


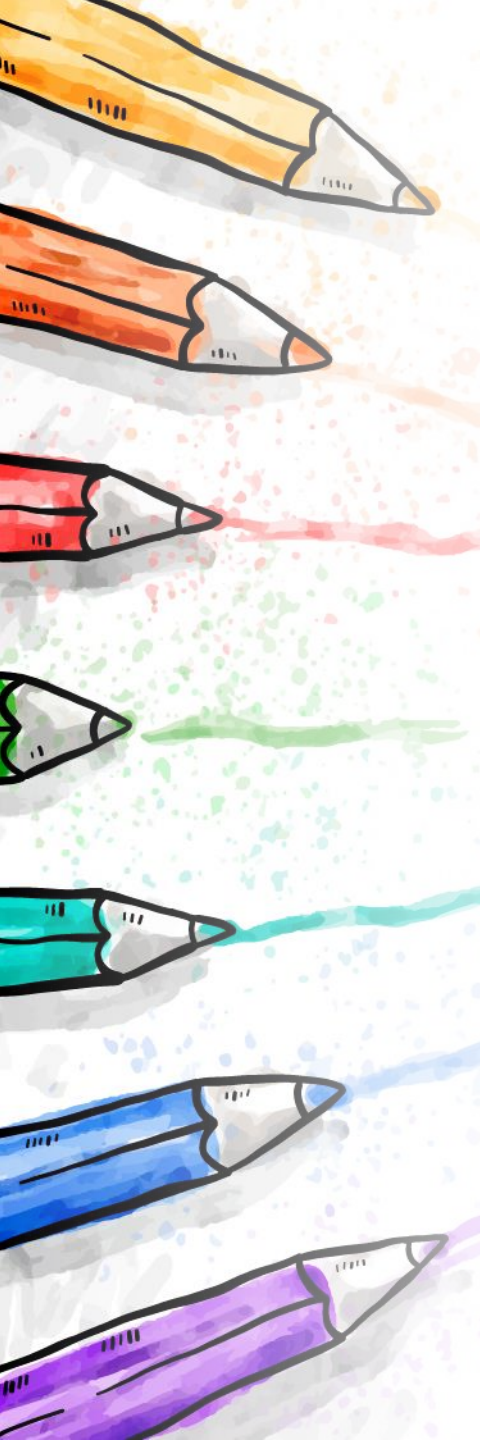
Дистанційне навчання: вчимося ефективно

Поради психолога
Людмили Петринко

A vertical illustration on the left side of the page shows several colored pencils (yellow, orange, red, green, teal, blue, purple) pointing towards the right. Each pencil has a corresponding colored watercolor-like splash or trail extending from its tip towards the center of the page.

Навчання вдома або дистанційно з будь-якого іншого місця може бути дуже ефективним, головне – ***самоорганізація.***

Прості поради допоможуть впоратися з великим обсягом роботи і навіть навчитися отримувати задоволення від занять.



Перед початком занять захистіть себе від усього, що вас відволікатиме

- Передусім, подбайте про роботу мобільного телефону.
- Ввімкніть вібродзвінок.
- Якщо ви плануєте відповідати на СМС, визначіть для себе їх пріоритетність (значимість): наприклад, відповідати на ті повідомлення, які стосуються лише навчання.
- Якщо ви працюєте за комп'ютером, тоді телефон треба прибрати чимдалі й діставати тільки під час перерв.
- Створіть навколо себе зону тиші й спокою. Будь-яка незапланована перерва на спілкування зіб'є вас з думки й порушить той порядок запам'ятовування, який ви так довго вибудовували.



Подбайте про фізіологічні потреби

- Під час заняття вам, звичайно, захочеться пити – адже інтенсивна розумова діяльність викликає спрагу. Заздалегідь потурбуйтеся про запас свого улюбленого напою або ще краще – води.
- Уникайте енергетичних напоїв, якщо ваша мета – саме заняття.
- Перекус теж має бути приготований заздалегідь: проста і поживна їжа, наприклад, фрукти чи овочі.
- Уникайте їсти тільки солодке, залишіть шоколадний батончик на десерт під час великої перерви або після уроків – тоді й настрій підвищиться, і з травленням все буде гаразд.
- Зручний одяг, що не стримує рухів.
- Попросіть батьків, щоб вони створили комфортну температуру в кімнаті – це також важливо.



Оберіть відповідний час для навчання

- Слідкуйте за розкладом занять і завданнями, які з'являються на навчальних платформах.
- У випадку, якщо за розкладом немає онлайн-уроку, виконуйте завдання з інших предметів. Так ви зекономите свій час, відведений для виконання домашнього завдання. Великою помилкою буде, якщо ви у цей час почнете догравати свою улюблену інтернет-гру: у такий спосіб ви виб'єтесь з навчального ритму і доведеться по-новому налаштовуватися на наступному уроці.
- Коли краще виконувати завдання, які потрібно опрацьовувати на дистанційному навчанні?

Кожен знає, сова він чи жайворонок, тож для дистанційного навчання онлайн можна самому вибрати оптимальну годину для виконання : або рано-вранці, до початку онлайн уроків, або пізно ввечері. Краще сконцентруватися й ефективно позайматися годину, ніж кілька годин боротися з утомою і вдавати активну діяльність.



Перерви між уроками

Під час занять за розкладом заплановані перерви.

Як їх використовувати раціонально?

- Обов'язково перемикайтеся на щось інше.
- Краще за все походити, порухатися.
- Можна зарядитися позитивними емоціями від спілкування з друзями (ось тут і виручить телефон).
- Подивитися коротке відео.
- Перекусити.
- Довше, ніж на 20 хвилин, відволікатися не варто – адже так можна і забути про головну мету.



Як краще запам'ятати навчальний матеріал

- Коли опрацьовуєте тему – підкреслюйте, конспектуйте, робіть таблиці.
- Поєднання руху з розумовою діяльністю допоможе запам'ятати матеріал, краще його систематизувати.
- Слухаєте урок і від нерухомості починаєте дрімати? Віджимайте еспандер або розтягуйте гумову стрічку.
- Можна також робити вправи на фітболі (великий м'яч для фітнесу). Звичайно, під час онлайн-уроку так не вдасться, зате під час онлайн-лекцій – скільки завгодно.
- Доки вчите, сидіть нерухомо й зосереджено, а коли повторюєте чи відповідаєте – можна пострибати або покидати м'ячем у стінку. Ви здивуєтеся, але запам'ятати вийде набагато більше.




Дотримуйтесь розпорядку дня

- Під час карантину важливо підтримувати звичайний розпорядок дня. У вас може виникнути велика спокуса оголосити карантин додатковими канікулами і цілий день сидіти перед екраном телевізора. Але зміна графіку також може викликати стрес.
- Корисно буде написати на аркуші паперу або на стікерах докладний розпорядок дня і розмістити його так, щоб ви постійно його бачили.
- Важливо, щоб ви знали, що буде відбуватися упродовж дня – коли буде час для навчання, а коли – для читання й відпочинку.



Підтримуйте контакт з друзями

- Дуже важливо підтримувати контакт з друзями – це знизить рівень стресу.
- Також спілкуйтеся з близькими і родичами, яких ви тимчасово не можете відвідати особисто.
- Використовуйте Viber або інші відеочати, спілкуйтеся в месенджерах і соцмережах.



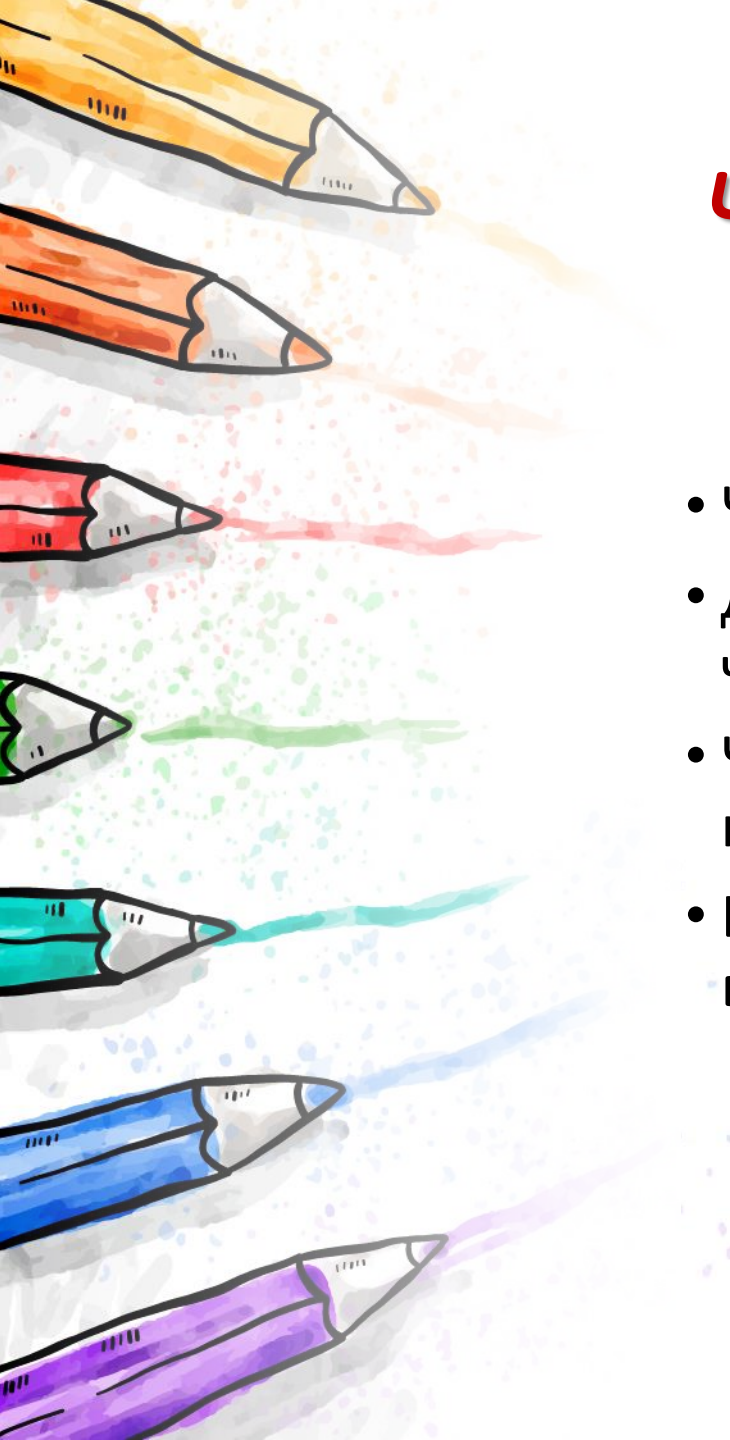
Під час карантину використовуйте електронні пристрої з розумом

- До негативного впливу сучасних гаджетів не відноситься випромінювання, але при неправильному дозуванні екранного часу і неадекватному його розподілі, їх використання може негативно впливати на нервову систему, зір, сприяти ожирінню і неправильному обміну речовин.
- Обов'язково дотримуйтеся певних правил використання цифрових гаджетів, розроблених медичними працівниками та науковцями.



Беріть участь у домашніх справах

- Домашні обов'язки потрібні для того, щоб здобути навички, які будуть корисні у дорослому житті.
- Розвиток цих умінь додасть вам впевненості в майбутньому і допоможе відволіктися від навчання.



Читайте книжки

- Читання знижує стрес.
- Доведено, що лише шість хвилин читання знижує рівень стресу на 65%.
- Читання художньої книги рятує від нудьги.
- Цікавий сюжет художнього твору відволікає від проблем та заспокоює.



Пам'ятайте!

- Карантин – це не канікули!!!
- Після відновлення освітнього процесу ви повернетесь у школу і вивчення матеріалу з предметів буде продовжене не з того моменту, коли ми пішли на карантин.
- Той матеріал, який вам довелося засвоювати самотужки, є частиною цілого. А прогалина у знаннях, яку легко отримати через ліню, буде вам перешкоджати у подальшому навчанні.



І головне

- Дотримуйтесь соціальної дистанції.
- Носіть маски.
- Мийте руки.
- Бережіть себе та своїх близьких.
- Будьте здорові.

*Завжди з вами,
психолог Людмила Петринко*