

Рекомендации для обучающихся на период дистанционного обучения

Первое, на что нужно обратить внимание это привычный распорядок и режим дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки»). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей твоего организма и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Безусловно важна правильная организация рабочего места. Все необходимое для учебной деятельности должно быть в зоне доступности руки, в то время как мобильный телефон вне рабочей зоны. Рабочая зона должна быть максимально комфортной и хорошо освещенной.

В процессе работы с заданиями приучайтесь ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если вы не можете выполнить какое-то задание, самое разумное – просмотреть заново тему. И помните, что ваши учителя всегда готовы дистанционно прийти на помощь. Узнайте заранее, в какое время и как вы можете связаться с учителем, задать ему вопрос, получить разъяснения.

Разумно распределяйте нагрузки. Особенно сейчас уязвимы ваши глаза. Соблюдайте щадящий режим: вы вынуждены быть онлайн на занятиях, изучать источники информации, глядя на экран. Поэтому постарайтесь свести к минимуму общение в социальных сетях. Постарайтесь минимизировать время, проводимое в игровых программах – с нынешней нагрузкой на зрительный анализатор вы все равно не получите от игр удовлетворения.

Очень важно разработать индивидуальную стратегию учебной деятельности, в то числе и при подготовке к ГИА. Обучающимся важно осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!