

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

1. Распланировать день и откалибровать режим

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 рефлексию — 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. Поддерживать связь с куратором

Дистанционное образование — новая технология, и вполне естественно, что вам, может быть, что-то, будет непонятно. Помните: задавать вопросы куратору или преподавателю совершенно нормально. Более того, это лучше, чем пытаться догадаться, как теперь проходит подготовка к контрольной, тестированию и к выполнению домашних заданий.

4. Подготовьте учебный материал

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



5. 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 (скриншоты учебного материала) экрана.

6. 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.

7. Установите сроки выполнения задания

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

8. 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!