

ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА!!!



Социальный педагог
ГАПОУ СО «ТЭТ»
Федорова Ю.В.

Проведите время с пользой:



Обучайтесь!



Саморазвивайтесь!



Правильно питайтесь!



Больше отдыхайте!



Занимайтесь спортом!



Культурно обогащайтесь и приятно развлекайтесь!

Дистанционное обучение - это
индивидуальный подход и спокойная
обстановка!!!



Плюсы дистанционного обучения:



Саморазвитие - залог успеха!!!

Художник online

<https://www.hudozhnik.online/blog/10-besplatnych-urokov>

Online-курсы от ведущих ВУЗов и компаний страны
(различные направления от изучения китайских иероглифов до
программирования)

<https://welcome.stepik.org/ru>

Видеокурс «Секреты техники настольного тенниса
для любителей»

<https://info-hit.ru/course-sekrety-tekhniki-nastolnogo-tennisa-dlya-lyubitelya/>

Ярмарка мастером (мастер-классы по рукоделию)

<https://www.livemaster.ru/masterclasses-video>

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды и питания.

**Не
увлекайтесь!**



Обязательно отдыхайте!!!



Расписание сна

23:00

Тело расслабляется, но в каждой клеточке идут восстановительные процессы. Начинается выработка гормонов роста и радости.

22:00

В крови вдвое увеличивается количество лейкоцитов - это иммунная система проводит проверку. Температура тела падает. Пора спать.

07:00

Звездный час иммунной системы. Самое время проснуться, встать и размяться.

00:00

Полночь. Мы видим сны. А мозг продолжает трудиться, раскладывая по папкам памяти полученную за весь день информацию.

01:00

Сон очень чуткий. Гормоны радости и роста прекращают вырабатываться. Незалеченный зуб, травмированная коленка могут разнаться и не дадут уснуть до утра.

02:00

Все органы отдыхают, только печень трудится, очищая спящий организм от скопившихся шлаков.

03:00

Полный физиологический спад: артериальное давление на нижнем пределе, пульс и дыхание слабые.

04:00

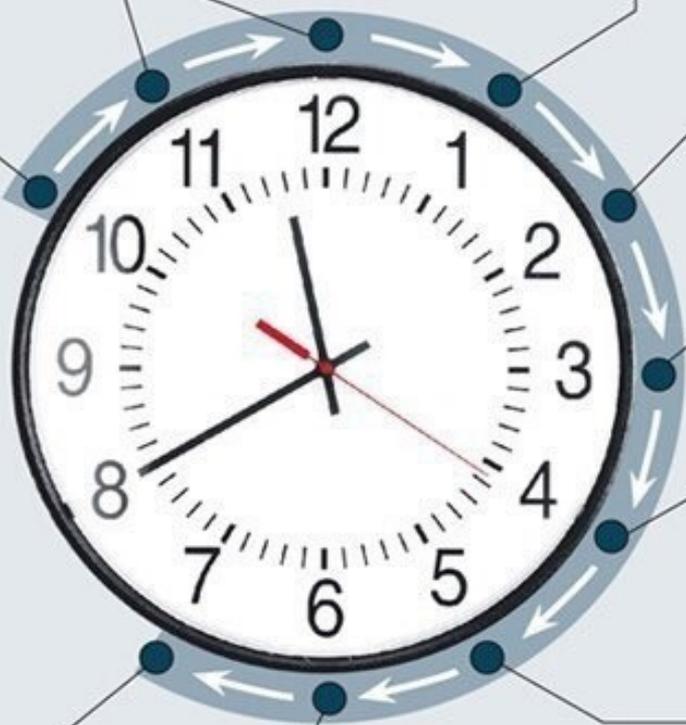
Мозг отдыхает, снабжается минимальным количеством крови и не готов к пробуждению. Зато чрезвычайно обостряется слух - проснуться можно от малейшего шума.

05:00

Почки отдыхают, мышцы дремлют, обмен веществ замедляется, в принципе организм уже готов проснуться.

06:00

Надпочечники начинают вбрасывать в кровь гормоны адреналин и норадреналин, которые повышают артериальное давление и заставляют сердце биться чаще. Организм готовится к пробуждению, хотя мозг еще дремлет.



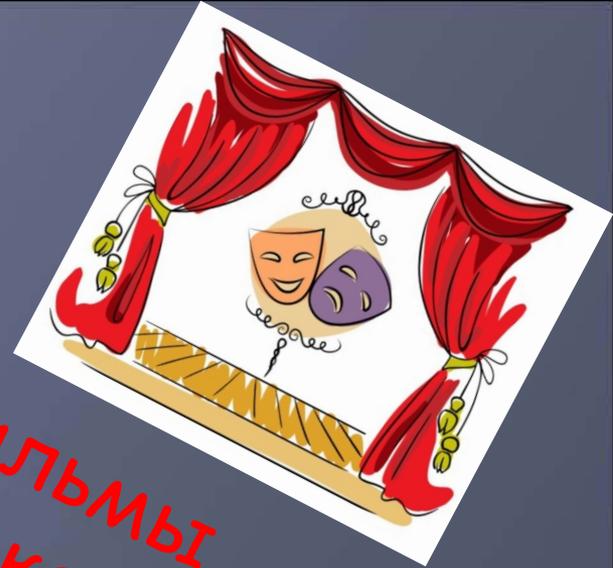
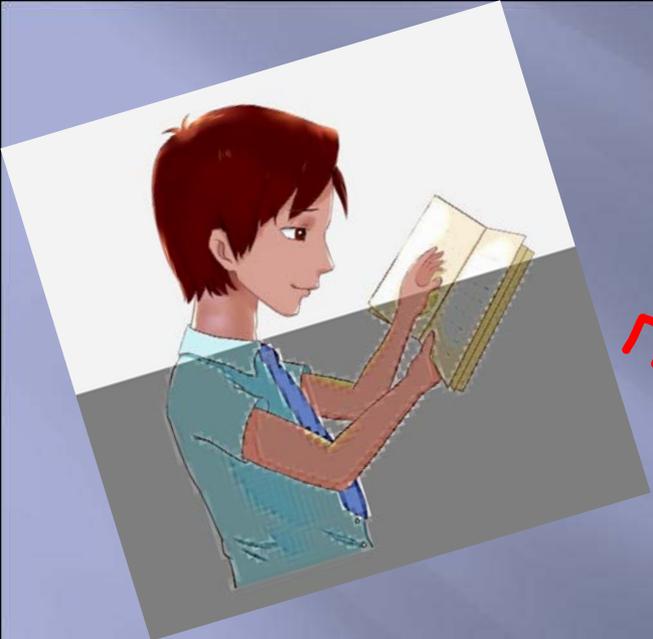
В здоровом теле -
здоровый дух!!!



Занимаемся дома!!!

(30-45 минут в день)





Смотрите фильмы,
спектакли, цирковые
представления не выходя
из дома!!!

Приобщение к культуре
- это модно!!!

В кино

• Online кинотеатр ПРЕМЬЕР

<https://premier.one/>

В библиотеку

• Издательство ЭКСМО (читай бесплатно)

<https://eksmo.ru/news/vremya-chitat-eksmo-darit-knigi-tem-kto-doma-ID15537584/>

В музей

• Музей ЭРМИТАЖ (виртуальный тур)

https://www.hermitagemuseum.org/wps/portal/hermitage/panorama/virtual_visit/panoramas-m-1/!ut/p/z1/jZBNb4MwDIZ_Sw8cScxHgO6WMU2MtUKTto7IUqUVhUwkQSEFab9-UbVLPZXXNN0uPXz82ZrjGTPFJtNwKrXjv-g-W7CtKkyDKocx2cQp0TYuH8gXL_WOC3y8A3CgKmP1nfgFgy_HIXwvcBaHZ5tsWs4HbzhfqpHE9CWPPvN9PYhQW1wNX2nDJR1_6gXNi16nV07NLRv5JUVVW7PMzjH2DZSxwkm08SASihgSBaA2RpmMbZRYqqQ5Q5KdOeGtMYdDbu2521w3jngQfzPKNW67Zv0FFLD34b6fTo3K9JPMi3-mtTwCfppw1drb4BKsDtBQ!!/dz/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/?lng=ru&lng=

В театр

• Александринский театр

<https://alexandrinsky.ru/>

#лучшедома

