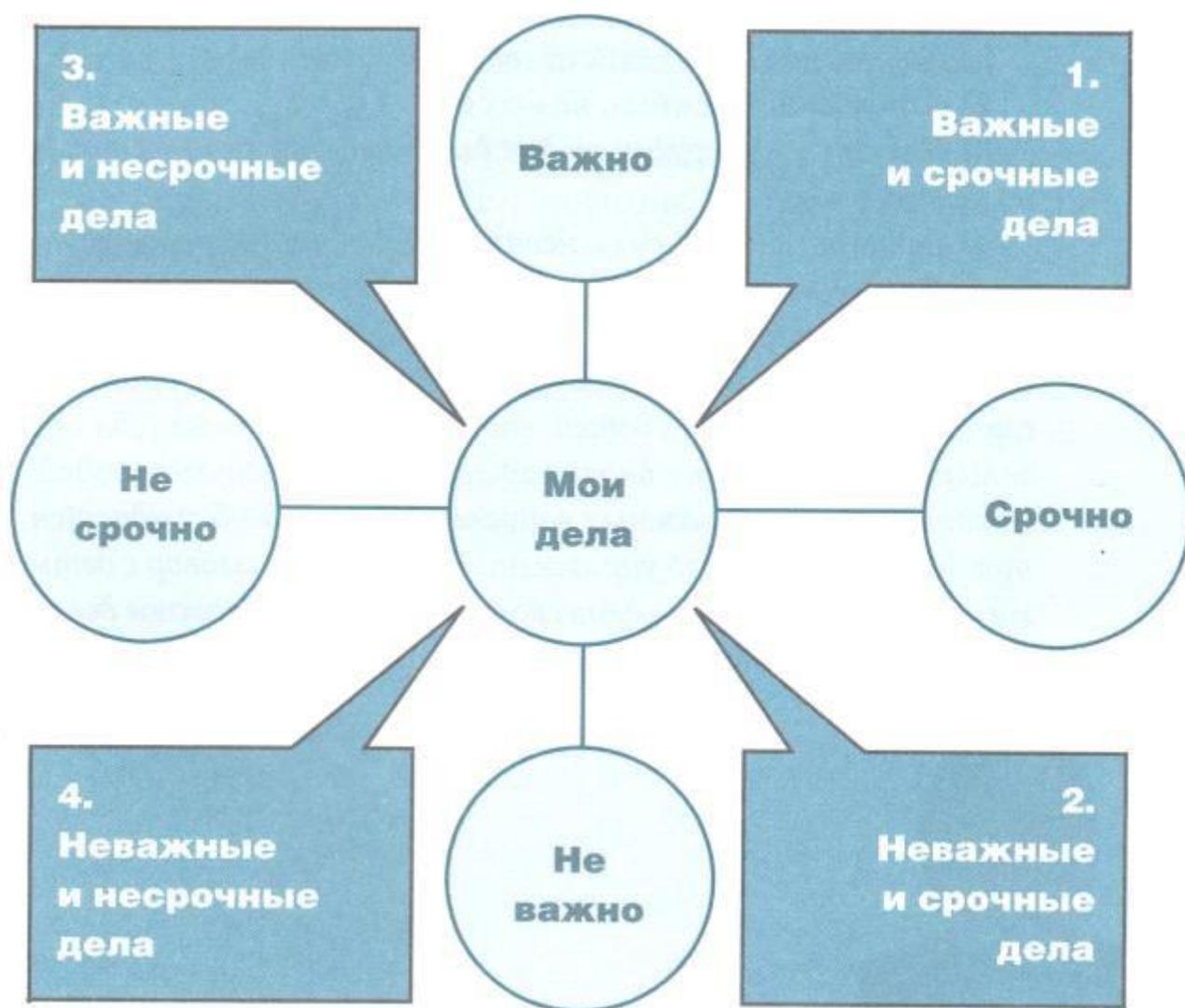


## Рекомендации учащимся 5 – 11 классов в период самоизоляции.

Первое, что необходимо сделать каждому – принять факт того, что в жизни всего человечества наступил не самый простой период.

«В состоянии неопределённости, напрямую связанном с периодом карантина, человеку, который привык хоть как-то контролировать ситуацию, придется непросто. В первую очередь, нужно чем-то себя занять. К примеру, самое время сделать то, что в обычный период откладывалось «на потом».



Наконец привести в порядок свою комнату. Можно написать список дел, которые требуют завершения, и начать выполнять этот план. Самое правильное решение – посвятить это время комфорту и порядку: разобрать бумаги, дочитать начатые книги, досмотреть любимые фильмы». Сейчас время остановиться и просто прожить этот период.

Что составляет сложность в ситуации, подобной текущей. То, что она сильно влияет на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки

информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги.

Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.

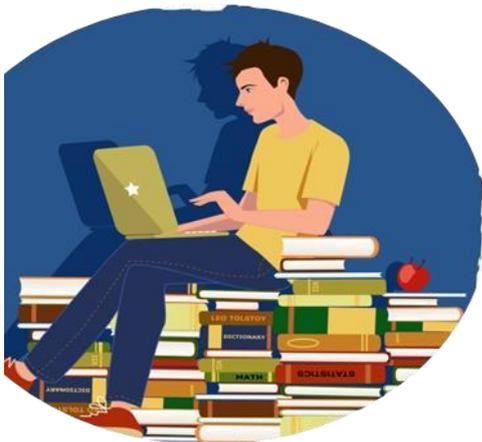
Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такой необычной ситуации, как сегодня, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостями важнее, чем читать литературу»), невозможным («в таком напряжении я все равно не смогу сосредоточиться»). В то время как следить за новостями кажется важным («нужно быть в курсе») и успокаивающим.

Однако на самом деле информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах – снижает его, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее.

Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями:

Не отслеживать постоянно сообщения в медиа; ограничивать время, посвященное коронавирусу (10-30 минут в определенное время дня); переключаться на другие дела и заботы.

Оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил. Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытьё рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.



Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.

Но самая главная ваша задача – учиться! Готовиться к сдаче ВПР, ОГЭ, ЕГЭ. Важно спланировать свой день по часам и составить расписание занятий как в школе. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих дистанционному обучению [uchi.ru](http://uchi.ru), [imnazia.ru](http://imnazia.ru) и др. Видеоуроки, вебинары, онлайн-трансляции, занятия по Skype, видео звонки по Viber, WhatsApp – вам в помощь. Дистанционное обучение дает

неоспоримые преимущества. Вы самостоятельно планируете, в каком темпе и в какое время выполнять задания, а также сами контролируете количество времени, отведённое на занятие. Важен самоконтроль и самоорганизация.

Уделяйте время своему здоровью. Физическая форма это важно. Двигательная активность усиливает кровообращение и помогает организму лучше справляться с повышенной умственной активностью. Включайте музыку и танцуйте!

Находясь дома, вы можете продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Можно начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Главная идея состоит в том, что пребывание дома – не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.