**Советы педагога-психолога**

**по организации досуговой деятельности**

**в период дистанционного обучения**

**1. Заботимся о здоровье.**

Жизнь требует от человека умения приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и регулировать в соответствии с ней свое поведение.

Необходимо отметить значение режима дня для сохранения психологической уравновешенности. Спланированный режим исключает неожиданности и способствует устойчивости и оптимальности в поведении человека.

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану.

***Режим***– это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Рациональнее сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

В условиях дистанционного обучения очень важно соблюдать режим дня.

Не отказывайтесь от режима дня и старайтесь добиться его выполнения. Во-первых, это позволит вам следить за временем. И не давать ему проходить бесполезно. Во-вторых, любой режим приучает организм к определенному рабочему циклу. Это увеличивает возможности при усвоении нового материала, делает процесс обучения более комфортным, здоровым.

Режим сна, еды, работы и отдыха должны подчиняться не простому «хочу», а целесообразности и биологическим законам. В противном случае, ребенка ждет десинхроноз - несогласованность хода биологических часов во времени. Нарушение биологических ритмов вызывает разбалансированность в работе организма и проблемы со здоровьем ребенка.

**2. Что необходимо выполнять на дистанционном обучении?**

1. Грамотно составить режим дня. В этом могут помочь принципы [тайм-менеджемента](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fexternat.foxford.ru%2Fpolezno-znat%2Ftaym-menedzhment) начинается с определения приоритетов: если основным занятием подростка является учёба, то стоит отвести на неё самую продуктивную часть дня.  Обязательно придерживаться режима.

2. Выполнять домашние задания каждый день. Практические задания помогают закрепить материал, способствуют созданию позитивной привычки. Человек, который умеет садиться за домашние задания сам, а не потому, что «завтра спросят», сможет систематически выполнять задачи и во взрослой жизни.

3. Делать перерывы и дышать свежим воздухом. Как можно чаще проветривать, чтобы мозг насытился кислородом. Между учёбой и работой над домашними заданиями обязательно должен быть перерыв, который нужно проводить с пользой.

Педагог–психолог Гудинова А.А.