

# «Эмоциональное и психологическое состояние студентов, находящихся на дистанционном обучении»

Зворыгина Мария  
Гребнева Александра  
Терехова София  
Р-13  
(группа 1)





## Планируйте свой день

- КАЖДЫЙ ВЕЧЕР СОСТАВЛЯЙТЕ ПЛАН НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ
- РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ ДЕЛА ПО ВАЖНОСТИ
- ПЛАНИРУЙТЕ СВОЙ ОТДЫХ
- ЛОВИТЕ СВОИ ИДЕИ И ЗАПИСЫВАЙТЕ ИХ В БЛОКНОТ
- НЕ СБИВАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ

Для этого мы выбрали полезное приложение

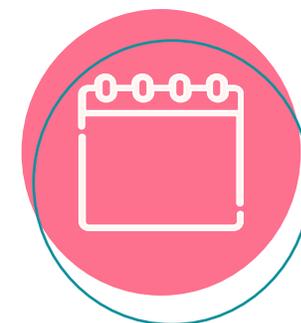
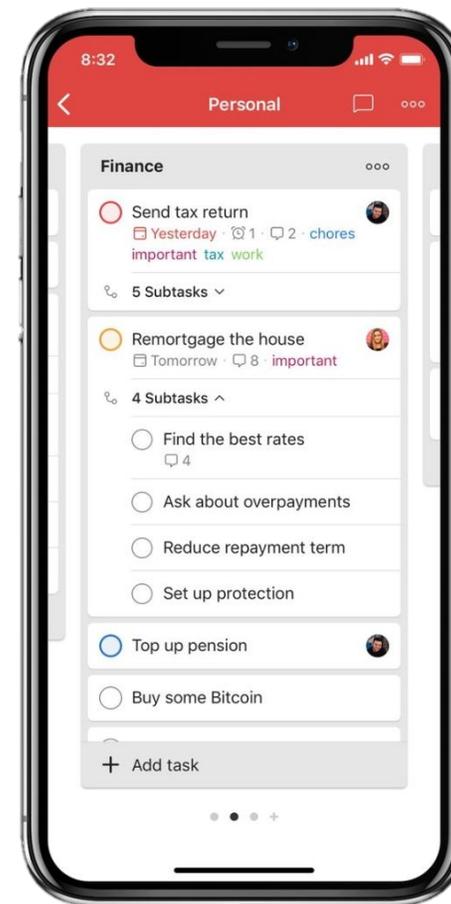
# TODOLIST



Данное приложение полезно тем, что в нем можно:

- ✓ Фиксировать и планировать задачи, как только вы о них подумали.
- ✓ Помнить о дедлайнах благодаря срокам выполнения и напоминаниям.
- ✓ Развивать стойкие привычки с помощью повторяющихся сроков выполнения вроде «каждый второй понедельник». Сотрудничать в проектах и назначать задачи другим.
- ✓ Обозначать важность задач уровнями приоритета. Видеть свой прогресс в личных графиках продуктивности.
- ✓ Интегрировать свои сервисы, такие как Gmail, Google Календарь, Slack, Amazon Alexa и не только. Доступный на любом устройстве.

Todoist быстро станет вашей основной платформой для организации работы и жизни.



# Совершенствуйтесь и развивайтесь



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВРЕМЯ НА САМОИЗОЛЯЦИИ  
ТАК, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ЧТО-ТО НОВОЕ И  
ИНТЕРЕСНОЕ:

УЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК, ЗАНИМАТЬСЯ  
СПОРТОМ, ПРОСМОТРЕТЬ ВСЕ  
ОТЛОЖЕННЫЕ ОНЛАЙН КУРСЫ.

**ВРЕМЯ** – ЭТО ОЧЕНЬ ЦЕННЫЙ РЕСУРС, И  
СЕЙЧАС ЕГО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ,  
ЧТОБЫ ЧТО-ТО ИЗМЕНИТЬ ДЛЯ СЕБЯ ИЛИ В  
СЕБЕ.

Для успешного саморазвития важна  
мотивация и следующий фильм поможет вам  
найти эту мотивацию

# Вселенная Стивена Хокинга



Мы выбрали этот фильм потому что он вдохновляет, мотивирует и действительно заставляет задуматься о многом.

## Расскажем немного о сюжете фильма:

Экранизация книги Джейн Хокинг «Путешествие в бесконечность: Моя жизнь со Стивеном». Гениальный ученый, автор нескольких бестселлеров и большой хулиган Стивен Хокинг привык держать Вселенную в узде. Вот уже более полувека она живет по его законам. Сам же ученый раз за разом доказывает, что, несмотря на болезнь, даже самые немыслимые преграды ему не помеха...

После этого фильма вспоминаешь что жизнь состоит не только из серых будней, в ней много прекрасного и удивительного.



# Сохраняйте спокойствие

ИЗ-ЗА БОЛЬШОЙ НАГРУЗКИ МЫ ПОДВЕРЖЕНЫ СТРЕССУ, ПОЭТОМУ ОЧЕНЬ ВАЖНО УМЕТЬ ПРАВИЛЬНО РАССЛАБЛЯТЬСЯ:

- КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОИ МЫСЛИ
- НЕ НАГРУЖАЙТЕ СЕБЯ НЕГАТИВНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ
- ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ И СВОЕМ ФИЗИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ. В ЭТО ВРЕМЯ ОСОБЕННО ВАЖНЫ ЗДОРОВЫЙ СОН, УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, СОБЛЮДЕНИЕ ИМЕЮЩИХСЯ ВРАЧЕБНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ.
- НАУЧИТЕСЬ ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ. ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕЧАЕТЕ, ЧТО УЖЕ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ПРОКРУЧИВАЕТЕ В ГОЛОВЕ ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ, ПОПРОБУЙТЕ ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ НА ТО, ЧТО ДОСТАВЛЯЕТ ВАМ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ.
- НА САМОИЗОЛЯЦИИ НЕ ХВАТАЕТ СВЕЖЕГО ВОЗДУХА, ПОЭТОМУ ОЧЕНЬ ВАЖНЫ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



Мы нашли один интересный канал на [YouTube](#), который будет вам полезен

Мы предлагаем канал «YOGA work» потому, что **йога** помогает расслабиться, восстановить порядок мыслей и избавиться от стресса.

### Описание канала:

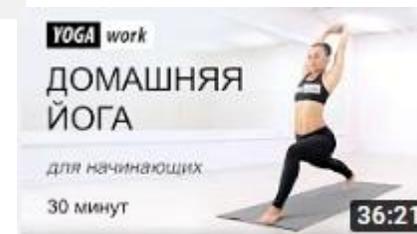
«Мы создали базу эффективных и понятных видео уроков по йоге и фитнесу для начинающих. Занятия дополнены схемами и разборами упражнений, специально для занятий в домашних условиях.

Доверьтесь сертифицированным преподавателям, со стажем от 7 лет.

Постоянные тренировки по йоге или фитнесу помогут избавиться от лишнего веса, получить отличную растяжку и восстановить общий тонус организма и психического состояния».



Йога для начинающих 50 минут: дыхание, хатха йог...



Йога дома. 30 минут



Утренняя йога. 10 минут каждый день.



# Чем куратор может помочь на самоизоляции?

- ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ СО СТУДЕНТОМ
- КОНСУЛЬТИРОВАТЬ СТУДЕНТА ОТНОСИТЕЛЬНО УЧЕБНЫХ И ИНЫХ ВОПРОСОВ, СВЯЗАННЫХ СО СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНЬЮ
- ИНФОРМИРУЕТ СТУДЕНТА О СИТУАЦИИ В УНИВЕРСИТЕТЕ
- ПОМОЩЬ В РАБОТЕ НАД УЧЕБНЫМ МАТЕРИАЛОМ
- ОКАЗАНИЕ МОРАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

