Ненудні зимові канікули:

поради психологів

та добірка цікавих ресурсів

*Цьогоріч у багатьох школярів зимові канікули триватимуть цілий місяць, тому в дітей з’являється багато часу, який треба провести цікаво й продуктивно.*

*Дітям та дорослим зараз потрібні свята, дозвіл на задоволення та радість. Радість – це енергія, яку зараз так важливо десь брати та накопичувати.*

*Корисні поради від психологів та перелік цікавих ресурсів, які допоможуть провести канікули насичено.*

*А саме:*

* *якими активностями зайняти дітей під час канікул;*
* *як знімати тілесну напругу та відчувати близькість у колі рідних;*
* *ідеї справ на кожен день січня;*
* *рекомендації, що почитати / подивитися / послухати;*
* перелік найцікавіших пізнавальних зустрічей для школярів англійською.

**ЯК СПЛАНУВАТИ ЗИМОВІ КАНІКУЛИ**

Зараз нормально, коли на генерацію ідей для дозвілля не вистачає сил. Також нормальною є і швидка втома навіть від того, що може приносити задоволення.

*І в*до*рослих, і в дітей можуть бути складнощі з можливістю швидко перемикатися між активностями, перелаштовуватися до змінних умов. І, на жаль, ще частіше ми можемо чути від дітей: мені сумно”*.

У таких випадках потрібно пам’ятати про кілька правил:

* **рутина дає нам відчуття безпеки та може приносити позитивні емоції.**Тож навіть під час канікул і свят нам потрібна прогнозованість, такий собі «святковий режим»;
* святкові дні потрібно планувати так, щоб у дитини була**можливість особистого часу**(на свої ігри, спілкування, особистий простір)**та часу родинного**(спільні заняття та розваги);
* **в активностях потрібно підтримувати баланс між такими складниками:** тіло (фізична активність, їжа) – розум (читання, розумні відео / фільми) – контакти (родинне спілкування, розваги та ігри з друзями тощо) – творчість (будь-яке хобі).

**Щоб** **залучити в роботу всі канали сприйняття можна щоденно в кожній дії звертати увагу на:**

* зір (яку красу ми бачимо та створюємо);
* слух (музика, звуки, тиша);
* аромат (кориця, кава, мандарини);
* тактильні відчуття (обійми, температура, м’якість, різний характер поверхонь);
* рухи;
* смак.

**Для того, щоб знімати тілесну напругу та відчувати близькість, можна:**

* **починати й завершувати день грою**[**“Обійманці”**](https://nus.org.ua/news/obijmy-shhob-poboroty-strah-dlya-batkiv-ta-ditej-stvoryly-gru-obijmantsi/)**.** Спеціальні ігрові картки не лише допоможуть малечі впоратися зі страхом і тривогою, а й поглиблять зв’язок між батьками та дітьми. Гру розробили дитяча психологиня Світлана Ройз та ГО [“Смарт освіта”.](https://smart-osvita.org/)
* **використовувати тілесні практики із**[**карток сили**](https://nus.org.ua/news/kartky-syly-dlya-ditej-zavantazhujte-j-cherez-gru-dopomagajte-dityam-stavaty-mitsnishymy/), де зображено тварин. Цей метод допоможе дитині відчути свою силу та відчувати менше стресу. Завантажити картки можна [за посиланням.](https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2022/08/Cards_web_compressed-2.pdf)
* **якщо ж потрібно швидко заспокоїтись, можна використовувати**[**дихальні картки**](https://nus.org.ua/news/dlya-ditej-z-yavylysya-ilyustrovani-kartky-dlya-vykonannya-dyhalnyh-vpravdlya-ditej-z-yavylysya-ilyustrovani-kartky-dlya-vykonannya-dyhajlnyh-vprav/)**.** Їх можна завантажити [тут](https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2022/09/Breathe_cards_Royz.pdf).

“*Зараз ми, дорослі, стаємо для дітей провідниками в спокій, стійкість і радість. Тому ми можемо присвятити кожен день чомусь особливому – зробити “свято” на кожен день”*.

**СВЯТО КОЖЕН ДЕНЬ: КАЛЕНДАР НА СІЧЕНЬ**

**Зі свого “Ресурсного календаря свят” на кожен день січня пропонуються такі активності:**

1. День кучугур із ковдр;

2. День року, що несподівано з’явився;

3. День слідів на снігу;

4. День пухнастих снів;

5. День помаранчевих соків;

6. День жартів та сміхів;

7. День м’ятного чаю;

8. День снів про літо;

9. День теплих шарфів;

10. День пледів та ковдр;

11. День тихої музики;

12. День малювання поглядами на склі;

13. День спогадів поезій;

14. День усмішки випадковим перехожим;

15. День ховання сніговиків у холодильник;

16. День пускання мильних бульбашок на морозі;

17. День запалювання свічок;

18. День дзвінків друзям;

19. День імбирних пряників;

20. День слова «дякую»;

21. День стрибків на одній нозі;

22. День сюрпризів (собі);

23. День музичних скриньок;

24. День випадкових не випадковостей;

25. День фотографування неба;

26. День чухання за вушком;

27. День гри в класики;

28. День мрії про відпустку;

29. День сопіння та крехтіння;

30. День солінь;

31. День яскравих шкарпеток.

Також рекомендується **створити для себе список ідей, які можна закреслювати, як** **під час проходження «святкового квесту»:**

* зробити зимову святкову підбірку музики, зимових мультфільмів та фільмів, і, якщо є світло, разом слухати та дивитися;
* читати щодня одну зимову історію;
* допомогти літнім чи одиноким сусідам;
* у сніжні дні грати в шукачів слідів та вивчати сліди кішок, собак, птахів тощо;
* йти один за одним, потрапляючи точно в слід;
* пускати мильні бульбашки [(](http://onlinecorrector.com.ua/%D0%B1%D1%96%D0%BB%D1%8F-%D0%BA%D1%80%D0%B0%D0%B9-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D1%96%D0%B4-%D1%87%D0%B0%D1%81-%D1%83-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D1%96)за температури -7 вони не лопаються);
* викладати на снігу візерунки (з камінчиків, ягід, різних скарбів);
* малювати кроками – протоптувати слідами літери, серця тощо;
* організувати пікнік, можна взяти із собою термос, щось смачненьке та влаштувати снігове чаювання;
* робити снігових ангелів, сніговиків, грати в сніжки;
* залити воду в повітряну кульку, додати фарби, винести на мороз. Коли вода замерзне, акуратно зняти кульку та отримати різнобарвні крижані кулі;
* заморозити різнокольорову воду в склянках, розрізати склянки й зробити з крижаних фігур різнокольоровий замок;
* вирізати листівку витинанку й надіслати її поштою;
* зробити «зимовий чай» із корицею та мандариновими скоринками;
* зробити годівницю для птахів;
* власноруч зробити новорічну іграшку, наприклад, обгорнути горіх фольгою, або зробити іграшку зі шкірки мандарину;
* намалювати листівки (і, можливо, передати волонтерам для воїнів);
* прикрасити паперовими сніжинками вікно, під’їзд чи дерево тощо.

**ЩО СЛУХАТИ, ДИВИТИСЬ ТА ЧИТАТИ НА КАНІКУЛАХ**

**Слухати:**

**Література:**

* три сезони подкасту «Наша класика» про твори української та [зарубіжної](https://soundcloud.com/suspilnepodcast/sets/nasha-klasika) літератури;
* [подкаст «Книгосховище» –](https://soundcloud.com/suspilnepodcast/sets/books)розмови з відомими письменниками, видавцями, критиками, літературознавцями про книги та літературу під час війни;
* [подкаст про Григорія Сковороду](https://soundcloud.com/suspilnepodcast/sets/skovoroda);
* «[Повітряна стихія» –](https://soundcloud.com/suspilnepodcast/sets/povitryana-stixiya)подкаст із сучасними українськими класиками;
* «[Радіофільм» –](http://www.nrcu.gov.ua/prog.html?id=695)художні та документальні радіофільми про життя видатних українців

**Українська мова:**

**«**[Просто про мову» –](http://www.nrcu.gov.ua/prog.html?id=912)аналіз нового українського правопису;

**Історична тематика:**

* **«**[Ліки від амнезії. 30 історій про українську Незалежність» –](http://ukr.radio/prog.html?id=932)проєкт історика й журналіста Вахтанга Кіпіані про цікаві події та явища в нашій історії, а також про постаті й події, які стали підвалинами незалежності України;
* [радіоблог історика Олександра Алфьорова](http://www.nrcu.gov.ua/prog.html?id=823) про видатних і знаних, а також не знаних українців упродовж останнього тисячоліття.

**Науково-популярна тематика:**

* «програма «Модуль знань”, де подають прості роз’яснення складних фізичних явищ, розповідають про новітні технічні розробки, досягнення вчених тощо.

**Музична література:**

* [програма «Музичні історії» –](http://ukr.radio/prog.html?id=665)розповіді про музику й музикантів, як для меломанів, так і далеких від класичної музики людей.

**Освітня тематика:**

**«**[Дофамін для освіти» –](https://edutalks.nus.org.ua/" \t "_blank)подкаст ГО “Смарт освіта” про тренди та зміни в освіті.

**Медіаграмотність:**

* **«**[ППО. Протипанічна оборона» –](http://ukr.radio/prog.html?id=972)подкаст про інструменти інформаційної війни;
* інші [онлайн-ресурси](https://nus.org.ua/news/dobirka-onlajn-resursiv-pro-mediagramotnist-vid-osvitnogo-ombudsmena/) про медіаграмотність.

**Читати:**

* Простір української дитячої книги BaraBooka [оголосив](https://www.barabooka.com.ua/top-barabuki-dovgij-spisok-najkrashhih-rodinnih-vidan-2022-roku/) довгий список найкращих дитячих і підліткових видань 2022 року;
* [список](http://www.barabooka.com.ua/knizhki-dlya-zimuvannya-i-svyatkuvannya/) читання на зимових канікулах;
* [зимова підбірка](https://www.facebook.com/svetlanaroyz/posts/pfbid0XvBzsezZ5VUD4QG1gEa1vd9v6v7zrc4dpNKMbgPodMcqZnVzpHxH5PBFgaR9WytZl)книжок від Світлана Ройз.

**Дивитись:**

* [фільми-переможці](https://childrenkinofest.com/ua/press/news/children-kinofest-2022-ogolosiv-peremozhciv.htm) міжнародного кінофестивалю для дітей і підлітків Чілдрен Кінофест;
* «[Школа без цькувань» –](https://nus.org.ua/news/shkola-bez-tskuvan-osvitnij-serial-dlya-batkiv-ta-vchyteliv-dostupnyj-dlya-pereglyadu/)серіал про протидію булінгу.

**ЗАПРОШУЄМО УЧНІВ НА ПІЗНАВАЛЬНІ ЗУСТРІЧІ АНГЛІЙСЬКОЮ МОВОЮ**

3, 10, 17 січня, 16-00

**Малювання з Барбарою Деррік**  
Барбара - викладачка малювання з Канади з досвідом більш ніж 30 років. Вона - власниця мистецької студії Native Studio Art.  
Для дітей будь-якого віку.

[Лінк](https://us02web.zoom.us/j/81674991440) для приєднання (однаковий для всіх трьох зустрічей).

3січня 19-00  
**Розмовний клуб з англійської з Еркамом Яманом**  
Еркам - 24-річний викладач і програміст з Туреччини, який чудово працює з дітьми середнього і старшого шкільного віку.  
Длядітей 10-18 років.  
[Лінк](https://us02web.zoom.us/j/85157420406) для приєднання.

9 січня, 19-00

**Зустріч із автором проєкту «Дуб, що веде твіттер»** Тімом Рейдмахером зі США – науковцем, який вивчає рослини, вплив людини на довкілля та цікавиться новітніми технологіями.  
Для дітей 10-18 років, а також для вчителів та батьків.

[Лінк](https://us02web.zoom.us/meeting/86401777166) для приєднання.

10 січня, 19-00

**Зустріч із Бобом МакДональдом** - популярним канадським телеведучим, популяризатором науки та автором книжок. Він розповість про свою нову книжку “Путівник в космосі для землян” (An Earthling’s Guide to Outer Space).  
Для дітей будь-якого віку, а також для їхніх батьків та вчителів.

[Лінк](https://us02web.zoom.us/j/86100732920) для приєднання.

11 січня, 18-00

**Зустріч із канадською палеонтологинею Меган Маклауклен**, яка працює в музеї Royal Tyrrell Museum of Palaeontology. Вона розповість про те, що відбувається за лаштунками роботи палеонтологів і як їм вдається добувати та зберігати важливі історичні знахідки.  
Для будь-якого віку дітей, починаючи з чотирьох років.

[Лінк](https://us02web.zoom.us/j/81384224173) для приєднання.

13 січня 18-00  
**Гаррі Поттер та філософський камінь.**  
Читання та обговорення книжки разом із Юлією Вовкодав - канадкою українського походження.  
Для дітей 10-15 років

[Лінк](https://us02web.zoom.us/j/89359078792) для приєднання.

18 січня 18-00  
**Зустріч із канадським центром вивчення океану Ocean Wise.** Океанологиня Дафне Остін розповість про китів - про те, як вони живуть в океані і чому важливо їх берегти.  
Для дітей бідь-якого віку

[Лінк](https://us02web.zoom.us/j/81061245307) для приєднання.