

Информационно - методический журнал **Н а ч а л о**



**Выпуск № 28
2019**



УЧРЕДИТЕЛЬ:
МОДО
«Центр дополнительного
образования»
г.о. Прохладный КБР

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
С.А. Цаголова

РЕДАКТОР:
А.Р. Хачатурян



361000, КБР
г. Прохладный
ул. Ленина, д. 19



Тел. 8(86631) 3-25-26
3-27-32



cinfpr@inbox.ru



[http://
www.cinfpr.ru](http://www.cinfpr.ru)

ОТПЕЧАТАНО:
Центр дополнительного
образования
Июнь, 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

Есть что-то прекрасное в лете,
А с летом прекрасное в нас.

Сергей Есенин

Цаголова С. А.

Лето в жизни человека.....4

Хачатурян А. Р.

Подводим черту.....5

Опыт и перспективы развития Центра..... 6

Давыдова Л. Б.

Пальцами уверенно по клавишам..... 8

С просторов Интернета

Рефлексия или обращение назад..... 10

Хачатурян А. Р.

В гуще событий..... 16

Работы детей

Лето в красках..... 17

Фоторепортаж с выпускного

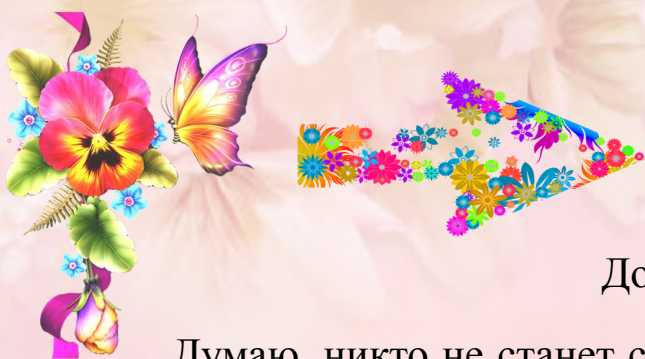
И ещё один творческий год позади..... 18

Портал психологических новостей PsyPress.ru — [http://
psypress.ru/articles/27236.shtml](http://psypress.ru/articles/27236.shtml)

Супер лето..... 21

Июнь

2019



ЛЕТО

Дорогие коллеги!

Думаю, никто не станет спорить с тем, что лето - особенная пора не только в природе, но и в жизни любого человека. В детстве мы все с нетерпением ожидаем продолжительных каникул, неизменно обещающих новые впечатления. По ним мы становимся не только немного взрослее, но и мудрее. Для наших коллег эти особенности детского лета не отступают, оставаясь важным этапом обновления, фиксации успехов и неудач ушедшего учебного года, поиска новых смыслов и путей для дальнейшего развития.

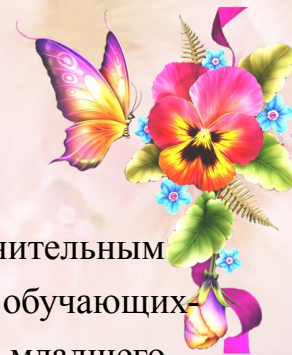
«Есть что-то прекрасное в лете, а с летом прекрасное в нас», - писал Сергей Есенин. Не согласиться с этим утверждением просто невозможно! Чтобы не готовил нам каждый учебный год, всякий раз мы оглядываемся на эти три месяца с особым чувством ностальгии и благодарности. Например, за неожиданные сюрпризы, которые получаем, ведь лето всегда вносит свои коррективы в наши планы. Все эти темы и мотивы в той или иной степени нашли свое отражение в 28 номере, который вы держите в руках. Каждый раз для нас это не только особая честь, но и ответственность. В нем мы постарались максимально увлекательно рассказать о жизни и деятельности Центра дополнительного образования в течение 2018 – 2019 учебного года и затронуть различные аспекты глобальной работы в направлении своего развития. Четкая рубрикация позволила наиболее полно отразить все многообразие каждодневного совместного творчества педагогов и детей. Надеемся, что Вы просто не сможете удержаться от того, чтобы не прочитать все двадцать две страницы...

Времена года традиционно сменяются, но что остается неизменным, так это наша вера в то, что впереди нас ждет что-то хорошее, а это значит, что терпеливый труд всегда приводит к успеху.

Приятного прочтения и хорошего вам лета!

Директор МОДО ЦДО Цаголова Светлана Андреевна

Подводим черту



В 2018-2019 гг. в Центре дополнительного образования по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам занимались 536 обучающихся: 59% от общего количества составляют обучающиеся дошкольного и младшего школьного возраста, 41 % - среднего и старшего возраста. На платной основе по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Робототехника» занимались 25 человек, что составляет 5% общего количества обучающихся. Центр имел возможность предоставить образовательной среде города Прохладного:

Образовательные услуги:

➡ Модернизация имеющихся и разработка, реализация гибких дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ научно - технической, социально—педагогической, естественнонаучной, художественной направленностей.

Методические услуги:

➡ сопровождение проектной деятельности педагогов и учащихся Центра дополнительного образования;

➡ обновление содержания дополнительного образования в соответствии с запросом социума.

➡ разработка методической продукции (пособия, памятки, программы, проекты);

➡ проведение семинаров, круглых столов, научно-практических конференций, мастер - классов;

➡ издательская деятельность.



Досуговые услуги:

➡ организация и проведение выставок, конкурсов, Дней открытых дверей;

➡ организация каникулярных досуговых площадок по научно-техническому творчеству.

Содержание деятельности Центра предполагается своевременно модернизовать в соответствии с социальным запросом и достижениями в науке, технике, технологиях.

Опыт и перспективы развития

Цель - реализация Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р, создание Центра, который позволит сформировать пространство для разработки идей и проектов в области технологий будущего, привлечь одаренных детей и талантливую молодежь и поэтапно формировать у них инновационные компетенции, а также модернизация и совершенствование условий для распространения современных моделей успешной социализации и профориентации детей.

Задачи:

- * обеспечение необходимых условий для личностного развития и раннего профессионального самоопределения детей;
- * создание условий для развития инженерного мышления детей;
- * совершенствование материально-технической базы;
- * удовлетворение потребностей родителей в дополнительных образовательных услугах и экономической эффективности учреждения посредством организации платных образовательных услуг.

Объединение практического конструирования, программирования и проектно-исследовательской деятельности дает возможность интегрирования предметных наук с развитием инженерного мышления через техническое творчество. Инженерное творчество и лабораторные исследования – многогранная деятельность, которая должна стать составной частью повседневной жизни каждого ребенка, и которую в полной мере сможет использовать педагог на своих занятиях.

Наш Центр предоставил всем желающим широкие возможности для выполнения исследовательских работ и приобретения важных навыков и знаний в различных, связанных между собой дисциплинах.



В этом году на базе МОДО ЦДО успешно функционировали 3 творческих объединения по робототехнике.

Центра дополнительного образования



Центр дополнительного образования на протяжении нескольких лет осуществляет деятельность по обучению учащихся основам компьютерной графики, 3D – моделирования, инженерной графики в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ.



Опыт, приобретенный за данный период времени показал, что указанное направление работы с учащимися является очень перспективным и пользуется повышенным интересом не только у детей и родителей, но также и у педагогов других образовательных организаций города Прохладного.

Образовательная робототехника дает возможность на ранних этапах выявить технические наклонности учащихся и развивать их в этом направлении.

Исходя из положительного опыта, Центр планирует качественно расширить спектр предлагаемых образовательных программ и технологий.

Мы понимаем, что это требует новых подходов и новых компетенций педагогов. Учреждение постоянно модернизируется и совершенствуется. Наличие опытных мастеров педагогического труда и значительный процент молодых педагогов подтверждает способность педагогического коллектива работать в режиме инноваций.

Анализируя наши возможности, социальный заказ общества и темп развития современных технологий приходим к выводу, что реализация наших идей может стать опорной точкой для нашего развития.

Для полноценного функционирования нашей организации на высоком уровне необходим ряд условий:

- * развитие кадрового потенциала через непрерывное повышение квалификации существующих кадров;
- * постоянное поддержание материально-технической и методической базы Центра в актуальном состоянии.



Пальцами уверенно по клавишам

В 2019 году лауреатами Премии Главы администрации г.о. Прохладный стали обучающиеся Центра дополнительного образования - Семенов Арсений и Сафоновский Михаил, они получили премию в номинации «Точные науки».

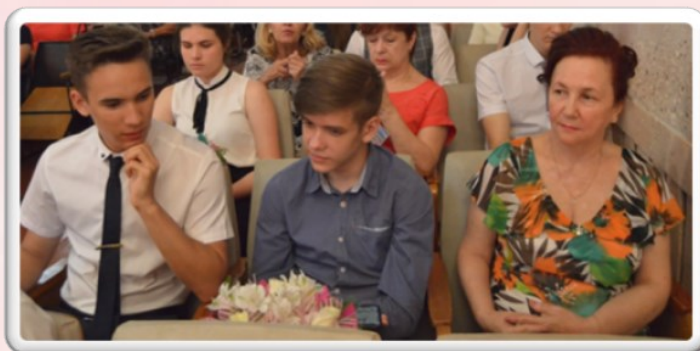


Семенов Арсений занимался в объединении «Компьютерное моделирование» в Центре дополнительного образования с 2016 по 2019 годы под руководством педагога высшей квалификационной категории Давыдовой Людмилы Борисовны. Ежегодное участие в республиканских конкурсах «Сигма» принесло свои плоды - он регулярно становился победителем в номинации «Программирование».

Сафоновский Михаил начал заниматься в Центре с 2015 года в объединении «Векторная графика» под руководством педагога Ткач Елены Геннадьевны, а затем продолжил обучение в объединении «Компьютерное моделирование» с 2016 по 2019 годы под руководством Давыдовой Людмилы Борисовны. Он неоднократно становился победителем в городских, республиканских, всероссийских и международных конкурсах в номинациях «Векторная графика», «Программирование», «Сайтостроение» и др.



Свою будущую специальность в сфере информационных технологий ребята выбрали уже сейчас. Михаил интересуется новыми компьютерными играми, а у Арсения будущая профессия связана с нейротехнологиями.

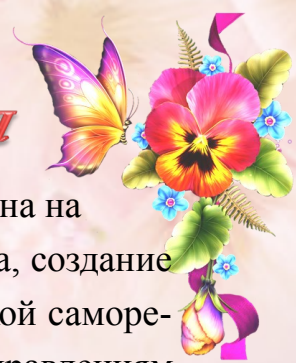


Центр дополнительного образования помогает своим учащимся определить всю их дальнейшую жизнь. От неё зависит реализация заложенных природой способностей и степень удовлетворённости жизнью в будущем.

Желаем, чтоб мыши были послушными, клавиши отзывались на малейшее прикосновение ваших уверенных пальцев, мониторы не ослепляли, а куллер всегда охлаждал разгорячённый работой ум.

Успехов вам и великих свершений!

Результат оправдывает действия



Организация воспитательной работы в МОДО ЦДО была направлена на саморазвитие личности ребенка, реализацию его творческого потенциала, создание условий для проявления детьми инициативы, ответственности, творческой самореализации каждого обучающегося и осуществлялась по следующим направлениям деятельности:

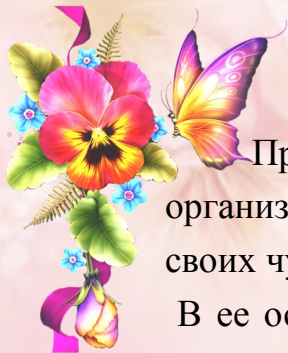
- * гражданско-патриотическое;
- * нравственное;
- * интеллектуально-познавательное;
- * художественно-эстетическое.

Воспитательная работа по данным направлениям осуществлялась через организацию общих познавательно—развлекательных мероприятий, работу объединений, участие в городских, республиканских, всероссийских и международных конкурсах, связь с другими образовательными учреждениями.

Количественные показатели победителей и призеров конкурсов и конференций на различных уровнях свидетельствуют о значительных успехах обучающихся Центра дополнительного образования. Во всех проводимых мероприятиях активное участие принимали обучающиеся нашего Центра, педагоги, родители.



Центр дополнительного образования поздравляет всех победителей и призеров с очередными достижениями. Желает не останавливаться на достигнутом, верить в себя и всегда идти смело к вершинам успеха и помнить, что у Вас непременно все получится. Также Центр выражает благодарность педагогам, подготовившим ребят для участия в конкурсах. Без их помощи, поддержки и внимания дети не смогли бы добиться таких результатов.



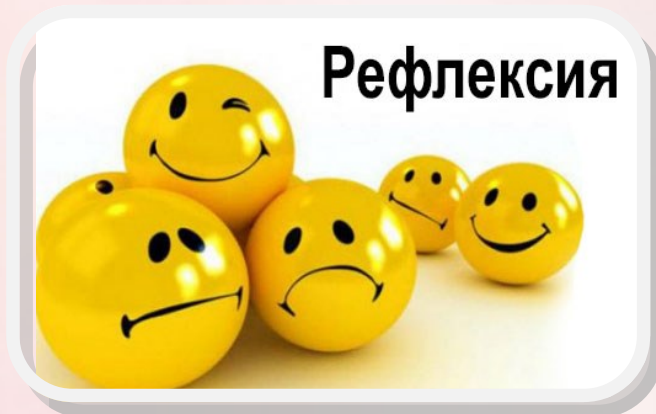
Обращение назад

Примечательно, что именно рефлексия отличает людей от других живых организмов. Этот феномен заключается в способности человека знать о себе, своих чувствах и переживаниях.

В ее основе лежит понимание «Я есть». Развитие вашей личности зависит от того, насколько вы знакомы со своим внутренним миром. Самопознание происходит через самонаблюдение.

Данный термин произошел от латинского слова *reflecto*, что значит **обращение назад**.

Рефлексия – это навык концентрировать внимание и собственные мысли вовнутрь: оценивать свои поступки, принимать решения, осознавать свои чувства, эмоции и ощущения.



Это осмысление собственного «Я», конструктивная критика своих действий, сравнение себя с другими на предмет соответствия установленным нормам и правилам. Рефлексирующий человек становится сторонним наблюдателем за собой же.

Прародителем данного термина считается наука философия. Она трактует рефлексия, как инструмент для размышлений о человеческом бытии. Сократ писал, что это явление – единственный способ для **внутреннего совершенствования** и духовного прогресса через освобождение от навязчивых мыслей, стереотипов и предрассудков.

Пьер де Шарден писал в своих научных работах, что рефлексия – это не только знания, но и возможность осознавать эти знания. Он также отмечал, что данное свойство доступно лишь человеку (как и сознание), который считается самой развитой формой жизни из всех имеющих на планете.

Рефлексию изучали многие философы: их взгляды схожи, поэтому нет смысла писать о них отдельно. Рефлексия в психологии — это основа самоанализа. В психологии – это одно из базовых понятий, на котором строится самоанализ, ведущий к расширению самосознания. Рефлексивное действие состоит в волевом решении остановить бесконечный поток автоматических мыслей и начать осознавать себя в моменте здесь и сейчас.

Рефлектировать — это значит размышлять, анализировать, заниматься самопознанием. Правильный самоанализ поможет не допускать в дальнейшем ошибок и даст ответы на многие важные вопросы, как психологического так и житейского толка.

Рефлексия



В результате индивид **обучается мыслить рационально** (правильно рефлексировать), не руководствуясь фантазиями и догадками, а также:

1. контролировать и анализировать мысленный поток;
2. оценивать собственное мышление;
3. освобождать себя от ненужных, разрушающих мыслеформ;
4. приобретать возможность делать осознанный выбор;
5. открывать свои скрытые способности и ресурсы.

Человек с низким уровнем рефлексии каждый день совершает одни и те же ошибочные действия и сам же страдает от этого.

С другой стороны, термин «рефлексировать» часто применяют к людям, которые остро что-то переживают, начинают заниматься самокопанием, **волноваться, нервничать** (ломая пальцы).

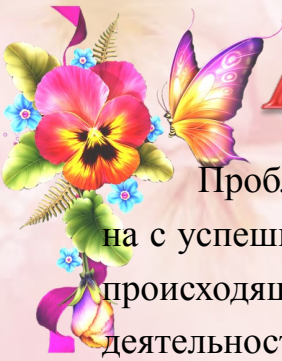
Если вы хотите изменить себя и свою жизнь, но при этом живете «на автомате» – то это путь к разочарованию и страданию. Нужно учиться правильно рефлексировать (без фанатизма и уничижения, трезво, объективно).

На сегодняшний момент было выявлено 7 видов рефлексии:

1. **Коммуникативная** – позволяет решать проблемы, возникающие при взаимодействии с социумом.
2. **Личностная** – используется при необходимости собственного познания, коррекции сознания.
3. **Интеллектуальная** – необходима для поиска различных решений одной и той же задачи. Это способность вариативно мыслить.
4. **Философская** – инструмент для размышлений о смысле жизни.
5. **Социальная** – размышления на тему «что думают обо мне другие люди». Способность увидеть себя чужими глазами.
6. **Научная** – направлена на исследование научных методов, способов, теоретических обоснований.



В психологии общения рефлексия – это познание и анализ взаимодействия индивидов в социуме.



Приемы рефлексии на занятиях

Проблема организации и корректировки образовательной деятельности связана с успешностью ее осмысления. Традиционная педагогика не требует осмысления происходящего ни от учителя, ни от учеников, в ней нет места рефлексивным видам деятельности. Вместо этого применяется закрепление или обобщение полученных знаний. Педагогу чаще всего предлагается набор готовых средств для организации процесса усвоения знаний на каждом этапе. Личностно-ориентированное обучение предлагает решать проблему постановки целей обучения, разработки учебного плана, конструирования системы занятий, форм рефлексии и оценки.

К современному занятию сегодня предъявляется множество требований и слово «рефлексия» перестало быть новшеством. Важное требование современного образования – формировать у детей умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Практически каждый педагог дополнительного образования сегодня в той или иной степени использует прием рефлексии на занятиях, зачастую не всегда ясно понимая, что он измеряет и каких результатов хочет достичь.

Без рефлексии нет учения. Человек, повторяющий деятельность, заданную в образце сто раз, вполне может ничему не научиться. Тот, кто повторяет — не учится. Освоение происходит только тогда, когда в дело включается направляемая рефлексия, за счет которой и выделяются сами схемы деятельности — способы решения практических задач или рассуждения. Усвоение выступает как прямой продукт тако-

го рефлексивного процесса. Особенно актуальна рефлексия для дистанционных форм обучения, когда преподаватель и обучающийся разделены пространством.

Особенностью новых государственных стандартов образования является их ориентация на универсальные учебные действия (УУД), где обучающиеся овладевают ключевыми компетентностями, составляющими основу умения учиться.

В современной педагогике под рефлексией понимают самоанализ деятельности и её результатов. Исходя из определения понятий, рефлексию можно разделить на три группы, каждая из которых имеет свои цели и задачи:

- * рефлексия настроения и эмоционального состояния;
- * рефлексия деятельности;
- * рефлексия содержания учебного материала.





Рефлексия настроения и эмоционального состояния

Рефлексия настроения и эмоционального состояния проводится с целью установления эмоционального контакта с группой детей. Ее можно проводить в начале и в конце занятия. Инструментарием педагога в таких случаях является материал, влияющий на сферу чувств: разноцветные карточки, изображения, отражающие спектр эмоций, карточки с изображением лиц, условных знаков, стихотворения, проза, картины.

Самая распространенная картинка – это тучки, облачка, солнышки, смайлики и т.д. Если рассматривать рефлекссию эмоционального состояния более полно, то можно выделить еще некоторую классификацию:

1. физическую (успел – не успел);
2. сенсорную (самочувствие: комфортно – дискомфортно);
3. интеллектуальную (что понял, что осознал – что не понял, какие затруднения испытывал);
4. духовную (стал лучше – хуже, созидал или разрушал себя, других).

Например, «**Цветик-семицветик**». Дети выбирают для себя лепесток, цвет которого наиболее подходит к цвету настроения. Затем все лепестки собирают в общий цветок.

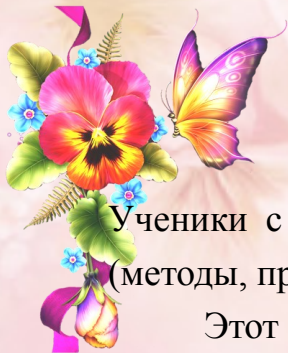
Младшим школьникам часто предлагается рефлексивный прием «**Солнышко**».

Закончи предложение: «Моё настроение похоже на...»:

- * солнышко;
- * солнышко с тучкой;
- * тучку;
- * тучку с дождиком;
- * тучку с молнией.



Рефлексивный прием «**Смайлики**» – ученикам раздаются размноженные листы с упрощённым изображением человека, у которого не нарисовано лицо. Ребята сами рисуют те эмоции, что свойственны им сейчас. Они могут дополнить изображение деталями (воздушным шаром, букетом, или же тяжёлой сумкой в руке), что будет отражать общее впечатление: Понравился ли мне урок? Остались ли у меня вопросы? Доволен ли я своей работой?



Рефлексия деятельности

Рефлексия деятельности помогает оптимизировать учебный процесс. Ученики с её помощью осмысливают свой опыт работы с учебным материалом (методы, приёмы, упражнения).

Этот вид рефлексии позволяет оценить активность учеников на всех этапах, а применение в конце занятия дает возможность оценить активность каждого ребенка на разных этапах.

Например, прием «Лестница успеха». Ребенок сам оценивает, на какой ступеньке он оказался в результате деятельности во время занятия, т.е. оценивает достигнутые результаты.

Или рефлексивный прием «Дерево успеха», «Рефлексивная мишень».

В случае использования рефлексивного приема «Светофор», ребята поднимают карточку определенного цвета, являющимся выражением их удовлетворения своей работы на занятии. Можно также использовать карточки со значками – вопрос, многоточие, восклицательный знак, три восклицательных знака, двоеточие. Нетрудно догадаться, что означают эти знаки. Можно проводить на этапе закрепления материала, при защите проектов.

Рефлексивная мишень

Уверенность
Согласие
Типовая 4-балльная шкала
Типовая 5-балльная шкала
Типовая 6-балльная шкала
Типовая 7-балльная шкала

Лесенка успеха

Услышал и забыл
Услышал и не понял
Увидел и запомнил
Сделал и понял
Смогу научить другого

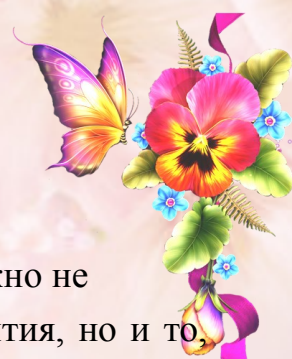
Рефлексия «Светофор»

было трудно, не понятно
было понятно, но не всё, затрудняетесь
было всё понятно и интересно

Дерево успеха

Нет ошибок
1 ошибка
3-4 ошибки

Рефлексия содержания учебного материала



Рефлексия в конце занятия – это уже классика жанра. Педагогу важно не только узнать и понять эмоциональное состояние ученика в конце занятия, но и то, насколько продуктивным для него оно стало. В этом случае используются приёмы, основанные на слиянии имеющихся знаний с новыми, на анализе субъективного опыта.

«Рефлексивный экран»

- Сегодня я узнал...
- Было интересно...
- Было трудно...
- Я выполнял задания...
- Я понял, что...
- Теперь я могу...
- Я почувствовал, что...
- Я приобрёл...
- Я научился...
- У меня получилось...
- Я смог...
- Я попробую...
- Меня удивило...
- Занятие дало мне для жизни...
- Мне захотелось...
- Расскажу дома, что ...

Прием незаконченного предложения, например, методика «Рефлексивный экран». Экран или лист с незаконченными предложениями находится перед глазами детей. Они по желанию выбирают себе фразу и заканчивают ее самостоятельно.

Метод пяти пальцев тоже не требует специального оборудования. Значение каждого пальца соответствует определенному понятию, загибая их по очереди, учащиеся озвучивают следующие моменты занятия, темы:

М (мизинец) – мышление. Какие знания, опыт я сегодня получил?

Б (безымянный) – близость цели. Что я сегодня делал и чего достиг?

С (средний) – состояние духа, настроения. Каким было моё эмоциональное состояние?

У (указательный) – услуга, помощь. Чем я сегодня помог, чем порадовал или чему поспособствовал?

Б (большой) – бодрость, здоровье. Каким было моё физическое состояние?

Что я сделал для своего здоровья?

Любой педагог может самостоятельно получить необходимую информацию и разработать свою методику рефлексии. Для этого необходимо учитывать некоторые параметры:

- * возрастные особенности учащихся и состав группы.
- * особенности предмета, тему и тип занятия. Занятия гуманитарного ряда более располагают к рефлексии настроения и эмоционального состояния. Углубленное изучение математики, информационных технологий требуют рефлексии содержания материала, а уроки декоративно-прикладного творчества не обойдутся без рефлексии деятельности.
- * необходимость и целесообразность проведения данного типа рефлексии.

В гуще событий



Городской конкурс
«Компьютерный шахматист»



Конкурс-праздник
«Новогодние чудеса»

Городской конкурс
«Новогодняя кутерьма»

Городской конкурс
«It-марафон»

События/
мероприятия
года

Мероприятие,
посвященное
Дню
защитников
Отечества

Городской конкурс
«Современные компьютерные технологии»

Мероприятие,
посвященное
международному
женскому дню

Торжественное
вручение
свидетельств
об окончании
объединений



Лето в красках

Жанказиев Даниил



Карданова Рузанна



Карданова Виолетта



Боридько Эмилия



Ремель Владислав



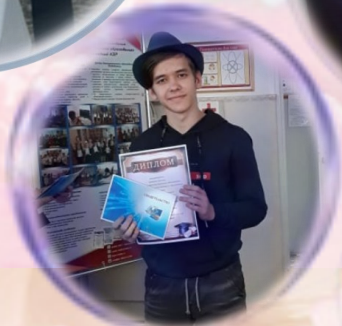
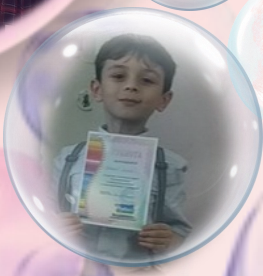
Логачёв Максим



И ещё один творческий год позади!



И вот они - новые выпускники!



Никакого нет секрета в том,

В самом разгаре каникулы у школьников, но многие педагоги и в отпуске продолжают переживать, вспоминая учебный май. Некоторые чувствуют истощение. У кого-то вызывает тревогу новый учебный год.

Многие учителя чувствуют ответственность за проблемное поведение учеников, переживают, что не смогли глубоко охватить все необходимые темы и не нашли подход ко всем ученикам. Если это о вас, то вы не одиноки. Талантливых и преданных своему делу педагогов, которых угнетает возрастающие требования и уменьшающиеся ресурсы, становится все больше и больше. Учителя, которые сомневаются в своей способности справляться со всеми возлагаемыми на них задачами, часто стараются соответствовать самым высоким стандартам. Пусть неуверенность в своих силах не мешает вам настроиться на лучшее, она вовсе не означает, что вы плохой педагог. Какое же оно—лето учителя? Как отдохнуть от стресса? На эти вопросы мы ответим, исходя из личного опыта.

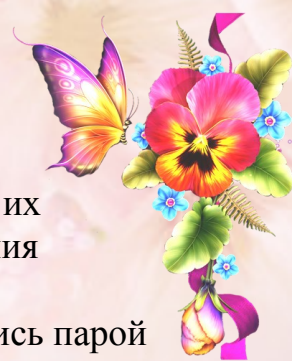
Предлагаем несколько простых советов, помогающих настроиться на хорошее и пополнить запас жизненных сил, чтобы ждать нового учебного года не с тревогой, а с предвкушением успеха.





В условиях частого стресса и постоянных переживаний и разочарований мозг привыкает легко переходить в стрессовый режим. Если вы неоднократно испытывали чувство неудачи на занятии, мозг создал связи между нейронами, погружающими вас в стресс. Но вы можете «перезагрузить» ваш мозг и укрепить межнейронные связи, поддерживающие вас в уверенном и оптимистичном состоянии. Главное оружие для этого в вашем мозге уже есть, это вещество под названием дофамин.


Если вы достигли цели и почувствовали удовлетворение – это значит, у вас увеличился уровень дофамина. Благодаря ему вы чувствуете удовольствие и мотивированность. Поставьте достижимые цели, и вы дадите себе возможность почувствовать удовлетворение. Планируйте мероприятия, быстро приносящие результат. Так вы укрепите нейронные связи, настраивающие вас на позитив. Сейчас не время бросать себе вызов и браться за то, что кажется важным, но не вызывает энтузиазма, как, например, рабочая программа на следующий учебный год. Лучше возьмитесь за любимые дела, которые создадут у вас чувство достижения. Сажайте цветы, займитесь лепкой из глины или кулинарией, танцами или боевыми искусствами. Когда вы добьетесь успеха в новом деле, дофаминовый ответ заставит вас почувствовать удовлетворение. Новые усилия, которые приводят к вознаграждению, будут способствовать развитию новых нейронных сетей, благодаря которым вы будете ждать положительных результатов. Каждый раз, когда вы достигаете цели, усиливаются нейронные связи, настраивающие вас на позитивный лад, который останется с вами и когда вы вернетесь из отпуска.


ЧТОБ ВЫШЛО СУПЕР-ЛЕТО!





 **Носите удобную обувь.** Слишком много усилий там, где можно их избежать! Каблук 4-6 см не только самый полезный с точки зрения ортопедии, но и позволит Вам передвигаться по плавящемуся от жары городу с адекватной скоростью. Мужчинам обязательно стоит обзавестись парой кожаных сандалий или шлёпанцев – открыть воздуху голеностоп. Нет ничего хуже в жару, чем нарушенная терморегуляция, а её не избежать при ношении всех этих модных кед и кроссовок с носками, пусть даже самыми тонкими.

 **Носите светлые легкие натуральные ткани.** Лен и хлопок – признанные фавориты в производстве как одежды стиля casual, так и легких летних костюмов для офиса. Каждый точно выберет для себя наряд по вкусу и поводу.

 **Носите с собой воду.** Даже несколько глотков из небольшой бутылочки поможет избежать обезвоживания и избавит от срочных поисков магазина, когда внезапно очень захочется пить. Оптимальным для хорошего самочувствия будет обязательно контролировать свой водный баланс и выпивать не менее 2-2,5 литров воды (но не кофе и не чая!) в сутки.

 **Ешьте меньше.** Не только более легкую и нежирную пищу, но и просто меньше. Поверьте, это не только улучшит общее самочувствие, но и Ваша фигура будет Вам признательна!

 **Чаще мойте руки (хоть до плеч) и принимайте душ.** Лето – отличное время для контрастного душа, даже если Вы не делали этого в другие сезоны. Пользы - "вагон и маленькая тележка": и тонизируем организм, и чувствуем себя в жару "на высоте" - свежими и чистыми! Нет душа на работе? Заготовьте кубики льда из отваров трав и пачку сухих салфеток, тогда Вы сможете без проблем делать перерыв на свой туалет несколько раз в течение рабочего дня. Протрите кубиком льда шею, декольте, мочки ушей – это сразу даст дополнительный прилив энергии!

 **Высыпайтесь и делайте зарядку.** Сна может быть меньше, чем зимой, но он должен быть полноценным! Недосып – прямой путь к вялости. А на счет зарядки, то летом совсем не сложно даже слегка подергать руками-ногами, чтобы привести организм в чувства с самого утра. Зато он будет благодарен Вам и начнет активнее справляться с жарой в течение всего дня.

Не упустите свое лето - сделайте его прекрасным и запоминающимся!

Желаем всем отличного лета!





*Муниципальная организация
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»
г.о. Прохладный КБ Р
2019*

