Просвітницькі рекомендації  для учасників освітнього процесу

щодо збереження режиму дня  під час дистанційного навчання

* Відпочиньте та дайте організму адаптуватися  до нової реальності.  Прийміть ситуацію.
* Режим - основа не тільки фізичного здоров'я, а й психічного. Складайте план на день і чітко дотримуйтесь його. Ще краще, якщо одні або два дня ритуалу будуть повторюватися кожен день - це посилить відчуття стабільності. Якщо ви відчуваєте себе добре, обов'язково включите в свій розклад щоденні тренування. ***Пам'ятайте: звички формують долю.***
* Ключова перевага дистанційного навчання / карантину, - це можливість як слід, висипатися. Восьмигодинний сон без будильника і відбій не пізніше 23.00 - краще, що ви можете зробити для себе.
* Графік занять протягом дня повинен включати не тільки обов'язкові завдання типу навчання або роботи, але і приємні справи, наприклад, улюблена музика, фільм, який так давно збирались  подивитися, книги…  Причому і книги, і фільми можуть бути на новій   для вас мові, ефективність це просто. Не бійтеся освоювати нову навичку.
* Візьміть аркуш паперу і розділіть його на дві колонки. В одну напишіть всі великі справи, а в іншу - побутові дрібниці. Підкресліть фломастером те, чим ви можете продовжувати займатися зараз. Подумайте, як трансформувати завдання, які залишилися  неподчеркнутимі.
* Якщо раніше будинок був тільки місцем для відпочинку, то тепер він перетворився в школу / офіс / центр дозвілля. Постарайтеся розділити простір на зони. Так підвищиться ефективність праці.

**ПРАВИЛА " БЕЗПЕЧНЕ КОРИСТУВАННЯ ІНТЕРНЕТОМ"**

* Перш за все, потрібно поговорити зі своїми батьками, щоб дізнатися про правила користування Інтернетом, включаючи те, «куди я можу заходити, що я можу робити, коли я можу виходити в онлайн і як довго я можу перебувати в онлайні».
* Ніколи не надавайте персональну інформацію, таку як свою домашню адресу, телефонний номер, номери кредитних карток, назву та місцезнаходження школи без дозволу своїх батьків.
* Завжди негайно повідомляйте своїх батьків, якщо я бачу або отримую повідомлення, які примушують вас почувати себе некомфортно або занепокоєно.
* Ніколи не погоджуйтеся зустрітися особисто з кимось, з ким ви познайомилися в онлайні, без дозволу своїх батьків.
* Ніколи не відправляйте свої фотографії або фотографії членів своєї сім’ї іншим особам по Інтернету або поштою, не проконсультувавшись попередньо із своїми батьками.
* Ніколи не надавайте нікому (навіть своїм друзям) свої паролі в Інтернеті, окрім своїх батьків.
* Добре поводьтеся в мережі та не робіть нічого, щоб могло образити або роздратувати інших людей, не робіть того, що є незаконним.
* Ніколи не користуйтеся в Інтернеті тим, що коштує грошей, не спитавши перед тим дозволу своїх батьків.
* Добре поводьтеся в Інтернеті та не робіть нічого, щоб могло образити або роздратувати інших людей, не робіть того, що є незаконним. Не заходьте на аморальні сайти і не порушуйте без згоди батьків ці правила і тоді ви зможете почувати себе у Всесвітній павутині впевнено та безпечно.

Як ви засвоїли правила безпечної поведінки в Мережі можна перевірити, відповівши на питання вікторини [Безпечний Інтернет](http://childlibr.org.ua/wp-content/uploads/2014/12/Safer-Internet.pptx).