

# **Эмоциональное и психологическое состояние студентов, находящихся на дистанционном обучении**

Копытова Аделя р-13

# **Используй свое время по максимуму**

- ✓ *Каждый день старайся вставать и ложиться в одно и то же время, чтобы не испортить свой режим*
- ✓ *Найди положительные стороны самоизоляции*
- ✓ *Не забывай про тренировки*



# ***Чем заняться дома?***

- уберись
- наведи порядок в шкафах
- начни читать книги
- посмотри сериалы, на которые раньше не хватало времени
- главное не забывай про себя, ухаживай за своим лицом и телом

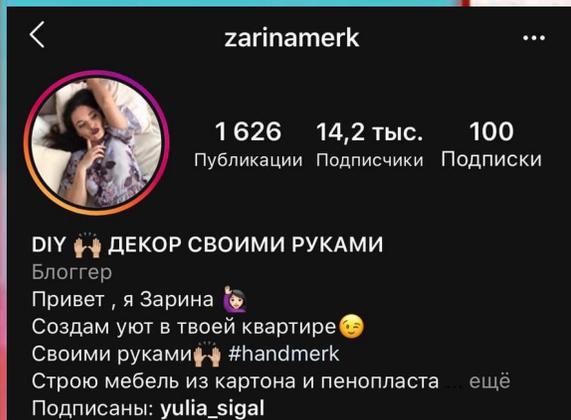


# Уборка

- Не забывай, что нужно поддерживать свое место в порядке, убери всю пыль, избавься от ненужных вещей, приведи свой дом или квартиру в место, где тебе не будет уныло.
- Смотри лайфхаки в интернете, как лучше организовать свое рабочее место, чтобы тебе было комфортно, ведь ты проводишь за ним большое количество времени



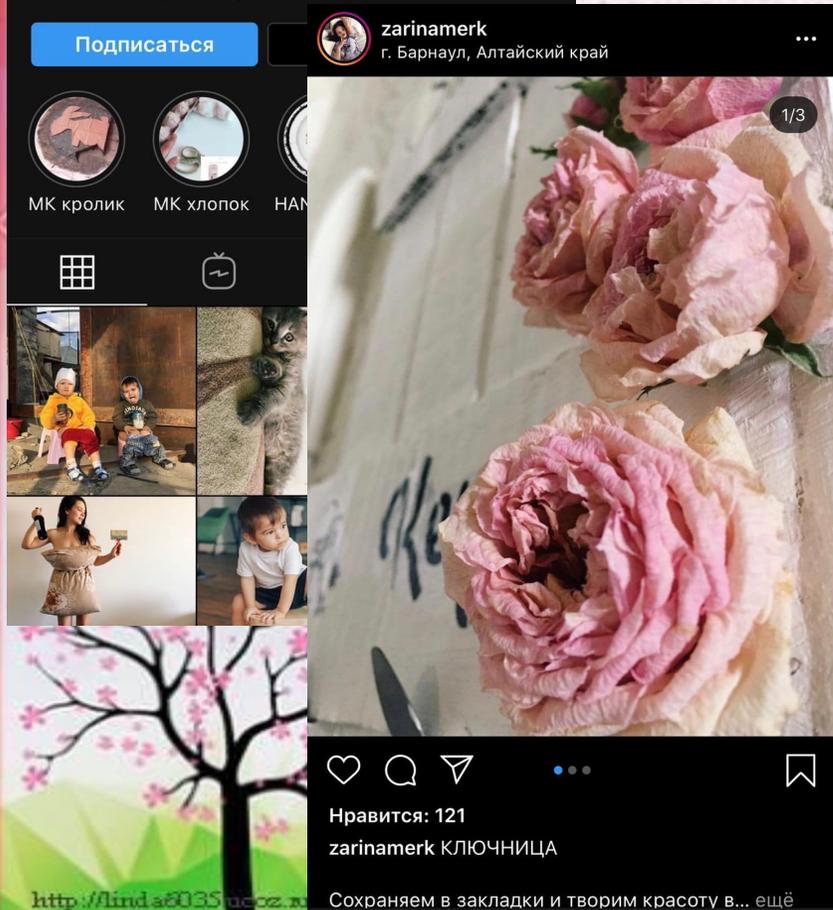
# Вот тебе несколько страничек



zarinamerk

1 626 Публикации 14,2 тыс. Подписчики 100 Подписки

DIY 🙌 ДЕКОР СВОИМИ РУКАМИ  
Блоггер  
Привет , я Зарина 🙌  
Создам уют в твоей квартире 😊  
Своими руками 🙌 #handmerk  
Строю мебель из картона и пенопласта ещё  
Подписаны: yulia\_sigal



zarinamerk  
г. Барнаул, Алтайский край

Подписаться

МК кролик МК хлопок НА

Нравится: 121  
zarinamerk КЛЮЧНИЦА

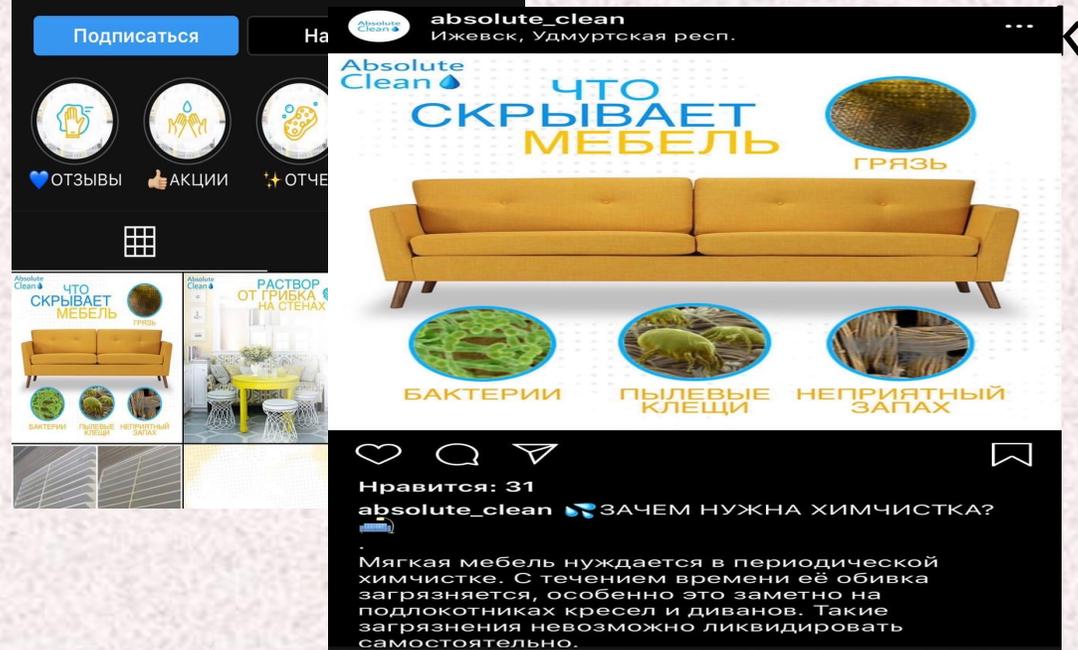
Сохраняем в закладки и творим красоту в... ещё



absolute\_clean

71 Публикации 1 441 Подписчики 579 Подписки

КЛИНИНГ ИЖЕВСК | УБОРКА  
Товар/услуга  
Absolute Clean-клининг в Ижевске  
🔥 Химчистка по 300р за ВСЕ!  
🧹 Уборка от 1650р  
🌿 ВСЕ виды уборки ещё  
taplink.cc/absolute\_clean  
Izhevsk, Udmurtiya  
Подписаны: rusniutaa и glebandreevich\_



absolute\_clean  
Ижевск, Удмуртская респ.

Подписаться

На

Что СКРЫВАЕТ МЕБЕЛЬ

ГРЯЗЬ

БАКТЕРИИ ПЫЛЕВЫЕ КЛЕЩИ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ

Нравится: 31  
absolute\_clean ЗАЧЕМ НУЖНА ХИМЧИСТКА?

Мягкая мебель нуждается в периодической химчистке. С течением времени её обивка загрязняется, особенно это заметно на подлокотниках кресел и диванов. Такие загрязнения невозможно ликвидировать самостоятельно.

- ТУТ ТЫ УВИДИШЬ, ЧТО СКРЫВАЕТСЯ В ТВОЕМ ДОМЕ : @absolute\_clean
- а тут ты найдешь для себя занятие:

# Какую поддержку может оказать куратор?

- ✓ Куратор может оказать психологическую помощь иностранному студенту на самоизоляции, выходя в видеосвязь или же созваниваясь несколько раз в неделю. – Абдукеримова М.М.
- ✓ Одна из задач куратора в период самоизоляции – помочь установить связь между студентом и университетом. (Решение задач, связанных с учебой, организацией учебного процесса и жизни в общежитии в условиях ограничений). – Епанешникова А.Д.
- ✓ Оказание помощь с выполнением домашнего задания, проведение онлайн-занятий. – Копытова А.

