

Правила дистанционного обучения

- ▶ Что составляет сложность в ситуациях, подобных текущей? То, что они сильно влияют на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги. Учеба дома требует огромной дисциплины от школьника, и от всех его домочадцев. Далее мы разберём, каких правил следует придерживаться, чтобы правильно организовать свой учебный процесс и не находится в состоянии стресса?

ПРАВИЛО №1

- ▶ В первую очередь важно сохранить и поддерживать привычный распорядок дня (время подъема, время начала уроков, перерывы и пр.)



ПРАВИЛО №2

- ▶ Важно сохранять спокойствие, адекватное отношение к происходящему. Следует оградить себя от подробностей и длительного обсуждения о пандемии. Не поддаваться панике.



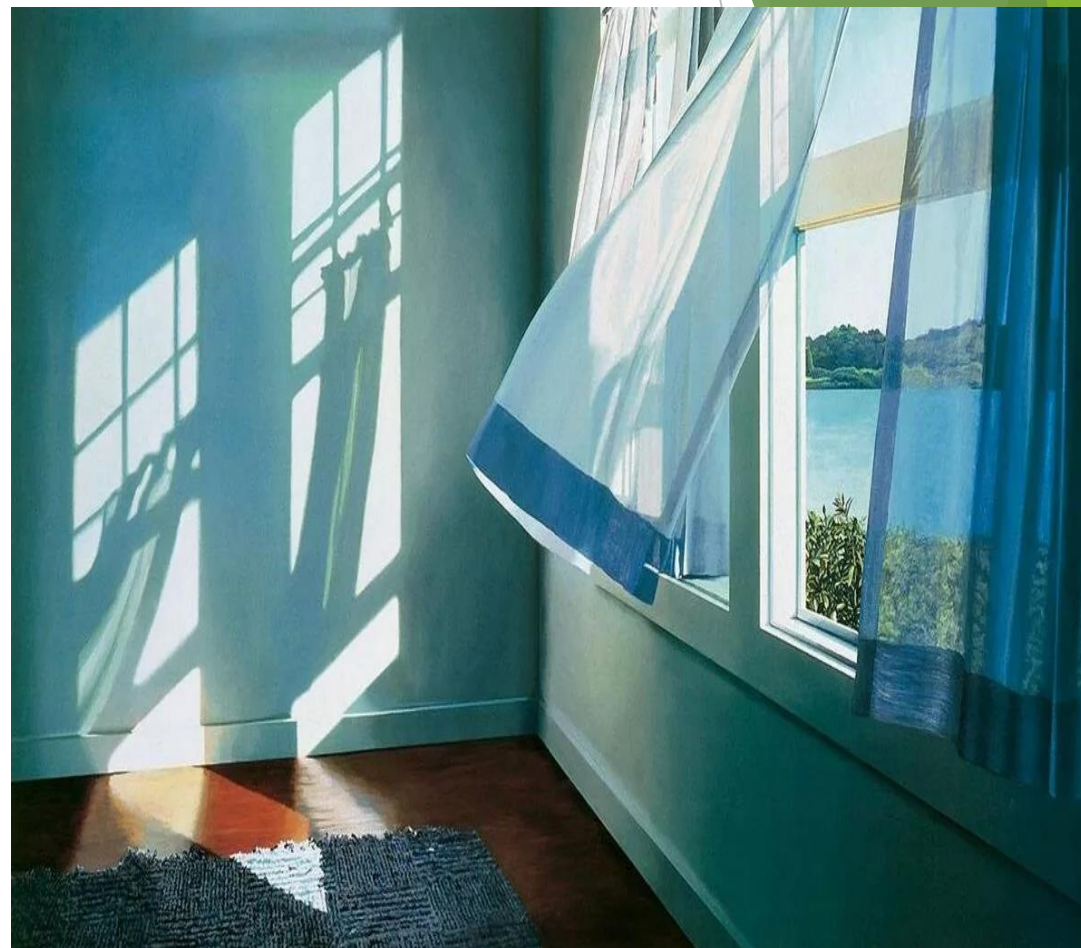
ПРАВИЛО №3

- ▶ Следует подготовить соответствующим образом комнату и место, где вы будете учиться дистанционно. Это ни в коем случае, не должно быть перед телевизором, на кухонном столе, кровати и т.д. Нужно создать соответствующую рабочую обстановку.



ПРАВИЛО №4

- ▶ Перед началом занятий проветрите комнату. Приглушите все лишние шумы, выключите телевизор и другие бытовые приборы, создающие шум и мешающие выполнению заданий.



ПРАВИЛО №5

- ▶ По возможности остаться в комнате в одиночестве. Если нет такой возможности, то нужно на время занятий попросить близких оставить домашние дела, чтобы можно было сосредоточиться на занятии и не отвлекаться.



ПРАВИЛО №6

- ▶ Если вы не поняли задание, не стесняйтесь обратиться за помощью. Учителя всегда готовы вам помочь.



ПРАВИЛО №7

- ▶ Можно заранее приготовить чай, легкую еду, чтобы во время перерыва иметь возможность перекусить.



ПРАВИЛО №8

- ▶ Во время перерыва очень полезно сделать зарядку, включить музыку, выполнить релаксационное упражнение и т.д. Например, сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться. Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся. Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Повторите несколько раз.



СОБЛЮДАЙТЕ ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ ПРАВИЛА И
ТОГДА ПЕРЕХОД НА ДИСТАНЦИОННОЕ
ОБУЧЕНИЕ ПРОЙДЁТ ДЛЯ ВАС ПЛАВНО И
БЕЗ СТ

