

Поради учням під час дистанційного навчання

*І дистанційне навчання може бути ефективним,
головне – самоорганізація.*

*Можливо ці прості поради допоможуть впоратись з навантаженням та
навіть отримати задоволення від занять*

1. Перед початком навчання потрібно прибрати все зайве. Все те, що Вас може відволікти. Наприклад - мобільний телефон. Створюйте спокійну, затишну обстановку. Пам'ятайте, будь які незаплановані перерви можуть збити Вас з думки та порушити порядок запам'ятовування, який ви вибудовували



2. Розумова діяльність викликає спрагу. До початку занять підготуй свій улюблений напій, а краще воду. Перекус теж готуйте заздалегідь: має бути проста та поживна їжа, наприклад фрукти чи овочі . На десерт солоденьке – для підняття настрою.

3. Обов'язково робіть перерви після кожних 45 хвилин навчання. Перемикайтесь на щось інше. Корисно походити, порухатись, поспілкуватись із друзями. Але не довше ніж на 20 хвилин.



4. Мисли позитивно про навчання. Відкинь всі негативні думки, сумніви в своїх силах. Підтримуй себе мотиваційними думками: «Я зможу», «Я вивчу», «Я впораюсь»!