



ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ НА КАРАНТИНІ: РЕКОМЕНДАЦІЇ УЧНЯМ

АКСІОМИ «ДИСТАНЦІЙКИ»

01

Дистанційне навчання — це сучасно, цікаво та відповідально.

02

Найбільше успіхи у засвоєнні навчального матеріалу залежать від рівня самоорганізації та самоконтролю, адже навіть постійний контроль з боку вчителів чи батьків не забезпечить високого рівня знань.

03

Труднощі з організацією дистанційного навчання на початковому етапі — це нормально. Аби швидше адаптуватися до дистанційного навчання, звертайтеся по допомогу до вчителів.

04

Під час дистанційного навчання ви маєте змогу довести батькам й учителям свою самостійність.

05

Всі зацікавлені у вашому успіху, тому не соромтеся звертатися за консультацією до вчителя. Комунікуйте відповідно до спільних правил. Тісний онлайн-зв'язок з учителями, особливо, якщо виникають труднощі з вивченням матеріалу чи виконанням завдань, тільки вітається. Однак зважайте на те, що в учителя теж має бути час на відпочинок.

06

Спілкування з однокласниками в онлайн-режимі під час навчання є перевагою, а не порушенням дисципліни.

07

Завдання оновлюються та мають чіткі часові рамки, тому не затягуйте з їх виконанням і дотримуйтеся дедлайнів. Не допускайте відставання, намагайтеся все виконувати вчасно.

08

Вашу старанність і наполегливість обов'язково оцінять. Відповідальне ставлення до завдань та дотримання принципів академічної доброчесності — запорука успішного навчання під час карантину.

НАВЧАННЯ ВДОМА: ОРГАНІЗАЦІЙНІ АКЦЕНТИ

Налаштуйтеся на робочий лад, підготуйте місце для навчання, дотримуйтеся режиму дня й розкладу уроків, збалансуйте заняття та відпочинок — і дистанційне навчання минатиме цікаво і з користю



Режим дня

Дотримуйтеся режиму дня. Щоранку прокидайтеся у той самий час, снідайте, відтак починайте заняття. Не забувайте про гігієнічні процедури, фізкультпаузи, відпочинок, прийоми їжі, дозвілля й хобі. Лягайте спати не пізніше 22:00 — так, ніби вам завтра йти у школу.

Важливо розуміти, що карантин — це не канікули. Тому ваш робочий день має максимально походити на звичайний день у школі.



1. Літературне читання
2. Я досліджую світ
3. Математика
4. Фізкультура

Розклад занять

Аби раціонально розподіляти час на навчання та інші види діяльності, дотримуйтеся розкладу.

Складайте тижневий або щоденний розклад. Головне — наочно фіксуйте свої роботи, яку слід виконати. Аби візуалізувати розклад, намалюйте постер, плакат, стіннівку, інтелектуальну карту тощо. Чітке дотримання розкладу занять та інструкцій учителя допоможе підвищити ефективність навчання.

Чергуйте за можливості різні види навчальної діяльності: читання, перегляд відеоуроків, робота в зошиті, виконання творчих завдань, спілкування з однокласниками, створення проєктів, спостереження тощо.

Робочий простір

Місце, де ви навчаєтеся, має бути комфортним і зручним. Нічого не має відволікати від занять. Щойно прокинетеся — наведіть лад у кімнаті, провітрить її та підготуйте до навчального дня.

Персональний комп'ютер та інші гаджети й девайси, якими ви користуєтеся для дистанційного навчання та віддаленого зв'язку з учителями й однокласниками, швидкісний інтернет — вимога часу. Однак не забувайте про традиційне шкільне приладдя: зошити, ручки, олівці, лінійку, калькулятор тощо. Все потрібне має бути під рукою.



Перерви

Регулярно влаштовуйте перерви. Виконуйте зорову гімнастику. Відповідні вправи можна знайти в інтернеті. Розминайте руки й ноги: під час перерв виконуйте нескладні побутові справи, танцюйте тощо. Зверніть увагу: ваше завдання під час перерви — зняти напруження з очей. Тож відпочинок зі смартфоном у руках — це не відпочинок, а додаткове навантаження. Не «залипайте» в соцмережах!