

Как пережить карантин без ссор и стресса

Как правильно организовать время и чем заняться во время карантина

Изоляция – слово неприятное, карантин – и того хуже. Одно лишь осознание необходимости быть запертым в четырех стенах без возможности выйти, одновременно переживая за здоровье и финансовое положение семьи, приводит к резкому повышению уровня стресса, тревожности. Ощущение беспомощности и потери контроля над ситуацией усиливает проблему. И тем не менее, нам предстоит это пережить. Школы по всей стране закрываются на карантин, компании переводят сотрудников на удаленную работу.

Нам придется длительное время сосуществовать в ограниченном пространстве вместе со взрослыми членами семьи и с энергичными, требующими внимания детьми. При этом многие из нас продолжают работать. Как пережить эту ситуацию с наименьшими потерями?

Четкое расписание: делу время, потехе час

Специалисты советуют в первую очередь организовать обязательные ежедневные рутины, распланировать день и заполнить его полезными и приятными делами. И обязательно хотя бы один раз в день найти время для занятий спортом. Лучше всего – рано вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать по расписанию, как в обычное время,

Родителям придется поработать вдвойне, ведь им нужно организовать день и для себя, и для детей.

Необходимо распределить время, в которое вы будете работать и учиться и время, когда можно отдохнуть. Часть дня стоит провести вместе, а другую часть – занимаясь делами индивидуально. Хорошо, если дома достаточно места, чтобы время от времени отдохнуть друг от друга в одиночестве.

Контакты и технологии

Конечно же, не стоит забывать о друзьях и членах семьи, которые находятся в изоляции далеко от нас. В этом случае современные технологии сослужат нам хорошую службу. Видеозвонки, семейные и дружеские чаты, мейлы – все эти возможности стоит использовать, чтобы нашим любимым и близким не было одиноко (особенно это касается пожилых людей).

Поменьше гаджетов

Психологи также советуют не злоупотреблять гаджетами, особенно, когда речь идет об относительно полезных и обогащающих занятиях – чаты, игры, фильмы. Конечно, совсем от них отказываться не стоит, но время таких занятий должно быть ограничено.

Очень радостно, что в этот нелегкий момент люди объединяются, демонстрируют солидарность и оказывают взаимную поддержку. Образовательные платформы, музеи, театры, библиотеки в России и в мире объявили о бесплатных подписках, выложили в открытый доступ материалы для учебы, книги, видео, фильмы. Послушать оперу, совершить виртуальный тур по одному из любимых музеев, пройти новый курс – карантин дает нам

отличную возможность посвятить время этим полезным занятиям. Мы составили для вас подборку таких ресурсов и надеемся, что это поможет вам провести карантин, избежав негатива, ссор и скуки

Образование

1. Учебная платформа Skills4u на целый месяц предлагает пользователям бесплатный доступ

2. Образовательный ресурс Академия Хана предлагает создать бесплатные аккаунты и протестировать бесплатный контент для школьников

3. Платформа Фоксфорд утверждает: "Карантин - не повод не учиться" и открывает бесплатный доступ ко всем курсам по школьной программе на время карантина

4. Блогер и многодетная мама Олеся Лихунова поделилась у себя в блоге полезной ссылкой на [интересный канал об окружающем мире](#)

5. [Лекции для детей онлайн](#) (платно) от сайта Прямая речь.

6. [В детской комнате Арзамас](#) можно найти невероятное количество полезных ресурсов для детей.

7. Разнообразные развивающие [занятия для детей](#) "Пиши-решай"

8. Бесплатный [творческий онлайн-курс для детей](#)

9. Интересные идеи по [чтению с детьми-билингвами](#) и добрые книжные подборки

Закрывают не только школы, но и университеты. Для старших школьников, студентов и взрослых, которые любят учиться, могут оказаться следующие ссылки:

1. Сайт Coursera предлагает нам ответить интенсивной учебой на угрозу эпидемии.

2. Здесь собраны разнообразные курсы от крупнейших мировых университетов

3. СПбГУ выложил в открытый доступ [аудиолекции](#)

4. Радио Арзамас на месяц предлагает [бесплатную подписку](#) по промокоду КАРАНТИН

5. Bookmate открыл бесплатный доступ [к книгам издательства Гараж](#)

Культура

Музеи он-лайн

1. [Пинакотека Брера](#) в Милане

2. [Галерея Уффици](#)

3. [Музей Ватикана](#) в Риме

4. [Археологический музей](#) в Афинах

5. [Музей Прадо](#) в Мадриде

6. [Музей Лувра](#) в Париже

7. [Британский музей](#) в Лондоне

8. [Эрмитаж](#) в Санкт-Петербурге: 5-часовой фильм о музее [Снято на iPhone](#)

9. [Национальная галерея искусств](#) в Вашингтоне

10. [Музей Гугенхайма](#) в Нью-Йорке

11. [Третьяковская галерея](#) в Москве

12. [Музей современного искусства МоМа](#) в Нью-Йорке

Опера и спектакли он-лайн

1. [Венская опера](#)
2. [Берлинская опера](#)
3. [Большой театр](#)
4. [Мариинский театр](#)
5. [Филармония Шостаковича](#), Санкт-Петербург
6. [Баварская опера](#)
7. [Список детских аудиоспектаклей](#)

Кино и мультфильмы

Сайт Кинопоиск предоставил [бесплатную подписку](#) по промокоду РОКАVSEDOMA

Онлайн-кинотеатр Premier с 15 марта [открыл бесплатный доступ](#) к своему контенту

Онлайн-кинотеатр Ivi дает [доступ к сервису за 1 рубль](#)

Disney не предоставила бесплатный доступ, но [опубликовала](#) мультфильм "Холодное сердце 2" на три месяца раньше срока
[Netflix](#) не дарит бесплатных подписок, но поможет скоротать время

Источник:

<https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fnashideti.site%2FSovety-i-spisok-katantin%2F>