

Рекомендации психолога для учащихся во время дистанционного обучения

Обучение дома предполагает, что вам нужно стать более самостоятельными в организации своего учебного процесса: планировать свое время, организовать рабочее место. Возможно, вам понадобится помощь родителей или учителей. В таком случае, вы можете всегда к ним обращаться.

Обязательно уделяйте внимание подготовке и уроками, выполнению заданий, повторению учебного материала. Вы можете пользоваться дополнительными информационными ресурсами, видео уроками, материалами, где информация представлена в игровой форме, для лучшего усвоения материала.

Помните, что максимальная концентрация внимания возможна в течение 15 минут. Учитывайте это при заучивании и повторении материала. Обязательно переключайтесь с одной деятельности на другую. Например, 15 минут заучивайте текст, затем выполните письменное задание, затем посмотрите видео по теме. Не забывайте про повторение материала. Помните, что лучше всего запоминается осмысленный материал. Лучше всего повторить его сразу после заучивания, затем через 20-30 минут, затем на следующий день.

Составляйте себе план работы на день. Это поможет структурировать учебное время. Обязательно выделяйте время на отдых, на любимые занятия.

Не забывайте о физической активности. В перерывах между занятиями делайте разминку, пройдите по квартире. Помните о правильном питании, режиме сна и отдыха. Физическое состояние очень влияет на концентрацию внимания и настроение. Когда вы хотите спать или голодны, трудно сосредоточиться на учебе.

Общайтесь с одноклассниками и друзьями. Так вы сможете обсудить учебный материал, вопросы, связанные с организацией учебного процесса, поддержать друг друга.

Если вы испытываете тревожность и прочие негативные переживания, постарайтесь понять, с чем конкретно они связаны. Обязательно обратите на них внимание, подумайте, что можно сделать, чтобы изменить и улучшить ситуацию. Посоветуйтесь с друзьями, родителями. Можно посоветоваться с профессиональными психологами, позвонив по телефонам доверия.

***Единый Общероссийский телефон доверия для детей,
подростков и их родителей —***

8-800-2000-122

работает во всех регионах Российской Федерации