**Рекомендації здобувачам освіти під час карантинного періоду**

Мабуть, не буду оригінальною, якщо сьогодні запропоную поговорити про COVID-19, карантин та дистанційне навчання. Тому, що саме ці питання турбують сьогодні всіх нас.

Ситуація склалася таким чином, що ми, та й ті люди, які нас оточують вийшли із зони свого комфорту. Що це означає? Зона комфорту – це простір, в якому ми почуваємо себе впевнено, затишно і безпечно. Це світ, де все знайоме, звичне, зручне і, головне, – передбачуване. У новій обстановці, за межами зони комфорту, нам доводиться розлучатися з цим, порушивши звичний спосіб життя і думок. На зміну приходять невпевненість, дискомфорт, очікування можливої небезпеки. Навколо нас велика кількість інформації, яка підсилює тривогу, страх, паніку, які в свою чергу впливають на наше фізичне здоров’я. Тому важливо дбати про стабілізацію свого емоційного стану. Але, ми мусимо витримати ці незручності, а також сприяти не розповсюдженню вірусу. Тобто ЗАЛИШАТИСЯ ВДОМА!

Шановні здобувачі освіти, будь ласка, віднесіться з розумінням до перебування на карантині та будьте соціально свідомими в цей час!

А ми підготували для вас кілька порад, як допоможуть впоратися з будь-якими проблемами.

***Профілактичні заходи при пандемії коронавірусу***

1. Ретельно мийте руки з протягом 40 секунд, або обробляйте дезинфікуючими засобами.

2. Уникайте дотиків до свого обличчя, не торкайтеся брудними руками носа, рота, очей.

3. Під час кашлю прикривайтесь серветкою, або згином ліктя.

4. Тримайте дистанцію на відстані 1,5 метра від інших. Уникайте скупчення людей.

5. Дезинфікуйте особисті речі: мобільні телефони, планшети, комп'ютери, столи, сумки та інше.

6. Зміцнюйте свій імунітет. Раціонально харчуйтесь і висипайтесь. Робіть фізичні вправи.

7. Пийте достатньо рідини.

***Правила запобігання захворювань***

Надзвичайно важливо під час карантину виконувати правила з запобігання захворювань:

▪ при нездужанні не виходити з дому, щоб не заразити інших людей, викликати лікаря;

▪ хворому виділити окреме ліжко, посуд, білизну; приміщення постійно провітрювати;

▪ у разі контакту із хворим одягати марлеву маску;

▪ хворому слід дотримуватися постільного режиму;

▪ перед їжею мити руки з милом;

▪ не їсти брудних овочів та фруктів, ретельно їх мити перед вживанням;

▪ не вживати самостійно медичних медикаментів чи препаратів, не рекомендованих лікарем;

▪ якщо ви погано почуваєтеся, а поряд нікого немає, слід викликати швидку

медичну допомогу за номером 103, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім’я, а також зателефонувати батькам.

Також пам’ятайте про чистоту у помешканні - важливо робити вологе прибирання із дезінфікуючими засобами.

***Піклуйтеся про своє психічне та фізичне здоров’я.***

**1.** **Організація режиму дня**. Тобто, вироблення для себе певних правил, яких ви будете дотримуватись кожного дня під час карантину. Наприклад, режим дня може мати такі пункти як ранкова зарядка, допомога батькам у домашніх справах, дистанційне навчання, час для хобі та відпочинку.

**2. Дотримуйтеся інформаційної гігієни.**

Не читайте новини цілодобово. Виділіть для цього окремий конкретний час (наприклад, кожен день з 15:00 до 16:00). Краще не робити це зранку, перед сном і на голодний шлунок. І, звичайно, перевіряйте джерела інформації.

**3.Займіться творчістю.**

Творчість допомагає відволіктися від світу і зануритися в себе. Чим більше ми концентруємося на собі, тим менш важливими і незначними здаються події, які відбуваються навколо. А дрібна моторика рук стимулює роботу мозку і надає медитативний розслаблюючий вплив.

**4.Складайте плани на день.**

Створіть графік справ, які ви можете зробити сьогодні, і дотримуйтеся його. Зосередьтеся на конкретних речах, які ви можете вирішити або змінити, а не на обставинах, які ви не можете контролювати. Навчіться відволікатися від тривожних думок, скажімо, додайте у своє життя приємну діяльність – спорт, танці, фізичну працю, медитативні техніки тощо.

**5.Позитивні сценарії.**

Тривожність змушує нас думати про все, що може піти не так та обернутися катастрофою, і ці погані сценарії видаються нам дедалі реальнішими. Потрібно придумати хороші. Як іще можуть розвиватися події? Що з цього всього може вийти хорошого? Малюйте, читайте книги, слухайте музику що заспокоює, спілкуйтеся з приємними людьми, переглядайте фільми – бажано з позитивним сюжетом. Наразі існує безліч ресурсів де ви зможете побувати онлайн: віртуальні бібліотеки, музеї тощо.

**6.** **Навчання**

**Пам’ятайте!** **Ви не на канікулах, а навчаєтеся дистанційно!**

Тому для кращого засвоєння знань в умовах дистанційного навчання, а також підготовки до ЗНО є багато онлайн ресурсів, пропоную ще декілька:

* Студія онлайн-освіти EdEra;
* Prometheus
* 10 сайтів для школярів
* На Урок
* Всеосвіта
* Історичні студії
* Artsandculture.google.com (фото історичних подій)

**7. Спорт**

Фізична активність має бути для вас щоденним ритуалом. Існує безліч тренувань які можна виконувати вдома для того, щоб кожний знайшов заняття до вподоби.

**8. Подивіться на карантин, як на нову можливість**. Можливість:

* Навчитися чомусь новому
* Прочитати нові книги
* Вивчити чи покращити іноземну мову
* Провести час із сім'єю, пограти разом в настільні ігри
* Опанувати техніку Хенд-мейд

Отож, шановні здобувачі освіти. Сподіваємось, що ми з вами скоро зустрінемося і порадуємо один одного успіхами в онлайн навчанні та підготовці до ЗНО! Сподіваємось, що ви всі здорові та активні, маєте силу на наснагу навчатися дистанційно, адже саме ви діти цифрового покоління, тому проблем з онлайн сервісами не виникне!

***Як не піддатися паніці під час епідемії***

***Якщо вас охопила паніка***, можна скористатися технікою, яка називається ***«квадратне дихання».*** Це допоможе наситити клітини організму киснем, що сприятиме стабілізації вашого емоційного стану і безумовно позитивно вплине на фізичний стан.

Для цього потрібно лічити від 1 до 4 з однаковим ритмом та вдихати повітря. Під час наступного такого ж рахунку потрібно зробити видих. Цикл варто повторювати впродовж 4-5 хв. Зняти тривогу, також допоможе, повторення фраз, наприклад: «зі мною все буде добре», «я захищений і у безпеці».

***Побережіть свій організм від довготривалого стресу***, який стимулює вироблення кортизолу – гормону, який призводить до послаблення імунітету. А імунітет – ваш головний помічник у боротьбі із вірусами. Піклуйтесь про нього теж – споживайте більше овочів та фруктів, а також продуктів, що містять багато клітковини – наприклад, різноманітні каші.

***Для людини є важливим соціальне життя***, тому варто компенсувати відсутність спілкування, зумовлене карантином і соціальні мережі можуть стати гарними помічниками у цьому. За допомогою них, ви можете спілкуватися із друзями, одногрупниками. Родичами, викладачами. Також, мережа Інтернет є незамінною для здійснення дистанційного навчання.

Урізноманітнити ваше «карантинне» життя допоможуть вам різноманітні відеоролики на просторі YouTube, які сприятимуть вашому розвитку. Наприклад, канал Українська історія присвячений історії як науці. Thoisoi – канал, який стане у пригоді тим, хто цікавиться хімічними дослідами. The School of Life- «ми про мудрість, емоційний інтелект і розуміння себе» кажуть творці каналу.

***Проте******пам’ятайте! за комп’ютером і різними гаджетами не варто проводити більше 2-3 год. на день****.*