РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

ЧТО СЕЙЧАС ПРОИСХОДИТ?

- ЗА ПОСЛЕДНИЕ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ ЖИЗНЬ ЗДОРОВО ИЗМЕНИЛАСЬ, В КОЛЛЕДЖАХ ВВЕЛИ УДАЛЁННУЮ ФОРМУ ОБУЧЕНИЯ, РОДИТЕЛИ РАБОТАЮТ ИЗ ДОМА, С ДРУЗЬЯМИ СЛОЖНО УВИДЕТЬСЯ ВЖИВУЮ.

- В ПОДОБНОЙ СИТУАЦИИ ОЧЕНЬ ВАЖНО ПОПРОБОВАТЬ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ВОЗМОЖНОСТЯХ, КОТОРЫЕ У ТЕБЯ ПОЯВИЛИСЬ, А НЕ ДУМАТЬ О ЛИШЕНИЯХ. ИМЕННО ТАКОЙ ПОДХОД МОЖНО НАЗВАТЬ ОПТИМИЗМОМ.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ НЕ УПАСТЬ ДУХОМ И НЕ ПОДДАТЬСЯ ТРЕВОГЕ, И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ОТНЕСТИСЬ К СИТУАЦИИ СЕРЬЁЗНО

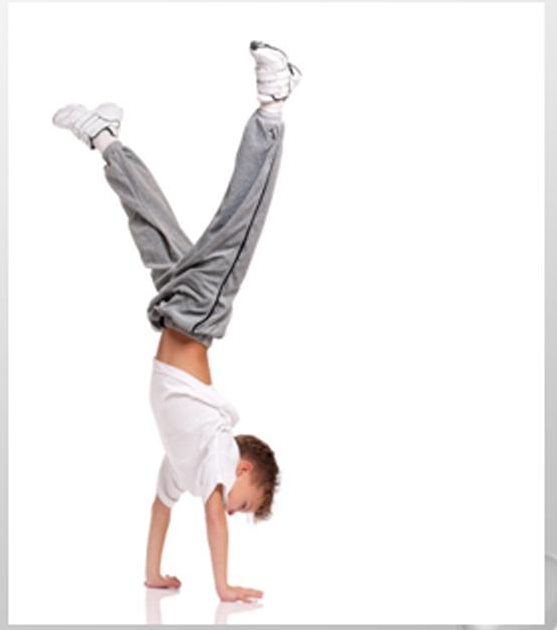
- ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ В ВОЗРАСТЕ ОТ 0 ДО 20 ЛЕТ ОЧЕНЬ МАЛЕНЬКАЯ.
- ДЕТИ И ПОДРОСТКИ ПОЧТИ НЕ БОЛЕЮТ КОРОНАВИРУСОМ ИЛИ ПЕРЕНОСЯТ ЕГО В ОЧЕНЬ ЛЁГКОЙ ФОРМЕ.
- ЕСТЬ ПРОЦЕДУРЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО СНИЗИТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЗИТЬСЯ: МЫТЬ РУКИ ПОСЛЕ УЛИЦЫ, ПЕРЕД ЕДОЙ; БОРОТЬСЯ С ПРИВЫЧКОЙ ГРЫЗТЬ НОГТИ, ЕСЛИ ОНА ЕСТЬ – ИМЕННО ЧЕРЕЗ РУКИ ВИРУС ЧАЩЕ ВСЕГО ПОПАДАЕТ В ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА; СПАТЬ НЕ МЕНЬШЕ 8 ЧАСОВ; ХОРОШО ПИТАТЬСЯ; ДЕЛАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ ЗАРЯДКУ (ВСЕ ЭТО ПОМОЖЕТ ПОДДЕРЖАТЬ И УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ).
- ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ.

РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ

- ДА, ПРИХОДИТСЯ СИДЕТЬ ДОМА, НЕ ХОДИТЬ В КОЛЛЕДЖ, НЕ ВСТРЕЧАТЬСЯ С ДРУЗЬЯМИ. СКУЧНО…, НО… ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ТЫ ПОНИМАЛ, СЕЙЧАС НЕ НАСТУПАЕТ АПОКАЛИПСИС, КАКИМ МЫ ЕГО ЗНАЕМ ПО ФИЛЬМАМ ПРО ЗОМБИ; НАОБОРОТ, НАС ПРОСЯТ МЕНЬШЕ ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАРАЖЕНИЕ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ЛЮДЕЙ. НАПРИМЕР, В КИТАЕ, ГДЕ ЛЮДИ ОЧЕНЬ СЕРЬЁЗНО К ЭТОМУ ОТНЕСЛИСЬ, УЖЕ ПОЧТИ ВСЕ ЗАБОЛЕВШИЕ ПОПРАВИЛИСЬ И НОВЫХ СЛУЧАЕВ ЗАРАЖЕНИЯ ПОЧТИ НЕТ.
- ТЕПЕРЬ И НАМ ПРИДЁТСЯ НАБРАТЬСЯ ТЕРПЕНИЯ.

БЕЗ ПАНИКИ !

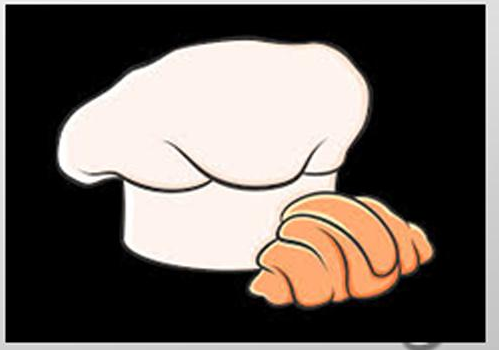
- ЛУЧШЕ ВЫБРАТЬ 1-2 РЕСУРСА, КОТОРЫМ ТЫ И ТВОИ РОДИТЕЛИ БОЛЬШЕ ВСЕГО ДОВЕРЯЮТ, И УДЕЛЯТЬ НОВОСТЯМ 10 МИНУТ УТРОМ И 10 МИНУТ ВЕЧЕРОМ. НЕ СМОТРЕТЬ ЛЕНТУ НОВОСТЕЙ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ.
- ОДНО ИЗ ЛУЧШИХ ЛЕКАРСТВ ПРОТИВ ТРЕВОГИ — ЮМОР. МНОГИЕ РЕБЯТА НАЧАЛИ ВЫКЛАДЫВАТЬ СВОИ ВИДЕО И ПЕСНИ ПРО ТО, КАК ОНИ ПЕРЕЖИВАЮТ СИТУАЦИЮ С САМОИЗОЛЯЦИЕЙ. МОЖЕТ БЫТЬ, И ТЫ СМОЖЕШЬ ПОСМОТРЕТЬ НА ЭТУ СИТУАЦИЮ ПОД ТАКИМ УГЛОМ?
- ЕСЛИ ЖЕ ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ ПОСТОЯННО АТАКУЮТ ТЕБЯ, ПОМНИ, ЧТО ТРЕВОГА — ЭТО НЕ ОПАСНО, ТЕБЕ НЕ НУЖНО ДУМАТЬ О КАЖДОЙ ТРЕВОЖНОЙ МЫСЛИ. ПРЕДСТАВЬ ИХ КАК ПРОПЛЫВАЮЩИЕ ПО НЕБУ ОБЛАКА И ПОПРОБУЙ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА СВОИХ ДЕЛАХ, БОЛЕЕ ПРИЯТНЫХ ИЛИ ВАЖНЫХ.



НЕ СКУЧАЙ

ВРЯД ЛИ КТО-ТО СКАЖЕТ, ЧТО ЕМУ НЕЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ СЕЙЧАС. ЕСЛИ ТОЛЬКО ПРИ ОТКЛЮЧЕНИИ СВЕТА ПРОПАДЕТ ИНТЕРНЕТ. И ТОГДА…

- ЗАНЯТИЯ ТВОРЧЕСТВОМ
- НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ
- ПРОБЫ СЕБЯ В РАЗНЫХ «РЕМЁСЛАХ». СЕГОДНЯ Я ПОВАР, А ЗАВТРА ОРГАНИЗАТОР ПРОСТРАНСТВА В ШКАФУ, ДИЗАЙНЕР ИНТЕРЬЕРА И ПРОСТО МЕЧТАТЕЛЬ.



ЭТО СОВСЕМ НЕСТРАШНОЕ СЛОВОСОЧЕТАНИЕ - ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

- ЕСЛИ ТЕБЕ БУДЕТ ЛЕГЧЕ, ТО НЕ ТЫ ОДИН ИСПЫТЫВАЕШЬ СТРАХ, ТРЕВОГУ И ТРУДНОСТИ. АБСОЛЮТНО ТАКИЕ ЖЕ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ ИСПЫТЫВАЮТ И ВЗРОСЛЫЕ: ПРЕПОДАВАТЕЛИ И РОДИТЕЛИ.
- В ЭТОЙ СИТУАЦИИ ВАЖНО СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ – НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ, НЕ ОТПРАВИЛОСЬ, НЕ ПОДГРУЗИЛСЯ ФАЙЛ – ЗНАЧИТ ЭТО ПРОИЗОЙДЁТ ЧУТЬ ПОЗЖЕ.
- НЕ МЕНЕЕ ВАЖНО УМЕТЬ ДОГОВАРИВАТЬСЯ, ИДТИ НА УСТУПКИ.

- МНОГО ГОВОРИЛОСЬ О ТАЙМЕНЕДЖМЕНТЕ – НАСТАЛ МОМЕНТ ПОКАЗАТЬ СВОИ УМЕНИЯ ВО ВСЕЙ КРАСЕ, ИЛИ НАУЧИТЬСЯ ЭТОМУ (ПРИГОДИТСЯ)

ПОПРОБУЕМ УМЕНЬШИТЬ НАКАЛ СТРАСТЕЙ

1. ВАЖНО РАСПЛАНИРОВАТЬ СВОЙ ДЕНЬ. НЕ ХВАТАТЬСЯ ЗА ВСЁ И СРАЗУ. ВЫБРАТЬ, НАПРИМЕР, ТЕ ЗАДАНИЯ, КОТОРЫЕ НУЖНО РАНЬШЕ ОТПРАВИТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ ИЛИ СДЕЛАТЬ СНАЧАЛА ТЕ ПРЕДМЕТЫ, В КОТОРЫХ ЛУЧШЕ РАЗБИРАЕШЬСЯ, А СЛОЖНОЕ ОСТАВИТЬ НА ПОТОМ.

2. ЖЕЛАТЕЛЬНО СОСТАВИТЬ РЕЖИМ ДНЯ, В КОТОРОМ БУДЕТ:

- ВРЕМЯ, ПРОВЕДЁННОЕ, ЗА КОМПЬЮТЕРОМ,
- ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЙ В РЕАЛЬНОМ ВИДЕ (НАПРИМЕР, ЧЕРТЕЖИ И РИСУНКИ),
- ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧИ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ И ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ,
- ОТДЫХ,
- И КОНЕЧНО СОН – НЕ МЕНЕЕ 8 ЧАСОВ.

3. НОВЫЕ ТРУДНОСТИ – ЭТО КАК ЗАДАЧКИ. СНАЧАЛА НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ, ПРОБУЕШЬ И ТАК, И ТАК. А КОГДА ПОЛУЧИТСЯ –ТАКОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ И УЛЫБКА ДО УШЕЙ.

4. УЛЫБНИСЬ ЭТОМУ ДНЮ И БЛИЗКИМ. ВПЕРЁД! У ТЕБЯ ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!