межрегиональный центр компетенций

Искусство, дизайн и сфера услуг

Уважаемые студенты!

Предлагаем Вам следовать следующим рекомендациям в отношении распорядка дня, на время дистанционного обучения

Комфортно и просто!

1. Сохранение ритма жизни

Привыкая к чёткому распорядку дня, студент чувствует себя здоровым

2. Воспитание семейных ценностей

Распорядок дня должен стать частью общих правил

3. Формирование практических навыков

Сформированные привычки помогают рационально использовать время, студент многое успевает, хотя никуда не спешит

4. Развитие самостоятельности и ответственности

Привыкнув к чёткому распорядку, обучающийся будет чётко знать, что именно и в какое время ему делать

5. Ожидание развлечений

Распорядок дня – это гибкие правила. Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями

6. Умение контролировать стрессовые ситуации

Каждая перемена в жизни обучающегося – стресс, для его психики. Соблюдение распорядка дня помогает ему быстрее справится со стрессом и вернутся в привычное русло

7. Приучение к дисциплине

Если соблюдать распорядок дня, студент будет знать, что подошло время садится за занятия или другие важные дела

Пример распорядка дня.

07:30 – подъём, зарядка

08:00 – завтрак

Дистанционное обучение

08:15 – первая пара занятий

09:25 – музыкальная пауза

09:35 – вторая пара занятий

10:45 – танцевальная пауза

11:05 – третья пара занятий

12:15 – обед

12:35 – четвёртая пара занятий

13:45 – виртуальные экскурсии по музеям он-лайн

14:30 – спортивная пауза

15:00 – выполнение домашних заданий

17:00 – полдник

17:30 – помощь по дому

18:00 – чтение литературы, занятие творчеством, хобби

19:00 – ужин

19:30 – свободное время, общение с друзьями

21:00 – подготовка ко сну

21:30 – сон

Пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.