- 1. Не сбивайте рабочий режим. Если вы постоянно дома, это не значит, что нужно ложиться в 4 утра, а просыпаться в 12 часов дня. Встаёте обычно в 8:00, а ложитесь в 23:30? Продолжайте в том же духе. Если же вы собъете биологические часы, вы подорвете свое здоровье: появятся головные боли, проблемы с желудком и т.д.
- **2. Ешьте легкую пищу на протяжении всего дня**, а тяжелую оставляйте на обед. Овощи, фрукты, соки и даже детские пюре помогут вашему организму поддерживать нормальный обмен веществ в условиях самоизоляции. Это не значит, что нужно отказываться от мяса (если вы не вегетарианец). Но когда постоянно находитесь на одном месте, именно легкая пища будет поддерживать вас в тонусе и повысит эффективность работы.
- 3. Заставляйте себя регулярно двигаться. Пройдитесь по комнате несколько раз, разомните мышцы и суставы. Не нужно делать силовых упражнений. Достаточно хорошей растяжки, чтобы нормализовать кровообращение в организме. Если же вы не будете двигаться, то начнется кислородное голодание мозга, а с ним и проблемы со здоровьем. Отличным вариантом физической активности является уборка. Так вы еще и совместите приятное с полезным.
- **4. Читайте художественную литературу.** Поскольку, сидя дома, вы мало общаетесь с людьми, возникает серьезное психическое напряжение. Художественная литература снимает это напряжение и очень хорошо разгружает мозг от любого стресса.
- **5.** Не ограничивайте себя в общении с людьми. У многих из-за отсутствия контакта с внешним миром случаются нервные срывы. А это определенно не идет на пользу. Поэтому, сейчас есть прекрасная возможность организовать беседу не выходя из дома! общаясь в «Скайпе», «Ватсапе» или в другом приложении.
- **6.** Уделите время близким людям. Если вы живете с семьей, устройте совместные посиделки, чаепитие, поговорите по душам. Сейчас появилось то драгоценное время, которого так не хватает в режиме трудовых будней.
- **7. Проветривайте жилье.** Регулярно открывайте окна, чтобы в дом поступал чистый воздух. Все это необходимо, ведь для адекватного поведения в период стрессового времени нужно иметь холодную голову.
- **8.** Дыхательная гимнастика. Выполните несколько упражнений. Практикуйте «глубокое дыхание»: подключайте в этот процесс не только свою

грудную клетку, но и живот. Например, 10 раз подряд сделайте медленный глубокий вдох и резкий выдох. Это поможет вам привести мысли в порядок и успокоиться.

- **9.** Займитесь тем, чем всегда мечтали. Начните реализовывать какието планы или проекты, которые давно хотели осуществить, но не могли это сделать из-за работы, учебы. Живопись, музыка, пение, вышивание крестиком, дизайн комнаты, изучение иностранных языков и т.п. У вас есть на это время, это точно поможет вам.
- **10. Не паникуйте.** Самое страшное, что может случится это не коронавирус, а именно массовая паника. Возьмите статистику: когда в мире бушевал свиной грипп, пострадавших от него было гораздо больше. То же самое со СПИДом: сейчас он распространяется все равно быстрее, чем коронавирус. Так что сохраняйте спокойствие.

За консультацией по возникающим психологическим вопросам Вы можете обратиться к педагогам-психологам ГАПОУ СО «ТМК» Волошенко Юлии Вячеславовне и Артеменко Анастасии Германовне, написав письмо на адрес электронной почты: psikholog_tmk@mail.ru.