

- 1. Заботьтесь о своем здоровье и здоровье Ваших близких. Занимайтесь физическими упражнениями, ежедневно выполняйте гимнастику для глаз и спины.**
- 2. Делайте перерывы в работе, в учебе.**
- 3. Ограничьте время, которое Вы проводите в интернете на новостных сайтах.**
- 4. Помните про безопасность детей в сети Интернет.**
- 5. Постарайтесь оставаться дома и не выходить на улицу без необходимости!**
- 6. Помните, что психологическое благополучие важнее академических успехов!**
- 7. Придерживайтесь строго режима дня.**
- 8. Помните, что учителя работают в полную силу, чтобы помочь Вам в обучении, но для них в дистанционном обучении тоже много нового.**
- 9. Больше общайтесь со своими близкими, прислушивайтесь к тому, что их волнует.**
- 10. Помните, что дети наблюдают за поведением и эмоциями взрослых и берут с Вас пример!**



**Педагог-психолог
средней школы №23:
Лазарева Н.Ю.**