

Памятка для студента в период вспышки коронавирусной инфекции и переходе на дистанционную форму обучения



Уважаемые студенты!

Мы живем в мире, который очень динамичен, быстр и нестабилен. В такое время от каждого человека требуется такие качества, как жизнестойкость, мобильность и способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям. Одним из таковых является ситуация с коронавирусом, которая охватила весь земной шар. В это непростое время особенно важно постараться мобилизовать все свои ресурсы, проявлять оптимизм и постараться научиться жить в новых условиях.



Как правильно организовать процесс обучения в дистанционной форме:

- Ознакомьтесь с расписанием занятий, которое размещено на сайте колледжа.
- Выполняйте предложенные преподавателем задания согласно расписанию. Помни, что дистанционное обучение – не каникулы, а продолжение обучения в другом формате!
- Поддерживай связь с классным руководителем по вопросам организации дистанционного обучения.
- Воспользуйся моментом и расширяй кругозор, изучая дополнительные темы по своей специальности.
- Не пропускай занятия!
- Придерживайся режима дня! Не забывай отдыхать от компьютера и делать гимнастику для глаз!
- Движение – это жизнь! Делай зарядку!
- Не забывай о правильном питании. Три основных приема пищи и три перекуса (овощи, фрукты, орехи и т.п.) в день – основа здорового питания.



Как преодолеть стрессовое состояние:

Самый эффективный способ преодолеть состояние стресса 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.

- Не отслеживать постоянно сообщения в медиа; ограничивать время, посвященное коронавирусу; переключаться на другие дела и заботы.
- 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 свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.
- 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.

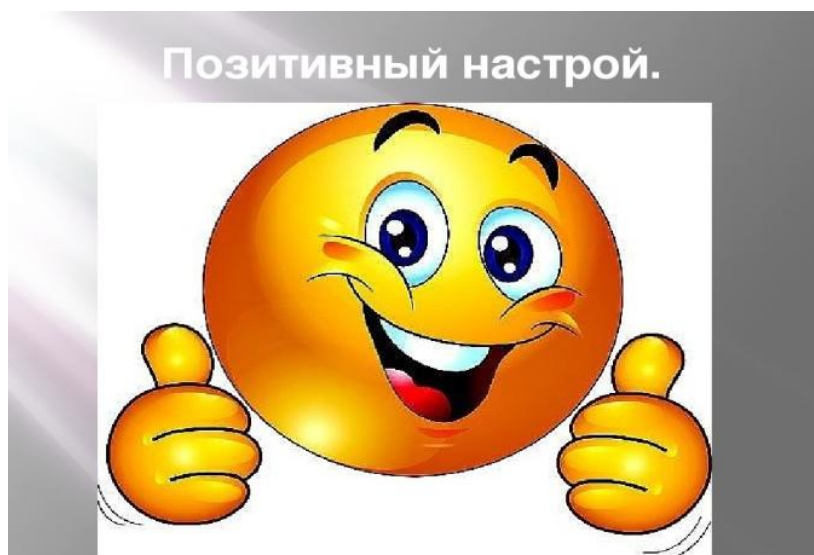
Помните, что данная ситуация не постоянна. За «черной» полосой, всегда следует «белая», просто необходимо немного терпения и времени. Все обязательно изменится к лучшему.

Несмотря на то, что сложно найти плюсы в данной ситуации, **постарайтесь выделить позитивные стороны.** Например, вы сможете больше времени провести со своими близкими, освоить новые современные формы обучения и т.д.

Доверяйте только официальным и достоверным источникам информации (например, сайт ВОЗ, сайт Минздрава России и другие).

Будьте лояльнее и терпимее друг к другу. Постарайтесь создать благоприятную эмоциональную обстановку на время дистанционного обучения, сейчас всем участникам образовательного процесса непросто адаптироваться к новой форме обучения. У каждого человека большой запас внутренних ресурсов и наша задача актуализировать их - для кого-то это станут книги, для кого-то поддержка близких.

Помните, что самое важное - это наше здоровье, как физическое, так и психологическое. Сконцентрируйтесь на его сохранении и благополучии себя и близких.



Будьте позитивны!

Берегите себя! Будьте здоровы!