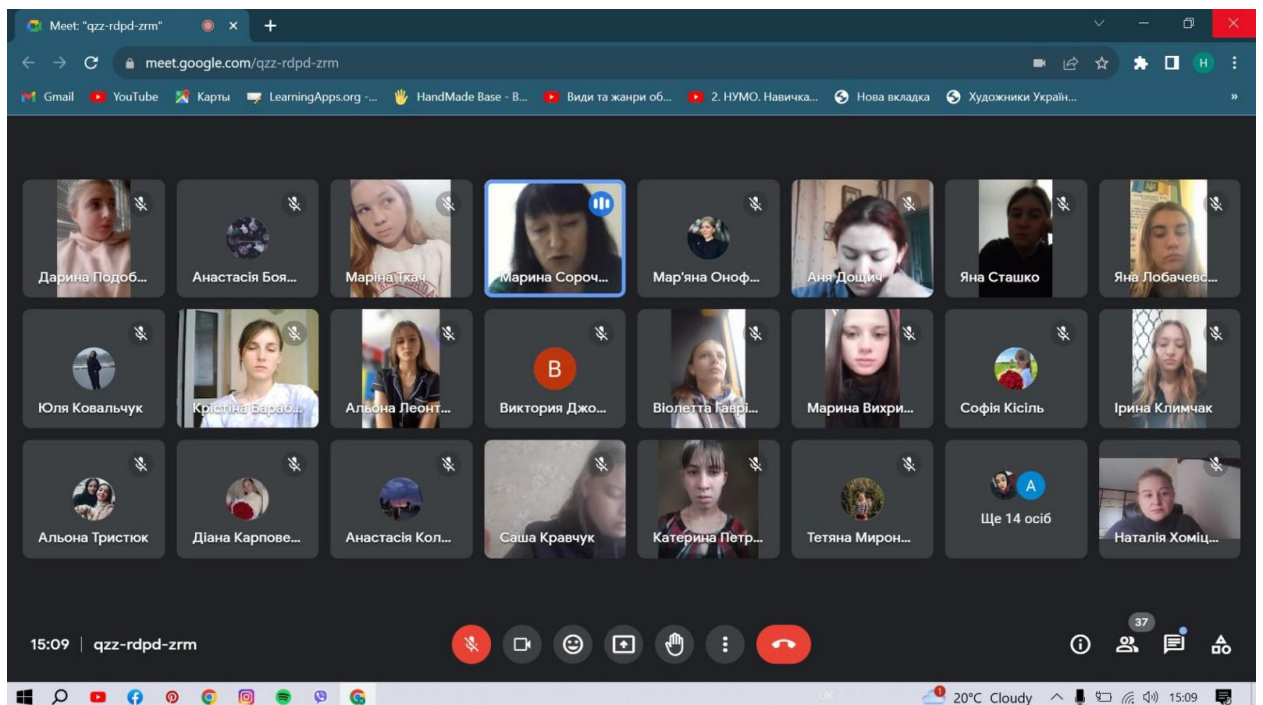
Якщо тривожність йде з емоційного стану, спробуйте подивитись смішні відео, зробіть будь-що, що вам приносить задоволення: чи то приготування їжі, малювання, новий макіяж - ви себе знаєте краще.

Якщо ви маєте сильні тілесні відчуття, то не варто інтенсивно займатись спортом чи практикувати різкі дихальні вправи, це лише посилить ваші відчуття в тілі, якщо це не заспокійлива йога чи пілатес.

Якщо ви розумієте, що тривожність породжується вашою поведінкою: зупиніться, видихніть, прийміть ванну та випийте теплого чаю, по можливості виділіть час для себе.

Коли ви опрацьовуєте свою тривожність якимось зі способів - дослухайтеся до себе, чи не породжує ця практика тривожні симптоми на будь-якому з рівнів: розумовому, емоційному, тілесному чи в поведінці.

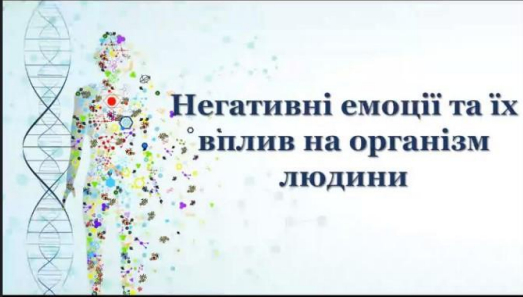
Кожен метод має своє місце в певній ситуації в певний час. Найкращий метод той - який підходить саме вам. Варто лише зрозуміти, де живе ваша тривожність зараз.



Meet: "qzz-rdpd-zrm"

meet.google.com/qzz-rdpd-zrm

Марина Сорочан (Презентація)



Негативні емоції та їх вплив на організм людини

15:10 | qzz-rdpd-zrm

37

20°C Cloudy

15:10

Meet: "qzz-rdpd-zrm"

meet.google.com/qzz-rdpd-zrm

Марина Сорочан (Презентація)



Гнів викликає в організмі реакцію «бий або біжи», що призводить до підвищеного викиду гормонів стресу - адреналіну, норадреналіну і кортизолу.

15:19 | qzz-rdpd-zrm

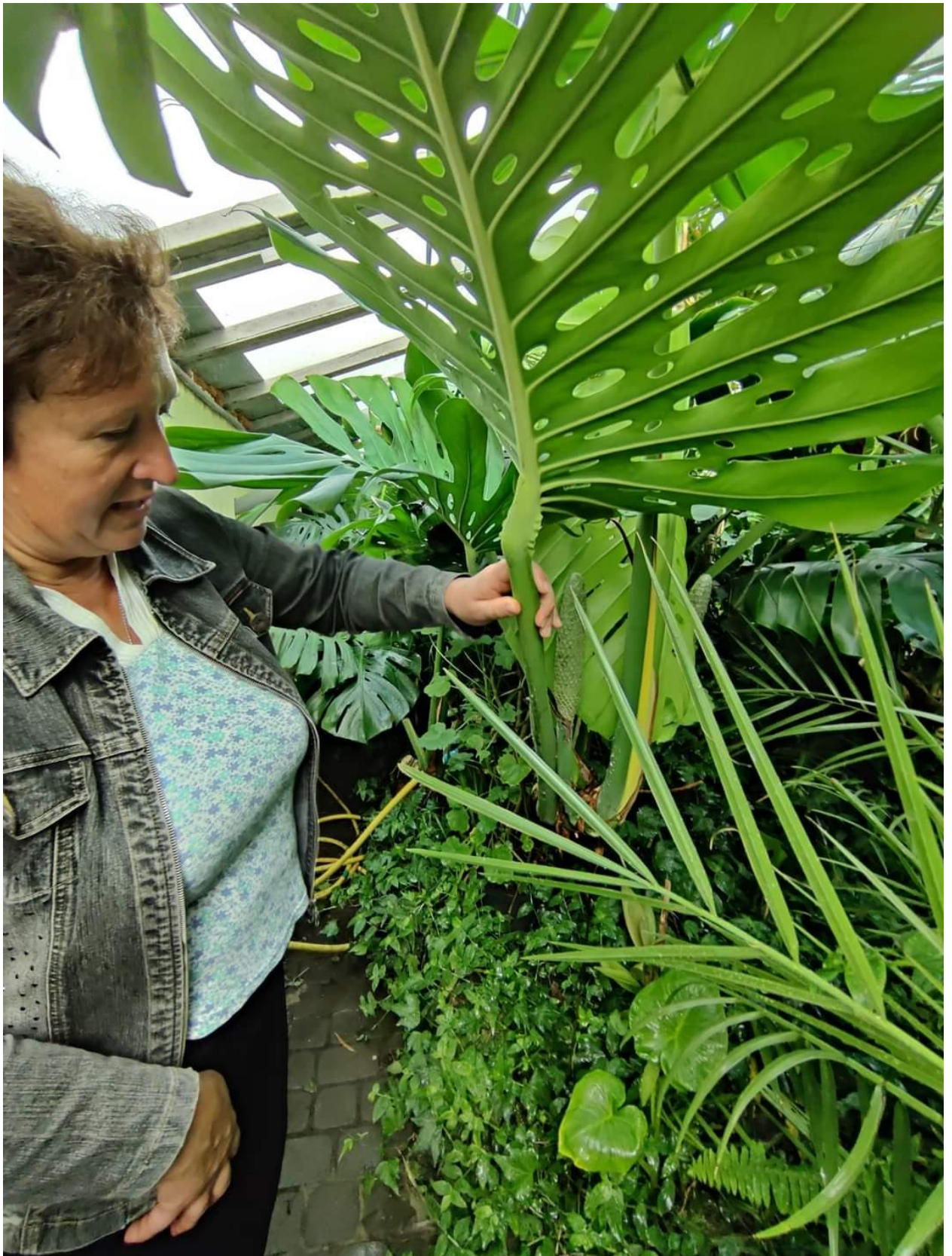
36

USD/EUR -0.46%

15:19

10.	Екологічний планер «Участь в обласній виставці екологічних досягнень СЮН». Екологічне заняття-мандрівка присвячене World Animal day	05.10.2023 р.	Тарашевська О. В., Цісар І. В., методист СЮН Шмаль Н. А., 22-Д, 21-Д(б)
-----	---	---------------	---





11.	Закриття декади. Підведення підсумків	06.10.2023 р.	Викладачі кафедри та циклової комісії
-----	--	---------------	--

