|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Рекомендации подросткам,***  ***временно находящимся на дистанционном обучении*** |

**Начать не откладывая!**

Чтобы не сожалеть о потраченном времени и легче адаптироваться к новым условиям дистанционной учебной жизни, предлагаем несколько простых советов к действию:

1. Составляй список задач и планируй день. Лучше, если день будет подчинен определенному ритму: психологи рекомендуют чередовать 25 минут работы с 10 минутами отдыха.
2. Зонируй пространство, то есть выдели место для учебной зоны и работай именно там (по возможности – подальше от холодильника и телевизора). Это поможет тебе условно сделать «смену среды».
3. Меняй одежду, то есть занимайся уроками в комфортной, но не домашней одежде. Смена одежды поможет тебе быть более собранным и сосредоточенным, создаст определенную цикличность дня. Это можно организовать как ритуал. Тогда твой мозг будет воспринимать это как переход от одной деятельности к другой.
4. Управляй своими эмоциями! Вставай с хорошим настроением, постарайся все дела дня делать с позитивом. Тогда ты сделаешь больше и эффективнее, получив удовлетворение от прошедшего дня.
5. Планируй основные и важные дела утром. Можно записать ответ на вопрос: что я сегодня буду делать, на что буду обращать свое внимание? Вспомни так же про время на общение с семьей, на самообразование. Каждый день постарайся выделить себе личное время (для хобби, для общения с друзьями по каналам связи).
6. Отдых. На самом деле, отдых – это смена деятельности. Если ты напряженно сидел за уроками, то переключение себя на 30 мин., например, на хобби или на помощь или общение с домашними – это уже отдых.
7. Не стремись уложить все в один день недели. Попробуй каждый день разнообразить чем-то новым. Это поможет тебя сделать каждый день не похожим на предыдущий.
8. В расписании дня запиши сначала ВАЖНОЕ (обязательное), потом НУЖНОЕ, потом ВОЗМОЖНОЕ.
9. План на неделю (или день) повесь на видном месте для себя и родителей. Тогда не будет накладок: мама затеяла генеральную уборку дома, а у тебя в это время запланировано общение с друзьями или фильм, который давно хотел посмотреть…
10. Постарайся придерживаться определенной ритмичности. Оставляй время постоянным для решения важных задач дня. Например, если ты определил для себя вставать в 8.15, то так и вставай. Это дисциплинирует и повышает работоспособность.

Планируй с удовольствием и творчески!