

Дистанционное обучение: как организовать себя и свой день



Ситуация в мире сегодня дала нам возможность испытать себя в новых обстоятельствах. И, наверняка, каждый из вас хоть раз, но задался такими простыми, казалось бы, вопросами: «А как же теперь учиться без зоркого глаза преподавателя?», «Как понять задание без его четких инструкций?», «Как распланировать день без звонков?», «Как настроиться на учебу?».

**Что ж, самое время выйти из зоны комфорта
и научиться чему-то новому.**

**Надеемся, что наши советы помогут вам
выбрать правильный курс.**

✓ Первое, что нужно сделать — **составить план**. Опирайтесь на расписание занятий; продумайте, какие домашние дела вам необходимо сделать; выделите в расписании время на хобби и социальные сети, но не забывайте, что в учебный день большая часть времени должна быть отведена на занятия.

✓ Самое правильное — **учиться в один и тот же период дня**. Делайте это в момент вашей максимальной работоспособности, например, с 8.00 до 14.00 или с 9.00 до 15.00, но не забывайте, что существуют требования преподавателей, и выполненные задания следует сдавать точно в срок.

✓ Вы можете **установить таймер** и использовать его **вместо звонка на перемену**. После часа, отведенного на учебу, 10 минут отдохнуть от компьютера и тетрадок. Можно сделать зарядку, перекусить, поиграть с домашним

питомцем, позвонить другу. Только помните, что через 10 минут вам необходимо снова вернуться к выполнению заданий.

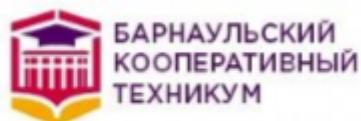
✓ Организуйте рабочее место так, чтобы оно было удобным и нравилось вам. Окружите себя приятными мелочами: яркими стикерами, ручками, маркерами и т.д. Устраните все отвлекающие факторы: выключите телевизор, отключите мессенджеры.

✓ Поставьте цель. Например, получать только хорошие отметки, закончить учебный год без академической задолженности, повысить оценку по тому или иному предмету, разобраться в новой теме и т.д.

✓ Вознаграждайте себя за каждое выполненное задание. Наградой может быть что угодно, например, кусочек любимого лакомства, выход в соцсети на 5-10 минут или просмотр серии любимого тв-шоу.

✓ Обсуждайте задания с одногруппниками, помогайте друг другу осваивать систему дистанционного обучения, делитесь впечатлениями. Объясняя что-то своему товарищу, вы сами эффективнее усваиваете материал.

✓ Не унывайте! «Всегда помните о том, что ваша решимость преуспеть важнее всего остального» © А.Линкольн.



2020 год