

Что предпринять учащимся?



В период, объявленный Президентом России нерабочим, образовательные организации не работают. Учащимся и учителям рекомендуется оставаться дома и продолжать обучение с использованием дистанционных технологий.

Обучение в домашних условиях – это шанс продемонстрировать свой уровень ответственности; от вас потребуется проявить силу воли, так как в отличие от школы или университета, дома слишком много отвлекающих факторов и нет учителя, который отвечает за дисциплину в классе, но есть задания, которые нужно выполнять и отправлять на проверку педагогам в установленные сроки.

Как правильно организовать домашнее обучение?

- 1 Составляем план дня, расставляя приоритеты: что сегодня имеет первостепенное значение, на что уйдет большее количество времени. И не нужно забывать про отдых и про те занятия, которые позволяют вам расслабиться, приносят вам радость (положительные эмоции лишними не бывают).
- 2 Важно правильно организовать режим дня. Здесь на помощь приходит тайм-менеджмент - технология организации времени и повышения эффективности его использования (иными словами, управление временем). Важно организовать свой день таким образом, чтобы выполнить все пункты своего плана.
- 3 Создайте комфортное рабочее место, где вас никто не потревожит на протяжении всего времени занятий.
- 4 Не увлекайтесь многозадачностью, составьте план таким образом, чтобы запланированные действия были простыми в выполнении, сложные пункты разбейте на несколько простых.
- 5 При планировании закладывайте больше времени на новые задания, с которыми могут возникнуть трудности и, как следствие, потребуется больше времени; не перегружайте себя, но и не ленитесь.
- 6 Учитывайте свои биологические особенности – у кого-то высокая работоспособность с утра, а у кого-то ближе к вечеру, поэтому сложные задачи планируйте на то время, когда ваша функциональность находится на пике активности.
- 7 Поддерживайте контакты с друзьями и знакомыми. Помните - вы не затворники, вы живете в век высоких технологий и больших возможностей.
- 8 Находите во всем положительные стороны, жизнь прекрасна и удивительна!

Поделитесь информацией в социальных сетях

О коронавирусе и методах защиты от него должно узнать как можно больше людей.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Единая горячая линия:

8-800-2000-112



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА