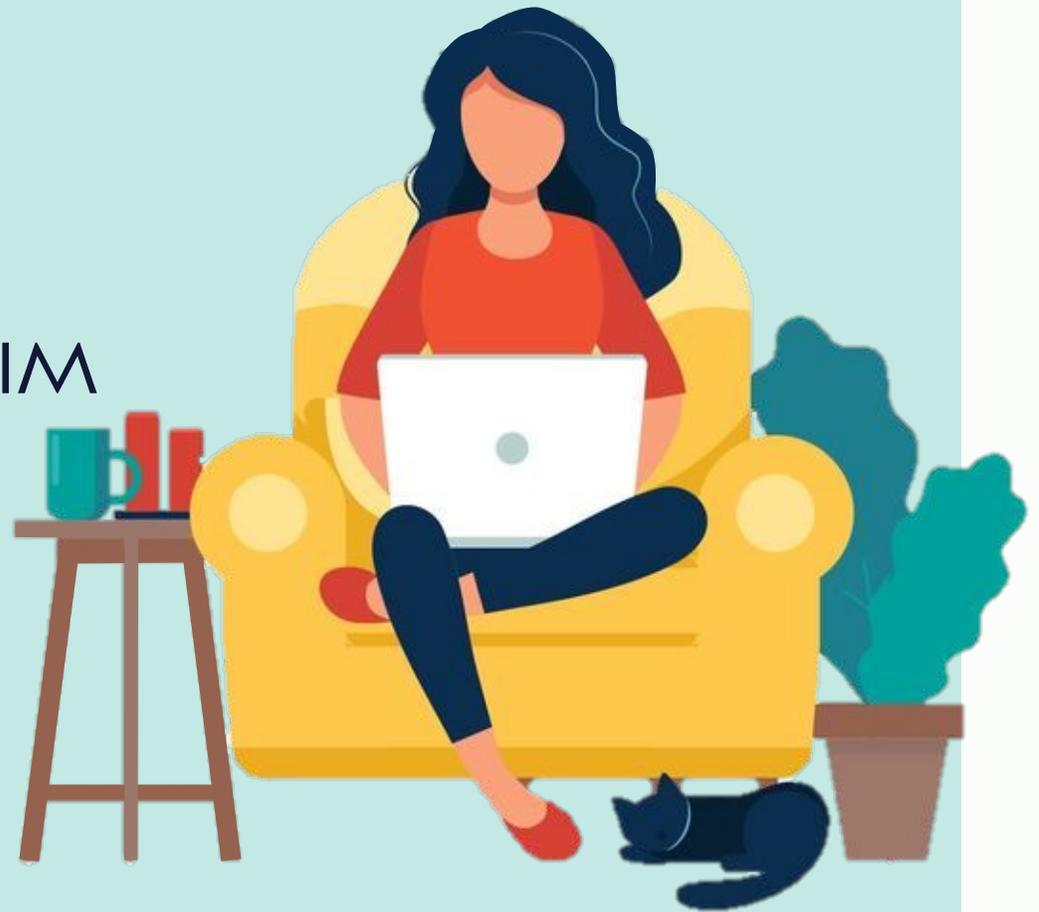


Помощь иностранным
студентам во время
самоизоляции



План

- 1 Распорядок дня
- 2 Самоорганизация и саморазвитие
- 3 Рациональное использование свободного времени
- 4 Спокойствие
- 5 Помощь куратора

1

Сон и питание

Работа и отдых

Награда

РАСПОРЯДОК ДНЯ

- это распланированный на весь день порядок различных дел

Режим дня помогает правильно распорядиться делами и отдыхом структурировать задачи, найти правильный досуг, работу, при этом не забывая о личных потребностях. А в нашем веке это залог успеха в жизни

Сон и питание

Режим сна и питания очень важны для студентов, так как от этого напрямую зависит состояние человека, которое влияет на успеваемость

Если составление графика вызывает у Вас трудности, можно воспользоваться **приложениями**



Sleep Time

Это приложение интересно тем, что помогает рассчитать время, чтобы заснуть или проснуться так, чтобы сон был кратен средней продолжительности цикла сна



Calm

Снятие стресса и приведение себя любимого в равновесное и спокойное состояние как нельзя лучше способствует хорошему и качественному сну



Meal Reminder

Это простое приложение, которое поможет вам питаться регулярно.



Waterbalance

Это лёгкое и функциональное мобильное приложение, которое поможет вам следить за водным балансом, исходя из индивидуальных параметров

Работа и отдых

Сохраните традиционную занятость в обычное рабочее время и чередуйте его со свободным временем

Для правильного составления графика работы и отдыха можно прочесть некоторые статьи.
Например:

LOOK AT ME

Идеальное соотношение работы и отдыха

LIFEHACKER

Сколько времени нужно работать в течении дня

IDEANOMICS

Перерыв в работе: сколько, как, когда

Награда

Планируйте день и стремитесь следовать составленному распорядку, награждая себя за выполненное



Forest

Каждый раз, когда Вам необходимо на чём-то сфокусироваться, Вы можете завести в приложении таймер (от 30 до 120 минут). Когда Вы устанавливает таймер, приложение начинает «выращивать дерево». Поначалу Вы будете видеть маленький росток, позже он превращается во взрослое растение.



Также в качестве награды могут выступать:

- Различные сладости
 - Просмотр любимых сериалов/фильмов/т.д.
 - Прочтение главы любимой книги
 - Занятие приятной деятельностью
- И т.п.

2

Список

Общение

Приложения

САМООРГАНИЗАЦИЯ И САМОРАЗВИТИЕ

являются залогом развития личности

Список

Составьте список дел (умений, занятий, квалификаций), которым Вы хотите обучиться, и выполняйте его. Начните с поиска образовательных ресурсов для обучения этому.

Для иностранных студентов может быть интересно изучение русского языка, потому мы предоставляем список приложений для его успешного изучения



СЛОВО
дня

Слово дня

«Слово дня» каждый день знакомит с каким-нибудь сложным словом и его значением. Можно настроить ежедневные уведомления на удобное время или вообще их отключить: архив слов доступен целиком и бесплатно.



ться

Орфография

«Орфография» представляет собой короткие карточки с текстами из литературных произведений, куда нужно вставить пропущенные буквы, — точно как в школьном учебнике русского языка. После выполнения можно кликнуть на любое из заданий и прочитать теорию.



Филворды

Вам дается поле с буквами — надо соединять их линией так, чтобы образовывались слова. Это как старый добрый «Эрудит», в котором надо составлять слова из букв, только проще, — головоломка, казалось бы, несложная, но это только в начале, когда букв мало.

Общение

Сохраните общение с важными для Вас людьми. Ищите новые контакты.

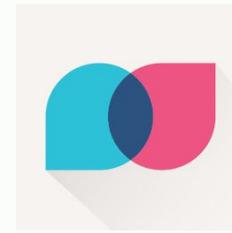
Для общения можно использовать такие приложения как:



SKYPE



ВКонтакте



TANDEM



DISCORD



INSTAGRAM



ABLO

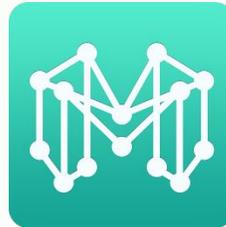
Приложения

Используйте различные приложения и сайты для самоорганизации и саморазвития



Lumosity

Lumosity поможет вам пробудить вашу голову ото сна получше любого кофеина и заставит её работать на ваше благо. Указав характеристики (вроде памяти и внимания), которые вы хотите развить, вы получите доступ к красочным и увлекательным играм, тренирующим именно эти способности.



Mindly

Mindly помогает организовать вашу внутреннюю вселенную. Упорядочивайте свои мысли, записывайте идеи, планируйте выступления, делайте заметки. Всё в ваших руках. Это ваша вселенная.

TED: Ideas Worth spreading

ARZAMAS

Универсариум

3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ

Важные факторы

Составьте список целей и дел и начните их реализовывать.

Чередуйте рабочее время и свободное.

Выполняйте некоторые физические упражнения.



7 МИНУТ УПРАЖНЕНИЕ.

Одно из самых популярных приложений для занятий фитнесом дома. Позволяет планировать процесс на месяц вперед и ведет статистику занятий. При периодических консультациях с тренером пользоваться приложением будет особенно эффективно. Полностью бесплатное, однако имеет встроенную рекламу, которую можно отключить за деньги.



Diarize

Хотите изменить свою жизнь в лучшую сторону? Понять что Вам нужно, чтобы стать счастливее? Воспользуйтесь отличным инструментом для мотивации и саморазвития!

4

СПОКОЙСТВИЕ

Один из важнейших факторов стабильного ментального состояния

Спокойствие

Занимайтесь чаще своими любимыми делами.
Выполняйте успокаивающие физические упражнения (медитация, йога).
Фильтруйте информационный поток, убирая всё, что негативно влияет на душевное состояние.



Motify

Это первое приложение, в котором Вы найдёте 100+ профессиональных тренеров. Начинать заниматься вместе с персональным тренером прямо сейчас! В данном приложении собраны сотни уникальных видео тренировок от лучших тренеров. Комплексные тренировки по любому направлению, для всех целей, для любого уровня подготовки.



Insight Timer

Приложение для медитации



Norbu

С помощью персонального ИИ помощника вы можете оценить свой уровень стресса и развить способность совладать с ним с помощью игры, йоги дыхания и медитации.

5

КУРАТОР

- это человек, к которому студент может обратиться при необходимости
Для наиболее комфортного учебного процесса в ходе самоизоляции рекомендуется обращаться за помощью к куратору

Спасибо за внимание

Кто принимал участие

Выполнила группа № 3:

Воронова Юлия – автор презентации, тема «Распорядка дня»

Клячина Алёна – тема «Самоорганизация и Саморазвитие»,
глава «мозгового штурма»

Сапожникова Наталья – темы «Рациональное
использование свободного времени», «Спокойствие» и
«Куратор»