



Уважаемые студенты!

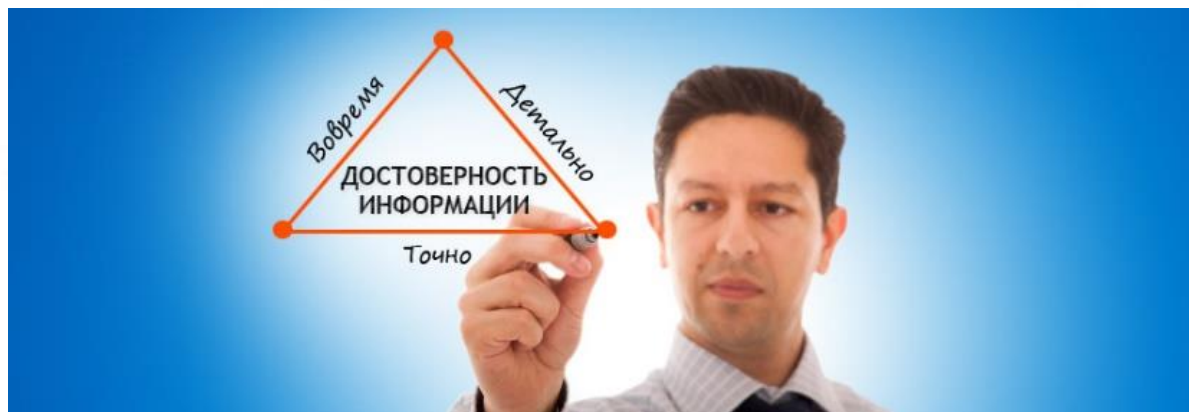
С 18 марта 2020 года ГАПОУ ТО «Тюменский техникум индустрии питания, коммерции и сервиса» перешел на дистанционный формат обучения в соответствии с Приказом Департамента образования и науки Тюменской области № 156/ОД от 17 марта 2020 года «Об организации образовательной деятельности в профессиональных образовательных организациях Тюменской области в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции».





Психологическая памятка на время пандемии коронавирусной инфекции.

- **Узнавайте информацию только из источников, заслуживающих доверия.** «Потребляйте» только проверенную информацию.
- **Будьте здесь и сейчас.** Сосредоточьтесь на том, что происходит именно в этот момент. Волнение и тревожность — это проекция себя в будущем.





- **Всегда помните о том, что медпомощь рядом.** Для ее оказания есть специально обученные люди. И все они сейчас находятся в режиме повышенной готовности, чтобы помочь каждому, кто в этом будет нуждаться.
- **Вспомните ситуации стресса, которые Вы смогли преодолеть.** Это пониманием может помочь снизить чувство тревоги.
- **Общайтесь со здоровыми людьми.** Опирайтесь на человека, который сохраняет здравый рассудок и подход которого к проблеме Вас успокаивает.





- **Старайтесь вести максимально приближенный к обычному образ жизни.** Массовых мероприятий лучше в это время избегать, но полностью менять свой жизненный уклад, закрываться дома тоже не стоит. Это может стать дополнительным стрессом.
- **Принимайте адекватные меры предосторожности.** Мойте руки перед едой или после посещения общественных мест. Выходя из дома, берите с собой дезинфицирующие салфетки.
- **Позаботьтесь о своем физическом состоянии.** Высыпайтесь. Занимайтесь умеренной физической активностью. Правильно питайтесь.





Отдел воспитательной работы организует дистанционную поддержку студентов, сталкивающихся с психологическими затруднениями, связанными с возможностью заражения новой коронавирусной инфекцией.

Вы можете получить дистанционную консультацию педагога-психолога

Столярова Евгения Николаевича по средствам:

- Телефона: +7 906 827 88 86
- Электронной почты: stolyroven72@mck72.ru
- В контакте: <https://vk.com/monaah>
- Skype: [stolyaroven@mck72.ru](https://www.skype.com/people/stolyaroven@mck72.ru)