



## **Школа ответственного поведения для подростков**

**Добрый день, дорогие ребята!**

Надеюсь вы поняли, что жизнь преподносит всем нам очередные испытания. Никто не предполагал, что самоизоляция продлится так долго и только люди, обладающие **ответственностью, дисциплинированностью и стрессоустойчивостью** помогут прежде всего себе, своим родным и близким людям пережить это не простое время. Хочу дать вам несколько советов:

1. **На первом** месте учёба - в новом, дистанционном формате. Соблюдайте режимные моменты, садитесь за онлайн –уроки согласно расписанию, старайтесь выполнить всё домашнее задание. Если, что-то неясно обращайтесь к учителям или одноклассникам;
2. **Если вы выходите** на улицу погулять с собакой, купить продукты в магазине, то соблюдайте правила личной гигиены. Надевайте маски, берите с собой дезинфицирующие средства в виде гелей и салфеток. По возвращении домой утилизируйте использованные средства. Соблюдайте дистанцию в 1, 5-2 метра от людей;
3. **Продолжайте** заниматься спортом, но уже онлайн с друзьями или самостоятельно, т.к. наше тело лучше справляется с тревогой и получает гормоны радости от физической нагрузки;
4. **У вас всегда** в доступе фильмы, сериалы, развлекательные программы, книги, но не забывайте о цифровой гигиене, дайте отдых глазам от гаджетов, поиграйте в настольные игры, послушайте музыку, пообщайтесь с родителями, родственниками, поработайте в саду и огороде, уделите время своим питомцам;
5. **Будьте законопослушными, исполняйте все требования, которые сохраняют вашу жизнь и здоровье!**

*психолог Лариса Дмитриевна 8-906-824-43-59*