

# Рекомендации студентам в период дистанционного обучения

Материал подготовлен  
педагогом-психологом колледжа  
Аленой Сергеевной Сычкиной



**1.** Постарайтесь сохранить свой привычный распорядок дня. Человеческая психика так устроена, что она стремится к упорядочиванию и структурированию, помогите ей, делайте всё то, что делаете обычно во время учебы: проснулись, умылись, привели себя в порядок, позавтракали, начали заниматься и т.п.

**2.** Отнеситесь ответственно к дистанционному обучению. Большое количество материала теперь вам приходится осваивать самостоятельно, что не всегда может быть просто. Распределяйте материал, который вам необходимо изучить, равномерно в течение дня. Не оставляйте всё на последний день. Чередуйте учебу, отдых, общение с друзьями в мессенджерах.



**3. Организация питания.** Питаться нужно 4–5 раз в день небольшими порциями. При перенасыщении желудка нарушается кровоснабжение мозга, и это негативно сказывается на мозговой активности. Возникает вялость и сонливость. Рацион должен состоять из достаточного количества белков, витаминов и растительных жиров.



**4. Правильная организация рабочего места.** Установите настольную лампу – свет должен падать слева. Монитор компьютера должен стоять прямо перед глазами на расстоянии 60–70 см.

**5.** Система дистанционного обучения в настоящее время продолжает настраиваться, и возможны всяческие, в том числе, технические сбои. Отнеситесь к этому с пониманием. Все подробности, связанные с дистанционным обучением, лучше всего узнавать из официальных источников: от своих классных руководителей и от администрации колледжа, следить за информацией на сайте колледжа.



**6.** Несмотря на необходимость оставаться дома, продолжайте общаться со своими друзьями и близкими. Для этого существует множество средств связи.

**7. Поток информации, связанной с коронавирусом, огромен! Из различных источников появляется информация, которая противоречит друг другу. При этом, желательно, чтобы источник информации был надежным, например, официальный сайт Всемирной Организации Здравоохранения. Это поможет снизить тревогу.**



**Будьте здоровы  
и счастливы!**