

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ **«АДАПТАЦИЯ К УСЛОВИЯМ ТРАДИЦИОННОЙ ФОРМЫ** **ОБУЧЕНИЯ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ИЗОЛЯЦИИ»**

1. Придерживайся режима. Старайся спать не менее 8 часов в сутки.
2. Соблюдай питьевой режим, регулярно питайся. Проветривай помещение, тщательно мой руки после посещения улицы и туалета.
3. Изучай основы тайм-менеджмента (Управление временем - это действие или процесс тренировки сознательного контроля над временем, потраченным на конкретные виды деятельности, при котором специально увеличиваются эффективность и продуктивность) это поможет самоорганизации.
4. Придерживайся новых правил посещения школы.
5. Договаривайся с друзьями где, как и когда вы сможете встретиться.
6. Обращайся за помощью, если попал в трудную ситуацию.

Упражнение «Карикатура»

Возьмите по желанию краски, карандаши или фломастеры. Нужно нарисовать карикатуру на самого себя – «Я в школе». В юмористической форме изобразить собственные черты, которые мы стараемся в себе развивать, (общительность, умение слушать без оценок, доброжелательность, гибкость, компетентность и пр.) Помните, должна получиться именно карикатура!

Предложенные упражнения помогут вам сориентироваться в собственном психическом состоянии, почувствовать положительное влияние на психику и повысить душевное равновесие.

ВОЗВРАЩАЕМСЯ К РЕЖИМУ ДНЯ

Полезно будет устроить небольшой поход по магазинам – посмотреть, что из канцтоваров закончилось, и вместе с ребенком докупить недостающие ручки, фломастеры и тетради. Возможно, в рюкзаке тоже стоит навести тотальную ревизию – вполне может оказаться, что после этого он начнет весить на пару кило меньше!

Пора настраиваться и на рабочий распорядок дня — ограничить вечерние посиделки с гаджетами и пораньше отправляться спать.

Первое время посвятите только школе и общению с друзьями. Кроме того, можно подумать о том, не пора ли сменить секцию и попробовать что-то новое.

Почувствуйте себя отдохнувшими, готовыми к новым достижениям!