

# Дистанционное обучение: как начать?



Давайте вместе попробуем успокоиться и подумать, какие советы при организации дистанционного обучения можно использовать. Так как любое обучение требует определенного навыка самоорганизации и самодисциплины.

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала занятий, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей организма и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Во время вынужденного нахождения дома важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить 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 (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги.

**Родителям и близким рекомендовано следить за распорядком дня, процессом обучения студентов. В случае возникновения возникших вопросов, трудностей дистанционного обучения обращаться на телефон горячей линии 84752 (530490) или классному руководителю.**