

# Уважаемые преподаватели!

---



❖ В настоящее время мы вынуждены работать в необычном для нас режиме, в условиях дистанционного обучения!

❖ Кроме того, мы находимся в состоянии «информационного заражения», когда люди склонны разжигать тревогу друг в друге!

❖ Ограничьте посещение новостных ресурсов! Уделите большую часть времени себе и людям с позитивным настроением!

❖ Насколько напряженным будет этот период и какие повлечет за собой стрессовые симптомы, зависит от Вашего восприятия!

## Не можете изменить ситуацию, измените отношение к ней!

---

- ❖ Не прекращайте самообразования во время изоляции! Совершенствуйте свои профессиональные навыки!
- ❖ Научитесь правильно планировать свое время! Необходимо, чтобы работа не поглощала все Ваше время! Имея возможность отвлечься, Вы почувствуете прилив интереса к своему труду!
- ❖ Составьте список дел, которые Вы давно откладывали и сделайте их!
- ❖ Занимайтесь приятным для Вас делом – читайте, пойте, танцуйте, рисуйте, смотрите любимые фильмы, собирайте пазлы, пишите книгу, играйте в настольные игры! Это отличное время, чтобы понять, что в обычной жизни доставляет Вам удовольствие!

## В образовательном процессе!

---

- ❖ Используйте различные педагогические технологии, методы и приемы! Однообразие неизбежно ведет к скуке и опустошению!
- ❖ Не показывайте страха и беспокойства студентам! Негативные эмоции заразительны!
- ❖ Покажите на собственном примере, как можно справиться с переживаниями, чувствами и ими управлять!
- ❖ Хвалите своих студентов! Любому обучающемуся важно опираться на свои сильные стороны и чувствовать себя уверенно!

**Помните:**

***“Печали вечной в мире нет.  
И нет тоски неизлечимой”***

***(А. Н. Толстой)***

---