

**В ЭТОМ
ВЫПУСКЕ:**

Учимся дома

1

Чем заняться в само-
изоляции

2

Чем заняться в само-
изоляции

3

Самоизоляция

4

Объявление**Уважаемые читатели!**

Наша газета продолжает работу в удаленном режиме. Несмотря ни на что. Просто, все, что сейчас происходит в нашей жизни, заставляет искать новые способы общения .

Сейчас мы желаем вам только—
здоровья!

И до скорых встреч в
нашем любимом

ПАТе, надеемся, что в
реальном режиме!

Учимся дома: практические рекомендации

В условиях самоизоляции большинство студентов переходит на дистанционный формат обучения. Казалось бы, больше не нужно тратить время на дорогу, отвлекаться на шумных одноклассников, бояться опоздать и ждать обеденного перерыва, чтобы перевести дух. Тем не менее,

как показывает практика, далеко не всегда переход на удаленную форму учебы проходит просто. Одна из главных проблем - это необходимость самостоятельно организовать свою деятельность. На учебе нас контролируют преподаватели, ограничивают правила учебного распорядка и даже стены кабинетов помогают оставаться в рабочем настроении. Дома мы остаемся один на один со своими заданиями и тратим больше времени и сил на самоорганизацию, чем на саму деятельность. Самый простой способ повысить эффективность учебы в дистанционном режиме – это правильно организовать рабочее место и этому способствуют простые правила:

- **Создайте комфортное и защищенное рабочее место**, в котором вас никто не потревожит на протяжении всего времени занятий. Договоритесь с родными и близкими, что они не будут вас беспокоить во время занятий.
- **Удалите с рабочего места все посторонние предметы**, которые могут отвлекать вас от учебы. Популярная книга, журналы, сувениры, игрушки, яркие плакаты будут постоянно отвлекать внимание и мешать сосредоточиться.
- **Если вы работаете за компьютером, «наведите чистоту» на рабочем столе.** Удалите все лишние программы, которые могут отвлекать от учебы (особенно игры)
- **Основательно подготовьте рабочее место к занятиям.** Все необходимые материалы (а также учебники, тетради, бумага, ручки) должны быть у вас под рукой, аккуратно разобраны по папкам или файлам. Постарайтесь не отвлекаться на поиск нужных материалов во время занятия – это существенно снижает эффективность работы.

Позаботьтесь о своем здоровье.

Длительная работа за компьютером может быть вредной для нашего организма. Не забывайте, каждый 30-45 минут делать небольшие перерывы, чтобы подкрепить силы, встать и немного размяться, сделать небольшую гимнастику, подойти к окну, посмотреть вдаль (полезно для зрения).



Рабочее место должно мотивировать вас к достижениям. Разместите на рабочем месте ваше расписание на день или на неделю. Создайте рабочее настроение используя мотиваторы или мудборды (доску настроения).

Используйте подготовку рабочего места к началу занятия как разминку перед учебой.

Иногда нам бывает трудно сразу включиться в какой-либо вид деятельности, особенно, если мы не в настроении, а деятельность сложная и требует приложения значительных усилий. В этом случае подготовка к работе поможет вам сконцентрироваться, настроиться на рабочий лад, оставить другие заботы в стороне. Соберите необходимые материалы вместе, уберите лишние вещи, которые могли остаться от предыдущих занятий, можно поменять домашнюю одежду на рабочий костюм. Это поможет вам настроиться на рабочий лад и переключиться с повседневных домашних дел на учебу. **Педагог—психолог Слесарева Н.А.**



Остаемся дома: альтернативные идеи, чем заняться в самоизоляции

Коронавирус остается главной темой новостной повестки. Ну а мы вынуждены не только следить за сообщениями, как развивается ситуация в мире, в стране, но и перестраивать свой привычный уклад жизни: учиться самодисциплине и организовывать работу из дома, а также находить развлечения, не выходя за порог. В этой подборке мы собрали несколько альтернативных идей, как проводить время дома с пользой.

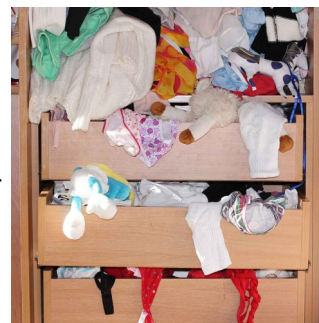
1. Начать вести дневник

Человечество сейчас явно переживает очередной поворотный момент своей истории. Почему бы не начать фиксировать это — для себя и для потомков. Что про это скажут потомки, конечно, неизвестно, да, впрочем, и не важно — главное, что для вас это может стать приятным успокаивающим ритуалом и своеобразной психологической разгрузкой.



2. Разобрать шкаф

Освободите стул из-под джинсово-футболочного ига, разложите все по полочкам, переберите вешалки в шкафу. Отсортируйте то, что пришло в негодность или просто вам разонравилось.



3. Пересмотреть фотографии

Самое время предаться приятным воспоминаниям, а заодно наконец навести порядок в цифровом архиве. Распределить все по папкам, отобрать самые любимые моменты, чтобы потом распечатать, перекинуть снимки с телефона на компьютер, чтобы освободить память: есть подозрение, что после коронавируса ценить простые моменты каждый из нас начнет чуточку больше.



4. Учить каждый день по стихотворению

Заточение в четырех стенах, особенно для самых общительных и любопытных, может быть настоящей мукой. Чтобы держать мозг в тонусе, возьмите за правило учить каждый день по стихотворению. К концу карантина у вас будет целая программа для творческого вечера — удивите друзей на первой офлайн-вечеринке.



5. Стать кулинаром

Ну что, годовой запас гречки уже сделан? Придется теперь его есть! Разнообразить меню поможет национальная кухня. Хотя в других странах эта крупа не так популярна, как в России, традиционные рецепты все-таки можно найти. Да и вообще, пока поездки под запретом,



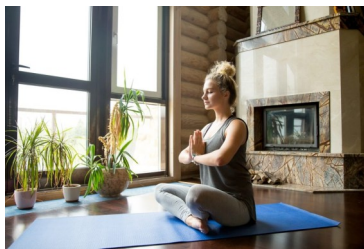
6. Начать рисовать

Даже если последний раз держали цветной карандаш на уроке в начальной школе, да и то для того, чтобы тыкать им соседа по парте, просто попробуйте, хотя бы в терапевтических целях. Начать можно с раскрашивания мандалы — заготовки легко можно найти в интернете и распечатать. Занятие это весьма медитативное и поможет отвлечься от тревожных мыслей. Если чувствуете в себе силы для самостоятельного творчества, делайте быстрые наброски повседневной жизни: чашка кофе на столе, вид из окна или любимый котик.

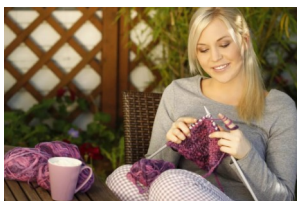


7. Устроить медитацию

Паника перед самоизоляцией объяснима одним из главных страхов многих людей — остаться наедине с собой и своими мыслями. Но, как говорится, от страха не надо прятаться, победить его можно только в очном бою.



8. Сделать что-то своими руками для дома



После разбора шкафа наверняка обнаружатся ненужные вещи, и если не хочется ждать, пока можно будет отнести их на переработку, то вполне можно дать им

вторую жизнь сразу. Перекройте их, например, на подставки для горячего или новую лежанку для домашнего питомца.

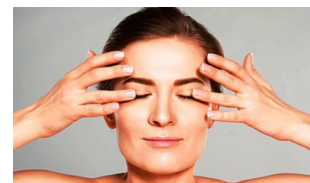
9. Позвонить родителям и друзьям

Сокращение социальных контактов не означает их полный обрыв. Вам тяжело в четырех стенах? Другим тоже. А быть рядом можно и на расстоянии. Звоните родителям не раз в неделю, а каждый день, устраивайте вечерние видеоконференции с друзьями, чтобы обсудить новости дня и поужинать не в одиночестве.



10. Научиться делать самомассаж

Карантин — это прекрасная возможность уделить больше времени себе, своему здоровью и красоте и, например, научиться делать массаж лица (онлайн-программы). Не забывайте об азах обычной профилактики: перед занятиями и в течение дня мойте руки с мылом и обрабатывайте антисептическими средствами



Самоизоляция

Как – то совсем неожиданно в нашу жизнь вошла самоизоляция. Мы к такому повороту событий не были готовы. Но как говорят, человек предполагает, а Бог располагает. Что же означает это слово?

Самоизоляция - различные ограничительные меры для населения, вводимые правительством на определённый срок для борьбы с распространением опасных инфекций. Самую первую неделю мы пережили незаметно, даже прикольно, вместе со школьниками отдыхали как на каникулах. Такой небольшой перерывчик преодолели безболезненно. Ждали обращение президента, надеясь, что с 6 апреля мы вернемся к обычному режиму. Но не тут то было...

Он продлил период самоизоляции до 30 апреля. А это уже катастрофа, прежде всего психологическая. Как же так? Жизнь продолжается, и вместе с тем , как будто замерла. Нет того привычного ритма, когда ты все успеваешь.

Т.к. самоизоляцию можно использовать с пользой не только для мозга, но и для тела. Так , например, наши парни – спортсмены. На фото вы видите, как они не расслабляются, а продолжают тренироваться.



Тяжело оставаться в четырех стенах, когда за окном практически уже летняя погода! А надо... Ещё хорошо, что современные технологии позволяют иметь большие возможности.

Правда, не у всех, но большинство из нас могут позволить общение в онлайн – режиме , просмотр интересных фильмов, чтение увлекательных книг. Но это «расписание» для средне-статистического студента, не имеющего увлечений.



На стадионе, во дворе дома, многие занимаются бегом. У кого какие возможности. Любой и каждый может брать с них пример! Поэтому , не хандрите, на самоизоляции сохраняйте бодрость тела и духа. Знайте, как говорил царь Соломон «И это тоже пройдет».

Сейчас . КАК НИКОГДА МЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВМЕСТЕ , РЯДОМ!

Главное, чтобы все были здоровы, не нарушали определенные нормы и тогда очень скоро вернется наша обычная жизнь.

Из самоизоляции, с большим приветом к вам, Лукьянова Екатерина, 581 гр.