

Рекомендации обучающимся в период дистанционного обучения.

При дистанционном обучении, обучение нужно начинать, осознавая конечную цель. Непривычный формат обучения — это дополнительный стресс.

Каждая семья и каждое учебное заведение начинает жить в достаточно непривычных условиях. Воспринимая проблему дистанционного обучения только со знаком минус, акцентируясь на том, что оказалось недоступно в условиях «удаленки», мы можем упустить важные ее преимущества и возможности. Правильнее всего будет рассмотреть дистанционное образование как новый ресурс, как источник новых возможностей, тогда он не превратится в хронический и токсический стресс, который может отрицательно сказаться на Вашем физическом и психическом здоровье и здоровье окружающих.

Для эффективной организации процесса и недопущения отставания от программы, необходимо соблюдать следующие правила и рекомендации:

- Ваша семья не должна вас отвлекать от учебного процесса и понимать, что вы занимаетесь. Будьте готовы к тому, что первое время новый формат обучения может показаться утомительным. Мотивируйте себя, представляя конечный результат и окончание учебного года.
- Вам придется учить материал, писать контрольные и тесты, сдавать дифференцированные зачеты. Все это очень серьезно, поэтому, если вы не будете полностью отдаваться изучению того или иного предмета, значит, и не добьетесь в этом деле успеха.
- То, что вы работаете дистанционно, не означает, что перемена вам не нужна. Правильно планируйте время для отдыха. Быстро отдохнуть помогают упражнения аутотренинга они легко ищутся через поисковик и их просто освоить. За неделю освоите базовые упражнения, это уже будет очень хорошее подспорье. Совсем без такого отдыха между занятиями работать в первое время будет сложновато.
- Полезно ставить рядом с монитором что-то красивое и приятное глазу. Вы можете с большим удовольствием заниматься, развалившись в большом кресле, но я бы все же посоветовала создать нужную атмосферу посредством организации полноценного учебного места. Обучение вне стен училища предполагает самоконтроль, а отсутствие самоконтроля сведет на нет все ожидаемые результаты.
- Если вокруг крутится огромное количество раздражителей, значит, нужно этот вопрос как-то решать. Как бы вы ни старались, сосредоточиться не получится, а ведь это невероятно важно.
- Максимально сосредоточьтесь на учебе, выключите все устройства, на которые вы чаще всего отвлекаетесь.

- В данном случае записная книжка или ежедневник просто необходим. Приучите себя заглядывать в него каждый день, записывайте туда все, что нужно, планируйте свой день и сам процесс обучения.

- Как только вы почувствовали, что определенная тема очень хорошо уложилась в голове, отличным приемом окончательно закрепить материал будет помогать тем, кто не справляется. Благодаря тому, что вы будете кому-то объяснять что-то по нескольку раз, вы и сами лишней раз все повторите и, возможно, до конца поймете что-то, что восприняли более поверхностно.

Помните! Период дистанционного обучения - это не каникулы, а учеба, которая продолжается по другой форме обучения.

Не разрешайте себе отлынивать, ни в коем случае не позволяйте себе лениться. У вас есть четкое расписание, следуйте ему, и у вас обязательно все получится. Учитесь управлять своей жизнью, ставьте цели и эффективно достигайте их!