

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

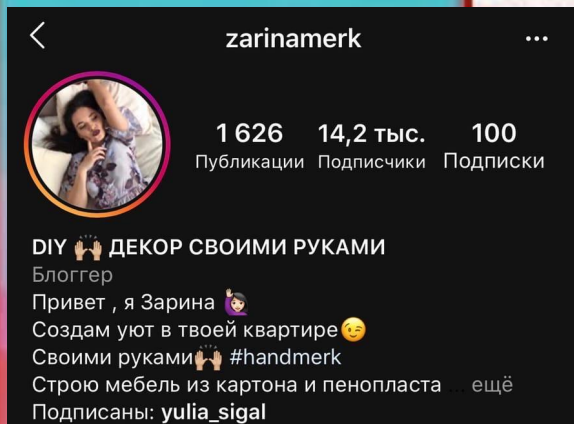


Уборка

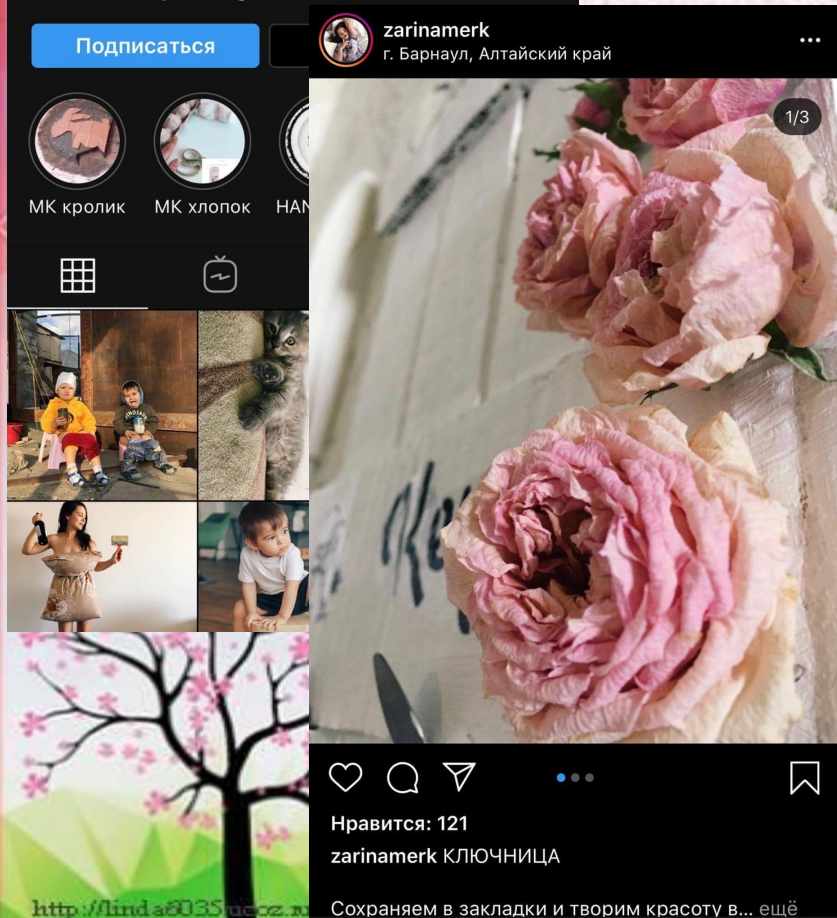
- Не забывай, что нужно поддерживать свое место в порядке, убери всю пыль, избавься от ненужных вещей, приведи свой дом или квартиру в место, где тебе не будет уныло.
- Смотри лайфхаки в интернете, как лучше организовать свое рабочее место, чтобы тебе было комфортно, ведь ты проводишь за ним большое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



Вот тебе несколько страничек



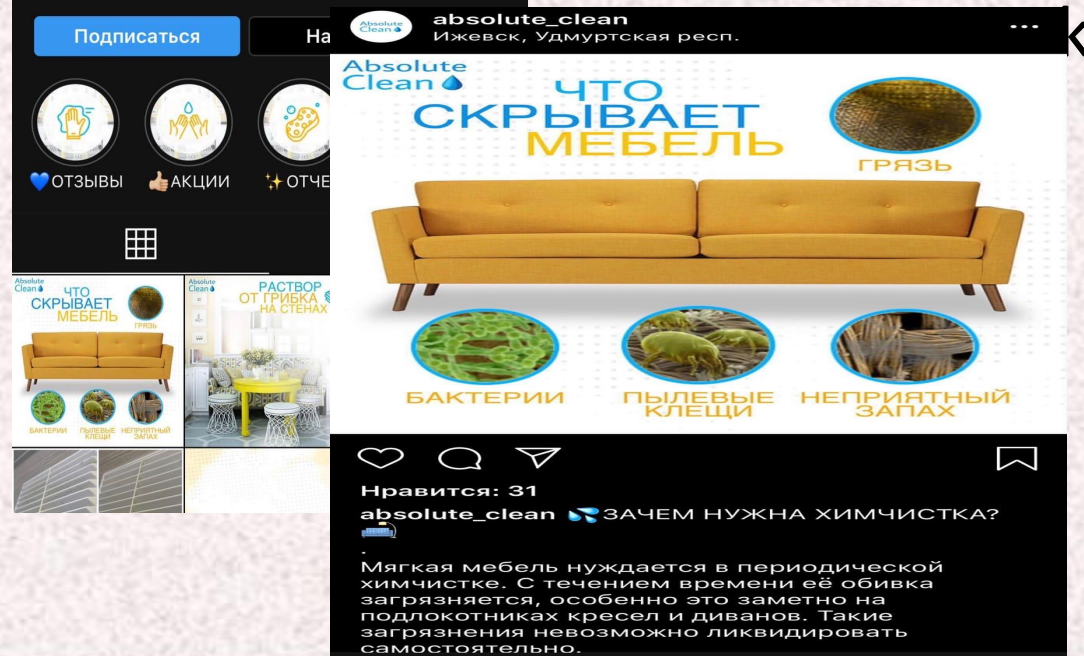
zarinamerk
1 626 Публикации 14,2 тыс. Подписчики 100 Подписки
DIY 🙌 ДЕКОР СВОИМИ РУКАМИ
Блоггер
Привет , я Зарина 🧡
Создам уют в твоей квартире 😊
Своими руками 🙌 #handmerk
Строю мебель из картона и пенопласта ещё
Подписаны: yulia_sigal



zarinamerk
г. Барнаул, Алтайский край
Подписаться
MK кролик MK хлопок HAN
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
Absolute Clean
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.

