

## Дорогие обучающиеся,

Текущая ситуация в условиях активности **COVID-19** и с учетом санитарно-эпидемиологической обстановки обуславливает организацию учебного процесса в формате дистанционного обучения. В подобной ситуации очень важно сосредоточиться, мобилизовать ресурсы и приложить все усилия для того, чтобы успешно реализовывать свои возможности.

Ниже представлены несколько **рекомендаций**, которые позволят Вам успешно справиться с освоением образовательной программы в период дистанционного обучения.



### Режим дня

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.



### Рабочее место

Прежде всего, определи для себя то место, где ты будешь обучаться дистанционно. По возможности это должно быть одно и то же место, где ты сможешь уединиться и сконцентрироваться на решении учебных задач. Организуй свое рабочее место и старайся поддерживать его в надлежащем состоянии.



### Обучение и отдых

Определи для себя оптимальный режим для дистанционного обучения и отдыха. Не рекомендуется находиться за компьютером или иным цифровым устройством более 30 минут. После 30- минутного занятия желательно делать паузы. Во время пауз желательно не просто пассивно отдыхать, а использовать активные виды отдыха, например, выполнять физические упражнения, гулять, слушать музыку и др.



### Саморегуляция

Сохраняй самообладание. В ситуациях, связанных с переживанием психологического напряжения, используй простейшие способы саморегуляции:

- сделай несколько более глубоких вдохов и выдохов, слегка задерживая дыхание на выдохе и ощущая как более глубокое и ровное дыхание расслабляет и успокаивает;
- можешь поместить на свое рабочее место какой-нибудь предмет или картинку, которые были бы тебе приятны, вызвали положительные ассоциации.



### Помощь

Если вы чувствуете, что вам трудно справиться с текущей ситуацией, вы переполнены эмоциями, не знаете, что делать, и вы хотите получить поддержку, вы можете обратиться за помощью к родителям, педагогам или школьному психологу.

Формой работы является дистанционное психологическое консультирование.