

## Поради для учнів під час дистанційного навчання.



Навчання вдома або дистанційно з будь-якого іншого місця може бути дуже ефективним, **головне – самоорганізація**. Прості поради допоможуть впоратися з великим обсягом роботи і навіть навчитися отримувати задоволення від занять.

1. **Перед початком заняття захистіться від усього, що вас відволікатиме.** Передусім – мобільний телефон, навіть якщо він на вібродзвінку, навіть якщо ви плануєте тільки відповідати на СМС. Телефон треба прибрати чимдалі й діставати тільки під час перерв. Також слід створити навколо себе зону тиші й спокою. Будь-яка незапланована перерва на спілкування зіб'є вас з думки й порушить той порядок запам'ятовування, який ви так довго вибудовували.
2. **Фізіологічні потреби теж не мають відволікати.** Під час заняття вам, звичайно, захочеться пити – адже інтенсивна розумова діяльність викликає спрагу. Заздалегідь потурбуйтеся про запас свого улюбленого напою або ще краще – води. Уникайте енергетичних напоїв, якщо ваша мета – саме заняття. Перекус теж має бути приготований заздалегідь: проста і поживна їжа, наприклад, фрукти чи

овочі. Уникайте їсти тільки солодке, залиште шоколадному батончику роль десерту – тоді й настрій підвищиться, і з травленням все буде гаразд. Зручний одяг, що не стримує рухів, комфортна температура в кімнаті – усе це теж дуже важливо. Пам'ятайте про провітрення кімнати, в якій займаєтесь (брак кисню спричиняє погіршення засвоєння матеріалу).

3. **Під час занять, якщо вони тривають понад годину, робіть заплановані перерви:** після кожних 45 хвилин перемикайтеся на щось інше. Краще за все походити, порухатися, можна зарядитися позитивними емоціями від спілкування з друзями (ось тут і виручить телефон), подивитися коротке відео, перекусити. Довше, ніж на 20 хвилин, відволікатися не варто – адже так можна і забути про головну мету.
4. **До речі, про мету. Дайте відповідь собі на ті запитання, які вас турбують і відволікають від занять.** Ось вони, стукаються у ваш мозок: *“Як я складу іспит? Подзвонить чи не подзвонить? Вступлю чи не вступлю? Яка в мене буде професія? Скільки я зможу заробляти? Як стати краще за всіх?”*. На ці запитання необхідно відповісти, інакше мозок буде весь час до них повертатися. Можете навіть виписати їх на папір або обмежитися усними відповідями, головне – щоб вони були логічними, а не емоційними. Наприклад:  
«Як я складу іспит?» – «Якщо вивчу ось цей матеріал і ось той, то здам добре, все залежить від мене».  
«Подзвонить чи не подзвонить?» – «Поки що займатимуся й відключу телефон, а потім подивлюся на дзвінки й дізнаюся точно».
5. **Позбавтеся будь-якого внутрішнього негативу, пов'язаного з навчанням.** Відстежте свої думки з цього приводу. Наприклад, «Я ненавиджу математику» варто замінити на «Я розумію, що математику треба здати, і я з цим впораюся». Замість «Це надто складно для мене» варто казати «Так, це складно, але я молодець і я впораюся». Улюблене пояснення «Я не можу займатися, тому що...» – далі йде виправдання: гамірно, загубилася улюблена ручка, немає підручників, закінчилася кава. Замість цього варто говорити собі й іншим: **«Так, я хотів би, щоб у мене були інші умови для занять, але поки це не так, я займатимуся в будь-якій ситуації».**
6. **Буває, що усі умови дотримані, уся родина ходить навшпиньки, улюблена ручка на столі, зошити і книжки розкладені навкруги. А ось посидючості бракує.** Хочеться бігати й стрибати, але час іде, контрольні усе ближче. Що ж робити? По-перше, усвідомити, що **ви належите до кінестетичного типу** і потреба в русі – така ж важлива для вас, як їжа і сон, тільки треба правильно використати її в навчанні. Спробуйте такі прийоми:  
– коли читаєте матеріал – підкреслюйте, конспектуйте, робіть таблиці. Поєднання руху з розумовою діяльністю допоможе запам'ятати матеріал, краще його систематизувати.

– слухаєте лекцію і від нерухомості починаєте дрімати? Віджимайте еспандер або розтягуйте гумову стрічку. Можна також робити вправи на фітболі. Звичайно, в класі чи в бібліотеці так не вдасться, зате з онлайн-уроками – скільки завгодно.

– доки вчите, сидіть нерухомо й зосереджено, а коли повторюєте чи відповідаєте – можна пострибати або покидати м'ячем у стінку. Ви здивуєтеся, але запам'ятати вийде набагато більше.

Звичайно, це не всі корисні поради, але найголовніші, які допоможуть під час дистанційного навчання і впоратися з будь-яким обсягом матеріалу.

<b>6 порад, як зосередитись на виконанні завдань:</b>	
1.	Відгородити себе від усього, що може відволікати
2.	Завчасно потурбуватися про фізіологічні потреби
3.	Робити перерви по 15 хвилин між великими порціями матеріалу
4.	Звільнити свій розум від зайвих питань
5.	Перевести негатив у позитив
6.	Дозволити собі рухатись

Підготувала психолог ліцею – Мартинюк О.Ю.  
(За матеріалом [www.eduget.com](http://www.eduget.com))