

## Памятка для подростков.

### «Как помочь детям пережить период «самоизоляции и адаптироваться к новому методу получения знаний»

Педагог –психолог Стрижнев Олег Николаевич

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась. В школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться. В подобной ситуации очень важно попробовать **сосредоточиться**



**на возможностях**, которые у тебя появились.

Новый метод получения знаний является уникальным способом получить реальные знания.

**Основная особенность данного метода - получение знаний** невзирая на физическое местонахождение человека. Получать знания в этом

случае можно используя соответствующие он-лайн сервисы.

К сожалению, давно подготавливаемый переход на дистанционное школьное образование получился несколько спонтанным.

Школы, ученики и родители не были готовы к такому срочному переходу, но создавшаяся эпидемиологическая обстановка в связи с коронавирусом, не оставляла другого выхода. Поэтому, несмотря на все сложности, надо подстраиваться под создающуюся обстановку!

#### **Режим дня.**

В первую очередь необходимо сохранить и поддерживать привычный ритм жизни для себя или **соблюдать распорядок дня**. Резкие изменения ритма жизни могут привести к излишнему напряжению и стрессу.

#### **Адаптация.**

Тебе важно самому сохранять привычное и спокойное, адекватное отношение к происходящему. **Веди себя спокойно, сдержанно.** Избегай погружаться в глубокие и длительные рассуждения о рисках и страхах. Будь уверенными в себе и будь примером для своих близких.

#### **Снизь информационный поток.**

Во время вынужденного нахождения дома тебе **важно оставаться в контакте с близкими**, социально значимыми людьми посредством телефона и интернета. Постарайся разобраться в тех



рекомендациях, которые ты получаешь от классного руководителя и педагогов школы. Для того чтобы процесс дистанционного обучения был эффективным **необходимо получать обратную связь от учителей**. Для этого тебе нужно создать чат в популярной соцсети или связаться по номеру телефона с преподавателем. **Ориентируйся только на официальную информацию**.

Школе тоже нужно время на организацию процесса дистанционного образования. В настоящее время существует достаточное количество ресурсов помогающих родителям, педагогам и учащимся для дистанционного обучения. Для общения с близкими необходимо **пользоваться только теми сетями, в которых нет «дезинформации и информационного шума»**. Выбери один сайт и веди важные общения именно там.



### **Профилактика заболеваний.**

Для профилактики респираторных заболеваний нужно делать следующее:

Мыть руки после улицы, перед едой, после туалета. Закрывать нос и рот, когда чихаете; спи не меньше 7,5 часов; хорошо питайся; делай физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

**Очень важно соблюдать режим самоизоляции**, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей.

Выполняйте режим дня; делайте зарядку, вовремя ложитесь спать; пейте витамины, нормально питайтесь, и все будут здоровы!

**Физическая активность.**

**Используй любую физическую активность** – это уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы... Делай то что тебе интересно, играй в игры. **Заботься о ближних** (представителях



старшего поколения, младших детей, домашних питомцев). Ты нужен своим близким, у тебя есть домашние обязанности которые ты должен выполнять в семье. Без тебя конечно справиться, но что-то зависит и от тебя. Поддерживай и защищай семейные традиции.



### Используете время.

Главная идея состоит в том что **пребывание дома** нужно использовать как ресурс, **для получения новых знаний**, для новых и старых интересных дел, которые откладывались, возможно совместно со взрослыми. Используй это время с пользой для себя и своих близких.

По всем вопросам обращаться:  
эл.п: [strishnev\\_oleg@mail.ru](mailto:strishnev_oleg@mail.ru)  
тел. 89029781795