

## **Рекомендации педагогам в связи с распространением коронавирусной инфекции и переходом на дистанционное обучение**

1. Постарайтесь обеспечить студентам благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Необходимо в первую очередь позаботиться о сохранении физического и психологического здоровья.
2. Не привлекайте лишнего внимания студентов к проблеме COVID 19. Сохраняйте обычный уклад учебной деятельности с привычными для студентов нормами ее оценки.
3. Если вдруг возникает необходимость, то в простой и доступной форме предоставляйте студентам информацию о том, что происходит сейчас и давайте четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью.
4. Используя дистанционные формы обучения, по возможности поощряйте развитие интеллектуальной творческой деятельности (например, олимпиады и конкурсы), которые позволят студентам и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.
5. Пользуйтесь надежными источниками в определенное время в течение дня, один или два раза. Постоянный поток новостных сообщений об эпидемии может вызвать беспокойство у любого человека.
6. Поддерживайте студентов и их родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу
7. На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности. Отнеситесь к этой ситуации как к особым условиям работы. Берегите себя. Помните, что забота о своем психологическом состоянии также важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениями, упражнениями для релаксации. Ходите на прогулки. Чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.