

Перечень рекомендаций для подростков в период карантина

Привет! Сейчас, когда люди по всему миру болеют, временно закрываются привычные для тебя места, школы перешли на дистанционное обучение, а в интернете и на ТВ много непонятной и противоречивой информации, ты можешь быть в смятении, испытывать страх и тревогу. И это - нормально. Мы подготовили эти рекомендации специально для тебя. Для удобства они разделены на 5 групп: «здоровье и безопасность», «учеба», «эмоции и общение», «интернет», «досуг».

Здоровье и безопасность

1. Нельзя посещать места массового скопления людей: торгово-развлекательные центры, кафе и рестораны, общепиты, кинотеатры и т.д. Оставаться дома – значит оставаться в безопасности!
2. Исключи из своей жизни встречи с друзьями, ведь собираться вместе опасно и для тебя, и для них!
3. Не ездь в транспорте без сопровождения родителей.
4. Как можно чаще мой руки (даже когда находишься дома!). Если такой возможности нет, пользуйся антисептиком. Особенно важно делать это в местах большого скопления людей и в общественном транспорте.
5. Если ты чувствуешь, что заболеваешь, не ходи в поликлинику, вызови врача на дом. Так риск распространения инфекции будет минимальным.
6. Помни о здоровом образе жизни: правильно питайся (пища должна содержать витамины и минералы), соблюдай режим сна (засыпай до 23 часов, высыпайся), давай мышцам нагрузку (выполняй физические упражнения, танцуй).

Учеба

1. Обучение на дому – отличный шанс научиться самоорганизации. Для того, чтобы быть продуктивным, необходимо соблюдать четкий распорядок дня: по будням вставать в то же время, в которое встаешь в обычные школьные дни, заниматься по времени столько же, сколько обычно делятся уроки, делать между ними перерывы такой же длительности, как и перемены. Это не позволит организму и психике расслабиться, а несделанным заданиям и не пройденным темам накопиться. Более того, по окончании карантина тебе будет легко вернуться к обычному учебному режиму.
2. Используй дистанционные занятия: школы дали рекомендации и прислали списки нужных ресурсов (например, Skype, WhatsApp, Zoom, Google Hangouts).

3. Чтобы дистанционное обучение принесло пользу, тебе необходимо проверять свою электронную почту не реже, чем один раз в сутки. Иначе есть риск что-то пропустить.
4. Постарайся своевременно выполнять задания и не отставать от графика занятий.
5. Если что-то неясно, не бойся задавать вопросы преподавателю.
6. К замечаниям преподавателя отнесись с позитивом: они необходимы, чтобы исправить недочеты и сделать работу хорошо.
7. Работая в форумах с другими, постарайтесь обсуждать только заявленную тему. Если хочется поговорить, используйте для этого специально созданный форум или соцсети.
8. Если ты нервничаешь по поводу ответов на онлайн уроках, есть только один способ узнать - попробуй. Помни, что это - обучение, и ты имеешь право ошибаться. Твои учителя тоже учатся. Большинство из них никогда не преподавало исключительно онлайн. Они осваивают платформы и программы для онлайн обучения также, как и ты. Идеального учителя или идеального школьника не бывает. Мы учимся на ходу, и нам нужно быть терпеливыми друг к другу.
9. Постарайся больше читать (это могут быть как книги в рамках школьной программы, так и дополнительная литература). Вспомни книгу, чтение которой давно тобой откладывалось. Сейчас самое время начать! Также ты можешь устраивать чтения вслух в кругу родных.
10. Посещай просветительские онлайн-платформы, которые позволят тебе узнать много новых интересных фактов и приобрести полезные навыки, посетить виртуальные экскурсии или посмотреть спектакли. К таким платформам относятся:

Образовательные:

- Обучающие программы на MOSOBR.TV (<https://mosobr.tv/>);
- Курсы и лекции на портале «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>);
- Культурные проекты на сайте «Arzamas» (arzamas.academy);
- Бесплатное обучение по программированию, маркетингу, дизайну на сайте «GeekBrains», (<https://geekbrains.ru/>);
- Онлайн-курсы по дополнительному образованию «Сириус курсы» (<https://edu.sirius.online/#/>);
- Интерактивная образовательная платформа «Uchi.ru» (<https://uchi.ru/>);

Культурные:

- Онлайн-экскурсии и мероприятия московских учреждений культуры на платформе «Discover Moscow» (<https://www.stayhome.moscow/>);

- Виртуальный тур по Эрмитажу (<https://bit.ly/33nCpQg>);
- Трансляции балетов Большого театра, (<https://www.bolshoi.ru/about/relays/>)
- Онлайн-спектакли Александринского театра (<http://alexandrinsky.ru>);
- Онлайн-спектакли Мариинского театра (mariinsky.tv);
- Амстердамский музей Ван Гога с функцией google street view: (<https://bit.ly/2TRdiSQ>);
- Музей истории искусств (Kunsthistorisches Museum), Вена (<https://bit.ly/3d08Zfm>);
- Государственный Русский музей (Санкт-Петербург) (<https://bit.ly/2IOQDjq>);
- Британский музей, онлайн-коллекция - одна из самых масштабных, более 3,5 млн. экспонатов (<https://www.britishmuseum.org>);
- Музей Сальвадора Дали (<https://bit.ly/33iHVmX>);
- Национальный музей естественной истории в Вашингтоне (<https://naturalhistory.si.edu/visit/virtual-tour>);
- Музеи Ватикана и Сикстинская капелла (http://www.vatican.va/various/cappelle/sistina_vr/index.html).

10. Практикуй английский язык. В этом тебе помогут бесплатные онлайн-платформы:

- Метод Тичера (<https://puzzle-english.com/teacher>);
- Reading (<https://readingeggs.co.uk/>);
- Обучающие видеоролики на Youtube – канале по ссылке <https://www.youtube.com/user/MagicboxEngRhy>.

Вы с друзьями можете организовать виртуальный английский клуб, заранее определив тематику, и пригласить своих друзей на online-мероприятие, используя интернет ресурсы.

Эмоции и общение

1. Иногда люди, долгое время находящиеся рядом внутри одной квартиры, могут начать ругаться. Это закономерно, ведь замкнутое пространство помещения и рутинные занятия могут угнетать всех членов семьи. Держи эту особенность в голове, и когда в очередной раз начинается ссора, постарайся ее сгладить. Помни, что тревогу из-за текущей ситуации могут испытывать все твои родные, и им сейчас тоже может быть страшно и беспокойно.
2. Если ты испытываешь чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации - это нормально. Тебе может стать легче от доверительного общения. Поговори с членами твоей семьи. При этом

нужно перейти из режима «всё плохо» в режим «как мы можем сделать лучше?»

3. Прояви внимание к тем, кому нужно бороться за свое здоровье. Постарайся проявить к ним доброту и терпимость.
4. С чувством юмора мы переживем этот период намного радостнее. Смейся над собой!
5. Эмоции заразительны, поэтому задавай хороший тон, делись позитивными эмоциями и формулируй, что тебе нужно, чтобы чувствовать себя лучше.
6. Удели внимание своим родным и близким, домашним животным, больше общайся с родителями и заботься о них.
7. Организуй семейные встречи, используя настольные игры (в случае их отсутствия можно сделать самим, привлекая к этому всех членов семьи).
8. Организуй совместные семейные просмотры позитивных фильмов и сериалов с последующим обсуждением (в виде разных форматов: устрой дискуссию, подготовь вопросы на бумаге, прочитай заранее интересные факты о кинокартине и расскажи о них членам семьи).

В этом тебе могу помочь бесплатные онлайн-кинотеатры:

- <https://okko.tv/>,
- <http://www.kinopoi.sk/0mqd> (по промокоду POKAVSEDOMA);
- <https://its.more.tv/sidimdoma> (по промокоду SIDIMDOMA).

Интернет

1. Интернет сейчас как никогда наполнен разнообразной информацией о том, что происходит в мире. К сожалению, наряду с правдивой информацией в сети много «фейковых» новостей, а также тревожных «постов», не несущих в себе полезной информации, а только подогревающих всеобщую панику. В такие моменты очень важно мыслить критически и заняться информационной гигиеной.
2. Убедись, что ты читаешь источник, которому можно доверять. В нем информация должна подаваться по делу и без нагнетания паники;
3. Откажись от чтения и распространения недостоверной информации о современной ситуации в России и в мире, используй только официальные новостные порталы (Официальный сайт Мэра Москвы, сайт Первого канала и др.)
4. Если тебя или членов твоей семьи тревожат репортажи в средствах массовой информации, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию: ограничьте просмотр новостей до 15 минут в день. Это

позволит получать необходимую информацию и в то же время не перегружать себя лишней;

5. Если в социальной сети, в которой ты сидишь, есть люди, которые пишут эмоциональные «посты», подогревающие всеобщую панику и не несущие в себе ничего полезного, ты вправе оградить себя от этих людей (временно заблокировав их или убрав из друзей) или же ограничить время своего пребывания в этой социальной сети. Помни, что публикуя фотографии пустых полок из магазинов или рассуждая в духе «А что же с нами будет?!», ты вызываешь у других людей беспокойство и страх;
6. Помни об опасностях, которые присутствуют в виртуальном пространстве: антисоциальных группах, фейковых страницах. Присутствуй только там, где ты можешь контролировать ситуацию.
7. Попробуй ограничить использование интернета для обучения и просоциального использования. Смотри обучающие видео, выполняй упражнения онлайн. Прежде чем что-то опубликовать, посиди с гаджетом в руках в течение 60 секунд или, как минимум, 10 секунд, и подумай: Может ли это причинить кому-то боль или другие неприятные эмоции? Может ли это навредить моей репутации? У тебя есть сила «щелкнуть выключателем» и нажать на нужную кнопку.
8. Делай перерывы в пребывании в интернете. Сделай «планку» или просто потанцуй. Спланируй перерыв на перекус или удели пять минут пению.
9. И, наконец, постарайся проводить в социальных сетях поменьше времени.

Досуг

1. Сейчас самое подходящее время для занятий, которые по разным причинам откладывались тобой раньше: пора читать интересную книгу, смотреть сериал, играть в настольные игры, вязать крючком, учить новый язык, наконец, общаться с близкими! Если ты замечаешь за собой склонность «накручивать», поддаваться тревожным мыслям, составь список занятий, которые а) тебе интересны; б) требуют максимума концентрации, когда ты не можешь параллельно что-то обдумывать и переживать.
2. Цели помогают. Есть беговая дорожка? Увеличить время твоих занятий на один километр. Постарайся стоять на одной ноге как можно дольше. Держи планку три минуты. Заведи лист фиксации результатов, чтобы увидеть, как они улучшаются.
3. Выпекай. Замесить тесто - хороший способ снять стресс. Купленное в магазине тесто здесь тоже уместно, но давайте будем честными - пора научиться делать это с нуля.

4. Наведи порядок дома, разбери школьные принадлежности, приведи в порядок свой гардероб, выброси все ненужные вещи.
5. Прояви креатив и сформируй план мероприятий, в которых поучаствуют все твои близкие.
6. Организуй виртуальные флешмобы и конкурсы, придумай призы и по итогу награди победителей.
7. Используй разумно свободное время и подумай о планах на будущее, твоих целях и задачах, пропиши пути их реализации. Подумай о совершенных тобой ошибках для того, чтобы не допустить их вновь. Если ты учишься в старшей школе, реши для себя, какие профессии тебе интересны, а какие могут стать актуальными и востребованными в ближайшем будущем.
8. Выбери новое хобби. Что тебе нравится делать? Например, если ты любишь рисовать, создавай картинки и поддерживающие открытки для пожилых людей, которые сейчас находятся в одиночестве и, вероятно, очень боятся.
9. Твой возраст - это время, когда можно освоить навыки, которые пригодятся тебе на всю жизнь: хорошие домашние привычки, навыки самозащиты и саморегуляции, а также осознание, которое нужно, чтобы выбирать хороших друзей, мудро действовать, принимать различия людей и учитывать взгляды других, а также сохранять креативность и уверенность в то время, когда мир вокруг стремительно меняется.
10. Будь генератором идей и излучай позитив!

И помни, что всё неприятное заканчивается!