

77/2020

ГАЗЕТА

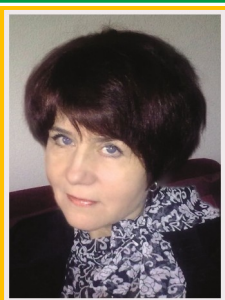
ВЫХОДИТ С СЕНТЯБРЯ 2010 Г.

КАР
АНТ
ИН



Орган издания: МБОУ СОШ №136

Наедине с собой



Слово редактора

История человечества знает много примеров страшных эпидемий, опустошавших города и страны. Но никогда еще люди так дружно не объединились в борьбе с бедой. Опустели улицы, закрылись театры, магазины, стадионы. И для нас неожиданным оказались столь долгие каникулы и дистанционное обучение. В своих размышлениях на страницах газеты вы поделились своим опытом и открытиями, всем тем, к чему вы пришли за непростое время карантина. Рано или поздно режим самоизоляции закончится, мы вернемся в школу, но по-прежнему уже не будет. Мы поняли, что цифровая школа – это миф, потому что учитель не может существовать без учеников, и ученики не могут существовать без учителей и без школы. Но также стало понятно, что Интернет и все информационные технологии тоже необходимы. Да, многие не сработали, но совершенствованию нет предела, и дистанционное обучение займет свое место в образовании.

Время не остановить. Надо понимать, что все меняется. Так было и так будет. А значит, надо быть к этому готовым. А мы не были готовы. Надо исправляться! Этот номер станет историей, мы будем вспоминать себя и время на карантине.

Очень важно сделать правильные выводы и оценить то, что имеем, и учиться тому, что не умеем!

Вместе мы справимся!



Фото О. Мальшевой



В настоящее время все мы находимся на карантине из-за коронавируса. Этот карантин создал много неудобств не только для школьников, но и для всего рабочего класса и не рабочего. Закрыты многие предприятия, магазины, торговые центры, развлекательные центры и общепит.

Мы в данный момент учимся дистанционно. Единственный плюс такого обучения — это то, что утром не нужно одеваться и идти в школу. А минусов очень много:

- если что-то не понял, то не подойти и не спросить учителя на перемене;
- бывает, подвисает связь и ты пропускаешь какую-то информацию;
- нет живого общения с учителями и с одноклассниками;
- слишком много времени проводим за компьютером.

Дома очень скучно, так как даже на улицу выходить нельзя.

Вадим Мельников 5в



Во время карантина я думал, что сидеть дома будет сложно и я буду выходить из дома и гулять. Но мои опасения не подтвердились, я, как и раньше, сидел спокойно дома, играл в компьютер и смотрел видео. Я думал, что дистанционное обучение будет проходить как обычно: мы просто будем сидеть дома и ничего не делать. Но нет, нам стали задавать очень много заданий, намного больше, чем раньше. Само собой, так и должно быть, ведь мы пропускаем много тем, но всё равно, мне кажется, это много. Наедине с собой я могу заниматься новыми делами, ведь у меня появилось много свободного времени. Могу поразмышлять на разные темы и найти новое хобби. Правда, все равно хобби не нашел, размышлять особо не о чем. Плохо еще то, что много неизвестного: будут ли экзамены, как долго будет длиться карантин. Неопределенность—это плохо. **Егор Лалак 9а**



Фото О. Малышевой



Фото О. Малышевой

Вот так теперь на улицах пусто!

ЗА ОКНОМ

Когда нам сказали про дистанционное обучение, многие обрадовались. Больше не надо вставать по утрам очень рано и идти сонными в школу. Не нужно надевать школьную форму и сидеть весь день в уличной обуви, потому что никто не увидит. А можно надеть свою любимую яркую майку, пушистые тапочки с заячьими мордами или вообще остаться в пижаме. Если ты устал, можно отдохнуть и вытянуться на диване в обнимку с тёплым котиком, а если на улице плохая погода, очень радуется, что тебе не нужно никуда идти.

Но теперь у нас не просто дистанционное обучение, теперь мы все на карантине. Поэтому мы не можем выходить на улицу, можно только выйти быстро до магазина, вынести мусор или выгулять собаку. Выносить мусор – это очень быстро, в магазин меня не пускают, а собаки у меня нет. Поэтому вместо собаки я решила выгулять кота. Сначала я долго пыталась надеть на него шлейку, Тихон сопротивлялся, но я справилась. Затем мы вышли в подъезд, но котик продолжал отказываться от прогулки и лёг на коврик у двери. Тогда я взяла его на руки, и наконец мы вышли на улицу. Двор был совершенно пустым, и я спокойно поставила кота на землю. Я крепко держала за поводок, боялась, что Тиша убежит. Но он не думал этого делать, а прополз на скорченных лапках под машину и продолжал отказываться от прогулки. В общем, собаки из кота не вышло, и мы пошли домой. Теперь мы гуляем на окне.

Окно в моей комнате очень большое. Когда я на него встаю, то еле дотягиваюсь до потолка.



Фото из Интернета

На нём у меня лежат несколько подушек и мягких игрушек для меня и кота, я очень люблю сидеть на нём и читать книгу. Люблю наблюдать за соседним домом, там два мальчика тоже, как и я, гуляют на окне. За окном стало совсем грустно. Улицы опустели, как и магазины. Людей почти нет, а те, кто всё же вышли, идут только в масках. Нет и переполненной детской площадки, не слышно радостной музыки из парка. Одни машины едут по дорогам, и их тоже стало мало. Почти все магазины закрыты, а те, что открыты, работают недолго. А сегодня детские площадки перекрыли красной лентой, и стало совсем пусто и уныло. Очень надеюсь, что все скоро станет как раньше.

Ли́за Попови́ч, 5в



Когда остаешься надолго наедине с самим собой, порой удается многое обдумать. В нынешнее время появился коронавирус, и все сидят на карантине, тем самым отлучаясь от своих друзей и близких. На улице прекрасная погода, а выходить нельзя. И тут появляется желание, которое явно манит тебя выйти прогуляться с друзьями. Очень странное чувство: чувствуешь себя как в клетке, из которой нельзя

выходить ни при каких условиях. Конечно, некоторые люди живут не одни, это огромный плюс, ведь одному можно просто сойти с ума. Человеку нужно внимание и общение, это одно из самых главных аспектов человека в жизни. Чтобы не унывать, я стал частенько прибираться в комнате и заниматься спортом (в домашних условиях). Я очень соскучился по друзьям и одноклассникам, скорее хочу их увидеть и пообщаться с ними. Когда я встречу с одноклассниками, сразу же предложу им прогуляться. Быть одним - не помеха, быть переносчиком вируса - угроза.

Вячеслав Сафонов, 9а



Когда начался карантин, я думала, что это будет легко... А на самом деле оказалось, что это непросто – сидеть дома, не имея возможности выйти на улицу и учиться в школе. Хочется встретиться с друзьями и пообщаться, побегать, попрыгать на школьной площадке.

Дистанционное обучение – это новое для меня, но интересное. Можно получить знания, не выходя из дома, самостоятельно учить новый материал. Мне нравится работать с компьютером.

Карантин для меня – это возможность побыть в кругу семьи, пообщаться с родителями и сестрой. Мы играем в лото, читаем сказки, рисуем, танцуем и поем. С сестрой гуляем на балконе, хотя хочется покататься на самокате во дворе. У карантина есть свои плюсы и минусы.

Кира Чукавина 5в



Карантин очень повлиял на людей, некоторые начали сходить с ума от сидения дома, а некоторым это, наоборот, нравится. Сейчас мы разберем, что же все-таки лучше: дистанционное обучение или обычное?

Минусы карантина:

1. Первый и самый главный, на мой взгляд, минус в том, что никуда нельзя сходить, так как все кафе, торговые центры и т.д. закрыты.
2. Второй минус в том, что задают много домашнего задания.
3. Бывает путаница с домашним заданием и оценками.
4. Я хотел бы изучать английский язык в устной форме, так как на карантине мне не хватает практики общения на этом языке.
5. Иногда на карантине бывает скучно, например, если ты сделал все дела и тебе нечем заняться.
6. Отменяют много общественных мероприятий, например, парад Победы 9 Мая.

Плюсы карантина:

1. Можно высыпаться.
 2. Домашнее задание можно печатать на компьютере, а не писать от руки.
 3. Никуда не нужно спешить.
 4. На карантине можно сделать то, что давно хотел сделать, но на что тебе не хватало времени.
- По результатам моего рассуждения обычное обучение лучше, чем дистанционное.

Иван Вьюхин, 5в



Как часто мы мечтали не ходить в школу. Радовались, когда отменяли занятия... И вдруг это время настало! Оказалось, что не все так просто-Дистанционное обучение довольно неудобно. Причин несколько:

1. Не у всех есть возможность пользоваться гаджетами и Интернетом.

2. Некоторые платформы не поддерживают такого объема работы и нагрузки.

3. И, наверное, самая проблематичная – это онлайн-уроки и домашнее задание, которого не только много, но и сразу не получается прикрепить или просто прочитать, да, и на урок частенько не попадешь, остаешься «за дверью».

Иногда вас выкидывает с урока далеко и надолго, так что не все, что объясняет учитель, удастся записать.

У видеоуроков тоже есть свои «минусы», например, то кривизна звука, то зависание, то вылетает и т.п.

Единственный и самый большой «плюс» у дистанционного обучения – это то, что мы сидим дома. Да, по-моему, это самое лучшее, ведь я не могу ничего забыть, потому что все находится под рукой, я могу обучаться дома, и это самое лучшее, многие могут сказать, что это самообразование, но я не ищу сама информацию, мне ее объясняет учитель, и я не должна искать ее сама, все, что мне будет непонятно, я могу спросить у учителя, а не гуглить термины и информацию. Так что дальнейшие события подскажут, по какому пути пойдет наше образование.



В декабре 2019 года в Китае в городе Ухань первый человек заразился опасной болезнью – коронавирусом. А с 6 апреля наш город Екатеринбург закрыли на самоизоляцию. Перестали работать школы и садики, театры и кинотеатры, библиотек и детские площадки, развлекательные центры и многое другое.

Призыв не покидать дом без необходимости для нас пока является пожеланием, а не распоряжением, но именно строгая изоляция с резким ограничением контактов между людьми признана самым действенным способом остановить или замедлить эпидемию.

В нашем городе активно проводятся режимные противоэпидемические мероприятия, которые привычнее называть карантином, и в воздухе висит напряженное ожидание дальнейшего развития событий.

Самоизоляция для меня имеет как плюсы, так и минусы. Какие плюсы я вижу в самоизоляции?

Во-первых, не надо рано вставать в школу, одеваться и идти. Можно встать, умыться, включить ноутбук, и ты попадаешь в онлайн-урок. Благодаря онлайн-обучению я осваиваю компьютерные технологии.

Во-вторых, можно подольше посмотреть телевизор, поиграть в компьютерные игры или с котом.

В-третьих, я люблю помогать маме готовить. За время карантина я научился готовить лазанью.

В-четвертых, я стал больше времени проводить с мамой, она работает в детском саду, и из-за карантина их тоже закрыли. Мама рада, что не нужно наносить

косметику на лицо каждый день, как это было раньше. И тем не менее, хоть она сидит дома, можно сказать, что она работает на «удаленке». Я маме помогаю изготавливать дидактические игры для малышей.

К сожалению, «минусы» тоже присутствуют. Главный «минус» для меня – невозможность увидеть своих друзей, потому что нельзя никому выходить из дома. Правда, я общаюсь по Интернету с Максимом и Исмаилом, но хочется увидеть их вживую, а не через экран. Я очень по ним скучаю. Еще из недостатков является то, что можно набрать лишний вес. Нет полноценных занятий по физкультуре, а в однокомнатной квартире неудобно заниматься.

Я очень надеюсь, что карантин закончится и мы снова начнем жить как раньше.

Костя Борисов 5в



Уже несколько недель вся страна сидит дома на карантине, и в этом есть свои «плюсы» и «минусы». Самый большой «минус» в том, что нельзя выйти на улицу и погулять. Ведь на улице уже тепло, часто ярко светит солнце, пришла весна. Со всем застоялся без движения мой самокат. Я часто навещаю его, гуляя у себя по балкону. Во время карантина с друзьями и одноклассниками я могу общаться только виртуально. Из-за карантина не получится с ними погулять или сходить к кому-нибудь в гости. Ещё нам задают много домашних заданий, и я не успеваю читать книги и рисовать. «Плюсы» тоже есть. Когда мои родители дома, то я могу поиграть с ними в настольные игры, посмотреть кино или интересную передачу. Обычно я рано встаю и иду в школу. Но во время карантина занятия проводят дистанционно, а потому не нужно никуда ходить. И это тоже «плюс». Я думаю, что карантин закончится, а всё плохое забудется. И уже идя в школу, я буду думать о том, как хорошо было на карантине.

Марина Алексеева, 5в



Фото О. Малышевой



Фото О. Малышевой



Во время карантина мы проводим много времени наедине с собой. Это время можно потратить с пользой, а можно провести, замкнувшись в себе и грустя о том, как много мы пропускаем. О том, что отменят концерт, к которому вы готовились весь год. О том, что пропустите школьное время, которое, как вам кажется, можете провести весело, всем классом, особенно если многих вы больше не увидите. О том, что могут отменить выпускной, который вы с друзьями планировали много месяцев. Оставаясь дома, мы можем совершенствовать себя. Мы можем сделать то, на что у нас никогда не было времени. Можем посмотреть лучшие фильмы и сериалы, которые перенесут нас в воображаемый мир с его загадками и тайнами. Мы можем постоянно читать истории, книги, которые нам так нравятся. Можем научиться чему-то новому, чего всегда хотели. Можно заняться спортом, можно, наконец, научиться играть на гитаре, которая стоит у вас в шкафу уже несколько лет. Сейчас 21-й век, век технологий. Мы можем общаться, видеть друг друга, не выходя из дома. Можем вместе учиться, вместе проводить время, играя в онлайн-игры, чего никогда раньше не делали. Карантин многому научит нас. Мы научимся самосовершенствоваться. Но карантин - это не то, что мы так любим, поэтому все ждут его конца, когда мы сможем друг друга увидеть вживую, сможем гулять и наполнять жизнь яркими моментами.

Алина Тагирова, 9а



Всё было как обычно и вдруг... Вдруг начался карантин!

Вначале все обрадовались: выспались, наигрались. Но он всё продлевался и продлевался. И мне стало скучно.

И тогда я, мама и Алиса стали придумывать что-то интересное.

Например, мы каждый день смотрели кино, но просто так его смотреть скучно, поэтому мама ставила нам условия, которые надо обязательно выполнить. Если мы всё выполнили, то мама может включить фильм.

Но перед ним мы готовим что-нибудь вкусное. Например, манник, кекс в кружке, оладушки из картошки, фруктовый салат, коктейль.

А ещё мы с сестрой придумываем разные интересные штуки. Например, домашние качели, мини-почта дома, замок на столе.

Вообще мы стараемся не скучать и всем желаем того же.

Юрчикова Майя, 5 В класс



Фото автора



Начало карантина не было удивлением для меня. Я понимала, что это событие неизбежно приближается, поэтому, в отличие от некоторых моих друзей и знакомых, приняла это весьма спокойно.

Карантин для меня особо не отличается от обычной жизни. Разве что нельзя выйти на улицу, свободно вдохнув утром щекоочущим легким воздухом, и увидеть своих друзей. Вернее, увидеть их можно, но радостно обнять при встрече, как бывало раньше, уже и нельзя.

Тем не менее то, что мы не можем стоять рядом с друг другом, не означает, что мы не можем общаться друг с другом. Нам особенно повезло, что мы живем в век технологий. Всегда, если есть интернет-связь, мы можем написать сообщение, совершить видеозвонок и сделать многие другие вещи. Кому-то это не заменит общения в реальности, кому-то, наоборот, проще общаться так, а кто-то не захочет общаться. Здесь все зависит от нас самих.

Однако нас продолжает объединять образование. Обучение в школе продолжается и за стенами здания, к которому мы привыкли настолько, что каждое утро ноги сами ведут нас туда, и обучение это отличается от привычного. Перед нами больше нет учителя, что объясняет новую тему, мы не сидим в одном классе и не видим друг друга, но мы, как и прежде, вместе. Получать образование дистанционно не настолько страшная и плохая идея. Конечно, как и у абсолютно любых вещей, и у такого

образования есть свои «минусы». Например, нам приходится слишком много времени проводить перед экраном монитора, а это, увы, влияет на наше состояние. Еще в классе некоторые темы усваивать проще, ведь ребята могут подойти к образованию с юмором, и какие-то вещи усваиваются лучше благодаря общим шуткам. А еще мы скучаем. Скучаем друг по другу. Бесконечно будет не хватать возможности похлопать друга по плечу в знак поддержки, обнять, вместе глядеть на облака и мечтать о чем-то далеком, будучи рядом, вместе не только душой, но и телом.

Когда-нибудь обязательно настанет день, и всё будет возвращено на прежние места, а, быть может, будут и изменения к лучшему. В это время люди смогли показать друг другу, кто им действительно важен, что их действительно способно объединить. В это время люди в чем-то стали ближе друг к другу. Но, бесспорно, это время навсегда останется в нашей памяти.

Кристина Валиева 9а



Фото О. Мальшевой

НА КАРАНТИНЕ ТОЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ИНТЕРЕСНО!

Дома можно найти множество занятий и интересных дел. Можно заняться уборкой, сделать ремонт, также можно научиться готовить. Можно заняться творчеством: рисованием, изготовлением поделок своими руками, вязанием и вышиванием.

Ещё можно заняться учёбой, выполнить письменные и устные работы, заданные на дом, почитать дополнительную литературу. Ну и, конечно, можно поиграть в настольные, виртуальные игры и посмотреть телевизор.

За неделю до каникул у нас в школе объявили карантин, и в связи с этим мы перешли на дистанционное обучение. В это время мы могли переписываться с учителями и одноклассниками и посещали онлайн-уроки. Каждый день в электронном дневнике выкладывали домашнее задание. Мы его выполняли и присылали отчёты о проделанной работе. В такой форме обучения все довольно быстро адаптировались и продолжили учёбу. Сейчас я расскажу и покажу вам, чем занималась моя семья во время карантина.

Так как из дома нельзя выходить, мы сидели дома и придумывали себе занятия и развлечения. Вот, например, мама решила пересадить цветы. При пересадке растений также можно немного узнать о корневой системе. Ведь у каждого растения разные корни. У кливии, например, корни похожи на червячков, которые скрываются под шелухой. У папоротника на корнях есть шарики. У фикуса ничем не примечательные, обычные корни.

Несколько лет назад с мамой и братом решили провести эксперимент. Мы взяли два цветочных горшка. В один мы посадили листочек фикуса, а во второй разрезанный на части ствол. На приживание ушло много времени. Но в обоих горшках цветок начал развиваться. Эти цветы вы можете увидеть на фотографии.



Корни разных растений



Фото автора

Фикусы!

Папа у нас сделал ремонт в коридоре и прихожей . Теперь у нас есть улицы дома! Коронавирус сподвиг купить такие обои, на которых изображены улицы. Не всем можно ходить на улицу, а мы проходим там много раз в день. И, конечно, каждый день кто — то из нас готовит что-нибудь вкусненькое. Мы с папой делали ленивую кулебяку, я делала плюшки и в первый раз попробовала испечь круассаны.

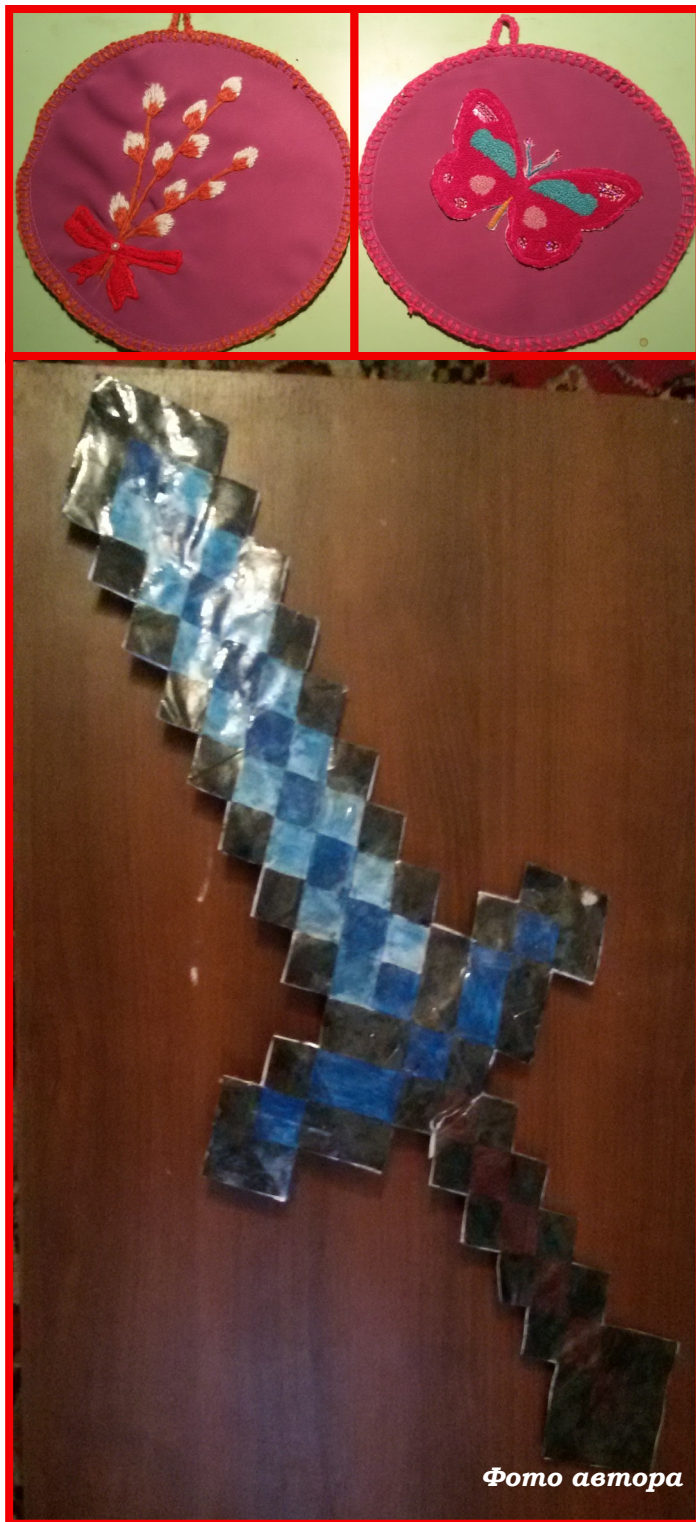


Фото автора

Также я занимаюсь и рукоделием. Так как я ещё ребёнок, могу позволить себе игрушки, вот, например, решила сделать бумажный меч из Майнкрафта. Еще занимаюсь изобразительным искусством. Мои рисунки, в принципе, ничего не отображают, но я художник, я так вижу. Не знаю, как всем, а я на карантине не скучаю!

Люба Кольцова ба



Фото автора

ПРАЗДНИКИ АПРЕЛЯ**День космонавтики.**

День космонавтики – праздник, посвященный первому полету человека в космос, этим человеком был Юрий Гагарин. И хотя полет продолжался всего 108 минут, он стал прорывом в освоении новых технологий и пространства. В первый раз День космонавтики отметили уже на следующий год, 12 апреля 1962. Международным праздником стал в 1968г., во многих странах он отмечается как Всемирный день авиации и космонавтики. В 2011 году ООН провозгласила День космонавтики Международным днем полета человека в космос.

Так как все сидим дома на самоизоляции, мы продолжаем делать домашнюю выпечку. Вот, например, мы решили сделать вот такие ракеты.

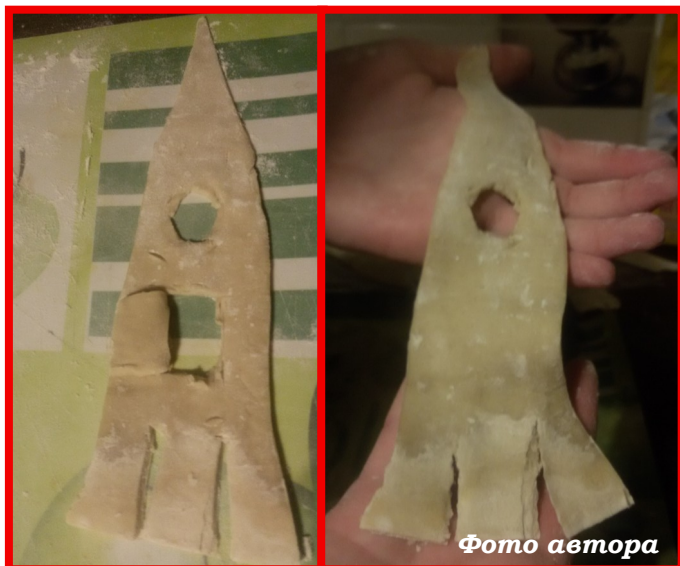


Фото автора

Вербное воскресенье.

Также на 12 апреля выпал ещё один праздник-это Вербное воскресенье. Символом этого дня — веточки вербы. Традиция освещать вербы и украшать ими дом уходит в глубины веков. А началось все почти 2000 лет назад, когда Христос ровно за неделю до своего воскресения въехал в священный город Иерусалим на ослике. Люди в огромном количестве собрались при городских воротах и на всем пути его следования. Они искренне верили, что перед ними – Сын Бога. Каждый год с семьёй мы ходили на улицу за красивым букетиком. А в этом году возникла идея сделать прихватки с орнаментом веточек вербы, которые в дальнейшем могут послужить подарком.

Пасха.

На время самоизоляции выпал ещё один праздник. Это Пасха.

Для настроения прочитайте вот это стихотворение:

Душевного тепла и добрых мыслей,
Большого счастья, радости всем!
Пусть будет дом согрет любовью
близких!

С великой Пасхой, самых светлым
днём.



Воскресение Христово (Пасха)

— это самый главный христианский праздник, установленный в воспоминание Воскресения Иисуса Христа из мертвых. От даты Пасхи зависит и Устав церковной службы (с этого дня начинается отсчет «столпов» осмогласия), и окончание самого длинного и строгого Великого поста (разговенья) и многие другие православные праздники. Даже для людей, далеких от религии, святая Пасха ассоциируется с ночной торжественной службой, крестным ходом и куличами, крашеными яйцами и колокольным звоном.

В этом году маме в голову пришла замечательная идея, как покрасить яйца. В нашей квартире растёт много разных красивых цветов. У мамы на подоконнике стоит цветок хризантема, у неё ажурные листочки. Мы сорвали несколько, взяли небольшие квадратики марли и нитки. Чешую от лука нужно залить водой в кастрюльке или в специальной тарелке и поставить на плиту. В середину квадратика марли положить листочек и обернуть яйцо, так чтобы листочек плотно прижался к яйцу, и завязать нитками, чтобы при варке марля не скомкалась.

Надо опустить в уже кипящую воду, варить минут 10, а потом опустить в холодную воду.

Когда яйца сварились, мы сняли марлю и аккуратно убрали листочек хризантемы и увидели, что яйцо окрасилось в красивый яркочеричневый цвет, с жёлтым рисунком листочка.

Ну и, конечно же, есть традиция печь куличи. В этом году мы решили испробовать магазинную глазурь. Почему я говорю испробовать магазинную? Потому что раньше мы пользовались так называемым бабушкиным способом: белок взбить до появления пены и добавить сахара. В общем, магазинная глазурь не очень порадовала своим результатом. Вкус и запах есть, но цвет так себе. Мамини друзья и наши родственники поделились своими результатами, как они накрыли на стол в этот праздник. Мы узнали ещё один способ украшения яиц: яйцо обмазывается белком и накладываются тонким слоем красивые салфетки.



Фото автора



Фото автора

Люба Кольцова, ба

КАК НЕ ЗАСКУЧАТЬ ДОМА ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА

К сожалению, новый вирус COVID-19 распространяется по всему миру, и в России он уже тоже есть. Чтобы остановить распространение коронавируса, эксперты призывают реже выходить из дома и избегать места массового скопления людей (#лучшедома).

Из-за пандемии множество людей оказалось на карантине дома. У многих изменился жизненный уклад. Люди стараются не ходить в кино, театры, кафе и другие общественные места. Но на многодневной изоляции нужно занять себя чем-то полезным и найти новые увлечения, а можно сделать какие-либо челленджи.

Многие телевизионные звезды дают советы делать то, на что обычно не хватало времени: разобрать фотографии, посмотреть старые фильмы, заняться спортом, а общаться с друзьями исключительно по скайпу, тем самым настраивают зрителей на позитив.

Что можно делать на карантине:

- Сделать всю домашнюю работу с опережением.

Не обязательно начинать делать домашку в ночь перед концом карантина.

- Заняться спортом.

Теперь вам не нужно спешить утром в школу, вы просыпаетесь уже не 6-7 часов утра, а в 9-10, а может, и в 12 :). В любом случае, у вас есть время, поэтому сделайте утром зарядку.

А если не хотите набрать вес во время карантина, делайте простые приседания или упражнения

скалолаз, выпады, отжимания (тут есть множество вариантов – посложнее и попроще).

- Посмотрите сериал/прочитай книгу, сделайте то, что хотели сделать давным-давно.
- Напиши письмо себе в будущее.
- Новые увлечения.

Найти для себя новое хобби, заняться тем, на что не хватало времени в повседневной жизни – это очень круто! Можно заняться йогой, танцами, попробовать себя в роле фотографа, а может, у тебя придёт вдохновение, и ты, как двукратная олимпийская чемпионка по прыжкам с шестом Елена Исинбаева, займешься творчеством, нарисуешь картину. «Время можно использовать с пользой. Развиваю свои навыки в рисовании», — отметила Исинбаева у себя в Instagram.

- Кстати про Instagram – начни личный блог, расскажи, что ты делаешь на карантине.

А можешь, пока есть свободное время, устроить домашнюю фотосессию.

- Домашние дела.

Ещё один действенный способ справиться со скукой и поддерживать физическую форму — заняться домашними делами. Наведите порядок у себя в комнате, переберите вещи в шкафу, избавься от ненужных вещей.

Не забывайте о правилах гигиены и ведите здоровый образ жизни!

Мойте руки, пейте теплую воду.

**Ребята придумали несколько стихов на самоизоляции,
прочитайте!**

Пришла весна, и солнце светит ярко,
Плывут по небу облака!
На улице становится немного жарко,
Хотя и снег ещё бывает иногда.
А на деревьях уже набухли почки,
И травка скоро зеленеть начнёт.
Потом распустятся листочки,
И вновь весь город расцветет!
В лесу уже расцвел подснежник,
Но посмотреть его, увы, нельзя—
Ведь карантин, и в лес идти опасно,
Мне говорят об этом все друзья!

Светит солнышко в окно,
Погулять зовет оно,
Есть один огромный минус—
Там везде коронавирус!
Чтоб плохому не случиться,
Лучше дома поучиться!
Никуда мы не пойдём,
И здоровье сбережем!

Автор: Серков Олег, 6 класс

Ульяна Бережнова 5в