

ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

- Не выходить из режима. Заводить будильник на то же время, что и обычно.
- Поддерживать для себя привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала занятий, их продолжительность, «переменки» и пр.), иначе будет сложно вернуться к учебному ритму, когда дистанционное обучение закончится.
- Все важные дела выполнять в первой половине дня.
- Не спать до обеда, иначе есть вероятность скатиться в лень и безделье.
- Не откладывать выполнение заданий. Надо использовать время с пользой: есть время подтянуть предметы, исправить оценки.
- «Дистанционные» будни — обычные учебные дни. Поэтому важно заниматься в подготовленном для этого месте, а не на диване или на кровати.
- Выполняйте физические упражнения.
- Часто проветривайте помещение.
- Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от техникума по организации дистанционного обучения. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от мастера, куратора, классного руководителя, педагогов.
- Сохраняйте спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему.
- Избегайте социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить в него.
- Оставайтесь в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.
- Соблюдайте правила гигиены (мойте руки, умывайтесь, пользуйтесь средствами дезинфекции для рук, не грызите ногти, носите перчатки на улице, протирайте телефон и другие гаджеты влажными салфетками).
- Не посещайте общественные места, соблюдайте режим самоизоляции.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ – ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА!