

Уважаемые родители и студенты колледжа!

Социально-психологическая служба продолжает свою работу во время дистанционного обучения.

Информация для Вас продолжает размещаться в разделах «Рекомендации родителям» и «Рекомендации студентам».

Связь со специалистами социально-психологической службы колледжа:  
Екимова Инна Николаевна, социальный педагог, [innaekimova@yandex.ru](mailto:innaekimova@yandex.ru)  
Батракова Елена Александровна, педагог-психолог, [vatrakova.1970@list.ru](mailto:vatrakova.1970@list.ru)  
Бухановская Ирина Николаевна, педагог-психолог, [mediabin@yandex.ru](mailto:mediabin@yandex.ru)

Для более комфортного пребывания дома используйте возможности информационных технологий и онлайн-платформ: образовательные курсы, лекции, онлайн-кинотеатры, виртуальные музеи, игры, электронные библиотеки и многое другое. Найти увлекательные занятия на данный период, полезную информацию помогут наши подборки.

На время изоляции посвятите время физическим упражнениям и техникам расслабления, которые помогут сохранить спокойствие и защитить ваше здоровье в течение этого времени. ВОЗ разработали рекомендации о том, как оставаться физически активным во время карантина или самоизоляции в связи с COVID-19.



О рекомендациях ВОЗ как оставаться физически активным во время карантина или самоизоляции в связи с COVID-19 -

[https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID=1411](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=1411)

Пособие ВОЗ с примерами физических упражнений в домашних условиях - <http://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>

Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса.

<https://www.rospsy.ru/sites/default/files/files/%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0>

%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2C%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D1%8B%D1%82%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%20%D0%B1%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D0%B8%D0%B7-%D0%B7%D0%B0%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B0.pdf

[Советы для студентов и учащейся молодежи: снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах.](#)

Техники релаксации, которые быстро выводят из стресса.

<https://econet.ru/articles/luchshie-tehniki-relaksatsii-kotorye-bystro-vyvodyat-iz-stressa>

[Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса](#)

Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога

<https://www.rospsy.ru/sites/default/files/files/%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8E%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%87%D1%8C%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D1%83%20%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D1%81%20%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D0%BC%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%BC%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%BC%2C%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.pdf>

Как пережить карантин: советы психолога семье.

<https://www.rospsy.ru/sites/default/files/files/%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B5%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD.pdf>

Эпидемия фейков. Психолог объяснила, откуда берутся слухи, связанные с коронавирусом <https://most.tv/news/121678.html>

Проект «Искусство онлайн» открывает театры, музеи, концертные залы для публики в период карантина. Контент доступен бесплатно после регистрации.

[https://okko.tv/collection/art\\_online?popup=0&utm\\_source=google&utm\\_medium=paid\\_sem&utm\\_campaign=9777250243\\_okko\\_kino\\_release\\_pod\\_art\\_general\\_search\\_rf&utm\\_content={ad\\_id}\\_text\\_1|k50id|01000000{phrase\\_id}\\_{retargeting\\_id}|cid|{campaign](https://okko.tv/collection/art_online?popup=0&utm_source=google&utm_medium=paid_sem&utm_campaign=9777250243_okko_kino_release_pod_art_general_search_rf&utm_content={ad_id}_text_1|k50id|01000000{phrase_id}_{retargeting_id}|cid|{campaign)

[\\_id}|gid|{gbid}|aid|{ad\\_id}|adp|{addphrases}|pos|{position\\_type}|{position}|src|{source\\_type}|\\_{source}|dvc|{device\\_type}|&k50id=01000000{phrase\\_id}|{retargeting\\_id}&utm\\_term=%2B%D1%82%D0%B5%D0%B0%D1%82%D1%80%20%2B%D0%BE%D0%BD%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%BD&gclid=EAIaIQobChMIm4Wc0sXY6AIVE-WaCh2VyQjEEAAYASAAEgK6\\_PD\\_BwE](https://www.culture.ru/news/255561/10-krupneishikh-teatrov-i-muzeev-kotorye-teper-rabotayut-onlain)

10 крупнейших театров и музеев, которые теперь работают онлайн

<https://www.culture.ru/news/255561/10-krupneishikh-teatrov-i-muzeev-kotorye-teper-rabotayut-onlain>

Лувр, МКС, Эрмитаж: подборка ссылок для виртуальных путешествий

<https://tverlife.ru/prizy-i-podarki-tverlajf/luvr-mks-jermitazh-podborka-ssylok-dlja-virtualnyh-puteshestvij/>

**Социальное дистанцирование позволяет предупреждать распространение инфекции и оставаться большому числу граждан здоровыми.**

**Берегите свое здоровье и здоровье окружающих!**