**ГБПОУ Благовещенский многопрофильный профессиональный колледж**

# Удаленка – 2020

Педагог-психолог

Рямова Г.Ф.

# Соблюдайте режим дня вставайте и ложитесь вовремя

# Проделывайте утренний ритуал

# Завтракайте полезно

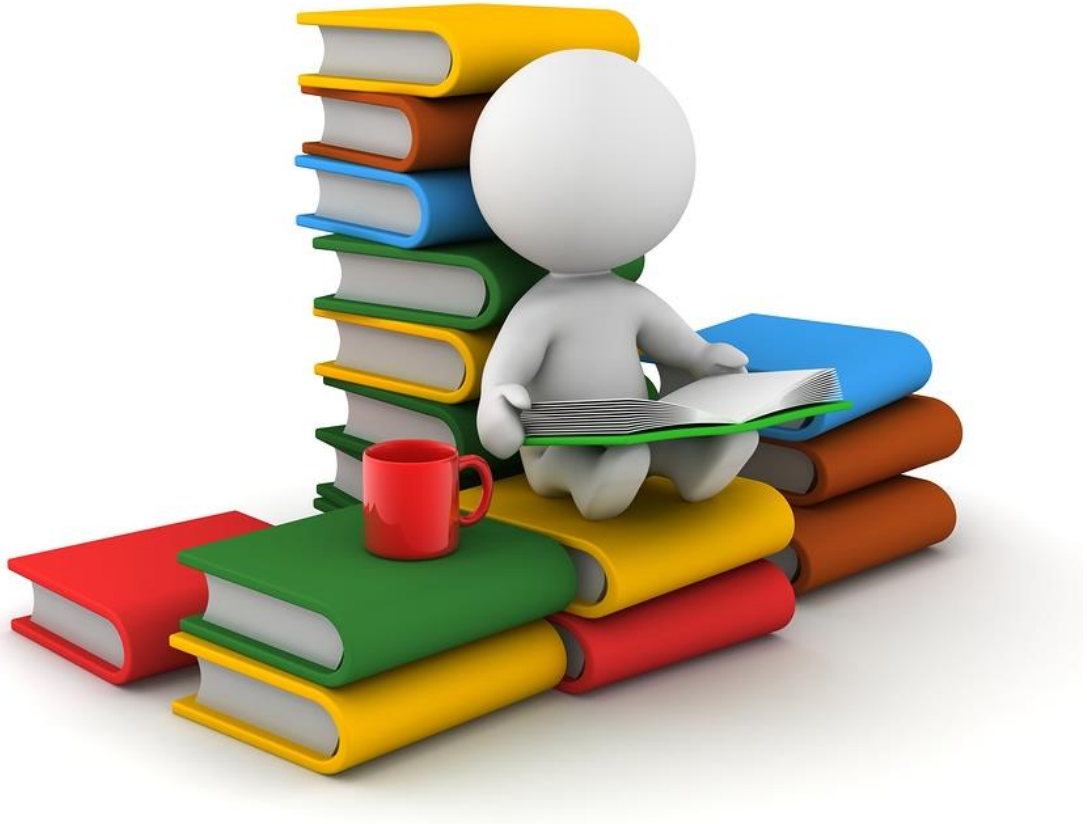
# Переодевайтесь из любимой пижамы в повседневную одежду

# Начинайте день  с зарядки

Поможет проснуться, придаст сил, поднимет настроение на весь день.

# Организуйте рабочее место.

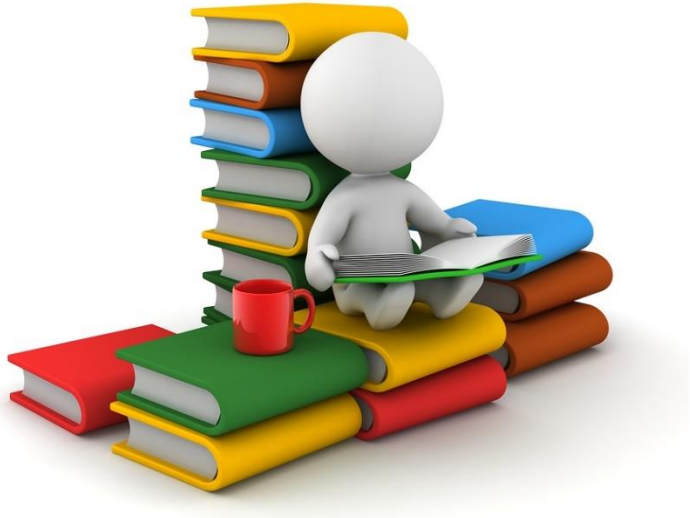
Позаботьтесь о комфорте расположите «под рукой» необходимые для обучения предметы



# Поставьте перед собой задачи.

Планируйте свои дела на день.
Перечень заданий поможет расставить приоритеты, освободит время

**Чередуйте учебу с перерывами.** Занятия длятся 2 академических часа. Следуйте этому правилу. Это позволит сэкономить время и продуктивно поработать над учебными задачами.



**Проветривайте помещение.**

Чистый воздух взбодрит.

Кислород улучшит кровообращение, работу мозга.

**Соблюдайте режим питания.** Принимайте пищу в определенное время. Составляйте меню из полезных продуктов. Сладкие перекусы, замените фруктами, орехами.

# Мотивируйте себя.

За выполнение заданий поощряйте себя. Если хочется посмотреть фильм или зайти в соцсети, то прежде выполните задание из списка

**Проведите свободное время с пользой.**

Виртуальные экскурсии. Спорт. Развитие творческих способностей. Бытовые дела. Помощь близким.

# Всегда помните

# На что настроишься — так и зазвучишь