Пост 3

Вам, уважаемые преподаватели!

Переход на дистанционное обучение — вызов для всей системы образования Казахстана, в таком полном объеме этот формат еще не использовался. А от преподавателя дистанционное обучение требует особенно тщательной подготовки к занятию, умения владеть виртуальной аудиторией и навыков интерактивного общения с разными категориями слушателей.

Поэтому первый совет, уважаемые преподаватели — никуда не спешить. Во время дистанционного обучения мы не нарушаем режим дня, мы его сохраняем! Все занятия идут по расписанию, и для их эффективного проведения Вам следует создать необходимые условия:

- ✓ *Рабочее место*
  Создать нужную атмосферу посредством организации полноценного рабочего места, с доступом в интернет, удобным стулом, правильным освещением и всеми необходимыми атрибутами.
- ✓ *Убрать в сторону отвлекающие предметы*
  Максимально сосредоточиться на лекции или практическом занятии, выключить все гаджеты или хотя бы перевести на беззвучный режим, отключить все оповещающие службы, можно даже воспользоваться специальной программой, которая блокирует на время доступ к тем ресурсам, которыми вы чаще всего пользуетесь
- ✓ *Соблюдать дресскод и подавать пример студентам*
- ✓ *Закрыть дверь* и предупредить всех домашних, что вас категорически нельзя отвлекать.

Преподавателям работать в таком формате немного сложнее, чем студентам, поскольку дома находятся члены семьи, которые могут тоже дистанционно учиться, либо удаленно работать. А если есть малыши… или старшее поколение, то организация графика и режима жизни требует серьезного согласования! И здесь нужно правильно распределить время, ресурсы с учетом нужд каждого члена семьи.

Бытовые дела и работа по дому в это время могут стать настоящим спасением: уборка, глажка, мытье окон, разбор шкафов и антресолей — все это серьезные физические нагрузки, которые вполне способны заменить спортивную тренировку.

Карантин можно и нужно использовать с пользой!

Быть с детьми, родными, установить контакт на эмоциональную близость, сказать "я люблю тебя", вместе поиграть, обсудить кино или книгу, испечь пирог, порисовать или побаловаться. Мы привыкли жить в ритме «ничего не успеваю». Возможно, сейчас как раз тот момент, когда успеть - получится! Сделаем то, что так долго откладывали! Будьте всегда заняты, будьте всегда на связи, будьте всегда бодры и внимательны к своему здоровью.

А теперь коротко. Так что же делать, чтобы карантин пошел на пользу?

- ✓ Не участвуйте в тиражировании паники в разговорах, смс и соцсетях.
- ✓ Не передавайте недостоверную информацию
- ✓ Находите положительные эмоции
- ✓ Переключайтесь на любимые физические упражнения
- ✓ Не блокируйте свои чувства. Разрешите негативным эмоциям выйти наружу, «проживите их, выпустите пар». Это снимет напряжение и уменьшит панику.
- ✓ Сон, здоровое питание тоже помогут справиться даже с сильным стрессом.
- ✓ Не листайте бесконечно ленту новостей.
- ✓ Не читайте все подряд. Ограничьте информационный поток.
- ✓ Напишите 30 вещей, чем больше, тем лучше, которые когда-либо доставили вам удовольствие и ежедневно выполняйте что-нибудь из этого списка.
- ✓ Согласитесь, у Вас до этого не было времени заниматься спортом, а сейчас появилась возможность, не тратя денег и не выходя из дома, сбросить лишний вес. Разве не круто?
- ✓ Не забываем про пение и про танцы можно делать это в одиночку, а можно устроить онлайн-вечеринку с помощью мессенджеров: 15−20 минут зажигательных танцев не только помогут поддерживать себя в форме, но и уменьшат стресс и поднимут настроение.

Берегите себя и свои нервы - залог здорового иммунитета!

НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ НАЕДИНЕ СО СВОИМИ МЫСЛЯМИ,
ДЕЛИТЕСЬ С НАМИ! МЫ С ВАМИ!
МЫ ВСЕГДА РЯДОМ!
АУЭС – ЭТО ТОЖЕ ТВОЯ СЕМЬЯ!
БІЗ БІРГЕМІЗ!