***План кураторского часа***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«*Проверено*»** | ***Руководитель МО кураторов - Батталов Б.М.*** | |
| ***Дата:***  *Ноябрь 3 неделя* | ***Класс: 7*** | ***Подготовлен:*** *педагог-организатор-кураторами 7-ых классов Жумабекова М.М.* |
| ***Ценности школы*** | Казахстанский патриотизм; уважение; сотрудничество; ответственность; честность; обучение на протяжении всей жизни; функциональная грамотность | |
| ***Миссия школы*** | Обучение и воспитание одаренных детей региона в безопасной и мотивирующей среде через реализацию полиязычной, инновационной, ценностно-ориентированной модели школьного образования в условиях глобальной цифровизации. | |
| ***Видение школы*** | Выпускник НИШ ХБН г. Караганды – патриот Республики Казахстан, интеллектуально развитая личность, владеющая несколькими языками и цифровыми компетенциями, обладающая гибким мышлением, эмоциональным интеллектом, способная эффективно взаимодействовать с представителями разных культур | |
| **Тема:** | **«Қауіпсіз орта – бала өмірінің кепілі»** /**«Безопасная школьная среда – гарантия безопасности жизни учащихся»** | |
| ***Цель профессионального развития:*** | Развитие критического мышления учащихся через использование интерактивных методов обучения | |
| ***Цель:*** | сформировать знания об основных правилах безопасной школьной среды и поведения на территории школы | |
| ***Направление:*** | Духовно-нравственное воспитание,  Ценности: уважение, сотрудничество, ответственность, открытость, честность | |
| ***Ожидаемые результаты:*** | Учащиеся будут:  -иметь знания и навыки поведения на территории школы;  -проявлять ответственность за собственную безопасность и безопасность окружающих людей. | |
| ***Межпредметные связи*** | Личностное развитие, русский язык | |
| ***Ресурсы, методы*** | Интерактивная доска, мультимедийный проектор, бумага, ручки | |
| ***Форма проведения*** | Беседа с элементами игры, обсуждение, работа в группах. | |
| **Планирование времени** | **Ход кураторского часа** | |
| **Организационный момент**  **4 мин** | 1. **Создание позитивной атмосферы.**  C:\Users\Seitova_gu.krg\Downloads\pngtree-chef-holding-platter-png-clipart_2702303.jpgПроведение активити с учащимися для создания позитивного настроения и коллаборативной среды  (по выбору куратора, вариант: «Диета хороших новостей»: желающие ученики делятся радостными новостями и событиями которые произошли накануне вечером или с утра).  2. **Создание рабочих групп: 2** группы (.при входе в класс учащиеся выбирают один из листочков, на которых указаны цифры от 1 до 2) | |
| **Основная часть**  **8 мин**  **5 мин для задания**  **2 мин на защиту** | **1.«Мозговой штурм».**  Задание№1. Работа в паре (6 пар, 2 эксперта)  Используя профессии, подумайте, какой была бы ваша роль для обеспечения безопасной среды в школе  Игра: «Если бы я был…»  **2. Сообщение темы и цели урока**  **Тема урока**:«Безопасная школьная среда – гарантия безопасности жизни ребенка».  Как вы, наверное, уже догадались, сегодня мы будем говорить о том, что мы называем «БЕЗОПАСНОСТЬ».  Ребята, каждый день вы ходите в школу. Получаете знания на различных уроках, посещаете столовую, занимаетесь спортом на уроках физкультуры, участвуете в различных внеклассных мероприятиях, отдыхаете на переменах.  А задумывались ли вы о том, что школа может быть **опасным местом** пребывания для вас? Такое может случиться, если не соблюдать правила безопасности.  Чтобы этого не произошло, вы должны твердо знать, как вести себя, находясь в здании школы.  Обсуждение с учащимися о «Безопасности в школе» и «Ответственности учащихся»  В нашей школе есть «Правила внутреннего распорядка для учащихся НИШ», с которыми вы уже знакомы. Если знать и соблюдать все эти правила, то никакая опасность в стенах школы не может вам угрожать.  Давайте же сегодня еще раз более целенаправленно остановимся тех разделах Правил, которые связаны с темой нашего КЧ, т.е. касаются безопасности.  **Работа в группах. (учащиеся делятся на 2 группы)**  Задание 1 гр – составить кластер «Обязанности ученика в школе».  Задание 2 гр – составить кластер «Что запрещается в школе».  Каждая из команд в формате А4 должна записать как можно больше вариантов.  Затем спикеры от каждой группы озвучивают их варианты.   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | «ОБЯЗАННОСТИ УЧЕНИКА В ШКОЛЕ». | «ЧТО ЗАПРЕЩАЕТСЯ  В ШКОЛЕ». | | 1 | посещать школу в предназначенное для этого время | пропускать занятия без уважительной причины | | 2 | находиться в школе в течение учебного времени. | уходить из школы без разрешения классного руководителя или дежурного администратора; | | 3 | добросовестно учиться, осваивать учебную программу, своевременно и качественно выполнять домашние задания; | курить в здании, на территории школы и на территории школьного двора; | | 4 | здороваться с работниками и посетителями школы, проявлять уважение к старшим, заботиться о младших, уступать дорогу взрослым, старшие школьники уступают младшим, мальчики – девочкам; | использовать ненормативную лексику; | | 5 | беречь имущество школы, оказывать посильную помощь в его ремонте | неаккуратно относиться как к своему, так и к чужому имуществу | | 6 | следить за своим внешним видом, соблюдать требования к внешнему виду и школьной форме; | приходить в школу в грязной, мятой одежде, неприлично короткой или открытой одежде; ходить по школе без надобности в верхней одежде и головных уборах. |   **Работа по презентации** | |
| **Заключение**  **2 мин на задание**  **1 мин на решение** | **Рефлексия. Работа в группах.**  **Решение кроссоворда.** Ответы озвучивает та группа, которая решит первой.  **По горизонтали:** 3. Куда ученик складывает школьные принадлежности. 7. Их приносит тот, кто виноват. 8. Он зовет учеников на урок. 10. Вид передвижения, запрещенный в школьных коридорах. 11. Их очень много на дверных ручках, партах. 12. Единственный урок, на котором не нужно сидеть за партой. 13. Учебная ...  **По вертикали:** 1. Кого нужно слушать на уроке? 2. На него можно ставить цветы, но нельзя садиться. 4. С помощью него нельзя доказывать свою правоту. 5. Чем можно потушить пожар? 6. Острый способ разрешения противоречий. 9. По ним любят кататься хулиганы.  **Подведение итогов, слово куратора:**  Подводя итоги нашей беседы, о чем мы должны с вами помнить?  (Учащиеся приводят свои варианты ответов).  Правильно, мы должны помнить и соблюдать правила по безопасности. Но  Помни, соблюдая правила безопасного поведения в школе, ты убережешь не только себя, но и своих сверстников!  *Переход к элективному курсу. Сохраняя свою безопасность, мы все уберегаем себя от стрессов* | |
| **Тема** | **Элективный курс «Благополучие и безопасность»:**  Профилактика эмоциональных стрессов | |
| ***Ожидаемые результаты:*** | Учащиеся будут:  • выявлять признаки эмоционального стресса у себя и замечать его признаки у других;  • формулировать рекомендации по преодолению эмоционального стресса;  • выбирать и использовать стратегии, которые помогут справиться с  эмоциональным стрессом. | |
| **Организационный момент**  **2 мин** | 1.«Мозговой штурм»  Ответить на вопрос: что вы знаете об эмоциональном стрессе? *Чувство подавленности или нервозности, он постоянно ощущает беспокойство, отчаяние, глубокое переживание*  Стоит отметить, что по данным исследований, каждый четвертый человек каждый год испытывает проблемы со стрессом, который влияет на психическое здоровье. | |
| **Основная часть**  **5 мин на задание**  **3 мин на решение**  Изображение выглядит как зарисовка, Штриховая графика, рисунок, сустав  Автоматически созданное описание  **3 мин на задание**  **2 мин на подведение итогов** | **Задание №1.** **Признаки и симптомы стресса.**  Первым шагом к управлению стрессом является распознавание признаков (что может увидеть кто-то другой) и симптомов (что испытывает человек).  Учащиеся в группах по 5 человека заполняют диаграмму «Голова и тело».  Учащиеся рисуют силуэт головы и тела человека и отмечают на силуэте:  • мысли и реплики, которые возникают у человека в состоянии стресса (голова)  • физические симптомы, которые может испытывать человек (тело).  **Физические симптомы могут включать:**  • трудности с засыпанием или пробуждение  • постоянную усталость  • забывчивость  • плохой аппетит  • потерю интереса к деятельности  • повышенную тревожность и раздражительность  • учащенное сердцебиение  • головные боли и др.  Необходимо, чтобы учащиеся отметили названные симптомы в своей работе.  **Подведении итогов:** поскольку все люди разные, каждый переживает стресс по-разному, поэтому всем нужны разные стратегии преодоления стресса.    **Задание № 2**. С**пособы улучшения психического самочувствия.**  Учащиеся в группах по 5 человека формулируют способы улучшения психического самочувствия. Каждая группа презентует свои способы улучшения самочувствия.  *Пересмотрите свой рацион, наладьте сон, больше двигайтесь, занимайтесь хобби и развивайтесь, ограничьте время в соцсетях, ограничьте время в соцсетях* | |
| **Заключение**  **(3 минуты)** | **3. Подведение итогов упражнения в группах.**  Мы все разные. То, что влияет на чье-то психическое благополучие, не обязательно влияет на других таким же образом. Соответственно способы улучшения своего самочувствия могут быть разными у разных людей. Чем больше у человека способов справляться с жизненными проблемами и трудностями, тем лучше он может восстанавливаться. | |

***План кураторского часа***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«*Проверено*»** | ***Руководитель МО кураторов - Батталов Б.М.*** | |
| ***Дата:***  *Ноябрь 3 неделя* | ***Класс: 7*** | ***Подготовлен:*** *педагог-организатор-кураторами 7-ых классов Батталов Б.М., Жумабекова М.М.* |
| ***Ценности школы*** | Казахстанский патриотизм; уважение; сотрудничество; ответственность; честность; обучение на протяжении всей жизни; функциональная грамотность | |
| ***Миссия школы*** | Обучение и воспитание одаренных детей региона в безопасной и мотивирующей среде через реализацию полиязычной, инновационной, ценностно-ориентированной модели школьного образования в условиях глобальной цифровизации. | |
| ***Видение школы*** | Выпускник НИШ ХБН г. Караганды – патриот Республики Казахстан, интеллектуально развитая личность, владеющая несколькими языками и цифровыми компетенциями, обладающая гибким мышлением, эмоциональным интеллектом, способная эффективно взаимодействовать с представителями разных культур | |
| **Тема:** | **«Қауіпсіз орта – бала өмірінің кепілі»** /**«Безопасная школьная среда – гарантия безопасности жизни учащихся»** | |
| ***Цель профессионального развития:*** | Развитие критического мышления учащихся через использование интерактивных методов обучения | |
| ***Цель:*** | сформировать знания об основных правилах безопасной школьной среды и поведения на территории школы | |
| ***Направление:*** | Духовно-нравственное воспитание,  Ценности: уважение, сотрудничество, ответственность, открытость, честность | |
| ***Ожидаемые результаты:*** | Учащиеся будут:  -иметь знания и навыки поведения на территории школы;  -проявлять ответственность за собственную безопасность и безопасность окружающих людей. | |
| ***Межпредметные связи*** | Личностное развитие | |
| ***Ресурсы, методы*** | Интерактивная доска, мультимедийный проектор, бумага, ручки | |
| ***Форма проведения*** | Беседа с элементами игры, обсуждение, работа в группах. | |
| **Планирование времени** | **Ход кураторского часа** | |
| **Организационный момент**  **4 мин** | 1. **Создание позитивной атмосферы.**  C:\Users\Seitova_gu.krg\Downloads\pngtree-chef-holding-platter-png-clipart_2702303.jpgПроведение активити с учащимися для создания позитивного настроения и коллаборативной среды  (по выбору куратора, вариант: «Диета хороших новостей»: желающие ученики делятся радостными новостями и событиями которые произошли накануне вечером или с утра).  2. **Создание рабочих групп: 2** группы (.при входе в класс учащиеся выбирают один из листочков, на которых указаны цифры от 1 до 2) | |
| **Основная часть**  **8 мин**  **7 мин** | **1.«Мозговой штурм».**  Задание№1. Работа в паре (6 пар)  Используя профессии, подумайте, какой была бы ваша роль для обеспечения безопасной среды в школе  Игра: «Если бы я был…»  **2. Сообщение темы и цели урока**  **Тема урока**:«Безопасная школьная среда – гарантия безопасности жизни ребенка».  Как вы, наверное, уже догадались, сегодня мы будем говорить о том, что мы называем «БЕЗОПАСНОСТЬ».  Ребята, каждый день вы ходите в школу. Получаете знания на различных уроках, посещаете столовую, занимаетесь спортом на уроках физкультуры, участвуете в различных внеклассных мероприятиях, отдыхаете на переменах.  А задумывались ли вы о том, что школа может быть **опасным местом** пребывания для вас? Такое может случиться, если не соблюдать правила безопасности.  Чтобы этого не произошло, вы должны твердо знать, как вести себя, находясь в здании школы.  Обсуждение с учащимися о «Безопасности в школе» и «Ответственности учащихся»  В нашей школе есть «Правила внутреннего распорядка для учащихся НИШ», с которыми вы уже знакомы. Если знать и соблюдать все эти правила, то никакая опасность в стенах школы не может вам угрожать.  Давайте же сегодня еще раз более целенаправленно остановимся тех разделах Правил, которые связаны с темой нашего КЧ, т.е. касаются безопасности.  **Работа в группах. (учащиеся делятся на 2 группы)**  Задание 1 гр – составить кластер «Обязанности ученика в школе».  Задание 2 гр – составить кластер «Что запрещается в школе».  Каждая из команд в формате А4 должна записать как можно больше вариантов.  Затем спикеры от каждой группы озвучивают их варианты.   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | «ОБЯЗАННОСТИ УЧЕНИКА В ШКОЛЕ». | «ЧТО ЗАПРЕЩАЕТСЯ  В ШКОЛЕ». | | 1 | посещать школу в предназначенное для этого время | пропускать занятия без уважительной причины | | 2 |  |  | | 3 |  |  | | 4 |  |  | | 5 |  |  | | 6 |  |  |   **Работа по презентации** | |
| **Заключение**  **3 мин** | **Рефлексия. Работа в группах.**  **Решение кроссоворда.** Ответы озвучивает та группа, которая решит первой.  **По горизонтали:** 3. Куда ученик складывает школьные принадлежности. 7. Их приносит тот, кто виноват. 8. Он зовет учеников на урок. 10. Вид передвижения, запрещенный в школьных коридорах. 11. Их очень много на дверных ручках, партах. 12. Единственный урок, на котором не нужно сидеть за партой. 13. Учебная ...  **По вертикали:** 1. Кого нужно слушать на уроке? 2. На него можно ставить цветы, но нельзя садиться. 4. С помощью него нельзя доказывать свою правоту. 5. Чем можно потушить пожар? 6. Острый способ разрешения противоречий. 9. По ним любят кататься хулиганы.  **Подведение итогов, слово куратора:**  Подводя итоги нашей беседы, о чем мы должны с вами помнить?  (Учащиеся приводят свои варианты ответов).  Правильно, мы должны помнить и соблюдать правила по безопасности. Но  Помни, соблюдая правила безопасного поведения в школе, ты убережешь не только себя, но и своих сверстников!  *Переход к элективному курсу. Сохраняя свою безопасность, мы все уберегаем себя от стрессов* | |
| **Тема** | **Элективный курс «Благополучие и безопасность»:**  Профилактика эмоциональных стрессов | |
| ***Ожидаемые результаты:*** | Учащиеся будут:  • выявлять признаки эмоционального стресса у себя и замечать его признаки у других;  • формулировать рекомендации по преодолению эмоционального стресса;  • выбирать и использовать стратегии, которые помогут справиться с  эмоциональным стрессом. | |
| **Организационный момент**  **2 мин** | 1.«Мозговой штурм»  Ответить на вопрос: что вы знаете об эмоциональном стрессе?  Стоит отметить, что по данным исследований, каждый четвертый человек каждый год испытывает проблемы со стрессом, который влияет на психическое здоровье. | |
| **Основная часть**  **8 мин**  Изображение выглядит как зарисовка, Штриховая графика, рисунок, сустав  Автоматически созданное описание  **5 мин** | **Задание №1.** **Признаки и симптомы стресса.**  Первым шагом к управлению стрессом является распознавание признаков (что может увидеть кто-то другой) и симптомов (что испытывает человек).  Учащиеся в группах по 5 человека заполняют диаграмму «Голова и тело».  Учащиеся рисуют силуэт головы и тела человека и отмечают на силуэте:  • мысли и реплики, которые возникают у человека в состоянии стресса (голова)  • физические симптомы, которые может испытывать человек (тело).  **Физические симптомы могут включать:**  • трудности с засыпанием или пробуждение  • постоянную усталость  • забывчивость  • плохой аппетит  • потерю интереса к деятельности  • повышенную тревожность и раздражительность  • учащенное сердцебиение  • головные боли и др.  Необходимо, чтобы учащиеся отметили названные симптомы в своей работе.  **Подведении итогов:** поскольку все люди разные, каждый переживает стресс по-разному, поэтому всем нужны разные стратегии преодоления стресса.    **Задание № 2**. С**пособы улучшения психического самочувствия.**  Учащиеся в группах по 5 человека формулируют способы улучшения психического самочувствия. Каждая группа презентует свои способы улучшения самочувствия. | |
| **Заключение**  **(3 минуты)** | **3. Подведение итогов упражнения в группах.**  Мы все разные. То, что влияет на чье-то психическое благополучие, не обязательно влияет на других таким же образом. Соответственно способы улучшения своего самочувствия могут быть разными у разных людей. Чем больше у человека способов справляться с жизненными проблемами и трудностями, тем лучше он может восстанавливаться. | |

<https://www.youtube.com/watch?v=8g3aU_YfIuQ>

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *6* |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **10** |  |  |  |  |  | **11** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **1**У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Ч |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **2**П |  | И |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **3**П | О | Р | Т | Ф | Е | Л | Ь |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Д |  | Е |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | О |  | Л |  |  |  |  |  |  |  | **4**К |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | К |  | Ь |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |
|  |  |  |  | **5**О |  | О |  |  |  |  |  |  |  | *6*К |  | Л |  |  |  |
|  |  |  |  | Г |  | Н |  |  |  |  |  |  |  | О |  | А |  |  |  |
| **7**И | З | В | И | Н | Е | Н | И | Я |  |  | **8**З | В | О | Н | О | К |  |  |  |
|  |  |  |  | Е |  | И |  |  |  |  |  |  |  | Ф |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Т |  | К |  | **9**П |  |  |  |  |  | Л |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | У |  |  | **10**Б | Е | Г |  |  |  | **11**М | И | К | Р | О | Б | Ы |
|  |  |  |  | Ш |  |  |  | Р |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | И |  |  | **12**Ф | И | З | К | У | Л | Ь | Т | У | Р | А |  |  |
|  |  |  |  | Т |  |  |  | Л |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **13**Т | Р | Е | В | О | Г | А |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Л |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Ь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

В современных условиях развивающегося мира благополучие и  
безопасность подрастающего поколения играют важную роль. Благополучие и  
безопасность подрастающего поколения является одним из приоритетов развития  
современного общества. Данный курс направлен на овладение знаниями и  
умениями, обеспечивающими безопасную жизнедеятельность в окружающем  
мире и социальной среде, создание безопасной и комфортной среды обитания. Он  
направлен на формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни,  
эмоциональной и психологической устойчивости, усвоение правил личного и  
коллективного безопасного поведения

**19. Учащиеся обязаны:**1)соблюдать требования настоящих Правил и решений Педагогического совета  
Интеллектуальной школы, правил техники безопасности, правил пожарной  
безопасности, и иных нормативных документов АОО “Назарбаев Интеллектуальные  
школы”

выполнять указания администрации, педагогов, педагогов-организаторов-кураторов в целях обеспечения безопасности образовательного процесса;

Для обеспечения безопасности учащихся пропуск (вход/выход) в/из школы  
осуществляется исключительно через Систему Контроля и Управления Доступом.  
9. Не допускается нахождение учащихся в Интеллектуальных школах, если это  
не связано с образовательным процессом:  
– после окончания учебных занятий;  
– в выходные и праздничные дни.

видеокамеры, турникет, дежурные

На перемене учащимся запрещается:  
1)мешать отдыхать другим, громко разговаривать, в том числе по мобильному  
телефону, кричать, шуметь;  
2)толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу для  
решения любого рода проблем;  
3)бегать по лестницам и коридорам, толкать друг друга и съезжать по перилам.

Стресс нарушает деятельность человека, его поведение, приводит к разнообразным психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница, повышенная утомляемость и др.).