



Рекомендации учащимся от психолога

«Как организовать себя во время обучения на дистанте»

- 1. Составьте режим/расписание.** Стабильность и понятность – это, то, что создает почву для привычной и комфортной работы. Составьте план дня, распределите время на разные предметы, выполнение домашних заданий, отдых и развлечения.
- 2. Организуйте рабочую зону.** Для дистанционной работы необходимо рабочее место. Подготавливайте его перед каждым уроком, на столе должны находиться только нужные для определенного предмета материалы (как в школе). Помните, на работоспособность влияет освещение, отсутствие шумов и отвлекающих моментов.
- 3. Следите за внешним видом.** Не стоит садиться за обучение в пижаме. Домашняя одежда ассоциируется с отдыхом, поэтому будет дополнительным отвлекающим фактором. Пусть на вас будет одежда, которая ассоциируется с учёбой.
- 4. Делайте перерывы.** В перерывах не сидите в гаджетах! Между уроками (на переменах) обязательно вставайте из-за рабочего места, сделайте несколько простых физических упражнений (приседания, ходьба на месте), это важно для нормальной мозговой деятельности. А также во время перерыва можно проветрить помещение, выйти на балкон.
- 5. Не забывайте про общение.** С помощью видео-конференции вы сможете вместе с друзьями, и играть, и общаться, и даже вместе смотреть фильм.
- 6. Отмечайте успехи!** Сравнивайте себя только с собой вчерашним.

Удачи!

У вас всё получится!