

Поради учням 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.

- Перед початком заняття захистіться від усього, що вас відволікатиме (передусім – мобільний телефон). Також слід створити навколо себе зону тиші й спокою. Будь-яка незапланована перерва на спілкування зіб'є вас з думки й порушить той порядок запам'ятовування, який ви так довго вибудовували.

- Фізіологічні потреби теж не мають відволікати. 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.

- Оберіть відповідний час. Кожен знає, сова він чи жайворонок, тож для дистанційного навчання онлайн можна самому вибрати оптимальну годину для заняття: або рано-вранці, або пізно ввечері. Краще сконцентруватися й ефективно позайматися годину, ніж кілька годин боротися з утомою і вдавати активну діяльність.

- Під час занять, якщо вони тривають понад годину, робіть заплановані перерви: після кожних 45 хвилин перемикайтеся на щось інше. Краще за все походити, порухатися, можна зарядитися позитивними емоціями від спілкування з друзями (ось тут і виручить телефон), подивитися коротке відео, перекусити. Довше, ніж на 20 хвилин, відволікатися не варто – адже так можна і забути про головну мету.

- Позбавтеся будь-якого внутрішнього негативу, пов'язаного з навчанням. Відстежте свої думки з цього приводу. Наприклад, «Я ненавиджу математику» варто замінити на «Я розумію, що математику треба здати, і я з цим впораюся». Замість «Це надто складно для мене» варто казати «Так, це складно, але я молодець і я впораюся». Улюблене пояснення «Я не можу займатися, тому що...» – далі йде виправдання: гамірно, загубилася улюблена ручка, немає підручників, закінчилася кава. Замість цього варто говорити собі й іншим: «Так, я хотів би, щоб у мене були інші умови для занять, але поки це не так, я займатимуся в будь-якій ситуації».

7 порад, як зосередитись на виконанні завдань:

1. Відгородити себе від усього, що може відволікати
2. Завчасно потурбуватися про фізіологічні потреби
3. Займатися у свій улюблений час – вранці або ввечері
4. Робити перерви по 15 хвилин між великими порціями матеріалу
5. Звільнити свій розум від зайвих питань
6. Перевести негатив у позитив
7. Дозволити собі рухатись