

КАРАНТИН – НЕТ ПОВОДА ДЛЯ ГРУСТИ

1. **Займитесь собой!** Это может быть список новых правил для себя, чтобы сформировать правильные привычки. Например, ежедневная зарядка! А еще сейчас лучший момент, чтобы поработать над навыком владения временем. Для тех, кто пока не знает, существует такое понятие – тайменеджмент. Это специальная технология организации времени и повышения эффективности его использования. Но для начала можно составить себе расписание на неделю и постараться максимально ему следовать. И, конечно, не забывайте, что в расписании должно быть место и отдыху!
2. **Пробуйте новое!** Никто и не говорил, что режим самоизоляции – это просто, как раз наоборот. И если еще первые дни карантин воспринимался легко, то с каждым новым днем можно ощутить тоску по свободному перемещению по городу. Однако, если это время постараться провести с пользой, то оно не будет казаться таким уж безнадежным. Подтяните знания по предметам, которые вам давались нелегко, посетите музеи и театры онлайн, постарайтесь сделать так, чтобы хотя бы каждые 2-3 дня узнавать что-то новое для себя!
3. **Общайтесь с друзьями!** Да, от походов в гости, или совместных прогулок с друзьями сейчас стоит воздержаться. Но нам никто не мешает проводить вместе время онлайн! Можно договориться посмотреть один фильм в одно и то же время, а позже созвониться и обсудить его. Можно при помощи разных платформ делать видеозвонки и всей компанией играть в игры. Можно запустить челлендж, или затеять совместный марафон. В режиме самоизоляции очень важно оставаться в тесном контакте с близкими людьми!
4. **Будьте полезны!** Сейчас особенно важно помнить, что ваша помощь и поддержка будет очень кстати! Можно помочь с учебой отстающим товарищам и младшим братьям, сестрам. Если у вас есть одинокие пожилые соседи, можно сходить для них в ближайший магазин. Будет очень здорово помочь родителям в бытовых вопросах, ну и конечно, участвуй в наших мероприятиях!
5. **Оставайтесь дома!** Это не просто лозунг и призыв — это сейчас единственный эффективный способ остановить эпидемию и позаботиться о здоровье тех, кто нас окружает. Эта мера работает только при одном условии — если все мы вместе и каждый человек в отдельности ее поддержит. Берегите себя и родных! Помните о своей ответственности за здоровье окружающих вас людей!