**Уважаемые педагоги!**

Домашняя [**изоляция**](https://bhub.com.ua/obuchaemsya-vo-vremya-karantina-top-10-besplatnyh-onlajn-kursov/) многим не нравится, так как все родные дома и свой обычный день нужно полностью перекроить под новый режим. Теперь все просто перевернулось с ног на голову – легко поддаться искушению и позволить нашему психологическому и физическому здоровью значительно снизиться.

Какие меры нужно предпринять, чтобы не допустить этого?

1. **Высыпайтесь**, ведь на карантине есть достаточно времени, чтобы дать своему организму отдохнуть и лишний час понежиться в кровати. Подъем без будильника – ну разве не об этом вы мечтали последние несколько лет? Сейчас у вас появилась эта возможность.
2. **Регулярно занимайтесь**[**спортом**](https://bhub.com.ua/chem-zanyatsya-na-karantine-sport-obrazovanie-i-lyubov/)**.** Найдите занятия, которые вам подходят в интернете и поддерживайте свою физическую форму - это чудесная возможность, чтобы сделать зарядку вместе со своими детьми и оставаться в бодром настроении.
3. **Читайте книги**, которые давно запланировали. Когда это делать, как не сейчас? Вместо того, чтобы целый день сидеть перед телевизором, читайте как можно больше. Это позволит вам отвлечься и сохранить свои нервные клетки.
4. **Находите время для общения с близкими людьми**, потому что когда мы заняты своими делами, не всегда остается время для тех, кого мы любим. **Поиграйте с детьми в настольные игры.** Наверстайте упущенное – **позвоните или напишите**. Современные технологии позволяют нам оставаться на связи даже на большом расстоянии. В такое непростое время как сейчас, держитесь вместе – подбадривайте друг друга и всячески поддерживайте.
5. **Откройте для себя новое занятие** – оставайтесь активным как можно дольше, тогда у вас просто не останется сил, чтобы накручивать себя и переживать. **Вспомните о том, что вы давно хотели попробовать, но никак не могли найти для этого время. Может, это рисование, сочинение стихов, вышивка, вязание и многое другое.** Каким бы ни было это занятие для вас, не откладывайте его еще на определенный срок, а займитесь этим прямо сегодня.
6. **Планируйте свой следующий день заранее:** вечером напишите все, чтобы вы хотели сделать. Заведите для этого отдельный блокнот, чтобы иметь возможность контролировать проделанную работу. И самое главное на карантине – делайте то, что вам нравится, **сделайте это лучшим периодом для своего личностного роста!**