

Школьникам о дистанционном обучении

Рекомендации психолога

Дорогие ученики, для организации дистанционного обучения, всем выданы домашние задания, разработаны электронные учебные материалы (ссылки на образовательные порталы представлены на сайте), у каждого есть комплект учебников, учителя всегда на связи и готовы ответить на все ваши вопросы. Теперь дело за вами! Надо начать всеми этими ресурсами пользоваться! А начинать всегда сложно и тревожно. Именно поэтому предлагаю несколько **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМООРГАНИЗАЦИИ В РЕЖИМЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ.**

- 1. Дистанционное обучение** - это, в первую очередь, обучение, а не средство спасения от безделья и скуки. Соответственно, в режиме дня необходимо выделить специальное время для учебы. Лучше, если это будет обычное школьное время. Представьте, что вы пошли в школу, просто «школа» в данном случае оказалась в вашей квартире, в вашей комнате, за вашим рабочим столом. **Режим дня** не только поможет в организации учебы, но позволит освободить время для отдыха и развлечений.
- 2. Обратите внимание на техническое обеспечение образовательного процесса.** Проверьте, как работают предложенные вам обучающие электронные площадки, достаточно ли ресурсов вашей техники для их использования. Кстати, это хороший способ проверить свои навыки работы в интернете (т.к. ваши навыки игры и общения в соцсетях могут не совпадать с ваши навыками работы в интернете). Если у вас что-то не получается - обратитесь за технической поддержкой к родителям или другим взрослым.
- 3. Если у вас не получается решить какие-либо технические вопросы, не можете воспользоваться каким-то ресурсом, посмотреть видеоурок или презентацию** - не отчаивайтесь! **У вас всегда под рукой есть верный помощник – учебник!** Там все написано - читайте параграф, делайте конспекты, таблицы, схемы, формулируйте непонятные вопросы, приглашайте к сотрудничеству родителей.
- 4. 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.

5. Сделайте расписание занятий. Красочное расписание не только поднимет ваше настроение, но и поможет легко сориентироваться, с каким учителем и в какое время выходить на связь.

6. Придерживайся основы онлайн-этикета. Необходимо придерживаться правил онлайн общения с учителем и со сверстниками во время учебы.

7. Просыпайтесь как минимум за час до занятий. Учителя ставят начало уроков на дистанционном обучении на 9.00 чтобы все проснулись и подготовились к учебе. До начала занятий следует умыться, позавтракать, переодеться и настроиться на рабочий лад.

8. Записывайте свои успехи. Например, без ошибок решил примеры по математике, успешно сдал тест по английскому языку и выучил стихотворение Пушкина. Можно будет смотреть на свои успехи и гордиться собой.

9. Используй Чек-лист. Чек-лист (Checklist в переводе с английского) – план действий школьника, контрольный список. Чек-лист – список подсказок, список действий, реестр действий. Суть и смысл чек-листа – создать оптимальный перечень шагов или предметов для рутинного или постоянного процесса. Чек-лист помогает: 1) экономить свое время, 2) сократить до минимума возможность появления ошибки, 3) избежать нервозности.

10. Делайте перерывы. Во время перерыва можно пойти обнять любимых питомцев, выйти во двор подышать свежим воздухом, рассказать родителям о том, как прошло занятие. Во время 15-минутных перерывов можно размяться и повисеть на турнике, что очень полезно для позвоночника. Направляйте свою энергию в нужное русло с пользой для здоровья. Ещё один вариант — распечатать раскраски-антистресс, если перерыв совсем короткий, можно немного порисовать и таким образом вы отдохнете от монитора.

И, наконец, не забывайте, что **результат дистанционного обучения напрямую зависит от вашей способности к самоорганизации!** Впереди у вас период обучения, просто в необычной форме. Перед тем, как начать что-то новое всегда волнительно и тревожно. И есть один способ справиться с этим состоянием – начать! Дорогие ученики, начинайте учиться в новом, интересном формате! И, конечно, берегите себя и будьте здоровы!