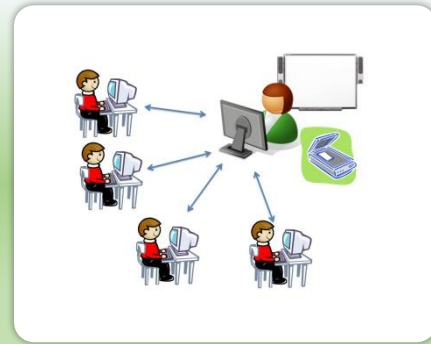


Как пережить карантин: 5 советов от учителя



ЧЕМ ЗАНЯТЬ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ
ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА?



Что можно сделать?

ПРАВИЛО «Стоп!»



Карантин= это чаще всего Стресс. Но в такой ситуации будет полезно остановиться, приказав себе: «Стоп!».

Затем постараться отбросить эмоции, переживания и *трезво*, в деталях посмотреть на ситуацию со стороны.

ПЛАН

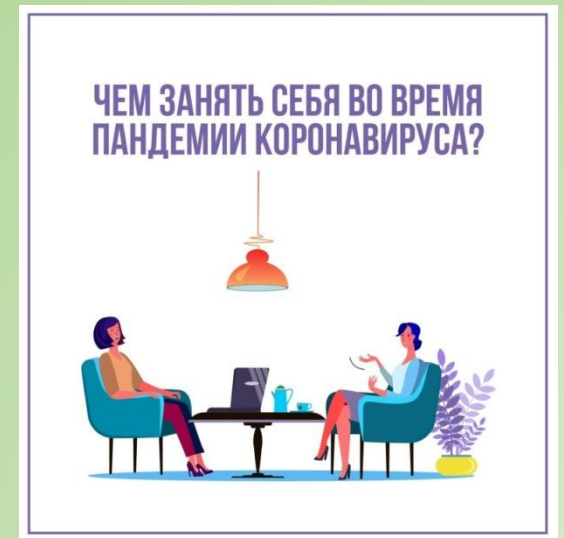


После проведенного анализа составьте план действий во время КАРАНТИНА

1. Ритуалы

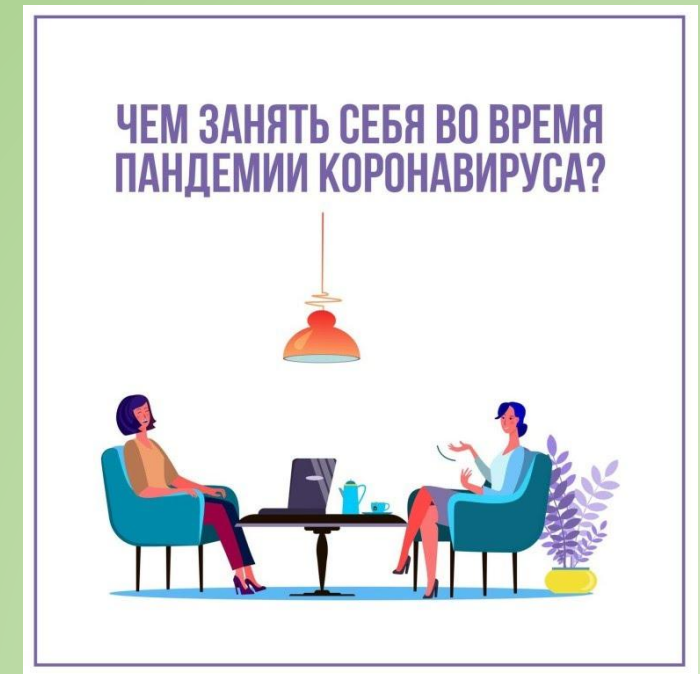


Придётся придумать свои ежедневные ритуалы взамен тех, которые вы сейчас вы выполняете. Сейчас вы выполняете просто не можете. Ведь раньше вы вставали утром, завтракали, шли в школу, учились, потом шли домой, делали уроки, общались со сверстниками и семьей. Сейчас этого нет. Поэтому самое время придумать себе новые маленькие ритуалы. Например, читать один стих Есенина за завтраком. Или делать гимнастику для лица, играть в игры для мозга всей семьёй. Вообще установить правильный режим сна и питания сейчас было бы идеальным решением. Это благотворно повлияет и на психику, и на общее состояние здоровья. А при длительном карантине даже может стать очень полезной привычкой.



2. Спорт

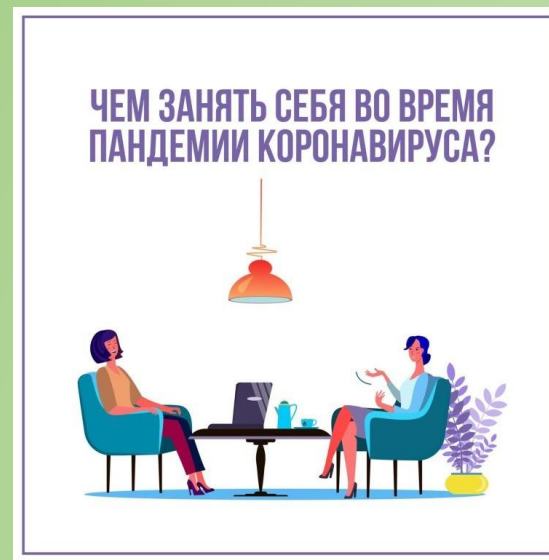
Гимнастику можно и нужно делать не только для лица. Если вы давно хотели начать делать зарядку по утрам, то сейчас самое время! Здесь и ритуальность, как было сказано выше, и спорт. Кроме того, сейчас многие блогеры и прочие ресурсы про здоровье сделали доступ к своим материалам если не бесплатным, то очень доступным по цене, чтобы люди на карантине не скучали. Используйте эту возможность!



ЧЕМ ЗАНЯТЬ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ
ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА?

3. Саморазвитие: чтение книг, просмотр познавательных фильмов и мультфильмов, виртуальные экскурсии и т.д.

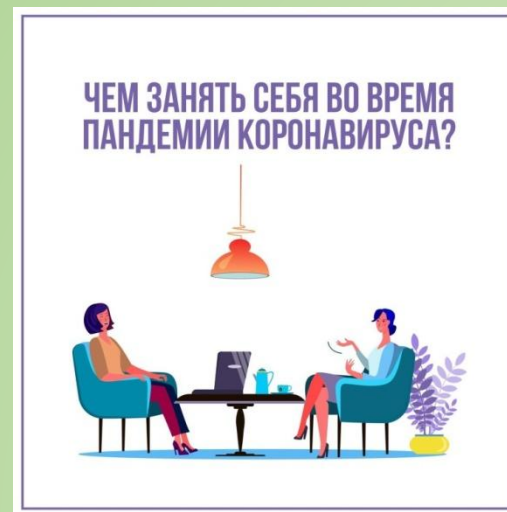
Как уже было сказано выше, многие ресурсы сейчас открыли доступ к своим материалам. Это касается и обучающих курсов, и фильмов, и записей концертов. Это уникальный момент в жизни. Вам не надо тратить время и силы на дорогу, вы можете использовать свои ресурсы для того, чтобы узнать что-то новое. Посетите виртуальные экскурсии, посмотрите записи концертов или просто доброе тёплое кино.



ОБЩЕНИЕ



4. Общение в семье
Данный момент времени уникален ещё и тем, что он просто заставил нас больше проводить времени со своей семьёй.



5. Порядок

Наведите порядок в своих шкафах, на полках.

Переберите книги. Вытрите пыль.



М



ЧЕМ ЗАНЯТЬ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ
ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА?



Берегите себя! Оставайтесь дома!

КАРАНТИН

**ЧЕМ ЗАНЯТЬ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ
ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА?**

