



Студент на «дистанционке»: инструкция по выживанию!

Уважаемые студенты сегодня я расскажу Вам, как воспользоваться плюсами удаленного образования и сгладить его минусы.

1. Установите четкие границы

Не учиться там, где отдыхаешь, и не отдыхать там, где учишься. Еще полезно повторять привычный утренний ритуал из «доковидной» жизни: проснуться пораньше, переодеться в парадную одежду, причесаться, позавтракать и так далее. В общем, сделать все то, что делали по утрам до перехода на дистанционное обучение.

2. Спите и ешьте

При переходе на дистанционное обучение легко впасть в одну из двух крайностей. Бывает, что вместо занятий студент с головой уходит в соцсети, сериалы, игры. Или наоборот: учеба может занимать все время, как рабочее, так и свободное. Как ни странно, решить обе проблемы помогут одни и те же советы.

Для начала нужно стабилизировать сон. Во время оффлайн-обучения нам приходилось тратить много времени на сборы и перемещения — дистант сократил эти временные издержки до минимума. В освободившееся время можно наконец-то начать, как следует высыпаться.

Следующий важный пункт — установить режим питания: завтракать, обедать и ужинать примерно в одно и то же время. Дистанционное обучение позволяет, есть тогда, когда вам нужно, а не во время фиксированных перерывов между парами. Воспользуйтесь возможностью **питаться более правильно!**

Ну и, конечно, нельзя забывать про отдых. Дедлайны и домашние задания бесконечны, но помимо них в жизни должны быть общение с друзьями, хобби, фильмы и сериалы, наконец. Да и просто немного побездельничать никогда не повредит. Удивительным образом отдых помогает более продуктивно учиться и взглянуть на старые проблемы под другим углом.

3. Не забывайте двигаться

В условиях, когда большую часть времени мы вынуждены проводить сидя, занятия спортом совершенно необходимы. Всего 20–30 минут между парами уделяйте физическим упражнениям.

Если вы не знаете, как правильно тренироваться в домашних условиях, поищите сайты с подробным объяснением упражнений или скачайте специальное приложение (например, приложение Nike Training Club). В нем есть масса программ на любой вкус: с оборудованием и без,

функциональные, кардио или йога. Вы также можете выбрать подходящую длительность тренировки: 15 минут или целый час.

Особенно здорово, если получается в перерывах между парами выйти на улицу и позаниматься спортом на свежем воздухе.

4. Не откладывайте учебный материал на потом

Часто преподаватели делают записи онлайн-лекций и отправляют их студентам. Вот и появляется еще один соблазн не идти на пару — ее ведь можно послушать когда-нибудь потом. Такой возможностью лучше не злоупотреблять, потому что пропущенные занятия будут накапливаться намного быстрее, чем хотелось бы.

Пропускайте пары только тогда, когда действительно не можете подключиться, и по возможности посещайте все лекции и семинары, чтобы не поддаваться прокрастинации (склонность человека к постоянному откладыванию дел «на потом»).

5. Пользуйтесь моментом!

Пандемия ощутимо повлияла на студенческую жизнь: многие лекции перешли в онлайн-формат, курсовые защищают в видеоконференциях, а дипломы вручают в полупустых залах. Но в то же время у нас появилась масса других возможностей, которые надо использовать по максимуму: теперь легче совмещать учебу с работой или стажировкой, правильно питаться и заниматься спортом дома.

И помните: пандемия когда-нибудь закончится, а приобретенные за это время полезные навыки останутся с вами навсегда.

С уважением, педагог – психолог Самохвалова О.В.