**Рекомендации старшеклассникам на период дистанционного обучения.**

 Уважаемые старшеклассники, в период самоизоляции особенно важно правильно организовать основной ресурс – время.

 Надеемся, что эти рекомендации вам помогут.

1. Первое и необходимое условие – высыпаться. Считается, что для полноценного отдыха человеку требуется не меньше 8 часов сна в сутки. Впрочем, этот показатель индивидуален для каждого человека. Несомненно, важно не только “количество сна”, но и его качество. Для повышения качества сна не забывайте перед сном проветривать комнату, принимать душ и ни в коем случае не наедаться на ночь)
2. Соблюдайте режим дня и режим питания. Основа здорового питания “интеллектуала” - белки и витамины. Поэтому в рационе должно быть достаточно блюд из мяса и птицы, рыбы, яиц и творога. Необходимо питаться регулярно. В числе натуральных продуктов, стимулирующих работу мозга и интеллектуальную деятельность, специалисты-диетологи называют: сырую тертую морковь с растительным маслом, (улучшает память), капусту (снимает стресс), витамин “С”- лимон, апельсин (освежает мысли и облегчает восприятие информации), креветки (помогут сконцентрировать внимание), орехи (благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему), шоколад, ананасовый сок, авокадо.
3. Старайтесь не отвлекаться во время занятий, помните – каждый упущенный момент снижает число благоприятных возможностей. Активно работайте на занятии, проявляйте себя.
4. Выполняйте задания своевременно, помните, что прокрастинация (склонность к постоянному откладыванию дел) – прямой путь к снижению благоприятных возможностей. Для повышения эффективности рекомендуется вести дневник.
5. Разумно распределяйте нагрузки. Особенно сейчас уязвимы ваши глаза. Соблюдайте щадящий режим: вы вынуждены быть онлайн на занятиях, изучать источники информации, глядя на экран. Поэтому постарайтесь минимизировать время, проводимое в игровых программах, и свести к минимуму общение в соцсетях (пусть это будут не чаты, а аудио- или видео-звонки).
6. Используйте любую возможность, любую предлагаемую помощь. Посещайте все уроки и консультации. Воспринимайте трудности как возможность роста, помните – многое зависит именно от настроя, а преодолевая трудности мы становимся сильнее. В любой ситуации ищите что-то позитивное.
7. Помните о способах регуляции эмоционального состояния. При необходимости переключайте внимание на что-то приятное или смешное, выполняйте интенсивные физические упражнения, принимайте душ (вода уносит усталость и напряжение, помогает расслабиться), общайтесь с друзьями и близкими, читайте любимые книги, смотрите позитивные фильмы, вспоминайте приятные моменты своей жизни, мечтайте!