**«Ресурсный антистресс». Выпуск 3**

**Подборка возможностей онлайн-волонтёрства**

1. [**Акция взаимопомощи во время пандемии коронавируса #МЫВМЕСТЕ**](https://xn--2020-f4dsa7cb5cl7h.xn--p1ai/)

Многие жители нашей страны вынуждены находиться в изоляции. Волонтёры могут помочь в покупке продуктов и лекарств, решении бытовых проблем и в организации работы региональных штабов. Вместе мы справимся со всеми трудностями и поддержим каждого.

1. [**Стать онлайн-волонтёром ООН**](https://www.onlinevolunteering.org/en)

Ещё один вариант - система онлайн-волонтёрства ООН. Хороший шаг для карьеры, возможность пополнить портфолио, а также поддержать делом организации со всего мира и подружиться с ними. Помочь можно переводя тексты, составляя документы, разрабатывая дизайн.

1. [**Общаться с пожилыми онлайн**](https://starikam.org/news/kak-zapisat-video-privet-dlya-pozhilyx-lyudej-v-domax-prestarelyx/)

Присоединиться к проекту «Старость в радость». Это не потребует от вас огромного количества усилий, зато нужна будет любовь к людям и творческий подход, ведь предстоит записать видео-привет для пожилых людей, находящихся в домах престарелых.

1. **Сдайте кровь**

Из-за карантина отменены все донорские акции, а в пунктах переливания крови всё меньше людей. Фонд [«Подари жизнь»](https://podari-zhizn.ru/main/node/36536) просит сдать кровь именно сейчас — ситуация близка к критической. Коронавирус не передаётся через кровь, а в пунктах переливания принимают все необходимые меры предосторожности: все доноры проходят анкетирование, им измеряют температуру, а кресла в пунктах расставлены так, чтобы расстояние между людьми составляло как минимум полтора метра.

1. **Поддержите бездомных людей**

Бездомные люди особенно подвержены опасности: у них нет возможности самоизолироваться в квартире и обезопасить себя. К тому же, во время кризиса люди теряют работу и возможность платить за аренду жилья, кто-то в поисках заработка уезжает в другой город, и бездомных становится ещё больше. Сейчас — лучшее время, чтобы помочь фонду «Ночлежка», оформив регулярный благотворительный взнос на [сайте](https://homeless.ru/how_to_help/).

1. **Займитесь интеллектуальным волонтёрством**

Если у вас освободилось несколько часов в день, которые раньше приходилось тратить на дорогу до работы и обратно, часть этого времени можно посвятить интеллектуальному волонтёрству. Свяжитесь с благотворительным фондом, который хотите поддержать, и предложите свою профессиональную помощь — например, в написании или переводе текстов, дизайне, продвижении в социальных сетях.

1. **Примите участие в благотворительных событиях онлайн**

Некоммерческие организации, как и все остальные, активно осваивают виртуальное пространство. Например, [центр «Благосфера»](https://blagosfera.ru/blog/kommjunike-blagosfery-v-svjazi-s-karantinom/) проведёт все запланированные мероприятия в онлайн-формате. У [фонда «Свет.дети»](https://svetdeti.org/events/videos) есть множество видеолекций, доступных подписчикам, а театральный [проект «Инклюзион»](https://www.youtube.com/channel/UC-AKKuGFep1xpZZTwCVh5oA/videos) выложил свои спектакли в открытый доступ. Кроме того, [проект «Детские деревни SOS»](https://kudago.com/online/event/blagotvoritelnost-blagotvoritelnaya-onlajn-aktsiya-dobru-nelzya-na-karantin/) предлагает сделать пожертвование, которое поможет детям и кризисным семьям, для которых важно пройти через период пандемии и не отказаться от своих детей.

1. [**Записывать аудиокниги для слабовидящих**](https://forum.librivox.org/)

Можно присоединиться к команде мультимедийного проекта Librivox.org и раскрыть в себе актёрские таланты, ведь добровольцам предстоит озвучивать книги, которые являются частью общественного достояния. Аудиоформат позволяет приобщиться к знаниям не просто широкому кругу читателей, он открывает доступ к литературе для людей слабовидящих или слепых. Стать волонтёром достаточно просто. Добровольцу всего-то необходимы компьютер, микрофон, свободно распространяющееся программное обеспечение для аудиозаписи, любовь к чтению, приятный голос и стремление освоить профессию диктора.

1. **Оформите регулярное онлайн-пожертвование**

Выберите один или несколько фондов, которые хотите поддержать, и настройте регулярные пожертвования на любую сумму. Сделать это удобно на сайте [nuzhnapomosh.ru.](https://nuzhnapomosh.ru/)

1. **Удалённо помогать заповеднику**

Многие люди любят ездить в заповедники и национальные парки. Помочь им можно и удалённо:

* разработать дизайн,
* помочь с ведением социальных сетей,
* разбирать данные с фотоловушек,
* делать переводы.

Например, по дизайну [Полистовский заповедник](http://polistovsky.ru/volontjoram1) имеет такую программу.

Удалённым волонтёрам будут также рады в [Русской Арктике](http://www.rus-arc.ru/), [Черных землях](http://zapovednik-chernyezemli.ru/) и [Лапландском заповеднике](http://www.laplandzap.ru/). Пишите в тот заповедник, который вам нравится и предлагайте свою помощь.

1. [**Следить за пингвинами**](https://www.zooniverse.org/projects/penguintom79/penguin-watch)

Всегда мечтали сделать карьеру переворачивателя пингвинов в Антарктиде? Сейчас самое время начать путь к мечте и помочь учёным с мониторингом численности птиц по фотографиям.

1. **Стать Pro-bono волонтёром**

Помочь российским некоммерческим организациям в качестве pro-bono волонтёра можно вместе с другими профессионалами своего дела, а заодно начать менять мир к лучшему. Можете это, например, сделать в системах [Todogood](http://todogood.com/) или [Procharity](https://procharity.ru/).

1. **Помочь Википедии**

Много знаешь, круто пишешь, хочешь помогать википедии? Вжух – у тебя есть и такая возможность. Нужно писать и редактировать статьи, пополнять викисклад. А ещё Википедия запустила [конкурс](https://ru.wikimedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%D1%8B/%D0%9E%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%8C%D1%81%D1%8F_%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0_%D1%81_%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%B5%D0%B9#%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%B7%D1%8B) среди авторов.

1. [**Стать другом на удалёнке для котика из приюта**](https://webcat.rayfund.ru/)

Любишь животных и беспокоишься за каждую звериную душу? Не пингвины, но тоже круто! Инициатива от фонда помощи бездомным животным «Рэй». Можно стать виртуальным хозяином для кота из приюта. Получай фото и видео о жизни своего нового друга и помоги ему пережить карантин в сытости.

1. **Предоставить свой компьютер для науки**

Проекты под общим названием «Наука у себя дома» (Science at home) — это попытка краудсорсинга ресурсов для научных исследований. Вы устанавливаете специальную программу и тем самым предоставляете мощности своего компьютера для проведения научных вычислений. Например, сейчас вы можете помочь в разработке вакцины от коронавируса в рамках проекта [Folding@home.](https://foldingathome.org/covid19/)

1. **Войти в команду Гудсёрфинга и помогать проекту из дома**

Goodsurfing (Гудсёрфинг) – это не просто туризм, а путешествия со смыслом.

Гудсёрфинг – это способ путешествовать с наименьшими издержками и при этом делать по-настоящему важное дело. Он включает в себя любой вид волонтёрства, культурные и образовательные обмены, археологические, этнографические, географические и любые другие экспедиции, в которых может принять участие любой желающий.

Гудсёрфингу нужны разработчики, авторы статей, переводчики, волонтёры, готовые взять на себя ведение социальных сетей и работу с хостами. Пишите им на support@goodsurfing.org или в [соцсети.](https://vk.com/goodsurfing)