

- Прикасайтесь к лицу и глазам только недавно вымытыми руками или одноразовой салфеткой;
- По возможности — не прикасайтесь к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах и ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия;
- Надевайте одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте;
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь;
- Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь;
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физическими упражнениями;
- При появлении симптомов ОРВИ незамедлительно вызовите врача на дом.

#### Горячая линия:

- Телефоны "горячей линии" Минздрава РБ по вопросам коронавирусной инфекции:

8 (347) 286-58-27

8 (347) 279-91-20 (многоканальный круглосуточный)

- Телефон "горячей линии" Единого консультационного центра Роспотребнадзора по вопросам профилактики коронавирусной инфекции: 8-800-555-49-43.

- Единый телефон доверия: 8-800-7000-183 (круглосуточно)

Составитель: Хох И.Р., к.пс.н., заведующий отделом психологического сопровождения и профилактики ГБУЗ РКПЦ МЗ РБ

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
Республиканский клинический психотерапевтический центр  
Министерства здравоохранения Республики Башкортостан



## ПАМЯТКА-РЕКОМЕНДАЦИЯ



## КАК ПРОВЕСТИ С ПОЛЬЗОЙ?

Обучающиеся в режиме «учеба из дома» и «каникулы на дому»

УФА 2020



Даже в такой нерадостной вещи, как пандемия COVID-19, можно найти положительные стороны. Например, есть время заняться теми вещами, до которых раньше могли не доходить руки.



Если вы уже в изоляции: самое важное – избавиться от стенаний по поводу «как мне не повезло», «как это ужасно». Все это пустая трата бесценного личного ресурса: ситуация уже состоялась. Не позволяйте никому вас жалеть!

Основное время будет уходить на изучение учебной программы. О чем тут важно помнить: не надо «выпадать» из ритма. Постараться самому, или с помощью родителей составить план на каждый день, где будет уделено время и учебе и развлечениям.




Как видите, если подойти с умом к вынужденной самоизоляции, то карантин пролетит незаметно и принесет пользу и вашей душе, и телу.

**ВАЖНО** только помнить о том, что коронавирус — это не шутки. Поэтому не забывайте о мерах предосторожности и придерживайтесь рекомендаций Минздрава России:

- Избегайте контактов с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.);
- Избегайте мест массового скопления людей;
- Как можно чаще мойте руки с мылом. При отсутствии доступа к воде и мылу используйте одноразовые спиртовые салфетки или увлажняющие гигиенические салфетки;





Кроме того можно **«сходить»** и **в театр** — например, электротheater Станиславский, театр на Таганке, Александринский театр и другие — объявили о планах по организации бесплатных трансляций спектаклей, различных лекций и мастер-классов в интернете. То же самое касается и музыки, поскольку филармонии и оперные театры (Санкт-Петербургская филармония им. Д.Д. Шостаковича, Берлинская филармония, Баварская опера, Венская опера, Метрополитен-опера и другие) открывают бесплатный доступ к своим архивам.


А **крупные мировые музеи** — государственный Русский музей, Эрмитаж, галерея Уффици, Лувр, музей Прадо, музеи Ватикана, Сикстинская капелла, музей «Метрополитен», музей современного искусства в Нью-Йорке, музей Соломона Гуггенхайма и множество других площадок — уже давно имеют виртуальные туры или оцифрованные архивы. Так что «путешествовать» по мировым собраниям лучших образцов искусства можно даже не выходя из своей квартиры.

Ну и, конечно, будучи запертым в четырёх стенах логично **заняться домашними делами**. Если генеральную уборку желания делать нет, то можно просто разобрать свой гардероб, навести порядок в вещах, провести, возможно, какой-то мелкий ремонт и вообще переделать всю домашнюю работу, на которую в обычной докоронавирусной жизни не доходили руки или не хватало желаний.

Кроме обязательных занятий, карантин позволит наконец-то взяться за изучение иностранного языка, на которое нет времени обычно. Или можно будет отточить свои кулинарные навыки, воплощая рецепты из книг или видеоблогов в реальность. Никто не запрещает взяться за создание подкаста или видеоблога, попробовать покорить какой-нибудь музыкальный инструмент, научиться рисовать или попрактиковаться в SMM-продвижении своих страничек в соцсетях — да мало ли что можно освоить!

Тем более, что обучающие платформы вроде Arzamas, Coursera, «Открытое образование», Bang Bang Education, SkyEng, «Нетология», GeekBrains, «Технопарк Mail.Ru» и другие по примеру развлекательных сервисов сделали общедоступными множество курсов. Вам остаётся только выбрать то, что интересно, и погрузиться в новую тему с головой. Аналогичные подборки полезных курсов для детей предлагают «Учи.ру», «Фоксфорд», «Тетрика» и другие, так что и вам не будет нескудно.





Вынужденный домашний режим — отличная возможность уделить время себе, своему телу и душе. Например, если вы давно собирались начать медитировать или заниматься спортом, то у вас теперь есть всё для этого. Свободных минут — в избытке, как и всевозможных приложений для смартфонов, с помощью которых можно открыть для себя медитацию.

И, конечно, существует масса рекомендаций насчёт **занятий спортом в домашних условиях**. Начиная от мобильного софта с набором упражнений, не требующих инвентаря, и заканчивая видеоуроками или текстовыми советами от фитнес-тренеров для людей с самым разным уровнем физической подготовки. Поверьте, спортзал всегда рядом с вами и даже нескольких минут вполне хватит для того, чтобы заставить свой организм встряхнуться.

Придумать с друзьями какую-то **сетевую игру**, интеллектуальную, творческую, стратегическую и т.д. Устроить соревнование по ней on-line.

Ещё один отличный вариант — наконец-то начать **вести дневник**. Вещь, которая кажется поначалу какой-то нелепой, на самом деле позволит избавиться от лишних мыслей и переживаний, очистит голову и даст возможность взглянуть на себя с другой стороны. А за две недели ведение дневника войдёт в привычку и станет для вас частью повседневности. Эффект вы прочувствуете на длинной дистанции.

Можно наконец-то разобраться со **списками фильмов** и **книг**, до которых в суете будней у вас никак не получалось добраться.

Действительно, за вынужденный карантин дома можно успеть многое посмотреть и почитать, а если ваша фильмо- и библиотека не такая обширная, то всегда можно воспользоваться онлайн-кинотеатрами. Тем более, что из-за коронавируса большинство сервисов (Okko TV, Ivi, «КиноПоиск HD», «ТНТ Премьер», MeGoGo и другие) либо открыли бесплатный доступ к своему контенту, либо установили чисто символическую плату на временную подписку.

