

Рекомендации для учащихся на время карантина.

На время карантина все школьники оказались дома. И ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию не выходить из дома. Вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются классы или школы в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий. Поэтому главный рецепт в этой ситуации, как у Карлсона: «спокойствие, главное – спокойствие»

Во время карантина:

Важно соблюдать правила гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе потом будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится.

Чем заняться во время карантина. Составьте список того, что нужно и хочется сделать. В качестве необходимых дел в список могут быть включены дистанционное обучение, подготовка к экзаменам, занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Если вы давно хотели бы чему-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован.

Очень важно адаптироваться под изменяющиеся условия на время карантина. Если пошел дождь, то нужно надеть плащ или взять зонтик и пойти дальше по своим делам. Так же и в изменившейся ситуации не надо ждать, когда закончится карантин. Надо жить сейчас и здесь. Делать в текущих условиях что-то для себя и окружающих.

