**Як виховати стійкість у воєнний час (рекомендації педагогам та батькам)**

**1.**Дотримуватися інформаційної гігієни. Зменшити кількість переглядів новин на день. Довіряти лише перевіреним джерелам.

2.Відпочивати (виходити на свіже повітря, читати улюблену книгу, слухати музику, займатися хоббі).

3. Спілкувати з друзями, родиною ( дарувати один одному посмішку).

4. Доглядати за собою , слідкувати за своєю зовнішністю.

5.Пам ятати, що вижити у найскладніших умовах допомагає усвідомлення сенсу: заради чого я роблю це.