



# ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

**Высокое напряжение:  
боремся со стрессом в  
НОВЫХ УСЛОВИЯХ**

**Заведующая отделением  
«Сестринское дело» Абдиманова Б.Ж.**

КАРАНТИН!

Периметр  
прямоугольника  
 $P = (a+b) \cdot 2$   
 $P = a \cdot 2 + b \cdot 2$

Периметр  
квадрата  
 $P = a \cdot 4$   
(см, м, км)

Площадь  
квадрата  
 $S = a \cdot a$   
(см<sup>2</sup>, м<sup>2</sup>, км<sup>2</sup>)

Площадь  
прямоугольника  
 $S = a \cdot b$   
(см<sup>2</sup>, м<sup>2</sup>)

СКОРОСТЬ ВРЕМЯ РАССТОЯНИЕ  
V - скорость |  $V = S/t$   
S - расстояние |  $S = V \cdot t$

## «Плюсы» и «минусы» дистанционного обучения

- Удобство планирования времени;
  - Личная заинтересованность в получении образования;
  - удобство места обучения;
  - разнообразие и большой объем доступных информационных ресурсов;
  - широкое использование компьютерных и телекоммуникационных технологий в доставке учебных материалов
- у учеников возникает соблазн отложить работу до лучших времен;
  - сложность встраивания мотивационных компонентов (которые должны постоянно поддерживать высокий уровень интереса к процессу) обучения в дистанционные формы;
  - отсутствие навыков самоорганизации учебной деятельности вне прямого контакта с преподавателем.



# Преимущества дистанционного образования

Варьируемая  
длительность



Дистанционное  
образование



Гибкий  
график



Отсутствие  
географической  
привязки

**Беспокойство, тревога и стресс сопровождают нас на протяжении всей жизни, но сейчас они заполняют собой всё вокруг.**

**COVID-19, оставайтесь дома, карантин, обучение в дистанционном формате**



# Стресс –

это ответная реакция организма  
в виде психологического и  
физического напряжения,  
вызванного изменениями  
условий окружающей среды.



# СТРЕСС



**Рекомендации студентам  
для снижения стресса, контроля  
тревожности, а также сохранения  
продуктивности в учебе**



## **Неформальное общение в кругу друзей и родственников:**

**В современной ситуации самоизоляции важно не отрываться от социальных контактов и поддерживать общение через онлайн-сервисы или по телефону. Собирайтесь с близкими в режиме конференции и поддерживайте общение, несмотря на невозможность встретиться лично.**

# Занятие любимым хобби:

Подумайте, что доставляет вам радость и возможность увидеть результат от проделанной работы? Полезно каждый день делать что-то, что даёт вам ощущение достижения. Возможно это то хобби, на которое всегда не хватало времени, возможно вы откроете для себя что-то новое. Так же полезно работать по дому, заниматься интерьером, готовить по новому рецепту и т.д.

# Творческая деятельность:

Творчество несёт за собой важную функцию – эмоциональную разгрузку.

Будет ли это рисование, которое никогда не получалось, но доставляет удовольствие или пение, расслабляющее и поднимающее настроение. Запланируйте на каждый день занятие, которое радует вас

# Соблюдение сбалансированного режима питания



# ВЫВОД ПРОСТОЙ

Для человека очень важно хорошее психологическое состояние, позитивные эмоции, крепкая связь с близкими. Это помогает пережить временные трудности.

В тот момент, когда мы вернёмся в обычный, привычный для нас режим, мы обнаружим, что научились новому, открыли для себя новые горизонты, обзавелись новыми инструментами, увидели поддержку от друзей и поняли простую истину - выход есть всегда!

# МИР ПОЗИТИВА



**Мы научились избегать интуитивно  
Людей, несущих бесконечный негатив....  
И жизнь теперь нам улыбается призывно,  
Даря волшебно-лучезарный позитив!**