

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7 г.Оха
имени Дмитрия Михайловича Карбышева

Советы психологов учащимся, находящимся на дистанционном обучении.

Составитель: педагог-психолог Н.В.Михайлова

Если хотите добиться успеха, задайте себе 4 вопроса: Почему? А почему бы и нет? Почему бы и не я? Почему бы и не прямо сейчас?

Неграмотными людьми 21 века будут не те, кто не умеет читать и писать, а те, кто не умеет учиться и переучиваться.

Новое время бросает каждому из нас новые вызовы, в нашу жизнь внесены коррективы, но это совершенно не означает, что она остановилась полностью. Можно посещать всевозможные онлайн-выставки, посмотреть хороший фильм или принять участие в олимпиаде, посвятить время углублению знаний. Как организовать дистанционный учебный день? Предлагаем изучить советы психологов:

- 1. Составьте план.** Помните, что ваше время и ресурсы ограничены. Составьте список того, что нужно сделать обязательно, и того, что можно отложить. Оставьте время на самоанализ — подумайте, что получилось, а что требует корректировки.
- 2. Решите технические вопросы.** Выберите привычное и удобное для вас устройство, проверьте, работает ли интернет, убедитесь, что у вас есть все необходимое для онлайн-обучения.
- 3. Подготовьте учебный материал.** Приготовьте учебники тех учебных дисциплин, которые вам понадобятся именно сегодня, рабочие тетради, письменные принадлежности (пусть это канцелярские принадлежности, которые поднимают настроение лично вам).
- 4. Придерживайтесь примерного расписания.** Зафиксируйте учебное время. Используйте расписание, которое предоставила школа. Обязательная часть учебного дня — перемены между занятиями, не забывайте делать перерывы, т.к. долгое сидение за компьютером и отсутствие активности вредно для вас: встаньте, разомнитесь, сделайте простую зарядку, приготовьте себе чай, попейте воды, поговорите с членами семьи, которые дома или с друзьями по телефону. План работы должен быть гибким.
- 5. Установите сроки выполнения заданий.** Старайтесь их придерживаться. Распределите, что нужно сделать сегодня, что можно отложить на завтра. Объемные задания разбейте на две части: утром делаем классную работу, вечером домашнюю.

6. Помните о преимуществах дистанционного обучения. Такое обучение повышает вашу информационную компетентность и очень пригодится вам в будущем: вы пользуетесь новыми ресурсами и инструментами, открываете для себя возможности и пути решения проблем, улучшаете свои навыки работы с компьютером, файлами, сетью Интернет, электронной почтой.

7. Обращайтесь за помощью. Если вам трудно, ничего не получается, вы запутались в платформах для дистанционного обучения, инструментах работы, не нервничайте, а задайте вопрос классному руководителю, учителю через любое средство связи.

Предлагаем вам ознакомиться с несколькими полезными советами (см.ссылки в таблице):



Советы от психолога, учащимся, находящимся на дистанционном обучении в период самоизоляции.

<https://www.youtube.com/watch?v=3iMBZBmyLIM> - Советы от психолога, учащимся, находящимся на дистанционном обучении



10 советов ученику в период дистанционного обучения

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5LJB7S7irQ> - 10 советов ученику в период дистанционного обучения