

Памятка для учеников

ЧТОБЫ УЧИТЬСЯ ЭФФЕКТИВНО, ПОПРОБУЙ СЛЕДУЮЩЕЕ:

1) Начинай день с привычных действий: умойся и оденься, позавтракай, разложи на столе все, что тебе понадобится на уроке. Это поможет тебе настроиться на учебный день.

2) Каждые 15 минут делай пятиминутный перерыв. Во время перерыва встань из-за стола, походи по комнате, поморгай, чтобы расслабить глаза, подойди к окну, посмотри вдаль.

3) Если раньше ты приходил из школы и отдыхал за компьютерной игрой, теперь ты учишься за компьютером, а отдыхать нужно по-другому. Найди занятия, которые не требуют монитора. Собери пазл, построй здание школы из лего, поиграй с семьей в настольные игры, разбери старые игрушки, почитай книжку, наведи порядок в своих вещах.

4) Начинай день с планирования. Проверь, какие занятия у тебя будут, и какие материалы нужно изучить. Составь список дел на день.

5) Не стесняйся задавать вопросы учителям и родителям. Всем сложно, все понимают.

6) Учителю сложно перестроиться на новый формат. Помогите ему: на время урока уберите телефон, держите камеру включенной, не открывайте другие ссылки.

7) В онлайн-формате появятся новые форматы, с которыми ты раньше не сталкивался. Внимательно слушай инструкции учителя, чтобы освоить их.

8) Не волнуйся, если что-то не получается с первого раза. Это нормально. Ты осваиваешь крутой навык учиться онлайн. Он пригодится на всю жизнь. Если сейчас ты научишься быть продуктивным, то потом сможешь проходить онлайн-курсы и даже осваивать целые профессии дистанционно.