

## Памятка для учеников

### ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПРИВЫКНУТЬ К НОВОМУ РЕЖИМУ, СЛЕДУЙ ЭТИМ ПРОСТЫМ ПРАВИЛАМ:

1. Начинай день с привычных действий: умойся и оденься, позавтракай, разложи на столе все, что тебе понадобится на уроке. Это поможет тебе настроиться на учебный день.
2. Перед первым занятием выйди на короткую прогулку или пробежку. Это заменит дорогу в школу и поможет лучше себя чувствовать в течение дня.
3. Каждые 30 минут делай пятиминутный перерыв. Во время перерыва встань из-за стола, походи по комнате, поиграй, чтобы расслабить глаза.
4. Не забывай про завтраки, обеды и ужины. Обязательно ешь овощи и фрукты.
5. Если раньше ты приходил из школы и отдыхал за компьютерной игрой, теперь ты учишься за компьютером, а отдыхать нужно по-другому. Найди занятия, которые не требуют монитора. Собери пазл, построй здание школы из лего, поиграй с семьей в настольные игры, разбери старые игрушки, почитай книжку, наведи порядок в своих вещах.

