

РЕКОМЕНДАЦІЇ УЧНЯМ ЩОДО САМООРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

Дотримуйтесь графіка

Під час карантину важливо підтримувати звичайний розпорядок дня. У вас може виникнути велика спокуса оголосити карантин 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.



Важливо мати **чітко визначені робочі години** для виконання завдань онлайн, щоб час за комп'ютером «не розмивався». Бажано, аби ця робота відбувалася спринтами – із перервами на чай, перекус або активний відпочинок.



Під час карантину **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 певні правила використання цифрових гаджетів, розроблених медичними працівниками та науковцями, і дотримуватися їх.

Виконуйте завдання своєчасно, не відкладайте на «потім».

Слідкуйте за новою інформацією. Не завантажуйте систему зайвими повідомленнями.



Підтримуйте контакт з друзями і близькими – це знизить рівень стресу.



Беріть участь у домашніх справах.

Домашні обов'язки потрібні для того, щоб здобути навички, які будуть корисні у дорослому житті. Розвиток цих умінь додасть впевненості в майбутньому.

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.



Пам'ятайте: в умовах епідемії зайнятість сприяє зниженню рівня тривоги й емоційної напруги!