**Рекомендации учащимся на период дистанционного обучения.**

Все мы неожиданно для себя и помимо нашей воли оказались в сложной ситуации. Мы – учителя и администрация – прилагаем все усилия, чтобы создать условия для осуществления учебного процесса. Мы сейчас в том же положении, что и вы. И мы учимся вместе с вами.

Надеемся, что эти рекомендации вам помогут.

1. Зарегистрируйтесь на всех предложенных порталах, даже если вы ими не воспользуетесь, помните – чем больше благоприятных возможностей, тем больше вероятность успеха.
2. Старайтесь не отвлекаться во время занятий, помните – каждый упущенный момент снижает число благоприятных возможностей.
3. Воспринимайте трудности не как катастрофу, а как возможность роста, помните – многое зависит именно от настроя, а **преодолевая трудности мы становимся сильнее**. Кроме того, вы – молодые, здоровые, с подвижным гибким умом. Поверьте – вы сейчас далеко не в худшем положении.
4. Разумно распределяйте нагрузки. Особенно сейчас уязвимы ваши глаза. Соблюдайте щадящий режим: вы вынуждены быть онлайн на занятиях, изучать источники информации, глядя на экран. Поэтому постарайтесь свести к минимуму общение в соцсетях (пусть это будут не чаты, а аудио- или видео-звонки). Постарайтесь минимизировать время, проводимое в игровых программах – с нынешней нагрузкой на зрение вы все равно не получите от игр удовлетворения, мозг можно порадовать иначе – съешьте кусочек шоколада или поспите.
5. Старайтесь выполнять задания своевременно. Для повышения эффективности ведите дневник.
6. Если вы не можете решить какую-то задачу, самое разумное – просмотреть заново тему, к которой задача относится: теорию, образцы решения. Главное – начать.
7. **Используйте любую возможность, любую предлагаемую помощь**. Если учитель выделяет время на консультации, не следует этим пренебрегать.

**И помните главное: мы все стараемся для вас,**

**так постарайтесь и вы!**

**Давайте вместе сделаем все, что зависит от нас с вами!**