



КОЛЕСО

НОЯБРЬ, 2019 № 1/28

Толерантность – дорога к миру

В этом выпуске:

Толерантность-дорога к миру	1
Как расположить к себе людей?	2
Стресс? Стресс! Стресс...	2
Как бороться со стрессом?	3
Готовим иммунитет к зиме	4

Теперь, когда мы научились летать по воздуху, как птицы, плавать под водой, как рыбы, нам не хватает только одного: научиться жить на земле, как люди

Б. Шоу

Одной из важнейших функций, которая возлагается на администрацию школы, педагогический коллектив, а также социально – психологическую службу, является необходимость научить наших детей жить дружно, вместе, быть открытыми, относиться с пониманием

к другим народам, их истории и культуре, личностным особенностям, искать мирные пути разрешения споров и конфликтов, научить находить точки соприкосновения, формировать толерантные качества личности школьников в процессе поликультурного обра-

зования.

16 ноября 1995 года по инициативе ЮНЕСКО был объявлен Международным годом Толерантности. С того времени слово «толерантность» прочно вошло в нашу повседневную жизнь. Представители более чем 185 стран подписали Дек-



ларацию Принципов Толерантности, в которой четко определили этот термин. Он формулируется так: "Толерантность (от лат. *tolerantia* — терпение; терпимость к чужому образу жизни, поведению, обычаям, чувствам, мнениям, идеям, верованиям) – это уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности. Толерантность

– это гармония в многообразии. Это не только моральный долг, но и политическая, правовая потребность. Толерантность – это добродетель, которая делает возможным достижение мира и способствует замене культуры войны культурой мира. Ей способствуют знания, открытость, общение и свобода мысли, совести и убеждений"

Я думаю, что всем нам дороги такие понятия, как мир, дружба, справедливость, равенство.

Сделав добро, человек сам становится лучше, чище, светлее. Если мы будем внимательны к любому человеку, это и будет проявление доброты и толерантности. Пусть каждый из вас, пусть каждый класс, наша школа, наш город и наша Россия всегда будут островами толерантности для всех жителей большой планеты Земля.

Педагог – психолог

МОУ «СОШ № 72»

Джумагалиева С.М.

Как расположить к себе людей?



Выработайте у себя привычку искать в людях только хорошее. Начните с малого — решите никогда не говорить ни о ком плохо. Тогда, если вы не сможете увидеть в ком-то лучшее, то просто не увидите и не скажете ничего. Но даже это изменит вашу жизнь в положительную сторону.

Д. Карнеги



Меняя места обучения, находя новые кружки и занятия, мы встречаем людей, обретаем новые знакомства. Скоро многие из нас начнут свой путь в колледжах и ВУЗах – попадут в совершенно иные коллективы, где есть особые негласные правила и законы. Давление от смены обстановки велико, однако всегда есть способы облегчить эту тяжесть. Например, понравиться окружающим – это поможет с адаптацией и скрасит плохие дни. Так что же нужно делать для того, чтобы быть хорошим собеседником – человеком, с которым приятно общаться каждому?

Первая способность такой личности – конечно же, умение слушать. В разговоре стоит выдерживать паузы, задавать вопросы, кивать головой – в общем, показывать свою заинтересованность, а также следить за языком жестов. Он играет не последнюю роль в том, как люди нас видят и воспринимают. Руки, расставленные по бокам, как и подставленные

под щеку, подсознательно заставляют собеседника чувствовать, что его слова вызывают скуку или возмущение. Ни в коем случае нельзя перебивать собеседника – это считается дурным тоном и обязательно вызовет у собеседника раздражение. Иногда такие ситуации возникают случайно, однако стоит научиться контролировать себя, чтобы этого не происходило. Одно из самых основных правил хорошего общения – контакт глазами. Разумеется, большинству людей приятно, когда им смотрят в глаза – это в очередной раз подчеркивает участие слушателя в разговоре и внимательность. Стоит отметить, что, хотя некоторые, наоборот, не любят смотреть в глаза, это не всегда означает незаинтересованность – лишь особенность привычки. Если прямой контакт в глаза вызывает дискомфорт, стоит смотреть, например, на переносицу. Такой маневр позволит собеседнику думать, что вы смотрите ему в глаза, а вы в это время

не испытываете неприятных ощущений. Важно также соблюдать общепринятую пропорцию – 80:20 – 80% времени смотреть в глаза (переносицу), 20% - на других людей или предметы вокруг, чтобы не смущать человека и не смущаться самому.

Пожалуй, последнее из наиболее важных правил поддержания разговора – привлечение в беседу других людей и приложение к своим мыслям историй из жизни. Например, пригласив человека принять участие в обсуждении, стоит представить его, рассказав интересный факт и в то же время оставив комментарий относительно темы.

Подводя итоги и суммируя вышесказанное, можно лишь посоветовать не бояться идти на контакт и знакомиться с людьми – ведь окружающие являются неотъемлемой частью повседневной жизни, основой роста человека как личности и причиной каждого нашего действия.

Боровкова Ксения.

Стресс? Стресс! Стресс...

Наиболее часто повышенная тревожность бывает у школьников-подростков в возрасте 13-17 лет. Особенно сильный уровень стресса они ощущают во время учебного года. Что же способствует возникновению этого явления?

Мы живем в обстоятельствах гонки за успехом, нам приходится сталкиваться с

огромным количеством вызовов, а практически никаких навыков, как бороться со стрессом, у школьников нет. Как мы можем помочь снизить стресс?

Стресс в первую очередь влияет на работу мозга, поэтому необходимо позаботиться о его питании. Ученые доказали, что наш интеллект, умение сосредоточиться, умение грамотно решить

проблемы, да и просто наше настроение напрямую зависит от нашей пищи. Одним из факторов, влияющих на развитие раздражительности и ухудшения памяти, является плохое питание. А ведь питание – это запас топлива для мозга. Питание должно быть частым и понемногу. Перекусывать необходимо полезной пищей.

В книге «Как подружиться с головой» приводятся список продуктов, богатых необходимыми для мозга витаминами и минералами. Их стоит включать в рацион питания. Это грецкие орехи, миндаль, кешью, черная смородина, клубника, семена льна и тыквы, гранат, зеленый чай, темный шоколад. Нашему мозгу необходимы также кислород и глюкоза. Занятия спортом укрепляют сердечно-сосудистую систему, стимулируют нервы и мышцы. Пребывание на свежем воздухе также помогает нам поддерживать здоровье нашего мозга.

Смех и юмор позволяют снять стресс. Легкие наполняются кислородом, снимается напряжение шеи и происходит выброс эндорфинов, которые помогают расслаблению. Поэтому постарайтесь чаще улыбаться.

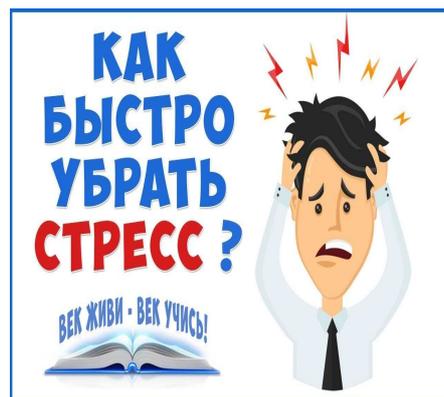
Кэрл Кауфман, ассистент профессора клинической хирургии Гарвардской медицинской школы и директор инициативы по развитию коучинга и позитивной психологии, утверждает: лучший способ избежать тревоги и стресса – вглядеться в реальность, а не воображать худшие варианты развития

событий. А ещё лучшей поддержкой при стрессе является сон.

Катерина Ленгольд в книге «Просто космос» рекомендует прекращать сидеть за компьютером за два часа до сна, заваривать травяной чай и почитать обычную книгу.

Все эти нехитрые рекомендации помогут избежать или по крайней мере уменьшить такое неприятное состояние школьника-подростка, как стресс.

Боровкова Ксения



Лучший способ избежать разочарований, ссор и стрессов, и здесь

нет никакой тайны, — надо

всегда стараться

относиться к людям так,

как ты хочешь, чтобы

относились к тебе.

Максим Аверин

Как бороться со стрессом?

Иногда мы испытываем сильный стресс. Ниже приведено несколько советов о том, как избавиться и преодолеть подобную проблему.

Поймите, в каком состоянии вы находитесь в настоящий момент. Как вы себя чувствуете? Грустно? Устало? Плохо? Первый шаг довольно простой – понять, какие негативные эмоции вы испытываете, чтобы потом иметь возможность от них избавиться.

Принять свое состояние. Важно не только знать, нужно еще и признать это. Каждое состояние не длится вечно – нельзя быть всегда грустным или веселым, все меняется. К тому же, стоит попробовать осознать, что некоторые вещи не могут быть изменены (например, причина усталости или стресса), чтобы в дальнейшем работать над тем, что можно поменять.

Не оставляйте мысли невысказанными! Выразите их на листе бумаги, или, если писательство – это не ваше, поделитесь ими с кем-то, кому вы можете доверять.

Задайте себе вопрос: «Будет ли это так же важно для меня завтра? Через неделю? Через год?» Ответ наверняка будет отрицательным! Поэтому стоит задуматься, если это потеряет всю свою важность так скоро, то зачем переживать из-за этого сейчас? Полезным будет также вспомнить про ситуацию, когда вы испытывали подобный стресс и как вы себя чувствовали после того, как что-то случилось – все прошло и сейчас вы уже даже не думаете об этом.

Наступило время действий. Уборка, упражнения, любая смена деятельности – все это удивительно полезно в борьбе со стрессом.

Позаботьтесь о себе.

Выделите несколько часов только для того, чтобы заниматься любимыми делами и впоследствии почувствовать себя замечательно.

Вслушайтесь в тишину. Просто ничего не делайте. Мы торопимся в нашей повседневной жизни без остановок. Мы гадаем о том, что же будет дальше, не придавая значения настоящему моменту. Все это – продолжительный стресс. Однако, если остановиться и вслушаться в тишину, можно также услышать и свои мысли. Это может показаться очень скучным сперва, но спустя какое-то время таким образом можно будет находить особый покой, фокусироваться на том, где вы находитесь сейчас, а не где должны быть.

Небольшие советы, приведенные выше, могут помочь каждому.

Боровкова Ксения



ГОТОВИМ ИММУНИТЕТ К ЗИМЕ

За окном конец октября, а это значит, что сейчас самое время начать готовить организм к декабрьским холодам. Зима — это не только пора веселья, снежных забав и игр: по статистике, именно в это время года человек наиболее подвержен инфекциям и вирусам. Чтобы не омрачить начало сезона простудой или, что еще хуже, гриппом, необходимо следовать нескольким простым советам.

- Полноценный отдых-залог здоровья!

Старайтесь следить за своим самочувствием и не работать на износ. Выходные лучше посвящать любимому занятию или чтению, а не неоконченному отчету. Также не забывайте, что ночью организму проще всего восстановить силы для будущего дня. Врачи рекомендуют спать от шести до восьми часов: за это время вы успеете полностью отдохнуть.

- Следите за питанием!

Помните, как мама заставляла вас есть овощи и фрукты, бесконечно напоминая об их пользе? Она была абсолютно права! Обращайте внимание на цитрусовые (особенно лимоны): они богаты витамином С, защищающим организм от инфекций и вирусов. Набор овощей вам тоже знаком с детства: тут лидируют лук и чеснок-природные антибиотики. Также сейчас мы получаем очень мало витамина D, от которого зависит не только наше физическое здоровье, но и настроение, работоспособность. Его нехватку помогут восполнить тунец или лосось.

- Куртки, шапки и шарфы

Аксиома, знакомая нам с детства: когда холодно, держать тело в тепле. К сожалению, мы часто пренебрегаем этим советом. Врачи советуют большое внимание уделять стопам, кистям рук, груди и голове-они всегда должны быть в сухости и тепле. Одежда должна также быть удобной и не сильно прилегать к туловищу,

обеспечивая свободу движений.

- Движение — это жизнь!

Старайтесь как можно больше времени проводить на свежем воздухе: получасовая прогулка или утренняя пробежка еще никому не повредила. Если выходить из дома все-таки не хочется, то физическая активность в помещении и регулярное проветривание частично смогут заменить пребывание на улице. Это поможет организму подготовиться к переменам погодных условий и укрепить иммунитет.

Следуя этим простым советам, вы легко сможете избежать таких неприятностей, как простуда или грипп, и наслаждаться зимой без риска заболеть. Будьте здоровы и счастливы!

Агапкина Юлия

