**Основные выдержки из советов ведущих российских психологов о психологической поддержке в период дистанционного обучения:**

1.Сохранять чёткий режим дня.

2. Сохранять здоровую учебную атмосферу, направленную на познание нового, интересного.

3. Создать интерес к новой форме обучения.

4.Поддерживать привычный ритм жизни.

 5. Ограничить гаджеты, так как и без этого существует на данный период избыток электронного.

6. Не забывать о расслаблении, зарядке, творчестве для сохранения здоровья психики.

7.Не увлекаться чрезмерно тематикой нового вируса в новостях. Сохранения мира и спокойствия в семье. Ограничить просмотр телевиденья

8.Разговаривать с детьми, усиливая ощущения покоя.

С уважением, школьный психолог, Воробьева Марина Владимировна.