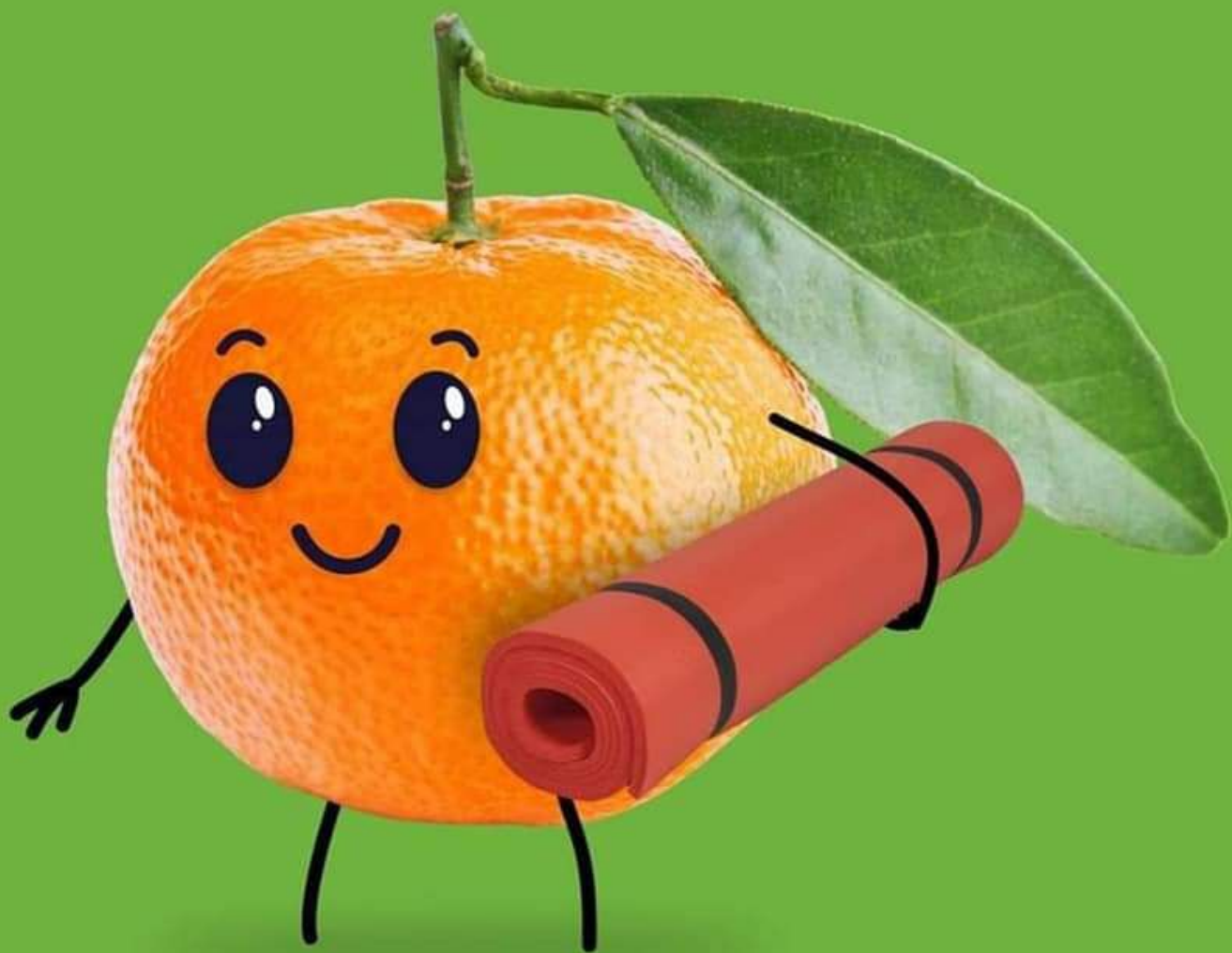
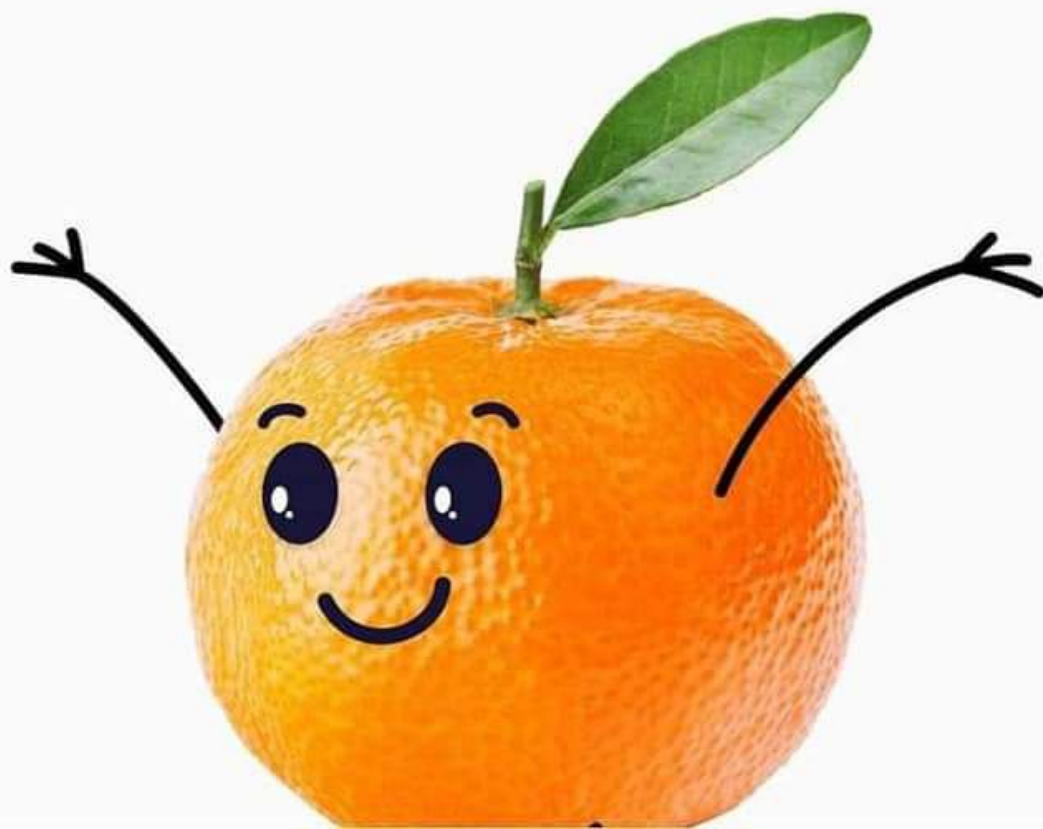


7 простих способів для відчуття радості



Прагни до послідовного і налагодженого **режиму сну**. Постарайся засинати й прокидатися в один час.



Пиши собі на листочку або в нотатках телефона **за що ти дякуєш собі**, іншим, планеті, воїнам, життю.

**Маленькі речі –
велика подяка.**



Будь на зв'язку з рідними й друзями.

Ділися з ними своїми емоціями, думками й переживаннями. Відкрий своє серденько рідним і відчуєш підтримку. І любооооов.



Знайди заняття чи хобі. Можливо це читання. Або плетіння макраме. Чи біг. Чи створення графічних макетів. Або ведення блогу.



Практики усвідомлення. Медитація.
Можна зупинитися та спробувати відчувати момент. Бути тут і зараз.
Концентруватися лише на диханні та тілові. Слідкувати за серцебиттям.



Час за телефоном. Так, я знаю, що це складно. Ми всі живемо в цифровому світі. Але **постарайся зменшити** відлік часу, який проводиш, дивлячись в екран.

Це можна контролювати
**за допомогою
мобільних додатків.**





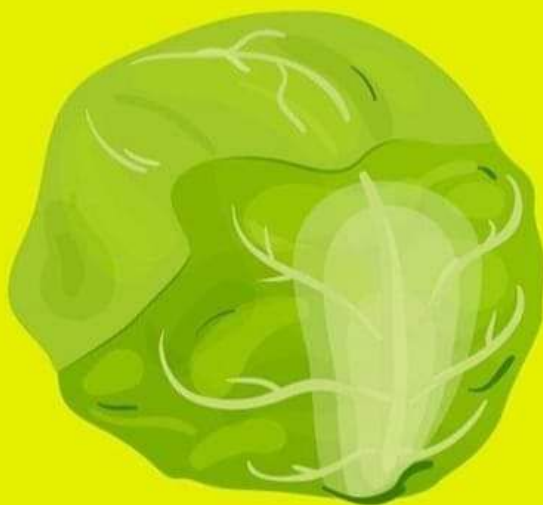
**ТАЄМНІ ІНГРЕДІЄНТИ
ПОРОЗУМІННЯ З БАТЬКАМИ**



**ТВОЇ БАТЬКИ НЕ ХОЧУТЬ ТЕБЕ ОБРАЖАТИ,
ЇМ ПРОСТО ВАЖКО ПОЯСНИТИ
ТА ВИСЛОВИТИ ВЛАСНІ ЕМОЦІЇ,
НАПРИКЛАД: СУМ, ТРИВОГУ ТА СТРАХ**

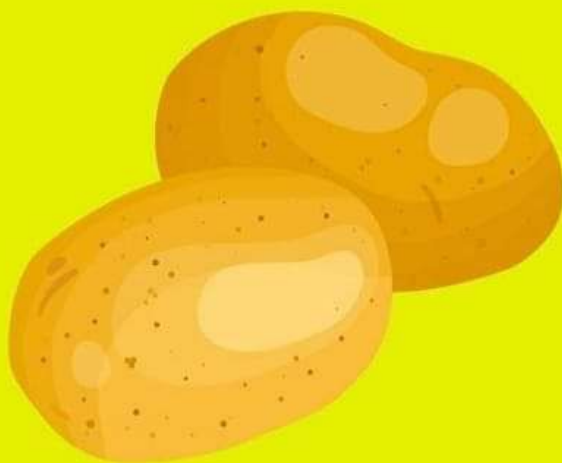


**ТИ НЕ ЗОБОВ'ЯЗАНИЙ/–А
ОБСЛУГОВУВАТИ ВЛАСНУ РОДИНУ,
ГОТУВАТИ ТА ПРИБИРАТИ,
АЛЕ ТВОЯ ДОПОМОГА МОЖЕ ЗНАЧНО
ПОЛЕГШИТИ ЖИТТЯ РІДНИХ ТА БЛИЗЬКИХ**



**ЗА КОЖНИМ СЛОВОМ
ХОВАЄТЬСЯ БЕЗЛІЧ ЕМОЦІЙ,
ТОМУ ЯКЩО ТОБІ ВАЖКО ЗРОЗУМІТИ,
ЧОГО ХОЧУТЬ РІДНІ, ТО СПРОБУЙ
З'ЯСУВАТИ, ЩО ВОНІ ВІДЧУВАЮТЬ**

**СІМЕЙНІ РИТУАЛИ ВАЖЛИВІ
ТА ДОПОМАГАЮТЬ ТРИМАТИСЯ
У ВАЖКІ ЧАСИ**



**ЗАПРОПОНУЙ РІДНИМ ПРОСТЕ ЗАНЯТТЯ,
ЯКЕ РАНІШЕ ВАС ЄДНАЛО,
А САМЕ ПЕРЕГЛЯД ФІЛЬМУ, НАСТІЛЬНУ ГРУ,
ПРОГУЛЯНКУ У ПАРКУ**

**ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ
ДОПОМАГАЮТЬ
НАМ ВІРИТИ У ПЕРЕМОГУ**



**ДОМОВСЯ З БАТЬКАМИ ПРО ТЕ,
ЩО ВИ РОБИТИМЕТЕ, КОЛИ ВІЙНА
ЗАКІНЧИТЬСЯ, ТА ДОЗВОЛЬ СОБІ МРІЯТИ**

**УСІ ТВОЇ ЕМОЦІЇ ВАЖЛИВІ,
НАВІТЬ ЯКЩО ЦЕ КОМУСЬ
НЕ ПОДОБАЄТЬСЯ**

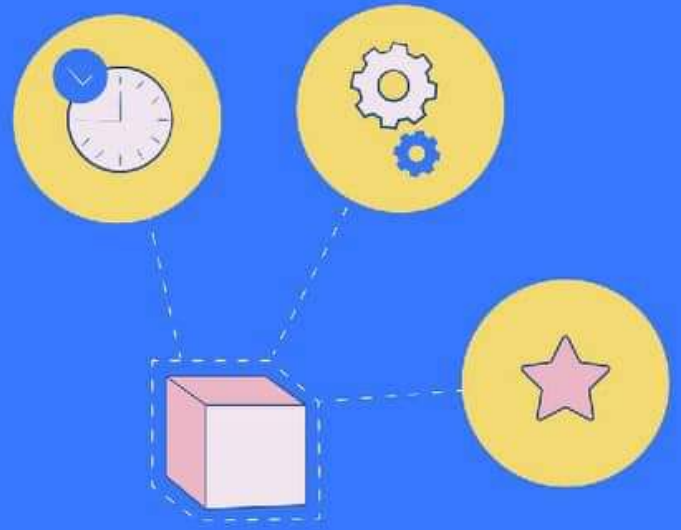


**ТИ МАЄШ ПРАВО НА БУДЬ-ЯКІ ВІДЧУТТЯ:
ВІД РАДОСТІ ДО СУМУ,
ВІД ЗАХОПЛЕННЯ РОЗКВІТЛИМ БУЗКОМ
ДО СЛІЗ ЧЕРЕЗ ЗАБУТІ ПІД ЧАС ЕВАКУАЦІЇ
ВАЖЛИВІ РЕЧІ**

**ВЖЕ ЗДОГАДАВСЯ/–ЛАСЬ,
ЩО У НАШІЙ КАСТРУЛІ?**



**САМЕ ТАК,
ЦЕ СПРАВЖНІЙ УКРАЇНСЬКИЙ БОРЩ,
НАСОЛОДЖУЙСЯ ТА ОБОВ'ЯЗКОВО
ПОДІЛИСЯ З БЛИЗЬКИМИ — РАЗОМ
СМАКУЄ КРАЩЕ!**



4 ТЕХНІКИ, ДЛЯ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ

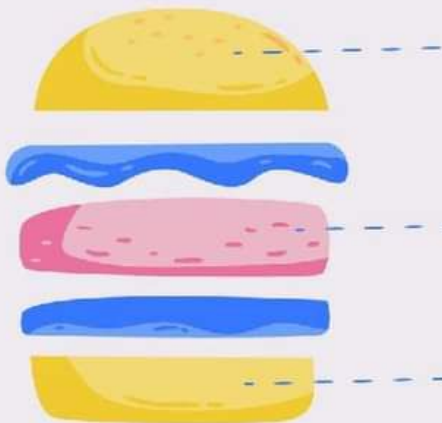


1 ТЕХНІКА «БУРГЕР»

Суть цієї техніки полягає в тому, що інформацію, яку Тобі потрібно вивчити, необхідно уявити у вигляді **бургера**, у якому є декілька шарів.

Тільки в бургері є котлета, сир, овочі, булочка, а у інформації - це введення, основна теза, деталі, кульмінація та заключна частина.

Що потрібно зробити:



На верхній булочці, потрібно описати **головну думку, основну ідею, яка міститься у тексті чи інформації.**

Середні шари необхідно заповнити **деталлями інформації, яку необхідно запам'ятати.**

Нижній шар – це всі ці частини разом із **заключним висновком.**

2 ТЕХНІКА «РИБА»

Що потрібно зробити:

1. Намалюй голову та скелет риби.



2. Вздовж скелета запиши відповіді на необхідні питання, які Ти знайдеш під час ознайомлення з інформацією (можна писати коротку відповідь, наприклад, 1-2 ключових слова).

3. На хвості запиши висновок, який Ти отримаєш, опрацювавши цю інформацію.

Ця проста техніка дозволяє краще запам'ятовувати матеріал. Під час презентації Тобі буде достатньо одного погляду, щоб його пригадати. Ти можеш скласти багато риб, якщо необхідно опрацювати декілька різних тем.

3 МЕТОД КОРНЕЛЛА

Цей метод можна використовувати для нотаток при перегляді фільму, навчального відео чи документального кіно, при прочитанні книги, тощо. Він допомагає швидко робити записи під час отримання великої кількості інформації.

За цим методом аркуш розбивається на **три секції**:

Перша - вузька колонка зліва

Друга - широке поле праворуч

Третя - внизу сторінки

Як робити записи:




- У вузьку колонку (першу) заносяться «якірні» (опорні) слова, головні ідеї або тези.
- У широкій колонці (другій) ведеться лінійний конспект, тобто усі помітки та записи, що стосуються теми.
- У третій колонці підводяться підсумки, висновки.

4 МЕТОД POMODORO

Ця техніка корисна тоді, коли зосереджена робота чергується з короткими перервами.

Як це працює:

Вибери завдання, яке потрібно зробити (наприклад, прочитати один розділ книги).

- Встанови **pomodoro** (таймер) на 25 хвилин 
- Працюй, поки таймер не продзвенить, постав позначку «X»
- Зроби коротку перерву (від 3 до 5 хвилин) 
- Кожні чотири «pomodoro» роби довшу перерву (15–30 хвилин) 

* До речі, таймер називається «помідорним» тому, що Франческо Чирілло (винахідник методу) спочатку використав невеликий кухонний таймер у вигляді помідора.