



ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА

Газета соціально-психологічної служби КФКФВ

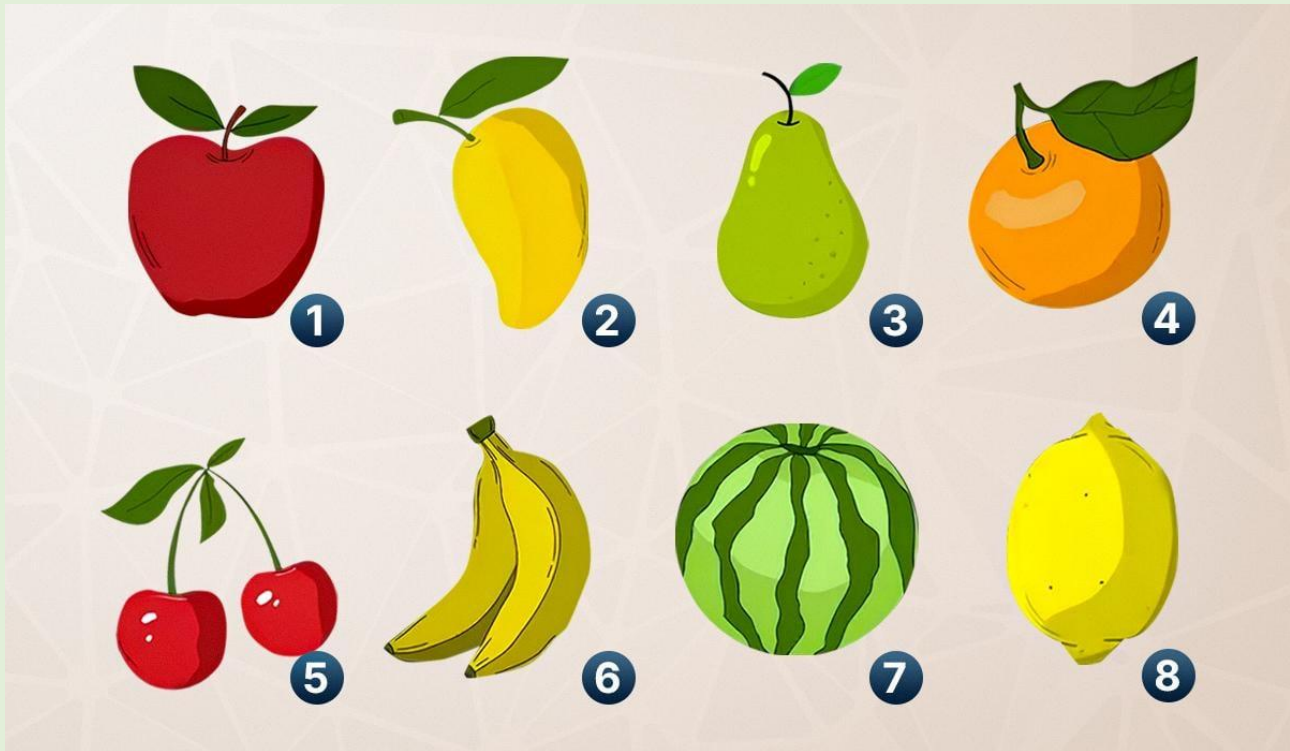
№6 червень 2024 р.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРІ:

1. **Веселий тест на характер: улюблений фрукт розповість про характер**
2. **5 способів скласти сесію на «Відмінно» і пережити екзамени без стресу і безсонних ночей**
3. **Покращити стосунки зі складними батьками: інструкція у 5 кроків**
4. **Мова жестів: психологія в популярному форматі**
5. **Техніка безпеки на літніх канікулах**
6. **Ресурсна вправа : "Я є. Я маю. Я можу. Я буду"**

Веселий тест на характер: улюблений фрукт розповість про характер

Швидкий і простий тест на характер розкриє ваші риси характеру.



У кожної людини є свій улюблений фрукт. Хтось полюбляє екзотичні заморські плоди, а хтось обожнює хрустити яблуком із домашнього саду. Насправді наші вподобання в їжі зовсім не випадкові. Простий і кумедний тест на характер за улюбленим фруктом розповість, що ви за особистість.

- [Яблуко](#)
- [Манго](#)
- [Груша](#)
- [Апельсин](#)
- [Вишня](#)
- [Банан](#)
- [Кавун](#)
- [Лимон](#)

Яблуко

Якщо цей багатий на клітковину і залізо фрукт є вашим улюбленим, значить, ви стежите за своїм здоров'ям. Вам подобається підтримувати себе у формі, вести активний спосіб життя. У вас є талант до спорту. По життю ви дисципліновані й терплячі. Не забуваєте і про розумовий саморозвиток. Ви відкрита, харизматична і приємна у спілкуванні людина. Насолоджуєтеся життям і випромінюєте ентузіазм.

Манго

Ароматний і тропічний манго родом із далекої східної Азії люблять яскраві, неординарні особистості. Ви не боїтеся виділятися з натовпу і маєте тверді переконання. Ви дуже впertі - переконати вас майже неможливо. Маєте раціональне та логічне мислення, можете ухвалювати рішення, не спираючись на емоції. Люди часто вважають вас твердолобим, але у стосунках ви дуже уважні до почуттів рідних. Ви даєте дуже мудрі поради.

Груша

Груша - улюблений фрукт енергійних людей. Любителям груш важко всидіти на місці. Ви постійно перебуваєте в русі й потребуєте постійної стимуляції. Ви неспокійні й легко дратуєтесь, а перед відповідальними моментами відчуваєте тривожність. Не доводите до кінця багато справ. У спілкуванні вам притаманні такі якості, як співчуття, чутливість і життєрадісність.

Апельсин

Апельсин не вийде з їсти швидко. Щоб його почистити і вибрати кісточки, потрібно докласти зусиль. Якщо апельсин - ваш улюблений фрукт, значить, ви терпляча і цілеспрямована людина. Ви серйозні у своїх починаннях і ніколи не даєте порожніх обіцянок. Близькі поважають вас за надійність, уважність і тактовність. Вам подобаються подорожі та нові враження, але в коханні ви постійні.

Вишня

Вишня як улюблений фрукт - ознака живої уяви. Любителі вишні сором'язливі і стримані, рідко говорять про свої почуття. Найімовірніше, ви інтроверт. У вас небагато друзів, проте ви з любов'ю ставитеся до тих, з ким вам комфортно. Друзі та кохані ніколи не сумніваються у вашій відданості. У вас незвичайне мислення і творчі нахили.

Банан

Банани не бувають кислими й гіркими. Любителі цих фруктів полюбляють комфортне, спокійне життя без ризику і скандалів. Вам важко справлятися з негативом. Тест особистості визначає вас як турботливу і добросерду людину. Ви доброзичливі, ввічливі та шанобливі. Схильні до оптимізму. Через добру натуру вас часто експлуатують, але ви швидко вчитеся і рідко повторюєте помилки. Вам не вистачає впевненості в собі, але ви не відштовхуєте людей. Ви - дуже вірний друг і відданий партнер. Ви створюєте близькі стосунки на все життя.

Кавун

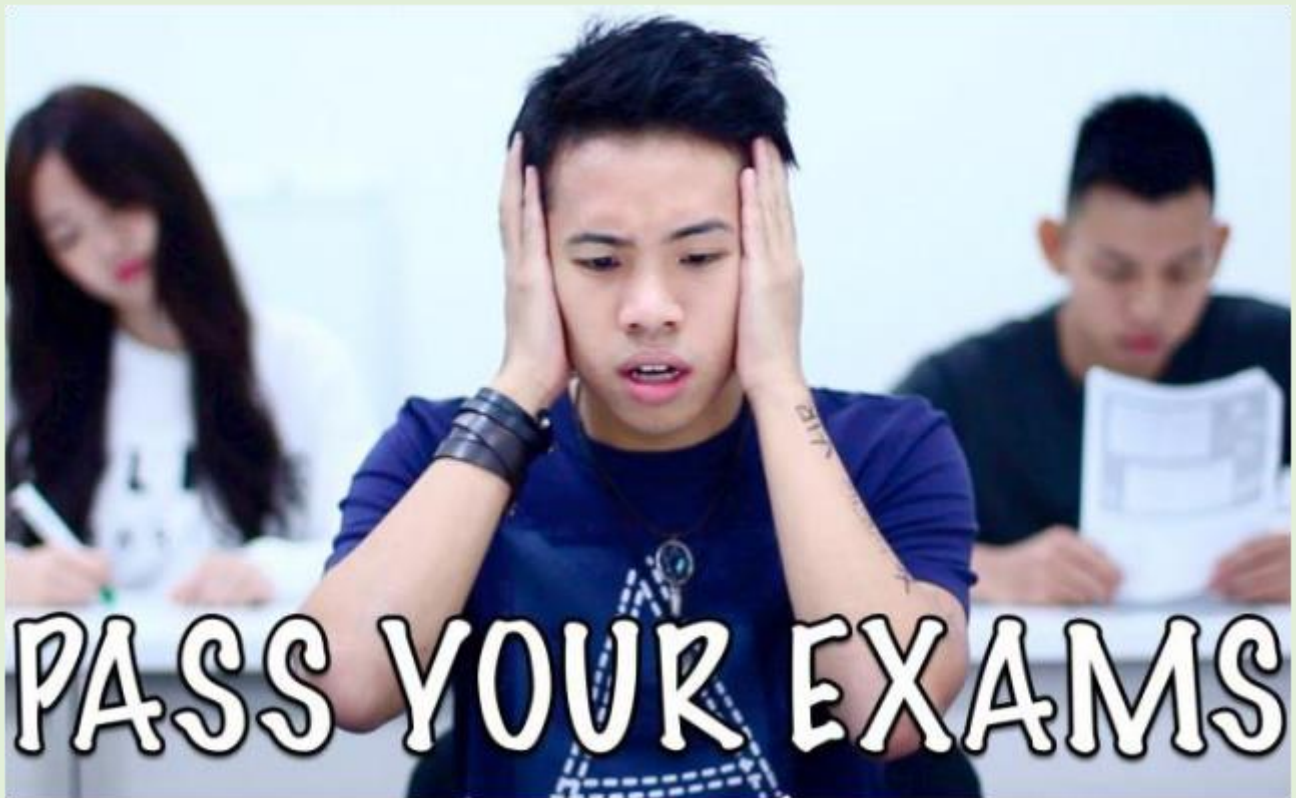
Освіжаючий літній делікатес кавун - улюблений фрукт креативних людей. Ви дуже розумні та володієте високим інтелектом. В улюбленій справі показуєте велику працьовитість і справжній професіоналізм. А в особистому житті дозволяєте собі розслабитися і розкриваєте свій веселий бік. З вами ніколи не буде нудно. А ще у вас чудове почуття гумору.

Лимон

Лимони символізують чистоту. Якщо ви любите лимони, це свідчить про те, що ви любите наводити порядок і цінуєте гігієну. Ви володієте організаторськими здібностями, а також дуже творчою натурою. Важливі рішення і великі покупки намагаєтеся планувати. У вас суворий, але справедливий характер. Ви не забуваєте образи й водночас цінуєте добрі вчинки.

5 СПОСОБІВ СКЛАСТИ СЕСІЮ НА "ВІДМІННО" І ПЕРЕЖИТИ ЕКЗАМЕНИ БЕЗ СТРЕСУ І БЕЗСОННИХ НОЧЕЙ

Ось і почалась сесія. Здобувачі освіти починають здавати перші екзамени. Як зробити підготовку до них максимально ефективною і стати власником залікової книжки, розмальованої найвищими оцінками? Чи можна обійтися без головних сувенірів безсонних ночей і зубріння - мішків під очима і головного болю?



1. Дотримуйся дієти відмінника

Найліпший друг студента-відмінника - правильне, повноцінне харчування. Щоб знання уклалися в голові по поличках, а мозок працював на всі сто відсотків, дотримуйся під час сесії, і тим більше підготовки до неї, спеціальної дієти. Головне - більше білків (тобто м'яса і риби) і вуглеводів (фруктів, овочів і круп)!

Вітамін С, який міститься в лимонах, апельсинах, шипшині, журавлині і бананах, допоможе впоратися зі стресом. Ананаси покращують пам'ять. Морква активізує

обмін речовин. Капуста знімає дратівливість. А морепродукти корисні для мозку.

Між основними прийомами їжі потіш себе сухофруктами і горішками - вони додають енергії краще, аніж штучні енергетики і дозволяють організму не стомлюватися.

Незайвим буде і шоколад (краще чорний) - він допомагає боротися зі стресом, додає впевненості в своїх силах і дозволяє дивитися на світ позитивно.

2. Не забувай про режим дня

Намагайся спати не менше 8 годин на добу. По-перше, щоб активно готуватися, організм має як слід відновлюватися. А по-друге, під час сну інформація, яку ти вивчив за день, як слід осяде в пам'яті і перейде у розряд довготривалої.

Не забувай про те, що найкращий відпочинок - зміна діяльності. Викрій годину-дві на день, щоб прогулятися по парку, подихати повітрям, сходити у спортзал, покататися на роликівих ковзанах. Не забувай і про короткі паузи: кожні годину-півтори варто на 5-10 хвилин відволікатися від книжок і конспектів. Можна пройтися по квартирі, подивитися у вікно, розім'ятися і зробити гімнастику для очей.

3. Склади графік занять

Від початку підготовки, скільки б часу не залишалось до відповідальної дати - місяць або два дні, оціни масштаби лиха. Визначся, скільки предметів необхідно освоїти, які теми, розділи ти знаєш добре, а які не дуже. Незайвим

буде скласти план підготовки - на яку тему скільки часу ти витратиш. Якщо відмахнешся, мовляв, просто позаймаюся, це не дасть результатів, а заняття пройдуть марно.

4. Не відволікайся на сторонні речі

Одна з поширених помилок багатьох студентів - вивчати не конкретні питання, намагаючись підготувати відповіді з кожної теми, а обкладатися всілякими книжками і читати все підряд.

На початковому етапі підготовки найкраще використовувати конспекти. Як правило, інформація там викладена стисло, схематично і доступно. А викладачі, запитуючи на іспиті, найчастіше вимагають знати те, про що вони товмачили студентам на лекціях та практичних заняттях. Якщо залишиться час і у тебе прокинеться інтерес до якогось окремого питання чи теми, так і бути - прочитай розділ, присвячений цій темі, у підручнику чи науковому журналі.

5. Налаштуйся на позитив

Навіть якщо ти всіма фібрами душі ненавидиш викладача, спробуй відкинути суб'єктивні емоції і змусь себе хоча б під час іспитів ставитися до нього позитивно.

У хвилини відчаю прокручуй у голові майбутній екзамен, у деталях продумай кожну подробицю. Ось ти входиш до аудиторії, вибираєш білет, упевнено відповідаєш і... одержуєш хорошу оцінку. Будь упевнений: як тільки-но ти почнеш мислити в правильному руслі, робота закипить, а

суворий викладач не раз ставитиме твій виступ у приклад однокурсникам.

Роздрукуй і збережи

Зубрінню - ні!

Існує величезна кількість методик ефективного запам'ятовування інформації. Ось деякі з них. Вивчай і вибирай ті, які підійдуть саме тобі.

Три-чотири-п'ять

У чому фішка: дні, що залишилися до іспиту, поділи на три частини. Наприклад, у перші три дні вивчи теорію (тобто просто уважно прочитай). Наступні три присвяти більш глибокому вивченню інформації, працєю над практичними задачами - підготуйся на четвірку. В останні три - відшліфуй знання.

Кому підходить: студентам, у яких в запасі є хоча б три дні. Якщо до іспиту залишилося лише декілька годин, втілити цю методику буде фізично неможливо.

Просте - на десерт

У чому фішка: спершу ти вивчаєш найскладніші для тебе предмети. А час, що залишився, витрачаєш на ті, у яких ти як риба у воді.

Кому підходить: студентам, яким треба вивчити відразу декілька предметів. Можна почати підготовку з точних наук, а потім берись до гуманітарних.

Рівний рахунок

У чому фішка: розділи всі теми чи розділи на кількість днів, які залишилися до іспиту. І вивчай блоками (один день - один блок), а останній день залиш для повторення.

Кому підходить: студентам, які ходили на лекції і однаково займалися протягом всього семестру. Це передбачає, що питання не викличуть у них великих складнощів. І що підготовка потрібна скоріше для профілактики!

Шпаргалки

В чому фішка: зміст кожної теми (найскладніші визначення, поняття, формули) випиши на папірці. Використовуй схеми, графіки, таблиці, малюнки.

Кому підходить: молодим людям, у яких краще за інші розвинена моторна пам'ять (все, що власноруч написано, краще запам'ятовується).

Психологічна служба бажає всім здобувачам освіти творчих успіхів та успішно скласти іспити!

16:21, 08-01-2021

https://duikt.edu.ua/ua/news-1-562-8943-5-sposobiv-sklasti-sesiyu-na-vidminno-i-perezhiti-ekzameni-bez-stresu-i-bezsonnih-nochey_kafedra-vischoi-matematiki-matematichnogo-modelyuvannya-ta-fizik

Покращити стосунки зі складними батьками: інструкція у 5 кроків



Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

Покращити стосунки зі складними батьками: інструкція у 5 кроків

Побачте у своїх матері й батькові реальних людей зі своїми плюсами й мінусами: вже від самого цього усвідомлення комунікувати з ними стане набагато простіше.



Батьки є нашими провідниками в цей світ. Проте не завжди стосунки з ними є легкими. Якщо під час спілкування з мамою чи татом ви відчуваєте роздратування, сором, провину, втому або й страх, це може бути наслідком маніпуляцій чи пасивної агресії з їхнього боку. Також складні батьки можуть порушувати кордони, шантажувати, перекладати відповідальність, вдаватися до гіперопіки, демонстративних страждань або руйнівної поведінки.

Але навіть зі складними й токсичними батьками можна налагодити спілкування у 5 кроків

1. Прийміть.

Усвідомте, що ви не у змозі змінити ваших батьків. Можна лише навчитися безпечно та екологічно взаємодіяти з ними.

2. Станьте спостерігачем.

Намагайтеся під час спілкування відключити емоції та відсторонитися: наче ви споглядаєте за ситуацією зі сторони. Водночас відстежуйте, що при цьому відчуваєте, яким є ваш внутрішній стан.

3. Говоріть прямо та відверто.

Не відповідайте на маніпуляцію маніпуляцією. Кажіть про свої почуття прямо та відкрито. Це спонукатиме й ваших батьків до відвертого діалогу.

4. Задавайте тон розмови.

Не реагуйте на провокації, натомість самі задайте стиль комунікації. Ви в цьому діалозі повинні бути в позиції дорослого, який рухає розмову в потрібному напрямку.

5. Контролюйте реакції.

Не дайте втягнути себе в маніпулятивну гру. Ви - дорослий, а тому повинні вміти контролювати емоції і, відповідно, - вибрати свої реакції на провокації матері чи батька.

Якщо вам здається, що у спілкуванні з вашими батьками ці поради не матимуть результату, то ймовірно, ви не пройшли всі стадії сприйняття батьків і зупинилися на етапі "знецінювання". Нагадаємо, є три стадії сприйняття батьків, які має пройти людина:

❖ ідеалізація: коли для малої дитини мама є найкраща

❖ знецінювання: коли підліток вважає, що його батьки "нічого не розуміють"

❖ деідеалізація: доросла людина приходить до усвідомлення, що його тато і мама, як і кожна жива людина, мають свої як позитивні, так і негативні риси.

І поки ви не дійдете у своєму сприйнятті батьків до стадії деідеалізації, вам не вдасться навчитися з ними комфортно спілкуватися. Побачте у своїх матері й батькові реальних людей зі своїми плюсами й мінусами: вже від самого цього усвідомлення комунікувати з ними стане набагато простіше.

Мова жестів: психологія в популярному форматі



Під час розмови використовуйте
подібні жести та міміку,
повторюйте позу співрозмовника.
Дослідження показало, що така
поведінка прискорює появу симпатії

Чи можна навчитися розуміти мову жестів, не закінчуючи факультету психології або школи ФБР? Цілком — каже нам досвід тисяч людей, що використовують це вміння під час формального та неформального спілкування. Потренуємося?

За визначенням, мова жестів передає приховані емоції — ті, які люди не хочуть показати іншим. Уміння визначати ці потаємні почуття поліпшить стосунки, допоможе визначити емоції партнера, потреби друзів та ін.

Мова жестів: від психологів – у кіно

Західні дослідники вдалися до докладного вивчення невербальних аспектів людської поведінки ще на початку 1970-х років. Тоді ж було підраховано, що тільки 7% важливих (актуальних, правдивих) повідомлень складаються з вимовлених слів, а 93% інформації передається невербальними маршрутами (38% — через інтонації, 55% — через мову жестів/тіла).

Точні цифри сьогодні оскаржують, але науковість методики сумніву не підлягає. Її встигли популяризувати серіали про ФБР і секретні служби, такі як «Обмани мене» і «Мислити як злочинець». Вони популяризували бажання глядачів розуміти емоції та мотиви людей, уважно вдивляючись в обличчя і відзначаючи ледь помітні зміни міміки. Оцінку об'єкту «виставляють» на підставі аналізу найінформативніших ознак, характеристик зовнішності, невербальної та вербальної поведінки.

Мабуть, усі вже знають основні ключі для «прочитання» співрозмовників: доторкнувся до носа — обманює, схрестив руки на грудях — пасивно-агресивний, подивився вгору і праворуч – плете небилиці...



Мова жестів: базові емоції

Дотепер каталогізовано понад десять тисяч різних виразів обличчя, хоча любителю вдасться ідентифікувати тільки сім основних мікровиразів. Це ледь вловимі жести, які дають змогу читати емоції на обличчі будь-якої, навіть незнайомої людини.

Злість. Експресія гніву в основному зосереджена у верхній частині обличчя, коли ми хмуримо брови. При цьому ми часто стискаємо рота і робимо його напруженим, злегка стиснувши зуби. Ще один типовий вираз гніву — трохи висунуте вперед підборіддя.

Страх. Цей мікровираз характеризується широко розплющеними очима і відкритим ротом.

Радість, щастя проявляються через ледь примружені очі й зморшки на нижніх повіках. Коли людина симулює щастя, ці зморшки не з'являються.

Презирство — дуже специфічний вираз, за якого один кутик рота трохи піднімається, а другий залишається у формі напівпосмішки.

Подив: брови підняті, очі широко розплющені, рот ледь відкритий.

Смуток — один із найскладніших мікровиразів для імітації: брови зводяться до перенісся, кутики рота опускаються.

Відраза. Цей мікровирази є одним із найпростіших для розпізнавання, оскільки вся експресія в цьому випадку зосереджена на роті та носі. На носі з'являються зморшки, верхня губа підводиться, часто оголюючи верхні зуби.



Мова жестів: 3 поширені помилки «зчитування»

Слід враховувати, що наше особисте сприйняття людей вельми суб'єктивне і наші внутрішні стереотипи, так званий життєвий досвід, можуть зіграти злий жарт, відкидаючи корисні контакти і, навпаки, залучаючи натуральних психоенергетичних «вампірів».

Професійні психологи постійно стикаються з неправдивими трактуваннями і помилковими висновками «сищиків», які намагаються читати мікроміміку співрозмовників. Мова тіла дається не всім, і неофіти, пильно вдивляючись в обличчя об'єкта досліджень, не беруть до уваги важливі ознаки і припускаються низки типових помилок.

1. Любителі розглядають винятково міміку, ретельно вивчаючи мікрорухи обличчя. Але все марно: без контексту будь-який аналіз хибний. Оцінка повинна враховувати жестикуляцію, характеристики голосу, оточення і багато іншого. Тому посмішка лівим куточком губ — не більше ніж посмішка. Інтерпретувати її у відриві від інших жестів небезпечно, адже неправильні висновки про людину, як і зайва підозрілість, руйнівні і для особистих відносин, і для професійних.
2. Надмірно пильну увагу приділяють позі, але при цьому ігнорують характеристики голосу. Адже якщо обличчя співрозмовника сигналізує про щось важливе, це обов'язково повинно підтверджуватися «вокально»: голос і міміка працюють разом. І головне не те, що людина говорить, а як: задумливо, голосно, тихо, високим голосом або зниженим. Що стосується пози, то для визначення брехні (або правди) вона несуттєва. Відкрита поза або закрита, наближення чи віддалення, схрещені руки... Все це показує відношення однієї людини до іншої або передає настрій, проте нічого не говорить про «фактаж» у її промові.
3. Крім міміки ще є форма брів, носа та підборіддя, висота чола, зачіска і колір волосся, стиль і улюблений колір одягу, а також десятки інших цікавих рис, які говорять про важливі якості індивідууму. І змінюючи те, що доступно поміняти, ми можемо впливати і на людину, і на результати її стосунків з оточуючими!

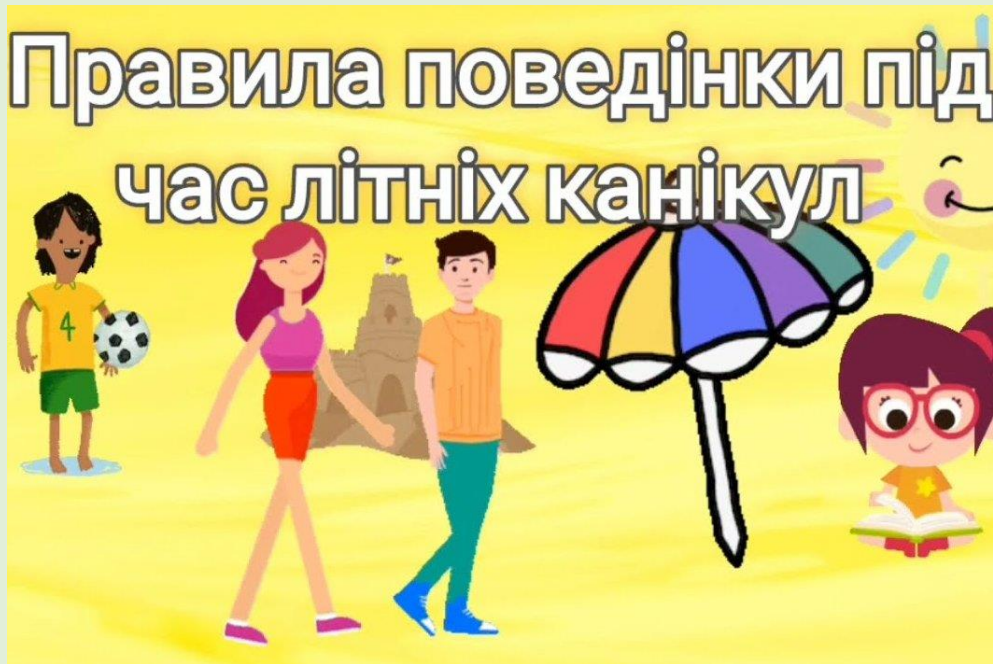
Мова жестів: «закриті книги»

Насправді безліч помилок стається за спроби «прочитання» людей особливого типу – «яких неможливо прочитати». Передусім до них належать люди, що володіють живою (гіперкінетичною) мімікою: на обличчях таких осіб емоції змінюються з високою частотою, тому не завжди синхронізуються зі змістом висловлювання. Інакше кажучи, найчастіше таке обличчя показує те, чого ще немає, а іноді те, що вже відбулося. Звичайно, за таких обставин спостерігачеві складно зіставити питання та реакцію. А непрофесіонал, швидше за все, радітиме такому яскравому обличчю, хоча дійде при цьому хибних висновків

The PharmaMedia Любомира Протасюк 25/06/2021

<https://thepharma.media/uk/business/26030-yazyk-zestov-psixologiya-v-populyarnom-formate-25062021>

Техніка безпеки на літніх канікулах



Літо - чудовий час для гарного відпочинку, але щоб він був корисним та безпечним, треба дотримуватись нескладних правил безпеки. Пам'ятайте: небезпечними можуть бути сходи, підвали, горища, будівельні майданчики, ліфти тощо. Під час ігор у небезпечних місцях можна одержати травми й каліцтва різного ступеня тяжкості. Не можна брати до рук незнайомі предмети, кидати їх у вогонь, гратись ними. Найкраще повідомити про місце їхнього знаходження Державну службу з надзвичайних ситуацій (ДСНС) або міліцію (тел. 102). Під час відпочинку на узбережжі слід обов'язково дотримуватись правил поведінки на воді й поблизу неї. Одяг та взуття для відпочинку слід вибирати згідно із сезоном. Під час канікул слід, як і раніш, дотримуватись правил пожежної безпеки та дорожнього руху. Ось чому:

КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

-ходити на території новобудов;

-купатись у заборонених місцях;

-розкладати багаття в лісі, поблизу ліній електропередач;

-їздити на велосипеді (скутері, мопеді, моторолері) тією частиною дороги, де рухається транспорт.

ОБОВ'ЯЗКОВО ДОТРИМУВАТИСЬ ПРАВИЛ:

- дорожнього руху;
- користування газовими, електричними приладами;
- користування пасажирським ліфтом;
- протипожежної безпеки;
- прогулянки на велосипеді (скутері, мопеді, моторолері).

НАЙВАЖЛИВІШІ ПРАВИЛА ДОРОЖНЬОГО РУХУ:

- ходити тільки правою стороною тротуару;
- дорогу переходити, не поспішаючи;
- не можна переходити дорогу навскіс;
- переходячи дорогу, слід подивитися ліворуч, а дійшовши до середини, зупинитись і поглянути праворуч;
- якщо не встигли перейти вулицю, а рух транспорту почався, слід зупинитись на середині вулиці й зачекати, поки рух припиниться;
- якщо немає тротуарів, слід триматись лівого боку дороги, тобто йти назустріч транспорту, що рухається.

ПРАВИЛА ЕНЕРГОБЕЗПЕКИ

- під час вимикання електроприладів забороняється витягувати вилку з розетки за шнур;
- категорично забороняється користуватись електроприладами, в яких знайдено несправність;
- не можна торкатись мокрими руками електроприладів, які знаходяться під напругою;

Пам'ятайте: зовнішніми ознаками несправності електропроводки або приладів є специфічний запах підгораючої ізоляції, з'явлення іскріння, перегрівання штепсельних розеток і вилок.

ВИБУХО НЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ

До виявлених вибухонебезпечних предметів ні в якому разі не можна торкатись, перекладати, розряджати, зберігати;

Забороняється використовувати підозрілі предмети для розпалювання вогню;

Не можна збирати, підозрілі предмети здавати в металобрухт;

Виявивши вибухонебезпечні предмети, необхідно терміново повідомити ДСНС, міліцію чи військкомат.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ПАХНЕ ГАЗОМ

-відкрийте усі вікна та кватирки, провітрить помешкання;

-перевірте, чи перекриті на плиті конфорки горілок;

-негайно телефонуйте до служби газу за номером 104;

-у жодному разі не вмикайте світло у загазованому та сусідніх приміщеннях і не запалюйте вогонь.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В СТЕКУ

Тепловий удар - це небезпечний для життя стан, який виникає при дії на тіло людини підвищеної температури, в умовах підвищеної вологості, зневоднення і порушення терморегуляції організму. Основні симптоми та ознаки теплового удару: висока температура тіла (40°C і вище) - головна ознака, спрага, відсутність потовиділення, почервоніння шкіри, прискорене дихання, підвищення частоти серцевих скорочень, може розвинути пульсуючий головний біль, можливі судоми, галюцинації та втрата свідомості. Перша допомога при тепловому ударі:

-якщо ви відчули перші симптоми теплового удару і перебуваєте на вулиці, негайно зайдіть в прохолодне кондиціоноване приміщення;

-зніміть тісний одяг, розв'яжіть краватку, зніміть взуття;

-якщо є можливість, прийміть прохолодний душ чи ванну, обгорніться вологим простирадлом або включіть вентилятор.

КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ В СПЕКУ ВЖИВАТИ АЛКОГОЛЬ, ТОМУ ЩО СТВОРЮЄТЬСЯ ВЕЛИЧЕЗНЕ НАВАНТАЖЕННЯ НА СЕРЦЕ, А ТАКОЖ НА МОЗОК ЛЮДИНИ.

Пам'ятайте, що надто багато випитої вологи може викликати гіпертонічний криз, який супроводжується обов'язковим підйомом артеріального тиску, що загрожує інсультом та інфарктом.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ЛІСІ

1.Якщо ви у лісі з друзями, подавайте один одному сигнали, щоб не загубитися: перегукуйтесь, плескайте в долоні.

2.Намагайтеся запам'ятовувати свій шлях або робіть для себе помітки.

3.Тримайтеся подалі від диких тварин, особливо від їхніх дитинчат – поруч із ними обов'язково будуть дорослі тварини. Небезпечним може виявитись не лише вовк або дикий кабан, але й олень, лось, козуля, лисиця.

4.Уважно дивіться під ноги, обдивляйтеся впалі дерева та колоди, перед тим як сісти відпочити – там можуть бути гадюки чи вужі. Якщо Вас або товариша вкусить змія, відразу ж видавіть з ранки краплю крові з отрутою і висмокчіть кров із ранки впродовж півгодини, увесь час спльовуючи (але це можна робити, коли у роті немає поранень). Потім щільно перев'яжіть руку чи ногу вище за місце укусу, але так, щоб вона не зааніміла. І негайно до лікарні!

5.Небезпечними для людини є деякі комахи. Наприклад, кліщі є переносниками збудників інфекційних захворювань (хвороба Лайма, кліщовий рикетсіоз). При укусі кліща: обережно видаліть його за допомогою пінцета. Брати треба біля головки або хоботка і тягнути дуже легко, не розриваючи його. По змозі збережіть кліща у склянці: якщо з'являться симптоми захворювання, лікар може попросити вас показати, який саме кліщ укусив. Видаливши кліща, вимийте руки та шкіру довкола місця укусу з милом; якщо ж вам не вдалося повністю видалити кліща, зверніться за консультацією до лікаря.

За наявності перелічених нижче симптомів зверніться до лікаря:

-висип;

-підвищення температури;

-затвердіння м'язів шиї;

-м'язові болі;

-біль і запалення суглобів;

-збільшення лімфовузлів;

-грипоподібні симптоми.

6.Якщо ви заблукали:

-пригадайте останню прикмету, на яку ви звернули увагу (повалене дерево, зламана гілка) і спробуйте знайти до неї дорогу;

-дослухайтеся - можливо, ваші друзі чи батьки зовсім поруч;

-пам'ятайте: мурашники завжди розташовуються з південного боку дерева, пенька або куща; а моху найбільше з північного боку. Але щоб скористатись цими прикметами, треба звернути увагу, у якому напрямі ви йшли від самого початку.

7.Вогнища можна розпалювати тільки в тих місцях, де немає хвойного молодняка, а в пожежонебезпечний період установлюються обмеження щодо розпалювання багаття будь-де:

-якщо ви розпалюєте багаття, то місце, де воно буде, необхідно обкопати зусібіч, а коли ви вже збираєтесь піти, вогонь необхідно старанно загасити за допомогою землі, піску або води;

-потрібно стежити, аби не було розлітання іскор від вогнища;

-забороняється кидати незагашеними недопалки та сірники;

-забороняється залишати у непередбачених для цього місцях лісу обмашене, просочене бензином, газом, мастилом або іншими горючими речовинами ганчір'я та інше сміття;

-також у пожежонебезпечний період обмежено в'їзд на територію лісового фонду будь-яким транспортним засобам.

8.Якщо ж ви все-таки опинилися в осередку пожежі, варто запам'ятати кілька правил поведіння у такій ситуації:

-не панікуйте та не тікайте від полум'я, що швидко наближається, у протилежний від вогню бік, а рухайтесь полум'я проти вітру, закривши голову й обличчя одягом;

-з небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходьте швидко, перпендикулярно до напрямку розповсюдження вогню;

-якщо втекти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість, увійдіть у водойму або накрийтеся мокрим одягом і дихайте повітрям, що знаходиться низько над поверхнею землі - повітря тут менш задимлене, рот і ніс при цьому прикрийте одягом чи шматком будь-якої тканини;

-гасити полум'я невеликих низових пожеж можна, забиваючи полум'я гілками листяних порід дерев, заливаючи водою, закидаючи вологим ґрунтом та затоптуючи ногами; будьте обережні в місцях горіння високих дерев, вони можуть завалитись і травмувати вас;

-під час гасіння пожежі, не відходьте далеко від доріг та просік, не випускайте з уваги інших учасників гасіння пожежі, підтримуйте з ними зв'язок за допомогою голосу;

-особливо будьте обережні у місцях торф'яних пожеж, враховуйте, що там можуть створюватись глибокі вирви, тому пересувайтесь, по змозі, перевіряючи палицею глибину шару, що вигорів;

-після виходу з осередку пожеж повідомте місцеву адміністрацію та пожежну службу про місце, розміри і характеристику пожеж.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ БІЛЯ ВОДОЙМИЩ

1.Не засмагайте надто довго: є небезпека перегрітись і отримати сонячний удар.

2. Не купайтеся й не пірнайте у воду після тривалого перебування на сонці: вам може стати погано. Купатись краще вранці або ввечері, коли тепло, але не можна перегрітися.

3. Ніколи не пірнайте у незнайомих місцях! Тут може виявитись неглибоко, а інколи на дні лежать гнилі колоди, гостре каміння, об яке можна поранитись, та густі водорості, у яких легко заплутатися.

4. Не грайте в тих місцях, звідки легко впасти у воду.

5. Не влаштовуйте у воді ігор, пов'язаних із захватами.

6. Не вирушайте у плавання на саморобних плотах.

7. Не ходіть купатись на водойми без супроводу дорослих.

8. Не запливайте на глибокі місця на надувних матрацах та кругах.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ГРОЗУ

Грози - явище звичне, але не кожен знає, як поводитись під час грози. Ось кілька важливих правил:

1. Уникайте відкритої місцевості. Блискавка, як відомо, б'є в найвищу крапку місцевості, а одинока людина в полі - це і є така крапка. Якщо ви з якихось причин залишилися в полі віч-на-віч з грозою, сховайтесь в будь-яку можливу канавку, ямку або в найнижчому місці поля, сідайте навпочіпки і схиліть голову.

2. Під час грози уникайте води, оскільки вона добре проводить струм. Удар блискавки поширюється навкруги водойми в радіусі 100 метрів. Часто вона б'є в береги. Ось чому під час грози необхідно відійти подалі від берегів, не можна купатись та рибалити.

3. Дуже небезпечно під час грози розмовляти по мобільному телефону, найкраще його вимкнути. Були випадки, коли вхідний дзвінок спричиняв ураження блискавкою.

4. Бажано залишити металеві речі: годинники, ланцюжки, розкриті парасольки, окуляри - потенційні цілі удару. Відомі випадки удару блискавки по зв'язці ключів, які знаходилися в кишені.

5. Якщо ви побачите у повітрі білу кульку діаметром приблизно від 5 до 50 см, то пам'ятайте, що це може бути кульова блискавка - рідкісне, цікаве та маловивчене природне явище, проте вкрай небезпечне для життя. Не намагайтеся наблизитись і тим більше торкнутись її, а навпаки, дуже обережно відійдіть якомога подалі, або сховайтеся в будь-якому закритому місці. Кульова блискавка може з'явитись і в закритому приміщенні.

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ХАРЧОВОМУ ОТРУЄННІ

Перші ознаки харчового отруєння можуть виявитись як через 20-30 хвилин після вживання продукту в їжу, так і через 5 або 10 годин - це залежить від виду токсину, який викликав отруєння. Зазвичай, харчове отруєння супроводжується нудотою, блювотою, діареєю, болями в шлунку і кишківнику. У хворого може бути підвищена температура. Сильні й небезпечні отрути навіть здатні вражати нервову систему людини. Може бути ослаблений зір, навіть наступити параліч м'язів дихальної системи, інших м'язів.

Як надати першу допомогу?

Перше, що необхідно зробити при харчовому отруєнні - це максимально швидко звільнити шлунок і кишківник потерпілого від отрути. Для цього обов'язково слід зробити потерпілому промивання шлунку, викликати блювоту, зробити клізму.

Хворому слід дати активоване вугілля з розрахунку 1 таблетка на кожні 10 кг ваги постраждалого. Прийом повторювати кожні 2-3 години доти, доки вугілля не з'явиться у випорожненнях хворого.

При будь-яких підозрах на отруєння грибами, хімікатами чи ботуліном потрібно негайно викликати «швидку» - кожна хвилина зволікання може коштувати хворому життя!

І ГОЛОВНЕ НЕ ІГНОРУЙТЕ СИГНАЛ ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ!

Почули-йдіть в найближче укриття!!!

БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ І БЛИЗЬКИХ



Ресурсна вправа : "Я є. Я маю. Я можу. Я буду"

Шукаймо ресурс усередині себе!

Для виконання вправи знадобиться 5-10 хвилин

🖋️ "Я є"

Напишіть те, чим ви пишаєтеся в собі і що доброго пов'язане з вами.

(Я витривала(ий). Я активна(ий). Я адаптивна(ий). Я любляча(ий тощо)

🖋️ "Я маю"

Перерахуйте людей, місця та різні ресурси, на які ви можете покластися.

(Робота, заощадження, ідеї реалізації, батьки, друзі, колеги тощо).

🖋️ "Я можу"

Напишіть навички, вміння, види діяльності, якими ви володієте.

(Брати відповідальність, керувати проектами, вчитися, спілкуватися іноземною мовою, підтримувати людей, знайомитися з людьми тощо).

🖋️ "Я буду"

Вкажіть, що ви робитимете, щоб підтримати себе у важкі часи.

(Тіду на прогулянку, ляжу спати вчасно, подзвоню подрузі, звернуся до психолога, займуся спортом, творчістю тощо).

В останньому пункті можна також записати такі кроки, які необхідні для покращення ситуації та вирішення проблем.

Мета цієї вправи - нагадати собі про ресурси, як зовнішні, так і внутрішні, щоб підтримати себе в складні та перехідні часи.

Джерело: Психологічний центр Наталії Сабліної Читати: "Внутрішні опори: з чого вони складаються та як їх віднайти у собі" - <https://www.facebook.com/photo/?fbid=437991338399011&set=q.590183645449793>

ВПЕВНЕНІСТЬ В СОБІ

«ЦЕ НЕ»

- я завжди права



«А»

- я не боюсь
ПОМИЛЯТИСЯ



Психологія п...-українськи
<https://t.me/+cWvWYp8FacdiNWEy>