



**Рекомендации
социального педагога
по организации
досуговой деятельности
в условиях самоизоляции.**

**Социальный педагог
МБОУ СОШ с. Кадгарон
Коциева Д.Т.**

Что такое самоизоляция?

Самоизоляция — это комплекс ограничительных мер для населения, которые вводит правительство на определенный срок для борьбы с распространением опасного заболевания. Граждан просят соблюдать режим:

- не выходить на улицу без острой необходимости;
- ограничить контакты с другими людьми;
- соблюдать все рекомендации по профилактике вирусных заболеваний, предложенные медицинским сообществом.

Что такое досуг?

ДОСУГ — проведение свободного времени, совокупность видов деятельности для удовлетворения физических, духовных, социальных потребностей в свободное от работы, домашней занятости время. Включает как отдых, развлечения, так и творческую, любительскую деятельность, занятия физической культурой.

Психологический аспект самоизоляции

Каждый из нас уже прочувствовал на себе всю тяжесть самоизоляции. Нам сложно, в первую очередь из-за отсутствия прежних социальных контактов, мы не можем выполнять привычные действия. Мозгу нужно «пересобрать» каждодневный, привычный для него алгоритм, а это безусловно стресс.

Как организовать досуг и снизить стресс при самоизоляции?

Мы узнали из СМИ достаточно полезного. Но вместе с тем на нас льется поток ненужной, «фейковой» информации, которая может стать дополнительным фактором стресса. Как я писала выше, самоизоляция — это новая, непривычная для нас ситуация. Составление четкого режима дня, с подробным описанием «что за чем следует» поможет снизить стресс и стать более продуктивным. Какая сегодня причина не делать того, о чем давно думал и хотел начать? Правильно, никакой. Вспомните, что было вашим желанием: рукоделие, спорт, изучение иностранного языка... Успехи в новых областях станут отличной профилактикой стресса в наших условиях.

Чего делать НЕ следует?

На период самоизоляции НЕ СЛЕДУЕТ:

- встречаться с друзьями, собираться компаниями;
- гулять по улице, в парках и т.д.

Конечно мы все это знаем, однако не всегда соблюдаем. Этот момент очень важен, т.к. только **ВМЕСТЕ** мы сможем справиться с распространяющейся инфекцией.

#Мы рядом

- Получить консультацию социального педагога можно по видеосвязи на **WhatsApp по номеру 89897489476**

С уважением, Коциева Диана Тамерлановна.