*Советы для студентов и учащейся молодежи: снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах (Памятка №1);

*Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за короновируса (Памятка №2);

*Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за угрозы распространения коронавируса(Памятка №3)

Уважаемые родители помните: не следует все время развлекать и занимать подростка, важно предусмотреть для него как периоды самостоятельной активности, так и совместные дела со взрослыми .

Следуйте рекомендациям, которые Вы получаете от техникума по организации дистанционного обучения студентов. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от куратора, педагогов и администрации техникума. Замечательно, если в семье имеются общие увлечения, хобби. **Рекомендуется обратить внимание на такие виды хобби**, которые приносят пользу для единства и сплочения семьи, станут общим любимым делом как для мамы и папы, так и для подростка.

Не стоит злоупотреблять избыточным просмотром телевизора, однако несомненную пользу могут принести семейные киносеансы. Это возможность совместно выбрать фильм для просмотра, а затем обсудить его.

Семейные каникулы дома – отличный шанс систематизировать знание родословной семьи, составить (расширить) генеалогическое древо своего рода, организовать настоящую поисково-исследовательскую работу с участием всех членов семьи.

Совместная деятельность родителей и подростка по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации. Даже несмотря на ограниченное пространство дома, существует очень много возможностей для ведения активного образа жизни и занятий физической культурой. Много таких позитивных примеров доступно в настоящее время в социальных сетях.

Берегите себя, и Ваших близких! Будьте здоровы!