

# Самоорганизация и саморегуляция при дистанционном обучении



**Дистанционное обучение - это, в первую очередь, обучение, а не средство спасения от безделья и скуки.**

**Соответственно, в режиме дня необходимо выделить специальное время для учебы. Лучше, если это будет обычное школьное время (первая половина дня, пропорционально возрасту, учебной нагрузке, количеству домашних заданий).**

**Представьте, что вы пошли в школу, просто «школа» в данном случае оказалась в вашем доме, в вашей комнате, за вашим рабочим столом.**

**Режим дня не только поможет в организации учебы, но позволит освободить время для отдыха и развлечений.**

**И, наконец, не забывайте, что результат дистанционного обучения напрямую зависит от вашей способности к самоорганизации!**



# ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ОЧЕНЬ ВОСТРЕБОВАННЫМ СТАНОВИТСЯ ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ К САМООРГАНИЗАЦИИ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, И СПОСОБНОСТИ К САМОИЗМЕНЕНИЮ (АДАПТАЦИЯ)

- ▣ **Адаптация** – это привыкание и приспособление человека к новым условиям, в данной ситуации – обучающихся и педагогов – к длительному периоду дистанционного обучения.
- ▣ Под самоорганизацией (саморегуляцией) понимается сознательная работа обучающегося над собой в целях совершенствования познавательных, практических, эмоциональных, нравственных и волевых способностей и черт характера, а не только средство достижения частных целей обучения.
- ▣ **Самоорганизация** – это:
  - ▣ возможность добиться максимального эффекта при наименьших затратах энергии, времени, материалов;
  - ▣ правильное использование времени с наибольшим результатом;
  - ▣ ясное представление цели, смысла, порядка выполнения, приоритетов работы.
- ▣ **Научиться самоорганизации в учении означает:**
  - ▣ сформировать и поддерживать в себе настрой на самоорганизацию учения, самосовершенствование, развитие своих способностей;
  - ▣ научиться понимать и принимать сформулированную преподавателем задачу, выражать к ней свое отношение; доопределять и переопределять ее для себя; самостоятельно ставить перед собой задачу, видеть проблемы;
  - ▣ научиться систематизировать получаемые знания, находить порядок в беспорядке, видеть частное глазами всеобщего, принципиального, и наоборот – видеть конкретное в общем;
  - ▣ уметь преобразовывать учебный материал: составлять план, сравнивать, моделировать, добавлять, критически перерабатывать, представлять в удобной для себя форме, находить основания для классификации и классифицировать;
  - ▣ видеть альтернативу решения.
- ▣ Понятия «адаптация» и «самоорганизация» в русле дистанционного обучения очень тесно связаны между собой. От самоорганизации ученика в дистанционном обучении зависит время адаптации, т.е. насколько быстро обучающийся сможет адаптироваться к изменившимся условиям. И, наоборот, успешность адаптации влияет на самоорганизацию (саморегуляцию), а значит – на учебные результаты.

## ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМООРГАНИЗАЦИИ И АДАПТАЦИИ ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (ПО ВЕЛЬКОВУ А.И.)

### 1. Как рационально распределить силы во время занятий.

#### ▣ **Если:**

- ▣  замечаешь, что работа лучше дается только вначале;
- ▣  чувствуешь, что первый порыв облегчает усвоение и восприятие;
- ▣  знаешь, что подъем работоспособности длится недолго и наступает быстрая утомляемость.

#### ▣ **То:**

- ▣  наиболее трудную работу делай вначале;
- ▣  не теряй вначале ни минуты на то, что можешь легко сделать и после;
- ▣  все необходимое для работы приготовь заранее;
- ▣  посторонние, но значимые мысли, приходящие в процессе работы, просто фиксируй, возвращайся к ним после;
- ▣  постепенно переходи от трудного, непонятного, неинтересного к легкому, понятному, интересному.

#### ▣ **Если:**

- ▣  замечаешь, что вначале работа как-то не клеится;
- ▣  чувствуешь вначале сонливость, даже если хорошо выспался;
- ▣  наиболее интенсивно выполняешь вторую половину работы;
- ▣  лучше всего работается в конце.

#### ▣ **То:**

- ▣  вначале делай легкую работу;
- ▣  вначале сделай всю подготовительную работу;
- ▣  вначале делай более «двигательную» работу (записывай, черти, подсчитывай);
- ▣  постепенно переходи от легкого, интересного к трудному, неинтересному.

- **2. Как повысить свою работоспособность.**
- 1) Определите тип своего естественного ритма (пик работоспособности): «жаворонок» (продуктивное утро, быстрая утомляемость во второй половине дня) или «сова» (стабильный полдень, продуктивный вечер).
- 2) Не работайте вопреки своему естественному дневному ритму, а используйте эти закономерности в своем распорядке дня.
- 3) Откажитесь от употребления чая, кофе, медикаментов и т.п. в качестве стимулятора при отклонениях от индивидуальной нормы графика работоспособности.
- 4) Определите свой индивидуальный дневной ритм, постройте свою «кривую работоспособности» на основе самонаблюдений.
- 5) В соответствии с колебаниями работоспособности чередуйте тяжелую и легкую, важную и несущественную работу.
- 6) Ежедневно делайте физические или психокинезиологические упражнения для поддержания работоспособности.
- 7) Помните, что качество выполнения работы зависит от работоспособности.

□ **3. Гигиена умственного труда.**

- 1) Оптимально варьируйте труд с отдыхом.
- 2) Не переутомляйтесь.
- 3) Отдыхайте разумно.
- 4) Отдыхайте регулярно в специально установленные дни.
- 5) Делайте перерыв - полчаса полного отдыха.
- 6) Правильно распределяйте умственную и физическую нагрузку.
- 7) Не работайте в один присест, работайте систематически, регулярно, периодически.
- 8) Соблюдайте привычный темп работы.
- 9) Перерывы не делайте слишком часто.
- 10) Не поддавайтесь ложной усталости.
- 11) Помните о том, что «утро вечера мудренее».
- 12) Не занимайтесь слишком долго одним и тем же.
- 13) Начинайте работу только после четкого определения цели и пользы.
- 14) Рационально и аккуратно питайтесь.
- 15) Берегите зрение (гимнастика для глаз полезна при длительной работе за компьютером).

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМООРГАНИЗАЦИИ И АДАПТАЦИИ  
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (ПО ВЕЛЬКОВУ А.И.)**

---

- **4. Как рационально использовать время.**
- 1) В начале каждого дня в специально отведенное время планируйте необходимую работу.
- 2) Заведите специальный календарь для планирования.
- 3) Проводите временной анализ своего дня, находите резервы.
- 4) Старайтесь заниматься только одним делом, пока не завершите его.
- 5) Читайте, смотрите, слушайте только самое необходимое.
- 6) Работая с информационным источником, не откладывайте его в сторону, пока не примете решение и не сделаете что-либо.
- 7) Записывайте данные обещания и события, которые надо запомнить.
- 8) Когда вам нужна тишина, скажите об этом окружающим.
- 9) Бегло просматривайте заголовки и заключения.
- 10) Никогда не теряйте первый час своего рабочего времени.
- 11) Определите пик энергии для своего рабочего дня и решайте самые сложные проблемы именно в это время.
- 12) Почувствовав усталость, сделайте перерыв.
- 13) Сразу вычеркивайте из своего календарного планирования пункты, которые выполнили.
- 14) Все необходимые вещи кладите на одно и то же место.
- 15) Существует правило «80/20»: 80% результатов получается с помощью 20% усилий (принцип Парето). Тратьте большую часть времени на эти 20% усилий.

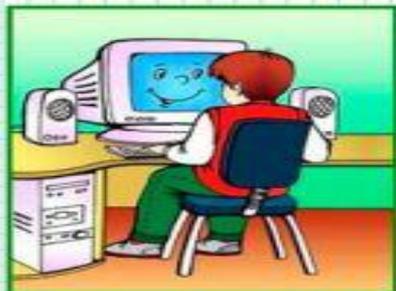
# НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ САМООРГАНИЗАЦИИ

- 1. Оборудовать рабочее место.** Худший вариант — ноутбук на коленках, идеальный — отдельный рабочий стол. Рабочее место надо четко отделить от зоны отдыха (не пить чай, не смотреть фильмы за рабочим столом). На диване или кровати, где спите, лучше не работать (у организма и мозга вырабатывается условный рефлекс: стол – работа, концентрация; диван – отдых, расслабление)
- 2. Договориться с собой (родителями) заранее о времени и продолжительности занятий** (лучше письменно). Будьте готовы к тому, что рабочего настроения не будет, и в глубине души вы будете считать, что у вас выходной. Поэтому, если вы настроены быть продуктивными, нужно приложить все усилия, чтобы убедить себя, что вы на обучении) 5-6-8 часов. И нет, вы не можете посмотреть фильм, приготовить пиццу, или поиграть... Вы заняты!!! Повесьте над столом мотивирующую табличку «Рабочий день 9.00 – 15.00, перерыв на обед ....»
- 3. Составлять план на день** При самоорганизации план необходим. Письменный!!! (не важно, на листе тетради или в приложении смартфона). Именно он удерживает вас в рабочем русле и подсказывает, что надо делать дальше, когда очередная задача выполнена. Он даст понимание, что за день вы многое успели. Может быть, не всё, что хотели, но вы занимались: вы прочитали, выучили, написали, отправили, решили. Успокаивающее вычёркивание пунктов из списка дел в конце дня равносильно поглаживанию по голове («Какой я молодец!»). Даже частично выполненные задачи поддержат вашу самооценку и добавят веры в себя ...
- 4. Соблюдать режим!!!** Так как карантинные меры временны, имеет смысл придерживаться привычного распорядка. Так же вставать (не позже чем на час от привычного времени), завтракать, переодеваться из пижамы, заправлять кровать, причёсываться.... Ваш день не должен особенно меняться от того факта, что сейчас вы не в школе, поэтому нет никаких причин отказываться от привычных ритуалов начала дня. Они помогут рабочему настрою. Не забывать о физической нагрузке и отдыхе, организации досуга

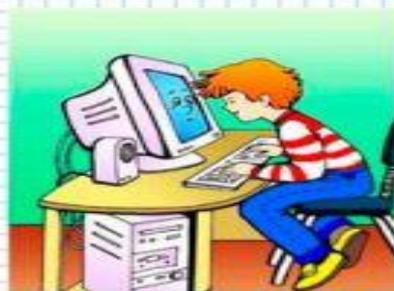
Неправильно



Правильно



Неправильно



Правильно



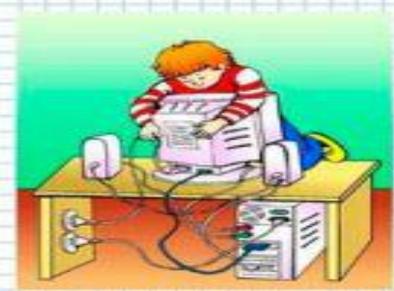
Неправильно



Правильно



Неправильно



Правильно



Неправильно



Правильно

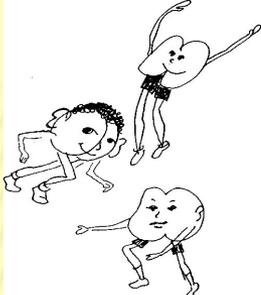


Неправильно



Правильно



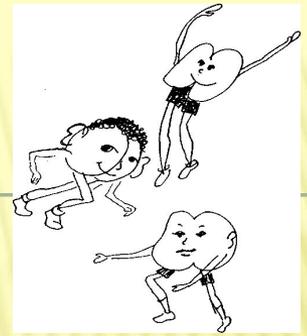


## ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА ИЛИ ПСИХОКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



- ▣ *Рука является вышедшим наружу головным мозгом. (И. Кант)*
- ▣ *«Едва ли 10% людей на земле сбалансировано используют оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого полушария». (Мэрили Зденек «Развитие правого полушария»)*
- ▣ *Кинезиология - наука, которая помогает восстановить баланс, **равновесие между мышлением, телом и эмоциями**, где каждая часть вносит свой вклад в развитие. Это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.*
- ▣ *Источники кинезиологии - почти во всех известных философских системах древности и в современных прогрессивных течениях.*
  - ▣ *Древнекитайская философская система Конфуция демонстрировала роль определённых движений для укрепления здоровья и развития ума.*
  - ▣ *Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью было обретение высших психофизических способностей.*
- ▣ *Врач Древней Греции Гиппократ также пользовался кинезиотерапией.*
- ▣ *Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считается Асклепад.*
- ▣ *Секрет молодости и красоты Клеопатры заключался в том, что она на протяжении всей жизни использовала кинезиологические упражнения, за счёт которых поддерживала свой мозг в активном состоянии.*

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА ИЛИ ПСИХОКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



- С помощью **кинезиологических** упражнений **организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.**
- Упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны **для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности.**
- Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей деятельности мозга (**синхронизация работы полушарий головного мозга, развитие памяти, внимания, речи, мышления, пространственных представлений**), **снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю.**
- В условиях дисбаланса (стресса) приток крови к коре головного мозга может блокироваться или ухудшаться, так что **коммуникация между левым и правым полушарием расстраивается, произвольно отключаются органы чувств.** В такой ситуации зачастую трудно думать и действовать одновременно.
- Упражнения "Гимнастики мозга", пробуждая систему "интеллект - тело", **помогают снизить влияние стресса и улучшить процесс учения каждого человека.**
- **Несколько ПРАВИЛ по применению кинезиологических упражнений.**  
Все упражнения очень простые, поэтому их можно выполнять в любом месте и в любое удобное время.
- Заниматься ежедневно, без пропусков.

## «ЭНЕРГЕТИЗАТОР»



Положить скрещенные руки на стол перед собой. Прижать подбородок к груди. Ощутить растяжение мышц спины и расслабление плечевого пояса. С глубоким вдохом запрокинуть голову назад, прогнуть спину и раскрыть грудную клетку. Затем на выдохе снова расслабить спину и опустить подбородок к груди.

В результате этих действий расслабляются мышцы шеи и плечевого пояса, повышается уровень кислорода в крови, активизируется вестибулярный аппарат.

Это простое, но эффективное упражнение можно использовать во время работы за компьютером. Если выполнять его 5—10 минут, то уменьшается, а то и совсем проходит ощущение усталости, заметно лучше начинает «работать голова»,



ышается концентрация

внимания.

## «ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ВОСЬМЁРКА»



Сначала потренируйтесь рисовать горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности) в воздухе .

Сядьте прямо. Лодыжку правой ноги положите на левое колено, развернув ногу как можно горизонтальнее.левой рукой захватите нижнюю часть голени правой ноги, а за её стопу возьмитесь правой рукой, рот полуоткрыт, язык на нёбе, глаза закрыты. Сделать вдох носом на счёт «1-2-3-4» и представьте кольцо восьмёрки, идущее сверху вправо и вниз, а на выдохе кольцо, идущее снизу влево и вверх (счёт «5-6-7-8»). В дальнейшем эта восьмёрка с уровня представления должна перерести в чёткую образную картину.

Дети повторяют это упражнение 3 раза, взрослые – 8 раз. Если даже просто посидеть в этой перекрёстной позе несколько минут, то произойдёт гармонизация эмоционального состояния, спокойствие постепенно охватит тело и душу.

Хорошо выполнять его для снятия стресса.



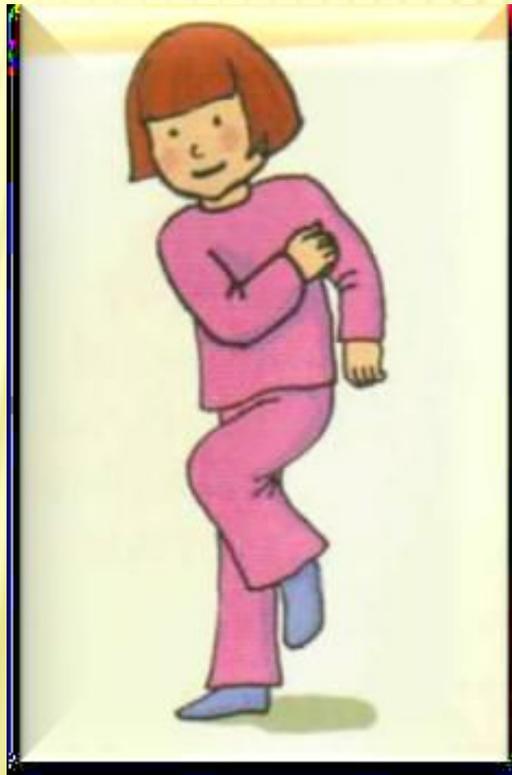
## «ПЕРЕКРЁСТНАЯ МАРИОНЕТКА» (ДЛЯ ПРАВОГО ПОЛУШАРИЯ).



- Упражнение выполняется стоя.
- На счёт «1-2-3-4-5-6-7» медленно и равномерно поднимайте левую ногу, согнутую в колене, до уровня бедра. Когда нога оказывается поднятой до горизонтального уровня, правой рукой делайте усилие для ноги в три шага:
  - Первый шаг: лёгкое усилие мышцы ноги – 7 сек.
  - Второй шаг: сильное усиление – 7 сек.
  - Третий шаг: доминирующее опускание ноги – 7 сек. Руки при этом удобнее прикладывать чуть выше колена.левой рукой можно на что-то опереться или держать её, отставив в сторону и, согнув в локте. Спина должна быть прямой. Упражнение выполняется только для левой ноги.
- Дети выполняют упражнение 3 раза, взрослые – 8 раз.

## **«ПЕРЕКРЁСТНАЯ МАРИОНЕТКА» (ДЛЯ ЛЕВОГО ПОЛУШАРИЯ).**

- Выполняется как и для правого полушария. Отличие состоит в том, что поднимается правая, а не левая нога. Усиление делается левой, а не правой рукой.
- Это упражнение максимально открывает работу правого полушария.
- Оно выполняется 3 раза. Упражнение выполняется только для правой ноги.



## «ПЕРЕКРЁСТНЫЕ ШАГИ»

помогают связать левое и правое полушария, активизируются речевые и языковые центры.

Можно выполнять сидя или стоя.

Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота.

Если этого ощущения нет, возможно, вы выполняете его неправильно – либо слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

1. Подтягиваете правое колено к левому локтю.
2. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его.
3. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснитесь его.
4. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе.
5. Затем сгибаете правую ногу (имитация бега с захлестыванием голени) и касаетесь лодыжки левой рукой.

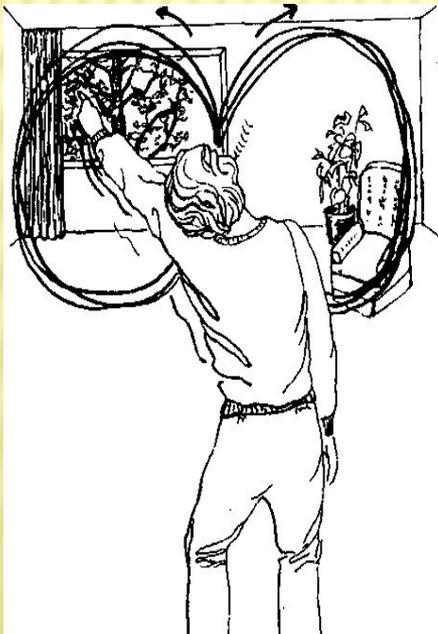
**Учебные навыки:** улучшает учебные навыки чтения, письма, пересказ, слушания и усвоения информации.



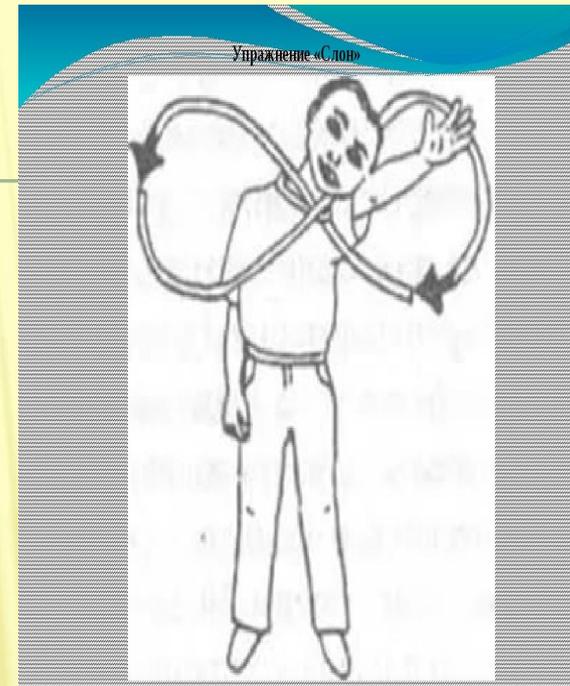
# «СЛОН»

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений гимнастики мозга.

При его выполнении ухо надо прижать к плечу так плотно, чтоб между ними можно было держать лист бумаги.

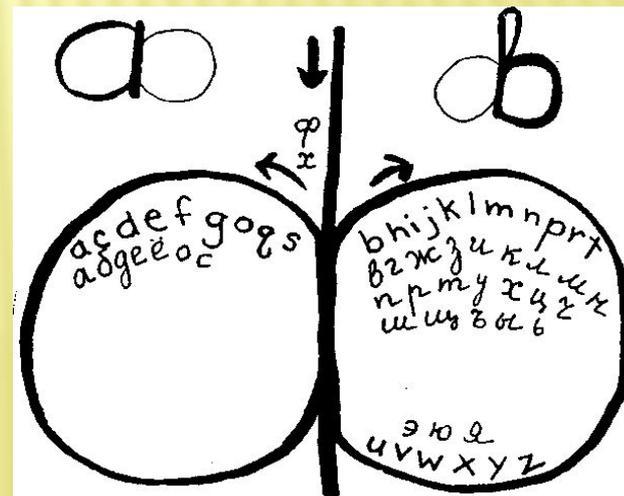


Затем одна рука вытягивается как хобот. Глаза следят за движениями кончиков пальцев, а другая рука рисует в воздухе горизонтальную восьмёрку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Упражнение выполняется медленно, 3-5 раз каждой рукой.



## «ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЁРКИ ДЛЯ ГЛАЗ»

- Кстати восьмерки можно заменить кругами, спиралями или любыми узорами.
  - Включаются оба полушария головного мозга, вследствие чего улучшается концентрация внимания, письма, чтения.
  - Важное упражнение, которое *рекомендуется выполнять после работы на компьютере*.
  - Снимает усталость глаз, боль в спине и напряжение в мышцах шеи, устанавливается связь «рука – глаз», так что улучшаются действия, требующие зрительной работы.
1. Вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте.
  2. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы.
  3. Прямо перед собой этой рукой начинайте движение по форме перевернутой восьмерки (знак бесконечности).
  4. Держите голову прямо и расслабленно.
  5. Следите за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмерку, при этом голова все время удерживается в прямом положении.
  6. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр.
  7. Движения должны быть медленными и осознанными.
  8. Повторите движение как минимум по три раза каждой рукой, плавно и непрерывно.
  9. Обе руки вытяните вперед и сцепите в замок, большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («Х»).
  10. Сосредоточьтесь на центре перекрестия.
  11. Прделайте «Ленивые восьмерки» минимум три раза.



## «КРЮКИ»

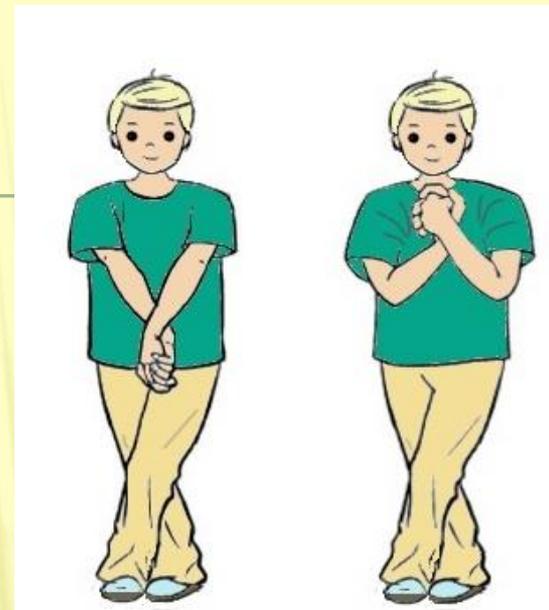
Положить левую лодыжку поверх правой  
Скрестить руки, соединив пальцы  
в —замок и вывернув кисти рук.

Кончик языка прижать к нёбу  
при вдохе и расслаблять при выдохе.

Можно это же выполнять сидя на стуле.

5 минут простого сидения в этой позе успокаивает нервы.

Это сложное перекрёстное движение активизирует моторные и сенсорные центры каждого полушария мозга, а также активизирует работу среднего мозга, который находится прямо над твёрдым нёбом.



**Таким образом достигается объединение  
эмоций и процессов мышления,  
приводя к наиболее  
эффективному учению и реагированию на  
происходящее.**

## «ДУМАЮЩИЙ КОЛПАК»

---



- На поверхности уха находится 148 активных точек.
  - Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить. Активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти, усвоению информации на слух.
  - Его очень полезно выполнить перед выходом к доске или сдачей экзамена.
1. Исходное положение: сидя или стоя.
  2. Возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди.
  3. Мягко расправлять и растягивать внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз
  4. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку.
  5. Затем разомните мочку уха.
  6. Повторите 3 и более раз.

## Упражнение «Кнопки мозга»



- Помогают проснуться и настроиться на работу.
  - Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.
- 
- 1. *Исходное положение: выполняется стоя.*
  - 2. Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами.
  - 3. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.
  - 4. Нужно помассировать эту область с одной стороны большим, а с другой — средним и указательным пальцем.
  - Или же просто погладить всю область ладонью.

## «КНОПКИ БАЛАНСА»

Сделайте это упражнение перед тем, как начать работать за компьютером.

Для того, чтобы тело было расслабленным, а мозг — готовым к работе.

Надавите двумя пальцами одной руки за ухом в углублении у основания черепа, а другую положите на пупок. "Вдохните" энергию.

Минутой позже надавите в углублении за другим ухом.



## «РАСТЯЖЕНИЕ»

Упражнение улучшает память, помогает сконцентрироваться, развивает усидчивость.

1. Опереться на спинку стула и сделать выпад вперед, при этом согнув в колене правую ногу, тогда как левая - остается прямой.
2. Затем нужно встать.
3. После чего надо поменять ногу и повторить упражнение.



## "СОВА"

---

Упражнение освобождает от небольшого напряжения, которое возникает из-за длительного сидения и чтения. Можно сделать короткие перерывы для «СОВЫ» и подготовить себя к следующему уроку.



Схватите и плотно сожмите мышцу плеча. Поверните голову и посмотрите назад через плечо. Вдохните глубоко и разверните плечи.

Затем посмотрите через другое плечо, вновь распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и вдохните глубоко, расслабляя мышцы.

Повторите то же самое, схватив другое плечо.

## «ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ»



- Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, начать рисовать одновременно
- обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы (рисовать можно как на бумаге, так и в воздухе). При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки.
- Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

### «Внимание»

*Чтоб внимательными быть - нужно на ладонь давить.*

- Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое с правой рукой.

## «ПОЗИТИВНЫЕ ТОЧКИ»

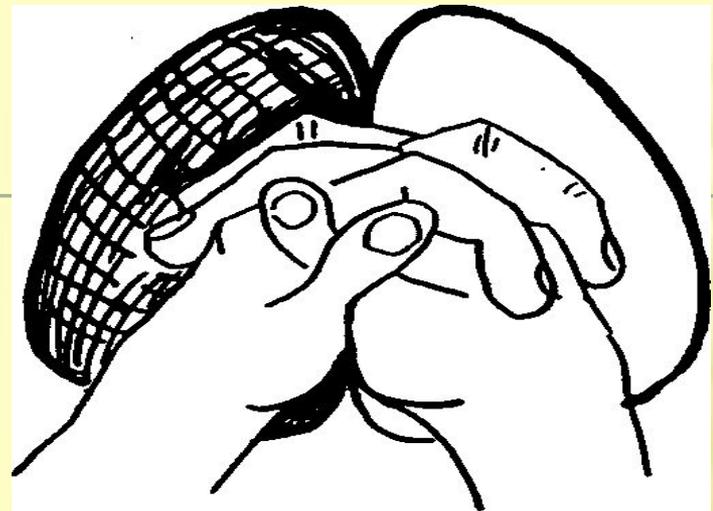
- Мы держим их сами себе или просим об этом друг друга каждый раз, когда чувствуем себя нервными или боимся чего-либо.
- Мы знаем о том, что цели достигаются тогда, когда мы перестаем беспокоиться и начинаем трудиться над ними. Менее, чем через минуту после прикосновения к точкам, мы начинаем чувствовать себя спокойными и строим планы на будущее.

### К ПОЗИТИВНЫМ ТОЧКАМ

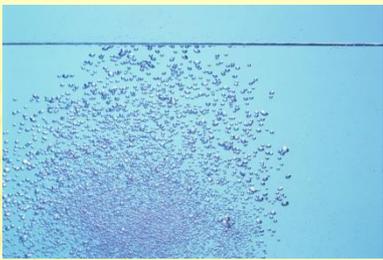
прикасаются очень легко,  
чуть натягивая кожу лба.

Точки находятся на лбу ровно  
над глазными яблоками  
между линией волос и бровей.





- ▣ **Психокинезиологические упражнения активизируют и балансируют всю целостную систему организма «эмоции – интеллект - тело».**
- ▣ **Эти упражнения можно повторять и в качестве пауз между занятиями, и в процессе учебной деятельности, и в дистанционном режиме занятий.**



## «ПИТЬЁ ВОДЫ»

Приём, помогающий улучшить концентрацию внимания, повысить активность и энергичность, помочь более гибко принимать решения.

Пейте воду! Особенно важно делать это перед началом и в процессе любой умственной деятельности или в ситуации возможного стресса.

Все электрохимические процессы, происходящие и в мозге, и в теле, зависят от проводимости нервных импульсов.

Вода – наилучший проводник электрического сигнала в нашем теле. Она необходима для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитную функцию организма.

Вода наполняет клетки крови кислородом, что снижает нагрузку на сердце и легкие.

Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы.

Внимание! Соки, чай и другие напитки не выполняют тех замечательных функций, которые несёт вода.



---

**Всем нам  
ответственности,  
самоорганизации и  
соблюдения внутренней  
дисциплины!**

## ЛИТЕРАТУРА:

---

- 1. Доктор Пол И. Деннисон и Гейл Деннисон Гимнастика мозга. Москва, 1988
- 2. Психолого-педагогическое сопровождение детей, родителей и педагогов в условиях пандемии, самоизоляции и дистанционного обучения: методические рекомендации / под ред. Драгановой О.А. – Липецк: Изд-во «Открытый мир», 2020. – 49 с.
- 3. Пашнина М.Г. Рекомендации по самоорганизации дистанционных занятий., ВИРО, 2020
- 4. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учётом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ. Сфера, 2001.

Интерактивный плакат подготовила  
педагог-психолог МБОУ СОШ №2 с. Доброе им. М.И.Третьяковой Мячина С.А.