

Советы социального педагога

Рекомендации в период самоизоляции для обучающихся

- Найдите дополнительные занятия и увлечения:
 - просмотр старых фотографий;
 - пение;
 - рисование;
 - чтение книг;
 - выполнение домашнего задания в необычной форме;
 - утренняя гимнастика;
 - и своевременный отход ко сну.

Это позволит занять свободное время дома, выплёскивать эмоции и энергию, больше общаться с семьёй, обмениваться опытом с другими.

- Сейчас самое благодатное время для правильного режима дня. Все могут вдоволь выспаться, чего не сделаешь в обычном режиме. С самого детства у нас копится дефицит сна: в садик, в школу, в техникум, в вуз, на работу. У выспавшегося человека ниже уровень гормонов стресса, он лучше соображает. Сон важен для укрепления иммунитета и здоровья организма!

- В период самоизоляции избежать страхов и тревоги полностью невозможно. И если страхи и тревога мешают жить спокойно, то с ними нужно учиться справляться. Конечно, всё должно быть в меру. И самое важное, внимательно слушайте и старайтесь понять чувства других во время разговора. Даже такая незапланированная ситуация может помочь нам взаимодействовать ещё больше с самыми родными и близкими, придавая ценность общению. Объединившись, мы сможем помочь друг другу не только пройти через трудные времена, но и стать глубже и целостнее. Выпрямите спину и улыбнитесь. Здоровья всем и крепости духа!

С уважением Н.Н. Чигарева