

## **ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

### **Уважаемые учащиеся 6-11 классов!**

За последние несколько дней жизнь очень изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. Все это сильно влияет на привычные ритмы жизни и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги. Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать. Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такой необычной ситуации, как сегодня, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостями важнее, чем читать литературу и учиться»), невозможным («в таком напряжении я все равно не смогу сосредоточиться»). Однако на самом деле информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах — снижает его, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Ниже - несколько рекомендаций, которые помогут сохранить присутствие духа, не поддаться тревоге и прожить этот период.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень мала. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме. Кроме того, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, трогать лицо, - именно через руки и контакт с заболевшим вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

2. Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби, нас просят только меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей и помочь врачам. Оставаясь дома, тырываешь цепочку передачи вируса, тем самым, спасая жизни пожилых людей или людей с тяжелыми хроническими заболеваниями. Например, в Китае, где люди очень серьезно отнеслись к самоизоляции, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

3. Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твое беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1-2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10—30 минут в определенное время дня.

4. Оценивай свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделяй, что ты можешь сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил. Ты можешь контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытьё рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев

являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса. Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминай себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.

5. Одно из лучших лекарств против тревоги - юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

6. Непривычный формат обучения также может являться дополнительным источником тревоги. Поэтому при дистанционном обучении, обучение нужно начинать, осознавая конечную цель.

7. Семья должна стараться не отвлекать и понимать, что ты занимаешься. Но и сам будь готов к концентрации, к тому, что первое время новый формат обучения может показаться утомительным. Мотивируй себя, представляя конечный результат и заслуженный отдых.

8. Придется самоорганизовываться - учить материал, писать контрольные, тесты. Все это очень серьезно, самое время проявить самостоятельность и зрелый подход.

9. То, что ты учишься дистанционно, не означает, что перемена тебе не нужна. Правильно планируй время для отдыха. Безопасная продолжительность непрерывной работы за компьютером для 6-7 классов составляет 20 минут, для 8-11 классов 25 минут. Не забывай делать регулярные перерывы в занятиях. Быстро отдохнуть помогает гимнастика для глаз (быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5, крепко зажмурить глаза и считать до трех, потом открыть глаза и посмотреть вдаль, считая до 5; посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6 – каждое упражнение повторить 4-5 раз); физические упражнения. Совсем без такого отдыха между занятиями учиться будет сложно и вредно для здоровья.

10. Полезно ставить рядом с монитором что-то красивое и приятное глазу. Ты можешь с большим удовольствием заниматься, развалившись в большом кресле, но, все же, желательно создать нужную атмосферу посредством организации полноценного учебного места. Обучение вне стен школы предполагает самоконтроль, а отсутствие самоконтроля сведет на нет все ожидаемые результаты.

11. Если вокруг крутится огромное количество раздражителей, значит, нужно этот вопрос как-то решать. Максимально сосредоточься на учебе, выключай все устройства, отключай все оповещающие службы, можно даже воспользоваться специальной программой, которая блокирует на время доступ к тем ресурсам, на которые ты чаще всего отвлекаешься.

12. В данном случае записная книжка, тетрадь или ежедневник просто необходим. Приучи себя заглядывать в него каждый день, записывайте туда все, что нужно, планируйте свой день и сам процесс обучения.

13. Как только ты почувствовал, что определенная тема очень хорошо уложилась в голове, отличным приемом окончательно закрепить материал будет помощь тем, кто не справляется (естественно дистанционно). Благодаря тому, что ты будешь кому-то объяснять что-то по нескольку раз, ты и сам лишний раз все повторишь и, возможно, до конца поймешь что-то, что воспринял более поверхностно.

14. Разнообразие методов получения информации благотворно сказывается на ее усвояемости. Постоянно проверяй, что и когда подверглось изменениям. Так как в процессе дистанционного обучения, скорее всего, тебя никто не будет уведомлять лично.

15. Избегай отлынивания, ни в коем случае не позволяй себе лениться. Придерживайся четкого расписания, следуй ему, и обязательно все получится. Учись управлять своей жизнью, ставь цели и эффективно достигай их!

16. Если все же ты чувствуешь, что не справляешься с эмоциями и ситуацией, если тебе трудно, можешь воспользоваться Памяткой «Как справиться с тревогой», опубликованной на сайте школы, а также обратиться за профессиональной психологической поддержкой на Горячую линию (все контакты есть на сайте школы «Горячая линия по оказанию психологической помощи»).