

Рекомендации обучающимся на период дистанционного обучения.

Дорогие лицеисты, к сожалению, многое не зависит от нас, но мы не бессильны. В этой непростой ситуации особенно важно правильно организовать **основной ресурс – время**.

Надеюсь, что эти рекомендации вам помогут.

1. Не отвлекаться во время занятий, помните – каждый упущенный момент снижает число благоприятных возможностей.
2. Воспринимайте трудности не как катастрофу, а как возможность роста, помните – многое зависит именно от настроения, а преодолевая трудности, мы становимся сильнее. Кроме того, вы молоды, здоровы, с подвижным гибким умом. Поверьте, вы сейчас далеко не в худшем положении!
3. Разумно распределяйте нагрузки. Особенно сейчас уязвимы ваши глаза. Соблюдайте щадящий режим: вы вынуждены быть онлайн на занятиях, изучать источники информации, глядя на экран. Постарайтесь свести к минимуму общение в социальных сетях (пусть это будут не чаты, а аудио- или видео звонки). Не тратьте время, проводимое в игровых программах – с нынешней нагрузкой на зрительный анализатор вы все равно не получите от игр удовлетворения, мозг можно порадовать иначе – съешьте кусочек шоколада или поспите.
4. Используйте активно зарядку для глаз.
5. Старайтесь выполнять задания своевременно, помните, что прокрастинация – прямой путь к снижению благоприятных возможностей. Для повышения эффективности ведите дневник (один из вариантов см. в приложении 2).
6. Старайтесь активно работать на занятии, проявить себя. Помните – лучше ошибиться, чем ничего не сделать.
7. На онлайн занятии, как и на обычном, нужно иметь под рукой тетрадь и письменные (а возможно и чертежные) принадлежности. Так же могут быть полезны текстовый и графический редакторы. И уж наверняка – поисковая система.
8. В любой ситуации ищите что-то позитивное. Например, многие уже прочувствовали, что занятие в чате – нелегкий процесс. Но в такой форме есть свой плюс – можно открыть чат и просмотреть все снова. А чтобы ничего важного не затерялось, можно использовать такой прием: создайте отдельный чат, где участником будете только вы, своевременно пересылайте туда важные сообщения.

9. Если вы не можете решить какую-то задачу, самое разумное – посмотреть заново тему, к которой задача относится: теорию, образцы решения. Главное – начать.
10. Используйте любую возможность, любую предлагаемую помощь. Если учитель выделяет время на консультации, не следует этим пренебрегать. Учитель готов выделить время, чтобы вам помочь, чем не благоприятная возможность?
11. Не забывайте о двигательной активности, помните, чередование смены деятельности - это залог вашего здоровья.

И помните главное: мы все стараемся для вас, так постарайтесь и вы!
Давайте вместе сделаем все, что зависит от нас самих!