

## **Дистанционное обучение может быть комфортным и эффективным, если соблюдать некоторые рекомендации, которые помогут вам организовать учебный день.**

### **1. Составьте план**

Когда у вас есть расписание, к которому вы привыкли, мысль, что нужно по-другому организовать день, вызывает тревогу. С переходом в онлайн план учебных занятий не меняется, просто требует некоторой корректировки. Помните, что ваше время и ресурсы ограничены. Составьте список того, что нужно сделать обязательно, и того, что можно отложить. Оставьте время на рефлекссию — подумайте, что получилось, а что требует большего внимания.

### **2. Решите технические вопросы**

Выберите привычное и удобное устройство. Проверьте, работает ли интернет. Убедитесь, что у Вас есть все необходимое для обучения онлайн.

Определите место, где будете проводить трансляции. Проверьте качество видео. Сядьте лицом к свету. Проведите тестовое включение на друзьях или членах семьи. Заранее посмотрите, как сделать демонстрацию экрана и включить звук.

### **3. Зафиксируйте учебное время**

Оптимальное время — первая половина дня. Желательно не позднее 10.00. Чтобы было легче адаптироваться к дистанционному обучению, постарайтесь выдерживать учебное время для большей продуктивности занятия.

### **4. Подготовьте учебный материал**

План работы должен быть гибким. Поделите учебный материал на обязательный и дополнительный.

### **5. Выберите инструменты для работы**

Если вы не пользовались сервисами и платформами дистанционного обучения, может показаться, что их очень много и выбрать невозможно. Не пытайтесь успеть все и попробовать сразу много инструментов.

Лучше возьмите один, и как следует в нем разберитесь. Внедряйте новые инструменты постепенно.

## 6. Продумайте структуру занятия

Чтобы удержать внимание во время онлайн-занятий, нужно менять активности чаще, чем обычно. Подумайте, как можно разнообразить занятие. Не забудьте сделать демонстрацию экрана.

## 7. Сделайте переменки

Обязательная часть учебного дня — перемены между занятиями. Долгое сидение за компьютером и отсутствие активности вредно и для Вашего здоровья и психологического комфорта. Установите перерывы между занятиями. Вы должны отвлечься от учебы и подвигаться. Можно сделать гимнастические упражнения.

## 8. Установите сроки выполнения задания

Границы выполнения заданий помогут Вам эффективно и продуктивно освоить материал и освободить время для себя и своих увлечений.

## 9. 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.

Если вам трудно, ничего не получается, вы запутались в платформах для дистанционного обучения, сделайте паузу. Подумайте, что вам по силам сделать сейчас. Да, нужно время на адаптацию, но у вас появится новый опыт, который понадобится, когда карантин закончится.

**Помните, ничего в жизни не случается просто так, любой период Вашей жизни можно использовать с положительным результатом для себя. Период закончится, а бесценный опыт останется с Вами!!!**