

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ И ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ.

На сегодняшний день не только в твоем городе, но и в мире в целом сложилась очень сложная ситуация, когда для прекращения распространения коронавирусной инфекции люди вынуждены ограничить общение друг с другом, сидеть дома. Такой режим называется самоизоляцией, и его нужно обязательно соблюдать, иначе вирусом могут заразиться очень много людей. Однако, для любого человека вынужденная изоляция и отсутствие живого общения – большой стресс.

В период самоизоляции тебе также пришлось осваивать новый для себя вид деятельности – дистанционное обучение. Конечно, у тебя возникает много вопросов. Некоторые ребята, особенно впечатлительные, могут испытывать страхи и переживания, беспокойства и тревогу. Симптомы тревоги: трудность в освоении новой темы, сложно на чем-либо сосредоточиться, мышечная боль и напряжение, быстрая утомляемость, бессонница. Освоение новой деятельности, тем более в короткие сроки – это тоже стресс.

Ниже мы поговорим о том, как ты можешь помочь себе справиться с трудными стрессовыми ситуациями, занять себя и даже научиться чему-то новому.

- ✓ Поговори с родителями о сложившейся в мире ситуации, узнай больше о вирусе: как происходит заражение, чем он опасен. Это поможет тебе понять, почему так важно сейчас оставаться дома.
- ✓ Получай информацию только из 1-2 информационных источников (новости, ленты в социальных сетях). Это поможет снизить уровень тревоги.
- ✓ Мы уже говорили о том, что сидеть долгое время дома – очень тяжело. Справиться с этой стрессовой ситуацией тебе поможет режим дня. Организуй свой день так, чтобы в течение дня у тебя было как можно больше разнообразных занятий. Это могут быть игры (не только компьютерные, но и настольные), обучающие занятия, физические упражнения, общение с родными, с друзьями (в социальных сетях, по телефону, в мессенджерах). Не забывай про регулярное питание, прием солнечных и воздушных ванн (возле окна под наблюдением взрослых), отдых и сон.
- ✓ Осваивай новые виды деятельности! Развивай творческие способности! Ты давно хотел(а) научиться чему-то (играть на гитаре, писать картины, мастерить...), но на это не хватало раньше времени? Теперь времени много, действуй.
- ✓ Период самоизоляции может быть полезен для твоих отношений с родными. Больше времени находитесь вместе, поддерживайте друг друга, общайтесь, придумайте совместные занятия (например, приготовление пищи). Это позволит вам стать ближе, наладить отношения.
- ✓ Общение с друзьями по телефону (в социальных сетях, мессенджерах) – оптимальная замена живому общению в данной ситуации. Кроме обмена информацией, вы можете даже делать что-нибудь вместе (например, заниматься спортом или играть в шахматы!)
- ✓ Помни о необходимости физической нагрузки. Занятие спортом – лучший способ борьбы со стрессом.
- ✓ Не забывай о правильном питании. Кушай больше фруктов и овощей, рыбу и нежирное мясо, крупы, молочные продукты. Здоровое питание поможет тебе повысить работоспособность, поможет в освоении новых тем в период дистанционного обучения.

В период занятий по дистанционному обучению:

- Заранее обратиться к родителям (педагогам) за разъяснением, как будет проходить обучение, как и куда предоставлять выполненные задания.
- Узнай о интернет-платформах, где ты сможешь получить дополнительную информацию по теме занятия, посмотреть презентации. Список таких интернет-платформ см.ниже.
- Во время обучения не забывай делать перерывы для отдыха, разминки. Помни, выполнять задания на компьютере можно не более 30 минут. Чаще проветривай помещение, в котором занимаешься. Между изучением разных предметов перерыв должен быть не менее 15 минут.
- Если во время занятий ты испытываешь затруднения, обратись к родителям (педагогу) за консультацией. Консультации с одноклассниками помогут тебе почувствовать поддержку, придадут уверенности в выполнении заданий.

Если тебе очень тяжело переживать период самоизоляции, осваивать дистанционное обучение, у тебя появились страхи, тревоги - обращайся с родителями в Центр психолого-педагогической помощи Выборгского района. Педагоги – психологи проводят дистанционные консультации, помогут разобраться в причинах твоего состояния, дадут дополнительные рекомендации как справиться с трудными стрессовыми ситуациями.

Составитель: Фролова Н.Б., методист ГБУ ДО ЦППМСП Выборгского района

Полезные телефоны:

1. Контакты ГБУ ДО ЦППМСП Выборгского района. Телефон: 553-18-75 электронная почта: viborpmss@bk.ru
2. Всероссийский Телефон доверия для детей и подростков: 8-800-2000-122
3. Телефон доверия ЦВЛ им.Мнухина 234 – 23 – 33

Онлайн-платформы для дистанционного обучения школьников

- 1.Портал дистанционного обучения (<https://do2.rcokoit.ru/>) Интерактивные курсы по основным предметам школьной программы
- 2.Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/>) Видеоуроки и тренажеры по всем учебным предметам.
- 3.Учи.ру (<https://uchi.ru/>) Интерактивные курсы по основным предметам 1-4 классов,а также по математике и английскому языку п5-9 классов.
- 4.Московская электронная школа (<https://uchebnik.mos.ru/catalogue>) Видеоуроки и сценарии уроков.
- 5.Интернет урок. (<https://interneturok.ru/>) Библиотека видеоуроков по школьной программе.
- 6.Я класс (<https://www.yaklass.ru/>) Видеоуроки и тренажеры.
- 7.Лекториум (<https://www.lektorium.tv/>) Онлайн курсы и лекции по дополнительным программам. Отдельный блок курсов по наставничеству, педагогике и работе в кружках.
- 8.Площадка образовательного центра (<https://edu.sirius.online/>)