**Во время самоизоляции, очень важно помнить не только о физическом здоровье, но и о психологическом.**

**Что происходит в голове во время самоизоляции.**

Человек устроен так, что в любой ситуации он переживает в первую очередь за свою единицу, далее идут семья, дети, родители. В условиях изоляции, которую все сейчас называют карантином, мы также испытываем набор чувств. И здесь без преувеличения это требует от нас стойкости и мужества. Чувство которые мы испытываем могут быть правильные и неправильные. Здесь важно научиться распознавать свои эмоции, уметь управлять ими. Если у вас это получится, то ваша проблема станет не проблемой, а новой ступенью в саморазвитии.

**Уважаемые учащиеся и родители!**

Во время карантинного периода школьная психологическая служба работает по дистанционной системе.

На сайте будут размещаться:

* Рекомендации.
* Советы.
* Памятки.

Для учеников школы, педагогов и родителей.

**Все личные вопросы (индивидуального характера) по электронной почте:**

5-11 класс/ Кыштобаева Назгуль Джамалбековна: nkyshtobaeva@yandex.ru

1-5 класс/ Кин Надежда Викторовна: nadya.keane@mail.ru

**Моб.телефоны:**

Кыштобаева Назгуль Джамалбековна: 0703 91 88 38.

Кин Надежда Викторовна: 0999 01 28 59.

Режим работы:

Пн, Вт, Ср, Чт, Пят – 11.00-16.00