ПОРАДИ ДЛЯ УЧНІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Навчання вдома або дистанційно з будь-якого іншого місця може бути дуже ефективним, головне – самоорганізація. Прості поради допоможуть впоратися з великим обсягом роботи і навіть навчитися отримувати задоволення від занять.

Можна роздрукувати поради та закріпити для нагадування в місті, яке організоване як робоче.

🔰 1. Скласти чіткий розклад/режим.

Продовжуй вставати приблизно в той самий час та навчатися за звичним графіком: дзвінок, урок, перерва. А відсипатися будеш, як завжди - у вихідні. Звичайно, вдома ти сам керуєш своїм розпорядком, але пам’ятай: щоб досягнути успіху, умови навчання повинні бути приблизно як і в школі.

🔰 2. Організувати робочу зону.

Перед початком заняття захистіться від усього, що вас відволікатиме. Якщо немає своєї кімнати, то хоча б свій куточок + навушники. Де будуть ТІЛЬКИ потрібні для конкретного уроку матеріали. Усі зайві предмети, що відвертають увагу, доцільно прибрати. Передусім – мобільний телефон, навіть якщо він на вібродзвінку, навіть якщо ви плануєте тільки відповідати на СМС. Телефон треба прибрати чимдалі й діставати тільки під час перерв. Також слід створити навколо себе зону тиші й спокою.

🔰 3. Організувати форму.

Ви не повинні сидіти в піжамі, оскільки навчаєтеся вдома. Буде значно простіше надіти на себе «роль учня» і переключитися на заняття, якщо будете одягнені у відповідний одяг. Це якась уніформа, що допомагає не забувати, де ти і що ти робиш.

🔰 4. Фізіологічні потреби.

Під час заняття вам, звичайно, захочеться пити – адже інтенсивна розумова діяльність викликає спрагу. Заздалегідь потурбуйтеся про запас свого улюбленого напою або ще краще – води. Уникайте енергетичних напоїв, якщо ваша мета – саме заняття. Перекус теж має бути приготований заздалегідь: проста і поживна їжа, наприклад, фрукти чи овочі. Уникайте їсти тільки солодке, залиште шоколадному батончику роль десерту – тоді й настрій підвищиться, і з травленням все буде гаразд.

Зручний одяг, що не стримує рухів, комфортна температура в кімнаті – усе це теж дуже важливо. Пам’ятайте про провітрювання кімнати, в якій займаєтесь (брак кисню спричиняє погіршення засвоєння матеріалу).

🔰 5. Робіть перерви.

Під час занять, якщо вони тривають понад годину, робіть заплановані перерви: після кожних 35-40 хвилин перемикайтеся на щось інше. Краще за все походити, порухатися, можна зарядитися позитивними емоціями від спілкування з друзями (ось тут і виручить телефон), перекусити. Довше, ніж на 20 хвилин, відволікатися не варто – адже так можна і забути про головну мету.

Звичайно, це не всі корисні поради, але найголовніші, які допоможуть під час дистанційного навчання впоратися з будь-яким обсягом матеріалу.

УСПІХІВ У НАВЧАННІ!