

Рекомендации школьникам в ситуации перехода на дистанционное обучение

Дорогой друг!

В нынешних обстоятельствах пандемии коронавируса в нашей стране, как и во многих странах мира, происходит временный переход на дистанционные формы обучения. Это непривычно, вызывает определенные затруднения и у педагогов, и у детей, и их родителей. Тем не менее, в этой ситуации мы все можем мобилизовать свои возможности, попробовать учиться и общаться, используя средства цифрового (дистанционного) обучения.

Большую часть времени ты будешь обучаться, находясь у себя дома. Ты будешь меньше находиться в прямом контакте со своими сверстниками и педагогами, зато у тебя появляется больше возможностей общаться с родителями и получать от них рекомендации и помощь. Средства цифрового (дистанционного) обучения тебе, скорее всего, уже известны, но теперь они будут использоваться как основные средства вместо более привычного для тебя обучения в классе. Эти средства имеют свои особенности, требуют некоторого изменения режима обучения и обращения с этими средствами.

Рабочее место.

Прежде всего, определи для себя то место, где ты будешь обучаться дистанционно. По возможности это должно быть одно и то же место, где ты сможешь уединиться и сконцентрироваться на решении учебных задач. Важно, чтобы про это место знали все члены твоей семьи. Если в твоей семье еще кто-то учится или работает дистанционно, важно, чтобы вы договорились все вместе о ваших рабочих местах. Если таких рабочих мест меньше, чем человек, (например, ноутбук один или два) важно, чтобы вы оговорили точный график работы за компьютером каждого и придерживались его. Организуй свое рабочее место и старайся поддерживать его в надлежащем состоянии. Приступая к обучению в дистанционном формате, возможно, ты столкнёшься с трудностями, у тебя будет много вопросов. Может случиться так, что от этих вопросов возникнет желание всё бросить, или захочется плакать, или ты разозлишься. Это нормально. Помни – ты не один. Самое важное сейчас это – не терять самообладание, держать связь с родителями, учителями, классным руководителем и друзьями по классу.

Помощь педагогов и близких людей.

Если что-то пошло не так, помни, что всегда можно связаться с твоим классным руководителем. Если не понятно задание по предмету, классный руководитель поможет тебе связаться с учителем. Если не получается самому связаться с классным руководителем, обратись к родителю. На сайте школы есть вся информация, помогающая родителям разобраться с возникающими вопросами. Родители сейчас тоже волнуются, как помочь тебе учиться в новом режиме. Рассказывай им, с чем ты уже разобрался, что научился делать самостоятельно. Проси о помощи тех людей, кого хорошо знаешь: родителей, бабушку, дедушку, друзей из класса.

Режим обучения и отдыха.

Определи для себя (согласовав с родителями) оптимальный режим для дистанционного обучения и отдыха. Не рекомендуется находиться за компьютером или иным цифровым устройством более 30 минут. После 30- минутного занятия желательно делать паузы. Их продолжительность может быть разной, например, если в течение дня ты будешь несколько раз заниматься по 30 минут, то желательно, чтобы общее время занятий за компьютером составляло не более двух часов. Во время пауз желательно не просто пассивно отдыхать, но использовать активные виды отдыха, например, выполнять физические упражнения, подышать свежим воздухом на балконе, пообщаться с близкими или друзьями, поиграть (но не в компьютерные игры), послушать музыку, порисовать и др. Чем больше человек проводит времени, используя средства цифрового (дистанционного) обучения, тем больше внимания необходимо уделять разным способам восстановления сил. Лучше всего для этого подойдут твои любимые занятия. Формы

дистанционного обучения, которые тебе будут предлагаться, вполне согласуются с возможностями пользователей твоего возраста.

Саморегуляция.

Сохраняй самообладание. В ситуациях, связанных с переживанием психологического напряжения, используй простейшие способы саморегуляции:

- сделай несколько более глубоких вдохов и выдохов, слегка задерживая дыхание на выдохе и ощущая как более глубокое и ровное дыхание расслабляет и успокаивает;
- обрати внимание на положение своего тела, прежде всего, положение спины – насколько положение твоего тела устойчиво, спина распрямлена, позволяет совершать более глубокое дыхание;
- можешь поместить на свое рабочее место какой-нибудь предмет или картинку, которые были бы тебе приятны, вызвали положительные ассоциации. Это могут быть природные объекты – камень, цветок, фотография, игрушка и др. Они будут рядом с тобой, помогая поддерживать ощущение комфорта и положительные эмоции.

Адаптируясь к нынешней новой для себя и большинства людей ситуации, ты имеешь сейчас возможность не только освоить новые учебные знания, но и развить многие ценные качества, навыки саморегуляции, которые пригодятся тебе в жизни. Верь в себя. Вспомни, какие ситуации, требующие мобилизации и перестройки жизненных стереотипов, возникали в твоей жизни раньше. Обрати особое внимание на то, что помогло тебе достойно с ними справиться.

Перед тем, как начать что-то новое всегда волнительно и тревожно. И есть один способ справиться с этим состоянием – начать!

Дорогие ученики, начинайте учиться в новом, интересном формате!

И, конечно, берегите себя и будьте здоровы!

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДОМА: КОМФОРТНО И ПРОСТО

