

Коронавирус, карантин, самоизоляция, дистанционное обучение в школе – эти слова неожиданно вошли в нашу жизнь, резко изменили ее привычный ход и вызвали много тревожных переживаний.

Тревоги на сегодняшний день много у всех - у учеников, родителей, педагогов.

Нам важно понять, как защитить себя и близких от заражения, продолжать жить, не выходя из дома, освоить школьную программу, завершить учебный год, сдать выпускные экзамены.

Тревоги много просто потому, что никто из нас ни разу не оказывался в такой ситуации и не очень хорошо понимает, что делать.

Из того, что точно надо делать - **это находиться дома и учиться дистанционно.**

У многих сразу возник вопрос: «Как учиться дистанционно?»

А начинать всегда сложно и тревожно. Именно поэтому предлагаю несколько рекомендаций.

И, конечно, берегите себя и будьте здоровы!
Ваш психолог Елена Владимировна Зенова.