

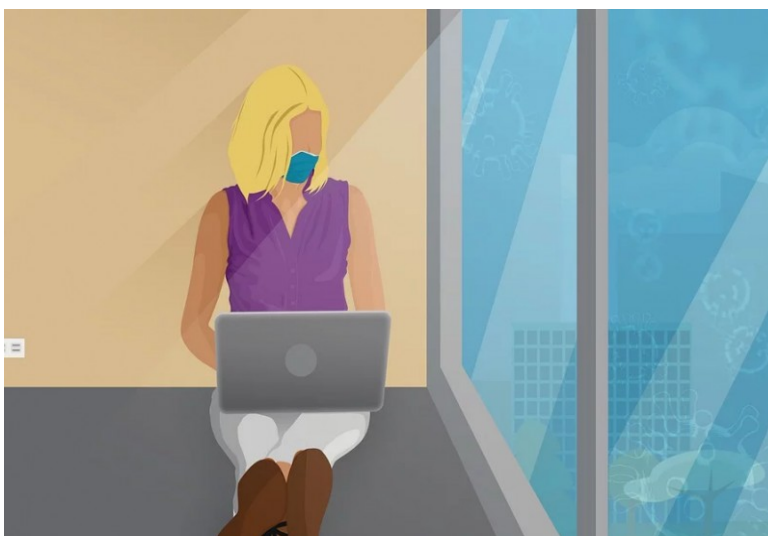
# Советы психолога: чем занять время в период самоизоляции.

Управление социальной защиты населения  
Липецкой области  
Областное бюджетное учреждение «Центр социальной защиты населения по городу Липецку»

Во время пандемии COVID-19 по всему миру очень важно соблюдать рекомендации эпидемиологических служб. Одной из таких рекомендаций стало как можно реже выходить из дома. Все это говорит о том, что сотни миллионов людей по всему миру радикально увеличили свое времяпрепровождение дома.

Но несмотря на важность самоизоляции, у людей ее соблюдающих возникло множество эмоциональных проблем. Долгое пребывание в ограниченном пространстве, сложности в организации своего досуга и ограниченный круг общения,

тревога за здоровье, и вправду, могут сильно угнетать. Как же справиться с так медленно тянущимися днями в самоизоляции?



г. Липецк—2020 год

Разработано психологом учреждения Ширяевой И.Н.

## Ограничьте время на чтение и просмотр информации о коронавирусе

Я вовсе не призываю вас полностью игнорировать эти новости. Но будет очень хорошо, если вы разумно подойдете к потреблению подобного рода контента. О пандемии сейчас пишут все. И в этом потоке информации сложно найти что-то действительно полезное для себя. Очень много противоречивой информации, которая не просто сбивает с толку, но и усиливает тревогу. И в итоге погрузившись в этот информационный поток мы постоянно чувствуем напряжение и угрозу своему здоровью и здоровью наших близких. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым Вы больше всего доверяете, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.



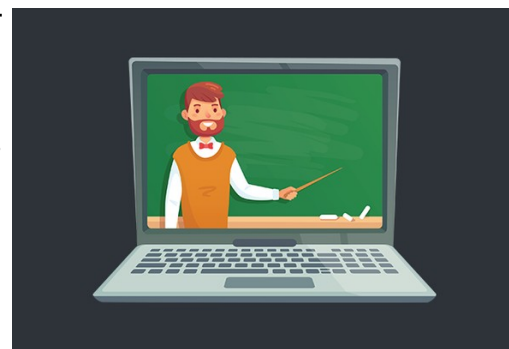
## Соблюдайте режим дня

Самоизоляция может здорово сбить наш режим дня. Следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное и адекватное

**Помните: не следует все время развлекать и занимать ребёнка, важно предусмотреть для него как периоды самостоятельной активности, так и совместные со взрослыми дела.**

## Учитесь вместе

Следуйте рекомендациям, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя, педагогов и администрации школы. Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных занятий, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.



## Организируйте семейный досуг

Замечательно, если в семье имеются общие увлечения, хобби. Рекомендуется обратить внимание на такие виды хобби, которые приносят пользу для единства и сплоченности семьи, станут общим любимым делом как для мамы и папы, так и для детей.

Важными формами организации досуга детей являются конструирование, моделирование, рисование, лепка, эксперименты, дидактические, сюжетные и настольные игры. Несомненно, следует выделять время на чтение. Полезно сочетать различные формы семейного и индивидуального чтения, поочередное чтение вслух, выразительное чтение в лицах (по ролям), активное слушание с последующим обсуждением и т.п.



Не стоит злоупотреблять избыточным просмотром телевизора, однако несомненную пользу могут принести семейные киносеансы. Это возможность совместно выбрать фильм для просмотра, а затем обсудить его.

## Занимайтесь спортом

Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации. Даже несмотря на ограниченное пространство дома, существует очень много возможностей для ведения активного образа жизни и занятий физической культурой. Много таких позитивных примеров доступно в настоящее время в социальных сетях.



## Прокачайте свои навыки

Самоизоляция стало неплохим способом научиться чему-то, на что раньше не хватало времени и сил. В условиях пандемии открылось множество образовательных онлайн площадок по обучению всему, что может прийти в голову: кулинария, музыка, программирование, йога, иностранные языки, изобразительная деятельность и т.д. Выберите что Вам больше всего интересно. Возможно именно это время для того, чтобы в жизни появилось нечто новое и интересное?



---

## Полезные интернет - ресурсы

1. Российская электронная школа — <https://resh.edu.ru/>
2. Билет в будущее — <http://bilet-help.worldskills.ru/>
3. Онлайн-курсы Образовательного центра Сириус — <https://edu.sirius.online/#/>
4. Сайт Проектория — <https://proektoria.online/lessons>
5. Всероссийский образовательный проект «Урок Цифры» — <https://урокцифры.рф/>
6. Система «ЯКласс» — <https://www.yaklass.ru/>. Дистанционное обучение в период каникул — <https://www.yaklass.ru/info/kak-organizovat-distancionnoe-obuchenie-na-kanikulah>
7. Портал «Учи.ру» — <https://uchi.ru/>. Дистанционное обучение в период карантина — <https://lp.uchi.ru/distant-uchi>
8. Яндекс.Учебник — <https://education.yandex.ru/home/>
9. Сайт Олимпиум — <https://olimpium.ru/>
10. Кружковое движение НТИ — <https://kruzhok.org/>
11. Семейный IT-Марафон — <https://игра-интернет.рф/news/startoval-chetvertyy-semeynyy-it-marafon.html>
12. Портал «Открытое образование» — <https://openedu.ru/>

### **Интернет-ресурсы, направленные на ознакомление с российскими и мировыми культурными ценностями**

Музеи и галереи:

1. Государственный **Эрмитаж** (Санкт-Петербург) — <https://www.hermitagemuseum.org;>
2. Государственный Русский музей (Санкт-Петербург) — <http://www.rusmuseum.ru;>
3. Музей современного искусства Эрарта (Санкт-Петербург) – [erarta.com;](http://erarta.com)
4. Третьяковская галерея (Москва) — <https://www.tretyakovgallery.ru;>
5. Проект Google Art & Culture — <https://artsandculture.google.com;>

- 
6. Лувр (Париж) — <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne#tabs>;
  7. Музей истории искусств (Художественно-исторический музей, Вена) — <https://www.khm.at/en>;
  8. Галерея Уффици (Флоренция) — <https://www.uffizi.it/en/pages/digital-archives>;
  9. Музей Ватикана и Сикстинской капеллы — [http://www.vatican.va/various/cappelle/sistina\\_vr/index.html](http://www.vatican.va/various/cappelle/sistina_vr/index.html), <https://italiatut.com/muzei-vatikana>;
  10. Британский музей (Лондон) — <https://www.britishmuseum.org>, <https://www.youtube.com/user/britishmuseum>;
  11. Национальный музей Прадо (Мадрид) — <https://www.museodelprado.es>;
  12. Музей-театр Сальвадора Дали (Фигерас) — <https://www.salvador-dali.org/en>;
  13. Национальный музей (Краков) — <https://www.muzeumkrakowa.pl>;
  14. Музей изобразительных искусств (Будапешт) — <https://www.szepmuveszeti.hu>.

#### Театры:

1. Большой театр (Москва) — <https://www.bolshoi.ru/about/relays>;
2. Московский театр юного зрителя — <https://moscowtyz.ru>;
3. Московский художественный театр им. А.П.Чехова, Московский театр Современник, Российский академический молодежный театр, Санкт-Петербургский государственный детский музыкальный театр «Зазеркалье», Санкт-Петербургский академический театр комедии имени А.П.Акимова и др. — <https://teatr-pro.ru/about>;
4. Метрополитен-опера (Нью-Йорк) — <https://www.metopera.org>;
5. Венская государственная опера — <https://operawire.com>.