

**Уважаемые студенты,
предлагаю Вам соблюдать рекомендации чтобы сохранить эмоциональное и
психологическое состояние во время самоизоляции.**

1. Займите оптимистичную точку зрения на сложившуюся ситуацию.
2. Выделите пространство для себя, это минимизирует риски конфликтов.
3. Позаботьтесь о себе в целом.

Установите режим дня - одно и то же время отхода ко сну и пробуждения.
Регулярные физические упражнения дома.

Сбалансируйте свои диеты (от диет, связанных с похудением, стоит сейчас отказаться) и регулярные приемы пищи.

Избегайте дневного сна или подвижек в своем цикле сна.
Избегайте чрезмерного потребления кофеина, а так же действий, о которых Вы можете сожалеть потом.

4. Регулярно выполняйте задания в АСУ ProCollege в режиме *off-line* (отложенного времени), не оставляйте на последний день!!!

Если позволяют технические возможности, выходите на *on-line* уроки с преподавателем и получайте положительные эмоции во время общения.

5. Организуйте приятные активности.

Приятные активности помогают улучшить настроение, поэтому очень важно делать вещи, которые доставляют удовольствие. Продумайте занятия, которые Вам нравятся, и которые Вы можете делать дома, и посвящайте им время каждый день.

Например, Вы можете слушать музыку, смотреть любимые фильмы, тренироваться дома, готовить вкусную еду и есть её с удовольствием, читать книги, играть в компьютерные игры, общаться с друзьями и членами семьи через интернет-программы такие как Skype, Zoom или WhatsApp.

6. Находите приятные аспекты своего нового опыта – постарайтесь прочувствовать его. Тогда Вы сможете получить удовольствие и в эти моменты и в воспоминаниях о них.

Например, научись чему-то новому:

изучай иностранный язык;

освой кулинарные навыки, воплощая рецепты из книг или **видеоблогов** в реальность;

освой музыкальный инструмент;

научись рисовать;

попрактикуйся в SMM-продвижении своих страничек в соцсетях.

7. Стань волонтером.

Помогай пожилым людям, которые полностью изолированы от мира.