



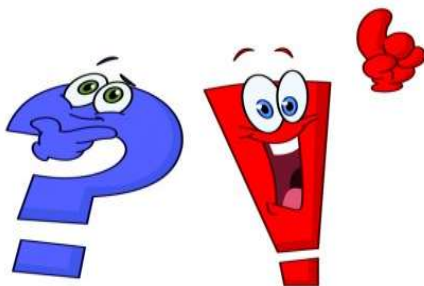
Дорогие ребята!



На период дистанционного обучения:

- 1.** Следует сохранить и поддерживать привычный распорядок и режим дня, где необходимо выделить специальное время для учебы.
- 2.** Проверьте, как работают предложенные вам обучающие электронные площадки, если у вас не получается решить какие-либо технические вопросы, не можете воспользоваться каким-то ресурсом, посмотреть видеоурок или презентацию - не отчаивайтесь! - обратитесь за технической поддержкой к родителям или другим взрослым.
- 3.** В период обучения у вас есть возможность проверить и оценить, насколько вы самостоятельны, организованы, дисциплинированы.
- 4.** Помните, что ваши педагоги всегда готовы дистанционно прийти на помощь.
- 5.** Перед тем, как начать что-то новое всегда волнительно и тревожно. И есть один способ справиться с этим состоянием - начать!
- 6.** Результат дистанционного обучения напрямую зависит от вашей способности к самоорганизации!

Вопросы и ответы



Что делать, если совсем ничего не хочется?

- Возьмите ненадолго паузу и отключитесь от потока новостей на тревожные темы.
- Сосредоточьтесь на себе, своем самочувствии и своих делах.
- Справиться с состоянием "ничего не хочу" помогут соблюдение режима и постановка простых и посильных целей на день.



Внимание ребята!!

Если же вам станет совсем непереносимо сидеть в четырех стенах, вы всегда можете получить психологическую помощь и поддержку, позвонив по номеру **Детского телефона доверия 88002000122.**

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ



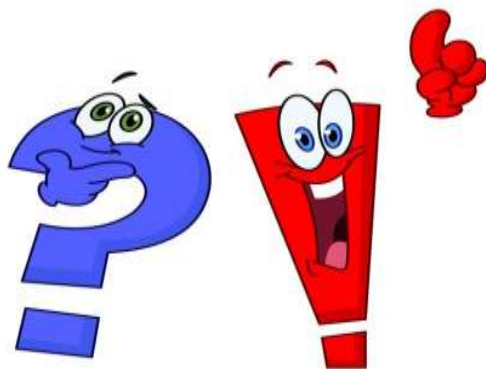
ВЫ МОЖЕТЕ ПОГОВОРИТЬ:

- об отношениях с родителями и учителями...
- о дружбе и первой любви...
- о своей жизни и проблемах...
- о жестоком обращении с тобой и сверстниками...

8 800 2000 122

НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ!

Вопросы и ответы

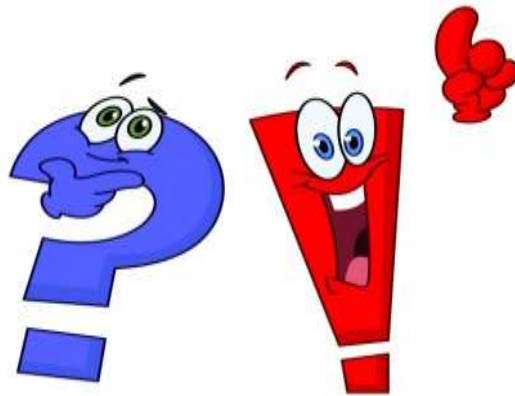


Если дистанционная учеба дается гораздо тяжелее чем очная, как со всем этим справиться?

Переход на онлайн—обучение требует хорошей самоорганизации. Вам приходится многому учиться самостоятельно, в том числе правильно организовывать свой день. Чтобы голова не пошла кругом, разбавляйте учебную нагрузку короткими и длительными перерывами. Через каждые 30 минут – небольшая перемена, затем – большой обеденный перерыв, а после 17-18.00 уроки лучше отложить в сторону, ведь вечер — это время для себя, семьи и полноценного отдыха.



Вопросы и ответы



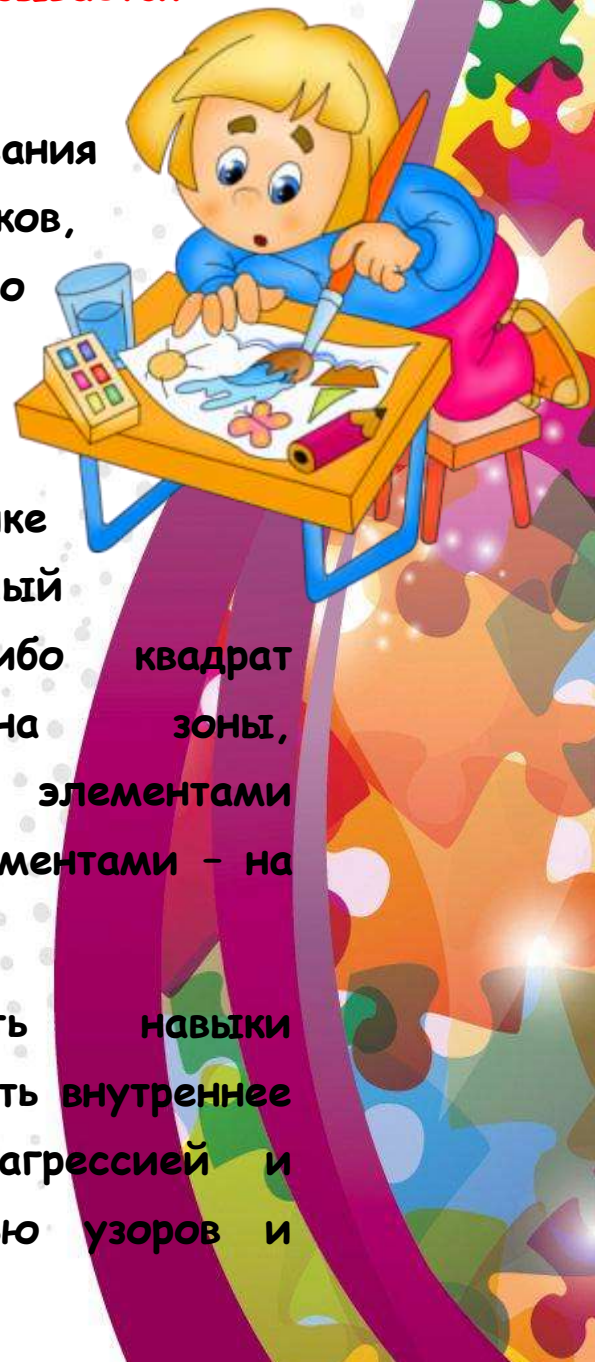
Как справиться со стрессом или тревожностью?

Что бы снять напряжение можно воспользоваться новой техникой рисования в Art-терапии, она называется дудлинг и зетлангл.

Дудлинг (doodling) - это техника рисования простых фигур (точек, кружков, каракуль) либо просто беспорядочно переплетённых между собой прямых и изогнутых линий.

Зетангл (zentangle)- в этой технике используются квадраты 9х9 см. Либо целый рисунок помещается в квадрат, либо квадрат произвольным образом делится на зоны, которые, заполняются различными элементами (точечками, кружочками, ромбиками, орнаментами – на что хватит фантазии).

Эти техники позволяют развить навыки рисования, помогают развеять скуку и снять внутреннее напряжение, справиться со стрессом, агрессией и улучшить свое самочувствие с помощью узоров и орнаментов



Всегда есть время для творчества и личных проектов

Уединение – одно из самых плодотворных состояний души человека. Если у вас есть идея книги, клипа, песни, ролика, картины, тематического блога, нового танца для флешмоба и соревнований, но рутина

не давала шанса на творчество, приступайте к реализации замысла прямо сейчас. Дальше откладывать нет смысла: так вы не только с пользой проведете карантин, но и сможете отвлечься от напрягающих новостей, ограничений и переживаний.



Ребята! Предлагаем Вам перечень популярных сайтов для саморазвития!

Поделки для детей 0+ База мастер-классов, которые помогут творить вместе с детьми любого возраста.

<http://www.babylessons.ru/>

0+ Детские развивающие игры, уроки, поделки

МетаШкола 6+ Тесты, игры, конкурсы и вебинары.

Web-paint 6+ Проект по книге Марка Кистлера «Вы сможете рисовать через 30 дней». Много уроков в разных техниках.

Лекториум 12+ Много-много познавательного и полезного.

2. Виртуальные библиотеки

<http://1001skazka.com/> 0+ Коллекция сказок

<http://www.lukoshko.net/> 0+ Лукошко

Детская онлайн-библиотека 6+ Вся школьная программа по литературе.

Национальная электронная библиотека 12+ Огромная коллекция самых разных книг.

КиберЛенинка 12+ Атракцион невиданной щедрости.

3. Познавательные сайты

Интеллект-видео 0+ Несколько десятков лекций по литературе,

Re.Create.School 6+ Молодой ресурс, где собрались очень опытные и беспрельдно творческие преподаватели.

НаучТок 6+ YouTube-канал с множеством научно-популярных роликов о жизни.

Qwerty 6+ Канал, удостоенный признания и почестей в мире науки.

Простая наука 6+ Что самое интересное в химии?



[Thoisoi](#) 6+ Еще один ресурс с опытами по химии.

[ПостНаука](#) 12+ Архив видеолекций о достижениях фундаментальной науки и важных современных технологиях.

4.Полезные сайты

[Время логики](#) 0+ сайт с упражнениями для развития логики мышления, выстроенными в виде квест-игры.

[Кругосвет](#) 6+ Сетевая энциклопедия с большим и подробным разделом по географии

[Дистанционная подготовка по информатике](#) 12+ .

[Экономика для школьников](#) 12+ Уникальная площадка, созданная для того, чтобы удовлетворить интерес школьников к экономике.

[Смартия](#) 12+ Открытый интернет-ресурс, где можно познакомиться с современными профессиями.

5.Дистанционные конкурсы, викторины, олимпиады

[Одаренные дети](#) 6+ Ресурс с господдержкой, где школьники могут поучаствовать в конкурсах и получить призы.

6.Развлекательно-познавательные сайты

[Arzamas](#) 0+ Мультфильмы, музыка, наука и книги в разделе для детей и доступ к неисчерпаемым знаниям в разных областях для взрослых.

[154 обучающие игры](#) 0+ сайт со множеством онлайн игр различной тематики и направленности с удобным фильтром поиска.

<http://predkov.net/> 6+ Форум для детей и подростков. Игры и развлечения на форуме. Общение детей со всего света.

<http://www.myltik.ru/> 0+ Мультик.Ру - все о мультяшках: новости, мультфорум, скриншоты из мультфильмов, интересности и полезности, ссылки и многое другое

<http://shishkinles.ru/> 0+ Шишкин лес?

<http://www.zateevo.ru/> 6+ - сайт для детей 8-14 лет

7. Профориентационные сайты и путеводители молодёжи в выборе профессии:

1. Банк интерактивных профессиограмм(<http://prof.labor.ru/>),
2. Методический кабинет профессиональной ориентации Г.В. Резапкиной <http://metodkabi.net.ru>,
3. Информационно - справочная система выбора профессии «В помощь ШКОЛЬНИКУ.ру»(<http://www.shkolniky.ru/professions>),
4. Проектория <https://proektoria.online/> Пропуск в профессию <https://proekt-pro.ru/>