

# Рекомендации от педагога-психолога, студентам, обучающимся

## ДИСТАНЦИОННО

### ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**

- Создайте комфортную среду во время уроков. Например, работающий телевизор будет мешать занятиям.
- Наблюдайте за работой ребенка на компьютере.
- Обязательно контролируйте время работы ребенка на компьютере. Перерывы необходимо устраивать через каждые 15-20 минут.
- Проветривайте помещение, где занимается ребенок. Устраивайте физкультминутки.
- Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером.
- Оборудование должно быть недоступно домашним животным.
- Спина должна быть ровной!
- Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминесцентные лампочки использовать нежелательно).
- Рабочий стол рядом с окном. Естественное освещение важно для здоровья!
- Технические средства на расстоянии вытянутой руки.

**ВАЖНО!**  
Небольшой вес и размер компьютерного оборудования  
1,5 кг  
20 см

**ГЛАВНОЕ – РАБОЧЕЕ МЕСТО!**



### ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ – БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И/ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

**01 БЕЗОПАСНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

1-4 классы: 15 минут  
5-7 классы: 20 минут  
8-11 классы: 25 минут  
(согласно нормам СанПиН)

**02 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДЕЛАТЬ РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ В ЗАНЯТИЯХ**

**03 ДЕЛАЙТЕ ПРОСТЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ**

**04 ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

- Быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
- Крепко зажмурить глаза и считать до 3. Открыть глаза и посмотреть вдаль, считая до 5.
- Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6.

Каждое упражнение повторять по 4 - 5 раз



- При дистанционном обучении, обучение нужно начинать, осознавая конечную цель. Непривычный формат обучения — это дополнительный стресс.
- Ваша семья должна не отвлекать вас и понимать, что вы занимаетесь. Будьте готовы к тому, что первое время новый формат обучения может показаться утомительным. Мотивируйте себя, представляя конечный результат.
- Вам придется учить материал, писать контрольные и тесты, сдавать дифференцированные зачеты. Все это очень серьезно, поэтому, если вы не будете полностью отдаваться изучению того или иного предмета, значит, и не добьетесь в этом деле успеха.
- То, что вы работаете дистанционно, не означает, что перемена вам не нужна. Правильно планируйте время для отдыха. Быстро отдохнуть помогают упражнения аутотренинга, они легко ищутся через поисковик и их просто освоить. За неделю освоите базовые упражнения, это уже будет очень хорошее подспорье.
- Полезно ставить рядом с монитором что-то красивое и приятное глазу. Вы можете с большим удовольствием заниматься, развалившись в большом кресле, но лучше создать нужную атмосферу посредством организации полноценного учебного места. Обучение вне стен колледжа предполагает самоконтроль, а отсутствие самоконтроля сведет на нет все ожидаемые результаты.
- Максимально сосредоточьтесь на учебе, выключите все устройства, отключите все оповещающие службы, можно даже воспользоваться специальной программой, которая блокирует на время доступ к тем ресурсам, на которые вы чаще всего отвлекаетесь.
- В данном случае записная книжка или ежедневник просто необходим. Приучите себя заглядывать в него каждый день, записывайте туда все, что нужно, планируйте свой день и сам процесс обучения.
- Как только вы почувствовали, что определенная тема очень хорошо уложилась в голове, отличным приемом окончательно закрепить материал будет помогать тем, кто не справляется. Благодаря тому, что вы будете кому-то объяснять что-то по несколько раз, вы и сами лишней раз все повторите и, возможно, до конца поймете что-то, что восприняли более поверхностно.
- Разнообразие методов получения информации благотворно сказывается на ее усвояемости. Постоянно проверяйте, что и когда подверглось изменениям. Так как в процессе дистанционного обучения, скорее всего, вас никто не будет уведомлять лично.
- Не разрешайте себе отлынивать, ни в коем случае не позволяйте себе лениться. У вас есть четкое расписание, следуйте ему, и у вас обязательно все получится. Учитесь управлять своей жизнью, ставьте цели и эффективно достигайте их.