1. **55 енергійних ігор та розваг для дітей вдома**

<https://pedpresa.ua/201548-55-energijnyh-igor-ta-rozvag-dlya-ditej-vdoma.html?fbclid=IwAR0HY0IYfFlkqxYV5onMdtxrTeS43PyRdOlZVPXkvTDKEUrLlcgnxKhHKAw>

2. Он-лайн платформа для розвитку логіки для дітей та дорослих
[https://www.facebook.com/1437943126515530/posts/2283707671939067/](https://www.facebook.com/LogicLike/posts/2283707671939067)

[освітній медіапроект 2017 року!](https://logiclike.com/uk/start?utm_source=facebook&utm_medium=cpc&utm_campaign=ukraine&fbclid=IwAR3niRsIjsWInB7sbMyUHE_gxF6ZT_T7vVX7IMIdrMMGSPvgGsUHt26V4z8" \t "_blank)

Або <https://logiclike.com/uk/cabinet#/course/logic>

3. Поради батькам «Безпека під час карантину»

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=146111096936549&set=pcb.3358439997516593&type=3&theater&ifg=1>

4. Завдання для дошкільників.

<https://childdevelop.com.ua/worksheets/tag-detsad/?fbclid=IwAR3GLo7jRCM85pgnDzZzdPxJ8qIOlz5bQ7AaY3VI6SYJtjaWcL0Fro60rBE>

5. Казка для дітей про коронавірус. «Чому мені не можна до бабусі?»

https://www.youtube.com/watch?v=JabqebPDwSs&t=18s

**Що робити в стресовій ситуації?**

1. У стресовій ситуації, краще дати організму невелике фізичне навантаження, ніж таке ж навантаження моральне, нервове, розмірковуючи про те, що ще може з Вами статися. Тут допоможуть ходьба пішки, біг, гімнастика, плавання, теніс і навіть командні ігри.
2. Відкладіть всі справи і займитесь тим, що Вам приємне і що Вас заспокоює. Почитайте книжку, сходіть на рибалку або просто включите хорошу музику, розслабся і не думай ні про що.
3. Не нехтуйте дружніми стосунками. Підтримка близької людини завжди дуже важлива.
4. Приділяйте особливу увагу своєму розпорядку дня в стресовій ситуації. Дозвольте собі трохи сповільнити ритм життя - спить більше, відпочивайте, не дозволяйте собі поспішати - це тільки посилить стрес. Не плануйте занадто багато справ на цей період.
5. Постарайтесь прочитати поради професіоналів. Деякі психологічні техніки дозволяють дуже ефективно впоратися зі стресом за короткий проміжок часу.
6. Спробуйте самі проаналізувати і оцінити силу стресу і його вплив. Подумайте, що дійсно залежить від Вас і які його прояви можна пом'якшити. Там, де ситуація не залежить від Вас, постарайся просто «відпустити» її.
7. Знайдіть співрозмовника. Підтримуйте контакт з тими, хто у важкій ситуації зможе прийти Вам на допомогу або просто вислухати.
8. Не відмовляйся від допомоги в стресових ситуаціях. Приймайте її з вдячністю.
9. У стресовій ситуації, просто контролюй дихання, поки воно не відновиться і Ви не відчуєш себе комфортно.
10. Не «пили» себе за те, що відбувається і за своє сприйняття ситуації - в кінці кінців, Ви такий, як є, зі всіма своїми вадами, і намагайтесь взяти із ситуації урок, який піде Вам на користь.



