

## 10 правил обучения и проживания в период самоизоляции и в условиях карантина



Ты полностью изолирован от привычной обстановки при обучении и теперь ты просто обязан знать нижеследующие правила проживания и самообучения. От того, насколько хорошо ты будешь им следовать, будет зависеть комфортная атмосфера дома и успешная сдача сессии. Нынешняя ситуация для многих является стрессом. Никто не знает, сколько времени мы будем учиться и работать в таком режиме. Просто друг от друга мы тоже можем устать. Так бывает, и это нормально.

### **Первое. Ты такой не один!**

Каждый человек оказавшийся на самоизоляции имеют свои привычки, манеру поведения, и если вы вместе, то с каждым придется уживаться, подбирать ключи, находить взаимопонимание. Самое первое, к чему придется привыкнуть и подстроиться— это режим сна и бодрствования. Он у всех разный. Кому-то легче рано вставать, кто-то поздно ложиться, кому-то хочется выспаться. Постарайтесь не шуметь ночью и рано утром. Если ты привык вставать спозаранку, не греми посудой, не разговаривай громко по мобильному или выходи для этого в коридор или на балкон. Звук звонка своего мобильного точно можно поубавить. И мелодию лучше выбрать, которая не сильно раздражает окружающих и не режет их слух. Можно использовать наушники при прослушивании лекций и видеоматериалов. Это не будет раздражать окружающих, и не будет отвлекать тебя посторонними звуками. О правилах можно договориться.

### **Второе. Поддерживай порядок и чистоту!**

Мой посуду, убирай и вовремя стирай свои вещи, чисти обувь, поддерживай чистоту в комнате и на рабочем столе! Гора невымытой посуды, свалка грязных вещей, бардак на столе, где учебники, тетради, ноутбук вперемежку с огрызками, крошками и остатками бутерброда отравляет жизнь всем! Это не только ужасный эстетический вид, но и запах несвежий может появиться. Ну, это же не трудно – сразу убрать! Поддерживай порядок на рабочем столе и в учебных тетрадях. Это организует и настраивает на нужный учебный лад, помогает концентрироваться. Беспорядок – отвлекает.



### **Третье. Правильный тайминг!**

Чтобы всё успеть, нужно уметь правильно распределить свое время и составить расписание. Делу время, потехе час! Раздели время на то, которое ты будешь тратить на учебу, на домашние дела, на помощь близким. и на то, которое ты потратишь на увлечения и развлечения. Высыпайся, выдели достаточно времени на сон! На

самом деле, здоровый и полноценный сон очень важен. Рассеянность, плохое настроение и плохая память могут напрямую зависеть от того, насколько ты высыпаешься.

#### **Четвертое. Уважай других!**

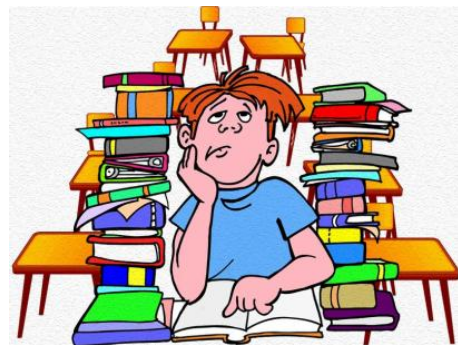
Это правило, кстати, нужно соблюдать всегда и везде. Будь открытым, приветливым, коммуникабельным и доброжелательным! Одна из самых распространенных причин конфликтов – это нарушение личного пространства другого человека. Поэтому если тебе необходимо сосредоточиться над выполнением домашнего задания или другой работой по учебе, то лучше это сделать, предупредив других членов семьи. Можно уединиться в комнате или на кухне. Так же это могут сделать и остальные. Важно заранее



договориться. У всех нас разный темперамент: есть те, которым необходимо общение, а другим, наоборот, больше времени хочется побыть в уединении. Думать нужно не только о себе. Только от нас зависит выстраивание взаимоотношений на новом уровне, организация гармоничного режима труда и отдыха для всех членов семьи.

#### **Пятое. Не запускай учебу!**

Ты, конечно, можешь поспать подольше, но не увлекайся. Жизнь в изоляции полна соблазна отложить всё на потом, а домашнее задание выполнить позже. И можно запросто позволить себе спать, валяться в постели, слушая музыку, смотреть любимый сериал или общаться всю ночь с клевыми ребятами в чатах, не задумываясь о том, что скоро сессия и надо получать зачеты. Просто помни о том, что ты в первую очередь учишься и получаешь образование. Выполняй задания вовремя. Не откладывай все на конец дня или последний день. Так ты сэкономишь массу времени и повысишь эффективность занятий.



#### **Шестое. Твои успехи в твоих руках!**

Если тебе что-то непонятно, сделай перерыв и прочитай еще раз, еще раз... И столько сколько тебе нужно. Можно обратиться к преподавателю. Можно найти другое объяснение этой темы в интернете. Попроси своего друга, одноклассников объяснить тебе материал. Возможно, твои родители или старшие в семье смогут тебе помочь. В этом нет ничего стыдного! И если ты сразу не разберешься в теме, то дальше будет только хуже. Решай проблему сразу!

#### **Седьмое. Отдыхай!**

Иногда для того, чтобы запомнить материал и вернуться способность соображать, нужно просто переключиться. Умение отдыхать – очень важное умение. Делай паузы в занятиях 10-15 минут. В это время можно попить чай, сделать упражнения, потанцевать, послушать музыку. Вернувшись к занятиям, начни с повторения.



### **Восьмое. Занимайся спортом!**

Занятия спортом приносят бодрость и хорошее настроение. А также развивают мозг и помогают лучше усваивать новую информацию. Можешь начать с короткой ежедневной зарядки минут по десять. Делай разминку между занятиями или упражнения, под руководством спортсменов в интернете.



### **Девятое. Планируй и мечтай!**

Ежедневник никому еще не мешал, и, если ты научишься пользоваться им прямо сейчас, ты серьезно облегчишь себе дальнейшую жизнь. Можно писать чего вы достигли, чему научились, о чем думали... Можно планировать будущий день, неделю. Можно составить план будущих путешествий или встреч без даты, но с местом, куда отправиться после карантина.

### **Десятое. Найди занятие для души!**

Есть бесплатные сайты, где в игровой форме помогают учить английский, французский, немецкий, испанский языки. Даже новичкам - доступные и понятные задания любого уровня. Для изучения с нуля: теоретическая часть разбита на уроки с аудиосопровождением и упражнениями на закрепление материала.

Смотреть выбранные каждым членом семьи фильм и обсуждать его.

Можно предложить своим друзьям прочитать одну книгу и обсудить.

Занятий много: научиться готовить, вышивать, снимать мультфильмы, украшать дом, делать прически...

Хобби помогают учиться, а не наоборот. Это удивительно, но если у тебя есть интересное и любимое занятие, то учеба начинает даваться легче.

**Если тебе страшно, тревожно или лезут дурные мысли в голову – выход есть!**

Найди человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Можно поговорить с психологом.

### **Не забывай и про телефоны доверия**

- \* Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической помощи МЧС России (бесплатно, *круглосуточно*) - **8 (495) 626-37-07**
- \* Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи (бесплатно, *круглосуточно*) - **8 (499) 791-20-50**
- \* Детский телефон доверия, работающий под единым общероссийским номером (бесплатно, *круглосуточно*) - **8- 800-200-122**
- \* "Центр диагностики и консультирования" Краснодарского края - **8-861-257-05-26**
- \* Для оказания профилактической консультативной психологической помощи лицам с кризисными, депрессивными состояниями и суицидальным поведением, ежедневно (включая праздничные и выходные дни) с 8-00 до 20-00 работает телефон доверия ГБУЗ «СКПБ №1» **8-861-267-38-21**
- \* Педагоги-психологи колледжа (электронная почта):  
Акинфеева Светлана Владимировна [akinfeeva@do.nkse.ru](mailto:akinfeeva@do.nkse.ru),  
Краснокуцкая Марина Александровна [nkse23@mail.ru](mailto:nkse23@mail.ru).

*Педагог-психолог Акинфеева С.В.*