

## **Карантин подовжено, почали навчатися дистанційно. Хочу звернутися до Вас з декількома побажаннями (підказками).**

За останній час життя сильно змінилося, в школах ввели віддалену форму навчання, батьки працюють вдома, з друзями складно побачитися без використання техніки. У цій ситуації дуже важливо спробувати зосередитися на можливостях, які у тебе з'явилися, замість того щоб думати про те що недоступно. Саме такий підхід можна назвати оптимізмом.

### **Дуже важливо дотримуватися режиму карантину.**

Так, доводиться сидіти вдома, не ходити до школи, не зустрічатися з друзями. Нудно ..., але ... Дуже важливо, щоб ти розумів, зараз нас просять менше виходити з дому, щоб запобігти зараженню великої кількості людей. Доведеться набратися терпіння.

Якщо тобі щось незрозуміло в сьогоднішній ситуації – спитай у близьких дорослих, а не шукай відповіді невідомо де.

### Що ж и як бажано зараз робити???

Важливо дотримуватися розпорядку дня. Звичайно, під час карантину підтримувати режим на 100% буде складно, але потрібно постаратися зберегти основні пункти. І навчатися буде легше, і простіше повертатися до шкільного навчання після закінчення карантину.

Дистанційне навчання - серйозний виклик для всіх, тест на ступінь самостійності і відповідальності, на вміння вчитися. При цьому дистанційне навчання можна сприймати і як можливість вчитися самому швидше, ніж в школі. **ДОВЕДИ** що ти це зможеш.

Уважно знайомся з рекомендаціями, які ви отримуєте від вчителів. Бажано відводити конкретний час на кожен предмет, а не займатися одним увесь день.

Важливо, щоб під час занять перед очима знаходився годинник щоб було можливо контролювати час. Корисно розбити роботу на відрізки по 20-30 хвилин, а між ними робити п'ятихвилинну перерву (зробіть що-небудь невелике та корисне для родини).

Зверніть увагу на організацію свого навчального місця, де нічого не повинно відволікати. Все необхідне має бути в зоні доступу витягнутої руки.

Не забувай про близьких людей, наприклад, бабусь та дідусів, зателефонуй їм.

Все що необхідно, бажано, і є можливість зробити не виходячи з дому, **ЗРОБИ**. Склади список справ, враховуючи ті на які завжди не вистачало часу, з урахуванням сьогоднішніх обмежень, та розташуй його на видному місці. Спробуй розподілити по днях, коли що можна зробити і намагайся не порушувати планів. Після виконання кожного пункту зі списку жирно закресли його. Кожне нове замальовування буде підвищувати почуття задоволення собою, а, як наслідок, покращувати настрої.

Зараз час коли в родині бажано підтримувати один одного, і батькам, як ніколи, необхідна допомога. Запитай, що з хатніх справ бажано було б постійно робити. І сам будеш відволікатися і тобі будуть вдячні.

### **Скоротіть час гаджетів**

- Проводьте чемпіонати з настільних ігор, як вечорами з рідними, так і з друзями онлайн (дуже корисно та цікаво грати, наприклад, в шахмати)
- Слухайте аудіокнижки
- Пошукайте нове хобі
- **Спробуйте вдосконалити свої вміння** – починаючи з відпрацьовування навичок висловлювати чітко свої думки та закінчуючи тим що почерк у багатьох **ДОСТАТНЬО** нечіткий (не завжди зрозуміло що написав) а ЗНО здавати усім.

- **Займіться творчістю** – це спосіб зробити свій день цікавим. Чим більше ми спрямовуємо свою увагу на щось творче, тим менше занурюємося у події, які відбуваються навколо. В інтернеті велика кількість майстеркласів. Знайдіть щось цікаве, зробіть і виставте на своїй сторінці. Не виключено що після цього будете консультувати тих, хто захоче повторити ваші досягнення. (адреси сайтів де розміщені приклади варіантів чим зайнятися знайдеш нижче)
- **Співайте в караоке.** Пісні допоможуть на час відволіктися.
- **Без кіно не обійтись.** Тільки не вмикайте кінофільми про віруси, хвороби, апокаліпсиси.
- **Почуття гумору** відволікає від тривоги. Послухайте записи гумористів, коміків, команд КВН різних років а не тільки сучасні; подивіться комедії.

Якщо в будинку є молодші діти зробіть з ними щось спільне та цікаве (приємний сюрприз дорослим). Малеча буде задоволена та більше почне поважати вас, а старшим також бажано відпочивати. Самі того не помітите як пролетів день.

Ще один варіант переключитися від одноманітності: сядьте зручно, заплющіть очі та уявіть щось приємне. Те, що подобається особисто вам. Квіти, струмок, ліс, улюблене місце на природі тощо. Дозвольте собі відчути насолоду від споглядання улюблених речей, глибоко вдихніть та з посмішкою продовжуйте далі займатися своїми справами. І пам'ятайте: карантин завершиться і життя поступово повернеться до звичного. Тож будьмо готові до гарних новин!

## **Вірте і у Вас все вийде. БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!!!**

Додаток. Адреси цікавих варіантів творчої роботи

[https://www.youtube.com/watch?v=wET4hr\\_Swgc&list=PL8h9qcaGgsimRB0kNzXdgG\\_SQKQKZfBnW&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=wET4hr_Swgc&list=PL8h9qcaGgsimRB0kNzXdgG_SQKQKZfBnW&index=1)

<https://www.youtube.com/watch?v=dR2J-4-uit8>

<https://www.youtube.com/watch?v=70JFTZhO0wk>

<https://www.youtube.com/watch?v=9atREhere4E>

<https://www.youtube.com/watch?v=dR2J-4-uit8>

ТРИ ОРИГАМИ-КУБА ИЗ БУМАГИ

**Після карантину влаштуємо виставку.**