



ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!



Дистанционное обучение –просто и качественно!

Эти простые рекомендации помогут организовать обучение в наиболее качественно и избежать дополнительного стресса.

1. При дистанционном обучении, обучение нужно начинать, осознавая конечную цель.

Ставьте цель на день. Обязательно планируйте свое время.

В данном случае записная книжка или ежедневник просто необходим. Приучите себя заглядывать в него каждый день, записывайте туда все, что нужно, планируйте свой день и сам процесс обучения.

Будьте готовы к тому, что первое время новый формат обучения может показаться утомительным.

Мотивируйте себя, представляя конечный результат.

Не разрешайте себе отлынивать, ни в коем случае не позволяйте себе лениться. У вас есть четкое расписание,

следуйте ему, и у вас обязательно все получится. Учитесь управлять своей жизнью, ставьте цели и эффективно достигайте их.

2. Вам придется учить материал, писать контрольные и тесты, сдавать дифференцированные зачеты.

Все это очень серьезно, поэтому, если вы не будете полностью отдаваться изучению того или иного предмета, значит, и не добьетесь в этом деле успеха. Обучение вне стен колледжа предполагает самоконтроль, а отсутствие самоконтроля сведет на нет все ожидаемые результаты

Уберите все, что Вас отвлекает.

Если вокруг крутится огромное количество раздражителей, значит, нужно этот вопрос как-то решать. Как бы вы ни старались, сосредоточиться не получится, а ведь это невероятно важно.

Максимально сосредоточьтесь на учебе, выключите все устройства, отключите все оповещающие службы, можно даже воспользоваться специальной программой, которая блокирует на время доступ к тем ресурсам, на которые вы чаще всего отвлекаетесь.

3. То, что вы работаете дистанционно, не означает, что перемена вам не нужна.

Правильно планируйте время для отдыха.

Быстро отдохнуть помогают упражнения аутотренинга, они легко ищутся через поисковик и их просто освоить. За неделю освойте базовые упражнения, это уже будет очень хорошее подспорье. Совсем без такого отдыха между занятиями работать в первое время будет сложновато.



ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ – БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ
И/ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

01
БЕЗОПАСНАЯ
продолжительность
непрерывной работы за компьютером

1-4 классы: 15 минут
5-7 классы: 20 минут
8-11 классы: 25 минут
(согласно нормам СанПиН)

02
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ
делать
регулярные перерывы
в занятиях

03
ДЕЛАЙТЕ ПРОСТЫЕ
ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ
для профилактики общего
утомления

04
ГИМНАСТИКА
ДЛЯ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5. Повторять 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза и считать до 3. Открыть глаза и посмотреть вдали, считать до 5.
3. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдали на счет 1 - 6.
Каждое упражнение повторять по 4-5 раз.

Полезно ставить рядом с монитором что-то красивое и приятное глазу. Вы можете с большим удовольствием заниматься, развалившись в большом кресле, но я бы все же посоветовала создать нужную атмосферу посредством организации полноценного учебного места.

4. Используйте разнообразные методы.

Как только вы почувствовали, что определенная тема очень хорошо уложилась в голове, отличным приемом окончательно закрепить материал будет помогать тем, кто не справляется. Благодаря тому, что вы будете кому-то объяснять что-то по нескольку раз, вы и сами лишний раз все повторите и, возможно, до конца поймете что-то, что восприняли более поверхностно.

Разнообразие методов получения информации благотворно сказывается на ее усвоемости. Постоянно проверяйте, что и когда подверглось изменениям. Так как в процессе

дистанционного обучения, скорее всего, вас никто не будет уведомлять лично.

Если Вам нужна помощь в организации занятия или поддержка психолога - пишите на почту

med-kam36@yandex.ru

с пометкой ДЛЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА.