

## Психологічні поради учням під час дистанційного навчання

### *1. Дотримуйтесь графіка*

Під час карантину важливо підтримувати звичайний розпорядок дня. У вас може виникнути велика спокуса оголосити дистанційне навчання додатковими канікулами і цілий день сидіти перед екраном телевізора. Але зміна графіка також може викликати стрес. Корисно буде написати на аркуші паперу або на стікерах докладний розпорядок дня і розмістити його так, щоб ви постійно його бачили. Важливо, щоб у вас були чіткі очікування щодо того, що буде відбуватися упродовж дня – коли буде час для навчання, а коли – для читання й відпочинку.

### *2. Підтримуйте контакт з друзями і близькими*

Дуже важливо підтримувати контакт з друзями – це знизить рівень стресу. Також спілкуйтеся з близькими і родичами, яких ви тимчасово не можете відвідати особисто. Використовуйте Viber або інші відеочати, спілкуйтеся в месенджерах і соцмережах.

### *3. Під час дистанційного навчання використовуйте електронні пристрої з розумом*

До негативного впливу сучасних гаджетів не відноситься випромінювання, але при неправильному дозуванні екранного часу і неадекватному його розподілі, їх використання може негативно впливати на нервову систему, зір, сприяти ожирінню і неправильному обміну речовин. Отже, треба знати і дотримуватися певних правил використання цифрових гаджетів, розроблених медичними працівниками та науковцями.

### *4. Читайте книги*

Читання знижує стрес. Доведено, що лише шість хвилин читання знижує рівень стресу на 65%. Навіть від нудьги рятує. Цікавий сюжет художнього твору відволікає від проблем та заспокоює.