**Рекомендації психолога учням під час карантину**

1. **Підтримуйте графік**

 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.

1. **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.

1. **Влаштуйте танцювальну вечірку**



Запропонуйте батькам разом з вами влаштувати вечірку.

Якщо карантин не дозволяє вам гуляти на свіжому повітрі, влаштуйте танцювальну вечірку вдома. Все, що вам потрібно, – знайти в Інтернеті улюблену музику.

1. **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 і дотримуватися певних правил використання цифрових гаджетів, розроблених медичними працівниками та науковцями.

**5.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.

**6. 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.