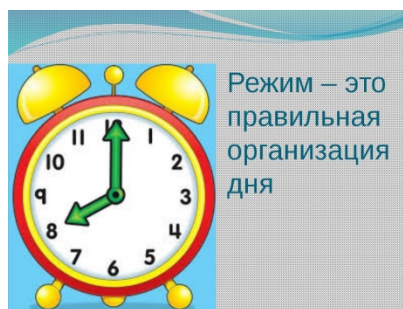


## Рекомендации студентам на период дистанционного обучения в период самоизоляции



Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Конечно, приходится сидеть дома, не ходить в колледж, не встречаться с друзьями. Нас просят меньше выходить на улицу и стараться не посещать места большого скопления людей, чтобы предотвратить заражение. Но пребывание дома на изоляции — это не «наказание». Это ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

### Сохраните привычный распорядок дня



Дистанционное обучение - это, в первую очередь, обучение, а не средство спасения от безделья и скуки. Соответственно, в режиме дня необходимо выделить специальное время для учёбы. Лучше, если это будет обычное учебное время .

Режим дня не только поможет в организации обучения, но позволит освободить время для отдыха и развлечений.

### Самоорганизовывайтесь и саморазвивайтесь

Обратите внимание на техническое обеспечение образовательного процесса. Проверьте, как работают предложенные вам обучающие электронные площадки, достаточно ли ресурсов вашей техники для их использования.

**Кстати, это хороший способ проверить свои навыки работы в интернете (т.к. ваши навыки игры и общения в соцсетях могут не совпадать с вашими навыками работы в интернете).** Помните, что ваши педагоги всегда готовы дистанционно прийти на помощь. Узнайте заранее, в какое время и как вы можете связаться с преподавателем, задать ему вопрос, получить разъяснения.

И, наконец, не забывайте, что результат дистанционного обучения напрямую зависит от вашей способности к самоорганизации! Впереди у вас не месяц каникул, а месяц обучения, просто в необычной форме.

### **Рационально используйте свободное время**

Занятия спортом. Культура, библиотеки, обучение ,онлайн кинотеатры .

### **Сохраняйте спокойствие**



Если ты бóльшую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твоё беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

Однако на самом деле информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах — снижает его, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее.

Оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил. Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытьё рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять своё внимание. **А глобальное беспокойство и просчёты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.**

**Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы и пр... Старайтесь не тратить силы на то, что не интересно, но постарайтесь определить, каким активным занятием вы хотели бы заниматься, находясь дома.**

Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.

**Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор.** Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом? Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога — **это не опасно**, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.



**Будьте здоровы, берегите себя!**