

Рекомендации для учащихся городских округов и муниципальных районов региона, о том, как провести время дома с интересом и пользой для себя и окружающих, например, заняться самообразованием (прочитать книги, до которых давно не доходили руки, воспользоваться электронными ресурсами для чтения в режиме онлайн), пройти онлайн-обучение на бесплатных интернет-платформах (помочь могут самые разнообразные вебинары на интересующие темы или видео-уроки, освоить которые можно в удобное время). Несмотря на то, что культурные площадки региона закрыты для посетителей, музеи готовы провести зрителей по своим галереям онлайн совершенно бесплатно. Онлайн также можно посмотреть интервью и документальные фильмы, пройти мастер-классы и послушать лекции.

Спорт – один из самых эффективных способов дисциплинировать себя. Есть масса возможностей поддерживать физическую активность в самоизоляции на прежнем уровне.

У занятий дома есть несколько значимых преимуществ: нет привязки к расписанию, проще разобраться с техникой выполнения упражнений (если что-то непонятно, можно просто перемотать видео-инструкцию и прослушать объяснение еще раз), экономия времени (не нужно собирать сумку и добираться до зала). Также многие онлайн-платформы предлагают доступ к тренировкам именно в формате курса.