

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ В СВЯЗИ С РАСПРОСТРАНЕНИЕМ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом.



Одно из лучших лекарств против тревоги - юмор. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Выбери себе творческое занятие, сосредоточься на учебных заданиях, чтении книг.



Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твоё беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1-2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером



Составь для себя правильный режим дня, веди здоровый образ жизни, вовремя ложись спать и высыпайся, сбалансированно питайся и регулярно делай физические упражнения. Обрати внимание на то, что необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку