



КАНИКУЛЫ!!! КАНИКУЛЫ!!!

«Как организовать себя на каникулах»

Психологические рекомендации

1. Чередуйте пассивные и активные виды отдыха (Например, после чтения книги, займитесь уборкой или приготовьте себе что-нибудь вкусненькое).
Виды отдыха: <https://vuspeh-ru.turbopages.org/vuspeh.ru/s/health/calm-passive-type-rest/>
2. Общайтесь больше со своей семьей. Придумайте совместные игры, поговорите по душам.
Игры для всей семьи:
<https://www.moirebenok.ua/mother/mamochkinyi-interesy/igraem-doma-top-12-igr-dlya-prazdnichnogo-semejnogo-dosuga/>
3. Если при необходимости вы занимались за компьютером, сделайте физминутки, зарядку, упражнения для снятия напряжения глаз.
Упражнения для глаз:
<https://elitplus-clinic.ru/stati/uprazhneniya-dlya-glaz.html>
4. Соблюдайте режим, ведь каникулы закончатся, а к режиму работы надо будет привыкать заново.
5. Займитесь полезными делами, которые вы не успевали делать до каникул.
6. Что бы научиться организовать свое время, составляйте план.
Планеры:
<https://letsplan.ru/skachajj>
7. Уделите время своим любимым занятиям, это может быть творчество, хобби.
8. Позитивные эмоции.
Позитивные аффирмации:
https://zen.yandex.ru/media/annajurch/35-luchshih-affirmacii-dlia-ejednevnogo-primeneniia-tvorim-volshebstvo-samostoiatelno-5efe153115ec1f5abc087d6e?utm_source=serp

УДАЧНЫХ КАНИКУЛ!!! Педагог-психолог ЗабКЛИ Филатова Е.В.