**Рекомендации для учеников по организации дистанционного обучения на время самоизоляции**

1. Во время самоизоляции многие люди оказались в новой для себя жизненной ситуации. У каждого человека есть предпочитаемые способы поддерживать душевное равновесие при встрече с неожиданностями. Пользуйтесь теми, которые больше всего подходят для вас:
* составление списков действий, плана, наведение порядка, сбор информации о ситуации, анализ ситуации;
* выражение своих эмоций в рисунках, музыке, личном дневнике, в разговоре с кем-то или просто поплакать, посмеяться, позлиться, погрустить;
* поддерживать общение со значимыми людьми, объединятся с кем-то в совместных делах;
* делать физические упражнения, разминки, танцевать;
* опираться на воображение: вспоминать о счастливых моментах, заниматься творчеством;
* думать о смысле ситуации, надеяться на себя, на будущее.
1. Старайтесь придерживаться привычного распорядка дня (режим сна и бодрствования, рутинные дела).
2. В распорядке дня выделяйте время на физические разминки, любимые дела.
3. Для эффективной учебы позаботьтесь об организации удобного рабочего места, поддерживайте его в чистоте и порядке.
4. Созданию делового настроя помогает выбор одежды, в которой вы будете выполнять учебные задания и одежды для отдыха, бытовых дел.
5. На дистанционном обучении вы можете развить навыки организации времени и самоорганизации:
* потренироваться в постановке целей и задач;
* научиться рассчитывать временные затраты (например, запланируйте время, необходимое для выполнения домашнего задания, а затем сравните его с реальными затратами);
* определить ваши основные «поглотители времени» (социальные сети, разговоры по телефону и т.д.);
* гибко распределять время для разных сфер жизни (учеба, хобби, помощь родителям в бытовых делах, общение с друзьями, занятия спортом).

Еще один плюс планирования и постановки целей заключается в том, что вы учитесь проявлять волевые качества, желания, намерения. Позднее какая-то часть планов может оказаться не важной, но это вы решите сами.

1. Поддерживайте общение с друзьями и значимыми для вас людьми.
2. В трудных ситуациях советуйтесь с родителями, педагогами.
3. Вместе с родителями обсуждайте достигнутые результаты и причины неудач.
4. Старайтесь поддерживать хорошие отношения с близкими людьми.

Составитель педагог-психолог Шаньгина Елена Петровна.