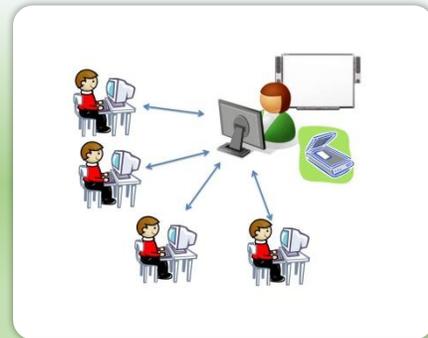


# Как пережить карантин: 5 советов от учителя



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

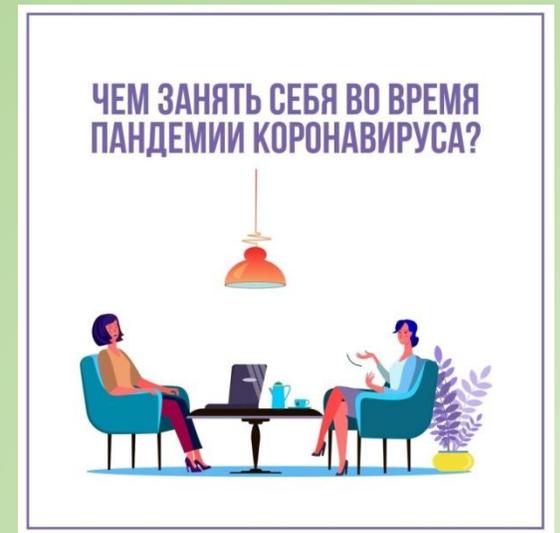


После проведенного анализа составьте план действий во время КАРАНТИНА

# 1. Ритуалы

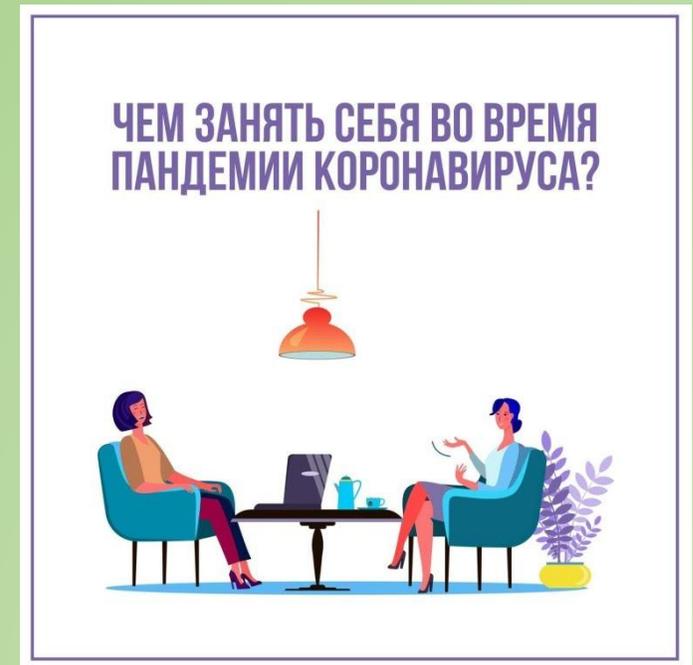


Придётся придумать свои ежедневные ритуалы взамен тех, которые вы сейчас вы выполняете, так как сейчас вы выполнять просто не можете. Ведь раньше вы вставали утром, завтракали, шли в школу, учились, потом шли домой, делали уроки, общались со сверстниками и семьей. Сейчас этого нет. Поэтому самое время 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

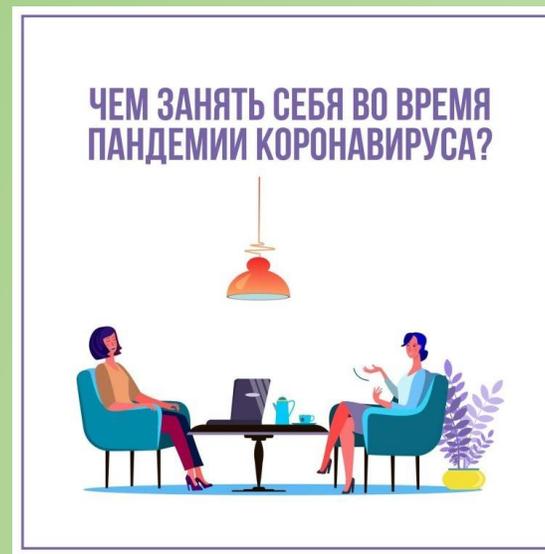
Гимнастику можно и нужно делать не только для лица. Если вы давно хотели начать делать зарядку по утрам, то сейчас самое время! Здесь и ритуальность, как было сказано выше, и спорт. Кроме того, сейчас многие блогеры и прочие ресурсы про здоровье сделали доступ к своим материалам если не бесплатным, то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

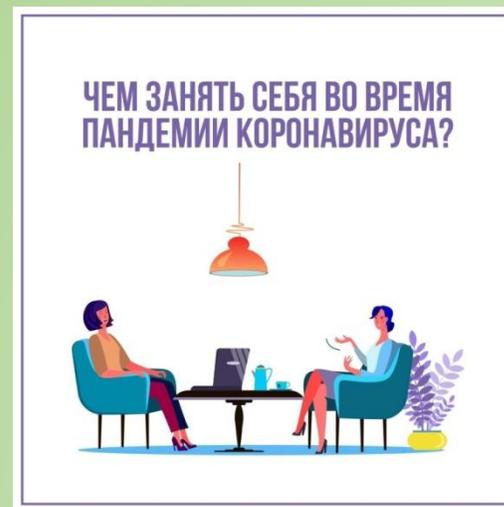
Как уже было сказано выше, многие ресурсы сейчас открыли доступ к своим материалам. Это касается и обучающих курсов, и фильмов, и записей концертов. Это уникальный момент в жизни. Вам не надо тратить время и силы на дорогу, вы можете использовать свои ресурсы для того, чтобы узнать что-то новое. Посетите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



# ОБЩЕНИЕ



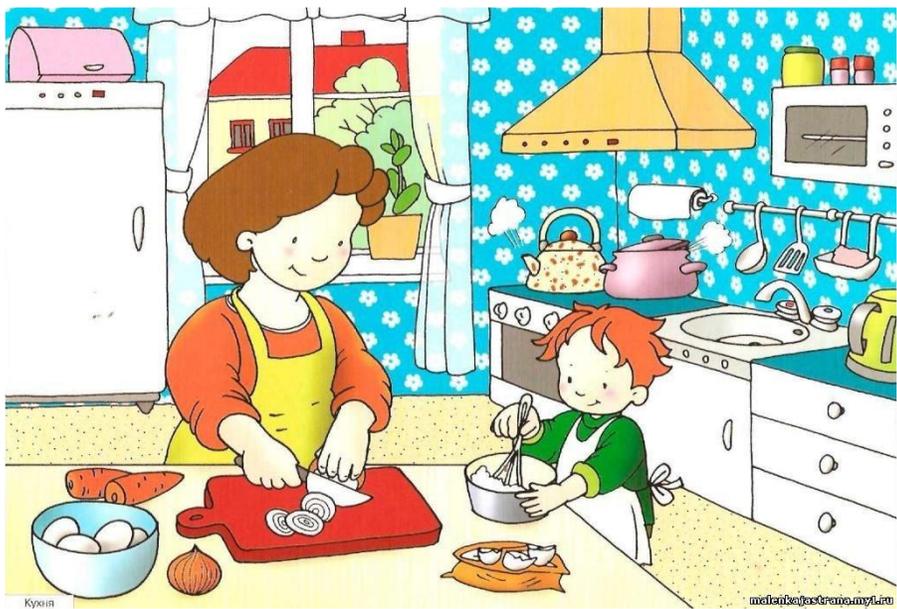
**4. Общение в семье**  
Данный момент времени уникален ещё и тем, что он просто заставил нас больше проводить времени со своей семьёй.



## 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?

