***Психопрофилактика эмоционального перенапряжения в период самоизоляции*.**

В период самоизоляции, чтобы учеба была продуктивной, а настроение у вас хорошим - помогут умения себя организовать и планировать день.

**1. *Высыпайтесь.*** Хороший сон - залог успеха.

**2.** Для этого желательно ***соблюдать режим дня****.*

**3.** Чаще ***проветривайте помещение или выходите на балкон***на свежий воздух

**4.** На это время удаленной работы или учебы ***составьте себе план занятий и действий***, распишите все по пунктам и строго следуйте написанному.

Можно вести ежедневник. И выполненные задания вычеркивать.

**5. *Установите чёткое расписание****.*

Главное — придерживаться намеченного плана, и тогда приниматься за дела будет легче.

**6.** ***Боритесь с отвлекающими факторами***. Уметь выставить свое учебное время и противостоять соблазнам.

Попробуйте отключать уведомления соцсетей хотя бы на короткий промежуток времени — наверняка так дело пойдёт быстрее.

**7.** ***Не забывайте общаться с учителями и одноклассниками, коллегами*.**

В такой ситуации обязанность следить за обстановкой частично ложится на вас: почаще говорите с одноклассниками и узнавайте, как дела, чтобы не выпасть из процесса.

**8. *Продумайте питание***. Чтобы ограничить количество подходов к холодильнику, можно попробовать заводить будильник или ставить в смартфоне напоминания о том, что пора сделать перерыв (на обед или чтобы перекусить). Это лучше, чем есть прямо у компьютера: за работой можно незаметно съесть больше, чем хотелось бы, и так сложнее обращать внимание на вкус еды.

Ещё одна проблема — выкроить время на обед и приготовление еды.

**9*.******Избегайте изоляции****.* Не забывайте общаться с людьми вне мессенджеров, самое время быть ближе к родным и чаще общаться. Расскажите близким, чем вы заняты, как ваше настроение и какие планы.

**10.** ***Организуйте рабочее пространство.***Для того чтобы быстрее настроиться на рабочий лад, эксперты [советуют](https://www.fastcompany.com/3028658/how-to-make-working-from-home-more-productive) выделить специальную зону. По той же причине советуют переодеваться из пижамы в «рабочую» одежду. Это, конечно, не значит, что за компьютером обязательно сидеть в пиджаке — можно выбрать любую, в которой вам будет комфортно.

**11.** ***Разберитесь с домашними делами.***

Главное помнить, что в рабочее/учебное время именно работа/учеба должна оставаться в приоритете — и что успеть всё и сразу невозможно.

**12.** ***Попросите родных не отвлекать вас***, пока вы заняты учебой или работой.

**13.** ***Не забывайте делать перерывы*** на отдых.

***Желаем вам успехов! Берегите себя и своих близких! Все будет хорошо!***