

# Памятка студенту. Как адаптироваться, обучаясь дистанционно.

Переход на дистанционное обучение бывает сложным – это выражается в невозможности 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, важно соблюдать следующие рекомендации:**

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.

## **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 отдельные кресло и стол.

## **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.

## **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.

