

## ПОРАДИ ВИКЛАДАЧА СТУДЕНТАМ



Донесіть до студентів думку про те, що щодня, не зважаючи на *хочу/не хочу, можу/не можу*, ми всі маємо виконати декілька задач: соціальну, фізичну і когнітивну.

Ми повинні підтримувати **спілкування з родичами та знайомими**, задати хоч одне питання «як ти там?», бо єдність та підтримка важливі для всіх. Нагадайте студентам, які живуть у гуртожитку, подзвонити батькам та обговорити події дня.



Нам **потрібен рух**, особливо у стресі – це стабілізує, приводить до тями і надає сил для подальших дій. Хоча б три присідання або ходьба колами, будь-який активний і хоча б відносно інтенсивний рух.

А ще нам потрібні наш мозок і **здатність вчитись, запам'ятовувати і аналізувати**. Тож вкрай важливо задіяти цю функцію. Щодня хоча б щось одне вивчити і запам'ятати: іноземне слово, інструкцію з надання медичної допомоги чи іншу корисну інформацію. Важливо не просто подивитись, а саме вивчити!





Порадьте студентам поспати, **відпочити**, але не дозволяйте лежати весь день в куточку, дивлячись у стінку чи у телефон. Настоюйте на тому, що студент повинен зробити хоча б одну маленьку дію!

Намагайтесь **жартувати з студентами**, посміхатись до них, викликати посмішку у відповідь. **Гумор має терапевтичну дію**. В нагоді стануть смішні історії ...

**АБО**



**питання на кмітливість.**

Дотримання цих простих правил та порад допоможе зберегти **нормальний емоційний стан наших студентів**.



А академічні знання ми обов'язково **надолужимо** після стабілізації ситуації.