

## РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОЧЕГО ДНЯ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

1. Составьте план. Когда у вас есть расписание, к которому вы привыкли, мысль, что нужно по-другому организовать день, вызывает тревогу. Чтобы снять напряжение, представьте, что планируете не расписание обучения во время карантина и самоизоляции, а что-нибудь легкое. Например, свое день рождение. Какая самая частая ошибка в организации праздника?

Правильно, стремление все успеть и реализовать за один день все идеи. \_С переходом в онлайн то же самое. 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.

- <u>2. Решите технические вопросы.</u> Выберите привычное и удобное устройство. Проверьте, работает ли интернет. Убедитесь, что есть все необходимое для обучения онлайн.
- <u>3. Подготовьте учебный материал.</u> Разложите учебники на день, скачайте технологические карты уроков, при необходимости и наличии возможности распечатайте их.
- 4. Придерживайтесь примерного расписания. Зафиксируйте учебное время. Оптимальное время первая половина дня. Используйте расписание, которое предоставила школа. Обязательная часть учебного дня перемены между занятиями.

Долгое сидение за компьютером и отсутствие активности вредно для вас. Между уроками устраивайте себе перерывы, встаньте, разомнитесь, сделайте простую зарядку, сделайте себе чай, попейте воды, поговорите с членами семьи, которые дома или с друзьями по телефону. План работы должен быть гибким. Поделите учебный материал на обязательный и дополнительный.

- <u>5. Установите сроки выполнения заданий</u> и 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. Переход на удаленный формат время, когда вы пользуетесь новыми ресурсами и инструментами, открываете для себя возможности и пути решения проблем. Вы улучшаете свои навыки работы с компьютером, текстовыми и медиа файлами, сетью Интернет, электронной почтой и др. Это повышает вашу информационную компетентность и очень пригодится вам в будущем!

Если вам трудно, ничего не получается, вы запутались в платформах для дистанционного обучения, инструментах работы, сделайте паузу, задайте вопрос классному руководителю, учителю в доступной для связи форме.

**Д**а, нужно время на адаптацию, но у вас появится новый опыт, который понадобится, когда карантин закончится.

