**Рекомендации ученикам**

**в связи с переходом на дистанционное обучение в период с 06.04**

* Продолжительность сна должна быть не менее 8 часов в сутки.
* Соблюдайте режим дня, постарайтесь вставать и ложиться спать в одно и тоже время. В выходные постарайтесь вставать на час позже, так формируются привычки.
* По окончанию урока ставьте перед собой следующие вопросы:



* Ведите ежедневник, в котором будете писать список дел на день и рядом ставьте отметки о их выполнении.
* Употребляйте в пищу разнообразную, богатую витаминами и полезными веществами пищу (мясо, рыба, овощи, фрукты, орехи).
* Осваивайте дистанционные курсы по различным направлениям, например, художественный труд, фотошоп и т.д., рисуйте, плетите бисер, клейте стразы, разгадывайте кроссворды. Просматривайте онлайн-концерты известных музыкантов, видео из музеев, театральные постановки. Ищите то, что подходит именно вам.
* Дышите глубоко и ровно. Кислород необходим для эффективной работы мозга. Глубокое ритмичное дыхание снимает избыток напряженности и способствует лучшей концентрации внимания.
* Перед началом занятий проветривайте помещение.
* Регулярно выполняйте зарядку и гимнастику для глаз, держите спину прямо.
* Попробуйте общаться с друзьями и родственниками в зум, изучите программу, в которой вам предстоит учиться.
* Ваш оптимистический настрой будет способствовать мобилизации внутреннего физиологического ресурса организма и Ваших интеллектуальных возможностей.

Настройтесь на достижение своей цели, увидьте ее.