**Рекомендации учащимся на период дистанционного обучения.**

1. Первое и необходимое условие – высыпаться. Считается, что для полноценного отдыха человеку требуется не меньше 8 часов сна в сутки. Перед сном не забывайте проветривать комнату, принимать душ и ни в коем случае не наедаться на ночь).
2. Соблюдайте режим дня. Просыпайся и ложись спать в привычное время. Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован. Структурирование дня делает его проживание осмысленным, и вам будет понятно, на что вы потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.
3. Соблюдайте режим питания. 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.
4. Учитывайте, что увеличилась нагрузка на глаза. По возможности, сокращайте время, проведенное за компьютером, и обязательно выполняйте зарядку для глаз.
5. Старайтесь не отвлекаться во время занятий. Активно работайте на занятии, проявляйте себя. Выполняйте задания своевременно. Правильно планируйте время для отдыха. Помните, что и при самостоятельном изучении материала нужны перерывы (перемены). Не забывайте, что результат дистанционного обучения напрямую зависит от вашей способности к самоорганизации! У вас есть четкое расписание – следуйте ему, и у вас обязательно все получится! Учитесь управлять своей жизнью, ставьте цели и достигайте их.
6. Помните, что информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах — снижает его, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее. Поэтому рекомендуется ограничить отслеживание новостных лент и сосредоточиться на обучении и домашних делах. Продолжайте общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Участвуйте в виртуальных конкурсах (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностях. Можно попробовать начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему.
7. Помните о способах улучшения настроения. 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!