

Памятка студенту

Гигиенические рекомендации поведения на дистанционном обучении

Очень важно соблюдать режим самоизоляции! Конечно, приходится сидеть дома, не ходить в техникум, не встречаться с друзьями. Нас просят меньше выходить на улицу и стараться не посещать места большого скопления людей, чтобы предотвратить заражение. Но пребывание дома на изоляции — это не «наказание». Это ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

- Сохраните привычный распорядок дня

Дистанционное обучение - это, в первую очередь, обучение, а не средство спасения от безделья и скуки. Соответственно, необходимо выделить специальное время для учебы, которое должно соответствовать обычному учебному времени (первая половина дня).

Режим дня не только поможет в организации обучения, но позволит освободить время для отдыха и развлечений.

- Эффективно организуйте своё рабочее место

Рабочее место рекомендуется располагать у окна для достаточного естественного освещения (для правши стол необходимо расположить слева от окна, для левши – справа). Даже при наличии хорошего верхнего освещения и естественного источника света (окна), на столе необходима настольная лампа. Монитор компьютера должен находиться прямо перед глазами (чтобы не приходилось поворачиваться к нему). Экран видеомонитора располагается от глаз пользователя на расстоянии 60-70 см. Книги желательно ставить на подставку на расстоянии вытянутой руки от глаз. Это позволяет держать голову прямо (снижает нагрузку на шейный отдел) и предотвращает развитие близорукости.

Необходимо сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе. Стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью и столом было расстояние равное ширине ладони.

- Правильно планируйте время для отдыха

То, что вы работаете дистанционно, не означает, что перемена вам не нужна. Для профилактики переутомления через каждые 30-45 минут занятий необходимо переключение на двигательную активность. Быстро отдохнуть помогают физкультминутки для глаз, снятия напряжения мышц плечевого пояса и рук, для улучшения мозгового кровообращения и др.

Бороться с гиподинамией (малоподвижный образ жизни) поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы и пр... Старайтесь не тратить силы на то, что не интересно, определитесь, каким активным занятием вы хотели бы заниматься, находясь дома. Дерзайте!

- Самоорганизовывайтесь и саморазвивайтесь

Обучение вне стен колледжа предполагает самоконтроль, а отсутствие самоконтроля сведет на нет все ожидаемые результаты.

Максимально сосредоточьтесь на учебе, выключите все устройства, отключите все оповещающие службы, можно даже воспользоваться специальной программой, которая блокирует на время доступ к тем ресурсам, на которые вы чаще всего отвлекаетесь.

Если вокруг крутится огромное количество раздражителей, значит, нужно этот вопрос как-то решать. Как бы вы ни старались, сосредоточиться не получится, а ведь это невероятно важно.

Обратите внимание на техническое обеспечение образовательного процесса. Проверьте, как работают предложенные вам обучающие электронные площадки, достаточно ли ресурсов вашей техники для их использования. Кстати, это хороший способ проверить свои навыки работы в интернете (т.к. ваши навыки игры и общения в соцсетях могут не совпадать с навыками работы в интернете). Если у вас что-то не получается- обратитесь за технической поддержкой к родителям.

Помните, что ваши педагоги всегда готовы дистанционно прийти на помощь! Узнайте заранее, в какое время и как вы можете связаться с преподавателем, задать ему вопрос, получить разъяснения.

- НЕ забывайте проветривать помещение и проводить влажную уборку поверхностей в рабочей зоне (как, в принципе, и в квартире вообще)!

- Рационально используйте свободное время

Фитнес-центры, культура, библиотеки, кинотеатры, различные образовательные платформы открыли он-лайн доступ к своим ресурсам бесплатно. Творческий ручной труд (оригами, витраж, вязание, резьба по дереву, гильоширование, и пр.) все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение — через работу воображения человек отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

- Сохраняйте спокойствие

Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твое беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером. Не надо постоянно ждать, когда же закончится дистанционное обучение...Эта новость, раньше или позже, обязательно дойдёт до тебя!

Не разрешайте себе отлынивать, ни в коем случае не позволяйте себе лениться. У вас есть четкое расписание, следуйте ему, и у вас обязательно все получится. Учитесь управлять своей жизнью, ставьте цели и эффективно достигайте их.

Будьте здоровы, берегите себя!