

Как выстроить режим, обучаясь на расстоянии

Правило № 1. Вставать и ложиться в одно и то же время

Школьнику необходимо спать не менее 8 — в 9-12 кл. Чтобы вовремя отходить ко сну, физиологи советуют делать «искусственный закат»: за 120 минут до отбоя приглушать в доме источники света, а за час отказываться от компьютера и смартфона. Это поможет легче перейти в режим отдыха. Между подъёмом и учёбой должно быть не менее 60 минут: за это время ребёнок успеет проснуться, позавтракать и подготовиться к занятиям.

Правило № 2. Грамотно составить распорядок дня

Формирование режима дня по принципам тайм - менеджмента начинается с определения приоритетов: если основным занятием подростка является учёба, то стоит отвести на неё самую продуктивную часть дня.

Правило № 3. Выполнять домашние задания каждый день

Практические задания помогают закрепить материал, способствуют созданию позитивной привычки. Человек, который умеет садиться домашние задания сам, а не потому, что «завтра спросят», сможет систематически выполнять задачи и во взрослой жизни.

Правило № 4. Делать перерывы и заниматься любимыми делами

Между учёбой и работой над домашними заданиями обязательно должен быть перерыв, который можно заполнить кружками, тренировками и другими увлечениями.

Как выглядит распорядок дня ученика в режиме он-лайн обучения

У каждого ребёнка, как правило, свой режим, это зависит от биоритмов, увлечений и интересов ребёнка. Советуем делать зарядку, чтобы взбодриться и настроиться на занятия. Особенно это подойдёт тем, кто с трудом встаёт по утрам. Часть уроков (2-3 урока в день по 30-35 минут) будут проходить онлайн в режиме видеоконференций на платформах

- 8:00–8:50 — Подъём, зарядка, завтрак
- 8:50–9:00 — Подготовка к учёбе
- 9:00–13:50 — Занятия
- 14:00–18:00 — Тренировки, хобби, свои дела
- 18:00–19:30 — Выполнение домашних заданий
- 19:30–21:00 — Свободное время
- 22:00 — Отход ко сну

В выходные дни лучше соблюдать тот же режим, в крайнем случае вставать на час позже, но не более. Так сформируется привычка, и просыпаться по утрам будет легче.

Рекомендуем: если по предмету 1-3 урока в неделю, то можно сделать сразу все задания; если уроков в неделю 4 и более, то эффективно выполнять задания несколько раз в неделю.

Важно понимать, что выполняя задания, вы закрепляете знания, отрабатываете определённые умения, навыки. Тем самым осваиваете программу учебного предмета.

Систематическое выполнение заданий поможет вам справиться с контрольными видами деятельности.

Учителя чётко обозначат те задания, которые будут обязательно проверяться на оценку.

Желаем успехов!

С ув., психолог

Елена Осадчая