

Студенты ИТИШ в условиях самоизоляции.

Самоизоляция. Наша страна такого не переживала никогда. Поэтому нужно начать с понимания, что мы приобретаем беспрецедентный опыт и это возможность для развития в период пандемии. У большинства из нас была внешняя самоорганизация. Преподавателям необходимо было к определенному времени приходить на работу, учащимся — в техникум. В период самоизоляции это внешнее организующее начало перестало быть таким жестким, а у кого-то и вовсе исчезло. Поэтому появилась необходимость перехода от «внешней организованности» к самоорганизации самоконтролю. Всем нам пришлось распланировать свою неделю, день и придерживаться этого графика.

Для сохранения позитивного эмоционального состояния мы занимались сменой деятельности: рисовали, пели, вышивали, участвовали в конкурсах, занимались уборкой в доме ну и конечно же готовили любимые блюда своей семьи или баловали родственников новинками. А если происходило ухудшение эмоционального фона, нам становилось грустно, то старались пообщаться с кем-то, кто дает нам позитивный заряд,— родственник, друг или любимый куратор)

С другой стороны, каждый из нас ощутил, что нельзя впрягаться сразу в большое количество параллельных дел. Нужно расставлять приоритеты. И еще: сейчас, когда большое значение имеет цифровая составляющая, очень важно соблюдать «цифровую диету» — нужно контролировать время, которое мы посвящаем гаджетам, и следить за «цифровой гигиеной».

Сейчас мы дополнительно мотивированы ко всем онлайн-формам общения, труда, развлечения и так далее, но это большая нагрузка на наш сенсорный аппарат: страдает зрительная система, мы испытываем недостаток движения. Поэтому соблюдаем гимнастические паузы.

А то, как нам удастся оставаться активными, позитивными и успевать учиться в условиях самоизоляции, узнайте из нашего ролика, созданного инициативной группой студентов, для этого просто перейдите по ссылке <https://youtu.be/OxHqeOf2vKk>