

Рекомендации подросткам, находящимся на дистанционном обучении

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

Ваша семья должна не отвлекать Вас и понимать, что Вы занимаетесь. Будьте готовы к тому, что первое время новый формат обучения может показаться утомительным. Мотивируйте себя, представляя конечный результат.

Вам придется учить материал, писать контрольные и тесты. 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 учитесь дистанционно, не означает, что перемена Вам не нужна. Правильно планируйте время для отдыха. Быстро отдохнуть помогают упражнения аутотренинга, они легко ищутся через поисковые системы и их достаточно просто освоить. Без отдыха заниматься будет сложно и вредно для здоровья.

Психологи советуют создать нужную рабочую атмосферу посредством организации полноценного учебного места. Обучение вне стен школы предполагает самоконтроль, а отсутствие самоконтроля сведет на нет все ожидаемые результаты.

Если вокруг находится большое 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, отключите все оповещающие службы, можно даже воспользоваться специальной программой, которая блокирует на время доступ к тем ресурсам, 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. Привычка заранее составлять расписание и придерживаться его станет бесценной на всём жизненном пути. Кроме классического блокнота-ежедневника, можно использовать планер, в котором на одном развороте размещена сразу вся рабочая неделя.

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 лишний раз все повторите и, возможно, до конца поймете что-то, что восприняли более поверхностно.

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.

Следите за своим здоровьем. Придерживайтесь режима дня. Делайте утреннюю и вечернюю гимнастику. При работе за компьютером не забывайте делать перерывы, а также гимнастику для глаз. Регулярно проветривайте квартиру и делайте влажную уборку. Следите за своим питанием, ешьте свежие овощи и фрукты, употребляйте витамины.