

ПАМЯТКА СТУДЕНТУ

Как организовать себя, обучаясь дистанционно

Переход на дистанционное обучение бывает сложным – это выражается в затруднении сконцентрироваться на образовательном процессе в уютной домашней обстановке при наличии отвлекающих факторов и определенного эмоционального состояния. Чтобы выполнение нескольких заданий от преподавателей не растягивалось на весь день, очень важно уметь правильно расставлять приоритеты и не откладывать дела на «потом».



Говоря о планировании своего времени, важно соблюдать следующие рекомендации:

1. Не стоит расслабляться и менять режим, обучаясь дистанционно

Засыпая и просыпаясь позднее обычного, всегда есть большой риск сбить биоритмы. В данном случае, психологи советуют соблюдать распорядок дня, поддерживаемый до перехода на дистанционное обучение.

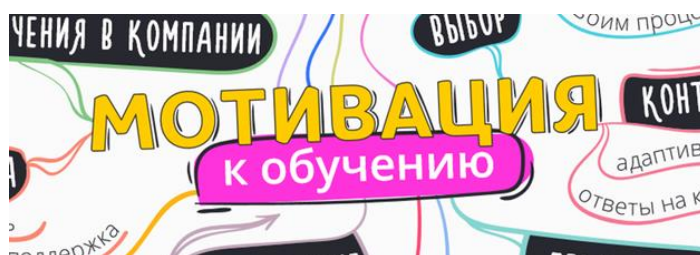
2. Организация рабочего места

Обучаясь или работая на дому, важно разделять спальное, рабочее и обеденное места. Объединить все три места в одно – плохая идея, поскольку рабочий день может стать киносеансом с чаем и печеньем.

Постарайтесь выделить для дел отдельное кресло и стол.

3. Минимизация воздействия отвлекающих факторов

А именно: отключите телевизор, музыку, выйдите из социальных сетей, переведите телефоны и остальные устройства в беззвучный режим. Если рядом есть младшие братья и сестры, а также животные – попросите членов семьи присмотреть за ними.



4. Сохранение позитивного настроения

В ситуации непосредственно с распространением коронавирусной инфекции стоит понимать, что паника большинства людей не имеет оснований и выстраивается на новостях из непроверенных источников.

В данном случае необходимо обратить внимание на официальный сайт Всемирной организации здравоохранения, известные новостные агентства (РИА Новости, ТАСС и др.), федеральные телеканалы и их сайты.

5. Профилактика чрезмерных зрительных нагрузок и гиподинамии.

Занимаясь дистанционно, следует помнить о необходимости делать перерывы в работе. Рекомендуется после 30-40 минут активной работы перед экраном компьютером/гаджета сделать 15-30 минут перерыв с тем, чтобы отдохнуть и подвигаться. Не забывайте дать отдых и глазам. Делайте простые упражнения для глаз.



6. Помните, что любые трудности делают нас сильнее!

И как говорили древние мудрецы: «Дорогу осилит идущий...» и «Путь в тысячу ли начинается с первого шага». Желаем вам делать свои шаги на пути к получению знаний и успешному овладению специальностью!