

Уважаемые студенты!

Ситуация с коронавирусом, нарушила планы привычного образа жизни.

Все мы сейчас проходим период адаптации к новым, неожиданным для нас условиям.

Мы хотим дать вам несколько рекомендаций, которые, надеемся, помогут Вам пройти этот период легче:

Постарайтесь сохранить свой привычный распорядок дня (время сна и бодрствования, время приема пищи, время выполнения уроков, перерывы и т.п.). Структурируйте свой день. 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.

Ваша семья должна не отвлекать вас и понимать, что вы занимаетесь. Будьте готовы к тому, что первое время новый формат обучения может показаться утомительным. Мотивируйте себя, представляя конечный результат.

То, что вы работаете дистанционно, не означает, что перемена вам не нужна. Правильно планируйте время для отдыха.

Стоит максимально сосредоточиться на учебе, но и в то же время не стоит забывать о своем здоровье.

Вы осваиваете творческие специальности и важно комфортно организовать себе место для работы над рисунком, живописью и композицией. Это должно быть проветриваемое помещение с хорошим освещением. Правильно организованное творческое пространство дома поможет вам работать с удовольствием и большим вдохновением, которое так необходимо всем художникам и дизайнерам.

Отнеситесь ответственно к дистанционному обучению. Большое количество материала теперь вам приходится осваивать самостоятельно, что не всегда может быть просто. В этом случае вам снова поможет структурирование.

Распределяйте материал, который вам необходимо изучить, равномерно в течение дня. Не оставляйте всё на последний день. Чередуйте учебу, отдых, общение с друзьями в мессенджерах.

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 училища, следить за информацией на сайте училища.

Поток информации, связанной с коронавирусом, огромен! Поэтому, лучше всего ограничить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день. При этом, желательно, чтобы источник информации был надежным. Это поможет снизить тревогу.

Несмотря на необходимость оставаться дома, продолжайте общаться со своими друзьями и близкими. Для этого существует множество средств связи (телефон, соц.сети, мессенджеры, skype, zoom). Как известно, практически любая ситуация сама по себе не бывает ни плохой, ни хорошей. Все зависит от точки зрения, с которой мы воспринимаем ситуацию.

Воспринимайте режим самоизоляции не как тягостное "наказание", а как возможность сделать то, что давно хотел, но долго откладывал. Будьте творчески активны, изучайте новые живописные и графические техники, осваивайте компьютерные программы по дизайну и мы уверены, что тогда это время пройдет для всех нас наиболее интересно и эффективно.

Будьте здоровы и счастливы!