



Памятка студентам:

«Правильная организация досуга на период дистанционного обучения»

В период эпидемнеблагополучия учебные заведения переходят на дистанционную форму обучения. Это значит, что достаточно долгий период времени обучающиеся не будут находиться дома.

Некоторым подросткам трудно находиться в четырёх стенах. Играть целыми днями в компьютер (это ли не мечта) — не самое полезное занятие, особенно если учёба продолжается дистанционно.

Придётся принять вызов и хорошо постараться, чтобы всем членам семьи найти под одной крышей баланс между работой, обучением, играми и бытовыми задачами.

Для правильного распределения свободного времени мы собрали несколько способов с пользой занять себя во время карантина.

Вот несколько советов от экспертов о способах, которые помогут организовать комфортное и продуктивное пребывание на карантине для всей семьи и сохранить нервы.

1. Продолжайте соблюдать режим

Чувство безопасности напрямую зависит от соблюдения режима. Необходимо находить способы поддержания ощущения нормальной жизни, сохраняя как можно больше привычных занятий и активность. Конечно, это легче сказать, чем сделать, но эксперты советуют соблюдать ключевые моменты дня, такие как: сон (просыпаться и вставать каждый день примерно в одно и то же время), приём пищи (соблюдать расписание завтраков, обедов и ужинов), часы занятий. Распорядок дня позволит создать четкую и понятную для всех членов семьи систему.

Распорядок должен включать и подходящую одежду, даже если вы никуда не планируете выходить из дома. Очень заманчиво «тусоваться» в пижамах весь день, но, чтобы сохранить продуктивный образ мышления, лучше начать день с того, чтобы привести себя в порядок и одеться так, будто вы идете в учебное заведение.

2. Установите физические границы

Актуальный вопрос, особенно если приходится работать и учиться всем членам семьи вместе в тесных помещениях. Выберите места, где меньше всего отвлекающих факторов для учёбы. Вы можете даже попробовать организовать несколько рабочих зон, чтобы по очереди меняться местами в течение дня. Это поможет дать всем ощущение разнообразия, а также добавит некоторую систему в рабочие будни семьи.

3. Разделите рабочий день на малые блоки

Работа короткими интенсивными интервалами улучшает производительность. Активно поработали – сделайте перерыв.

4. Добавьте физическую активность (займитесь спортом)

Во время самоизоляции одна из самых больших опасностей — вращаться в диван или стул. Так как выходить никуда не нужно, то и обычные ежедневные дела выпадают из расписания, однако, следить за активностью особенно важно.

Даже если вам не хватает пространства в доме, есть много вариантов, как заставить членов семьи двигаться, не покидая гостиную. Физические упражнения – отличное средство для снятия стресса и в целом отличная идея для поддержания общего здоровья. В интернете можно найти видеоролики с упражнениями на любой вкус или даже отдельные каналы на YouTube, посвященные йоге, например. Вы можете просто сделать перерыв на танцевальную пятиминутку всей семьёй.

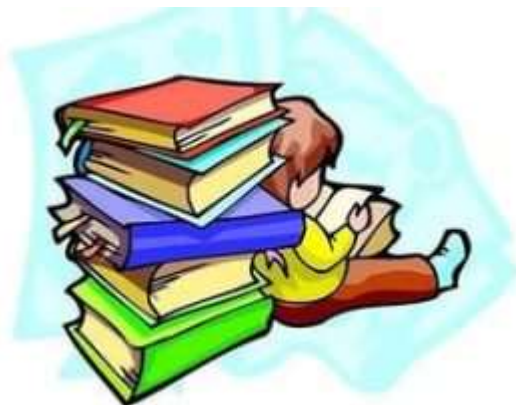
Если вы сами уже занимаетесь каким-то спортом, попробуйте втянуть в него членов своей семьи.



5. Позаботьтесь о себе

Возможно, этот совет покажется вам эгоистичным, но, чтобы заботиться о других, вам нужно сначала позаботиться о себе.

Не злоупотребляйте телефоном. Не надо зависать в ленте новостей, особенно дни напролет. Каждый день уделяйте время каким-нибудь занятиям, которые вас радуют и расслабляют: йога, медитация, чтение или любое другое любимое хобби.



6. Настройте себя на «семейный» режим

Карантин – это уникальное время, когда, хоть и вынуждено, но вы будете вместе со своей семьей. Постарайтесь извлечь максимум пользы из этой ситуации и получить удовольствие от совместного времяпрепровождения: совместные завтраки и обсуждение планов на день, весёлые игры после ужина, захватывающие истории перед сном. Эти воспоминания могут стать лучшими моментами в жизни ваших детей.

7. Посмотрите кино

Многие российские сервисы на время карантина работают бесплатно:
<https://www.kinopoisk.ru/>,

<https://okko.tv/>,

<https://more.tv/>.

Можно погружаться в российскую классику кинематографа или смотреть фильмы на иностранном языке. К тому же это – прекрасный способ улучшить английский язык.

В любом случае, попробуйте превратить просмотр мультфильмов или кино в осмысленный процесс: узнайте про историю создания, авторов и процесс работы над персонажами и сюжетом.

8. Прокачайте креативность

Креативность — не дар свыше, а навык, который можно и нужно натренировать. По опросам работодателей, это один из ключевых навыков будущего: машины пока не научились мыслить творчески. Пазлы или алмазная вышивка – отличный инструмент для развития креативного мышления, к тому же после выполнения готовую работу можно прикрепить к доске и повесить на стену как картину и напоминание о совместной работе.

Играйте в настольные игры, такие как: Эрудит, Монополия, Морской бой, Дженга, шахматы, шашки...



9. Сделайте генеральную уборку

Приближается Пасха и домашний карантин – хорошее время для спокойного планирования уборки.

Все мы знаем, что уборка – это не совсем «весело», но, когда все не ходят на учёбу и на работу, дом обязательно загрязнится и довольно быстро. Если вы столкнулись с вещами, которые больше не нужны, но они в отличном состоянии, можете собрать их для участия в благотворительных акциях.

10. Научитесь готовить

В приготовлении еды кроется много возможностей для эмоционального развития. Вы можете создавать новые рецепты, просматривать мастер-классы известных поваров, делиться своими рецептами через социальные сети.

11. Сходите в музей

Погулять по мировым музеям и очень близко рассмотреть большинство шедевров можно на сайте <https://artsandculture.google.com/>.

В нём собраны лучшие музеи мира и лучшие произведения искусства: можно, например, рассмотреть в деталях картины Ван Гога, погулять вокруг Эйфелевой башни и познакомиться с динозаврами.

Отправьтесь всей семьёй в Париж -

<https://earth.google.com/web/@48.85829445,2.29433329,120a,909.58170927d,35y,166.12597668h,55t,0r/data=KAI>

Отправьтесь в цифровой тур по одному из самых известных международных музеев -

<http://mylouvre.su/>

Вы можете увидеть поверхность Марса с помощью цифровой камеры 360° - <https://nat-geo.ru/science/universe/virtualnyy-tur-po-marsu/>.

Музеи и культурные центры объединяются, чтобы отвечать на спрос на развлечения, которые могут скрасить досуг тех, кто вынужден оставаться дома

Вам не нужно выходить из дома, чтобы исследовать некоторые из самых популярных исторических памятников, например, Великую китайскую стену - <https://www.thechinaguide.com/destination/great-wall-of-china>

12. Познакомьтесь с классикой

Музыкальной и литературной. Классика формирует культурный фон, расширяет кругозор и знакомит с историей.

Можно потратить карантинное время на знакомство с классической музыкой: в конце концов от неё пошла все современные песни.



13. Научитесь управлять своим временем. Тренируйте тайм-менеджмент

В период карантина, на дистанционном обучении, необходимый чёткий распорядок дня, чтобы режим не сбился и учебный процесс не пострадал. Наши советы:

- продолжайте вставать и ложиться в одно и то же время, даже если в техникум больше ходить не нужно;
- не теряйте утренние ритуалы: завтракайте, одевайтесь и собирайтесь так же, как всегда;
- обустройте удобное место для работы;
- запланируйте задачи, которые нужно сделать в течение дня и расставьте в порядке приоритетности. Приступайте к следующей задаче только тогда, когда закончите с предыдущей;
- придерживайтесь расписания и делайте перерывы в работе.

Постарайтесь воспринимать время дома не как заточение, а как способ лучше узнать себя и свою семью, наладить общение с родственниками и друзьями и, наконец, прочитать любимые книги на полках!

Подготовила педагог-психолог Мартынова О.В.

(использована информация Интернет-источников)