

Дистанционное обучение: памятка для школьников



Материал подготовлен
психологами школы №90

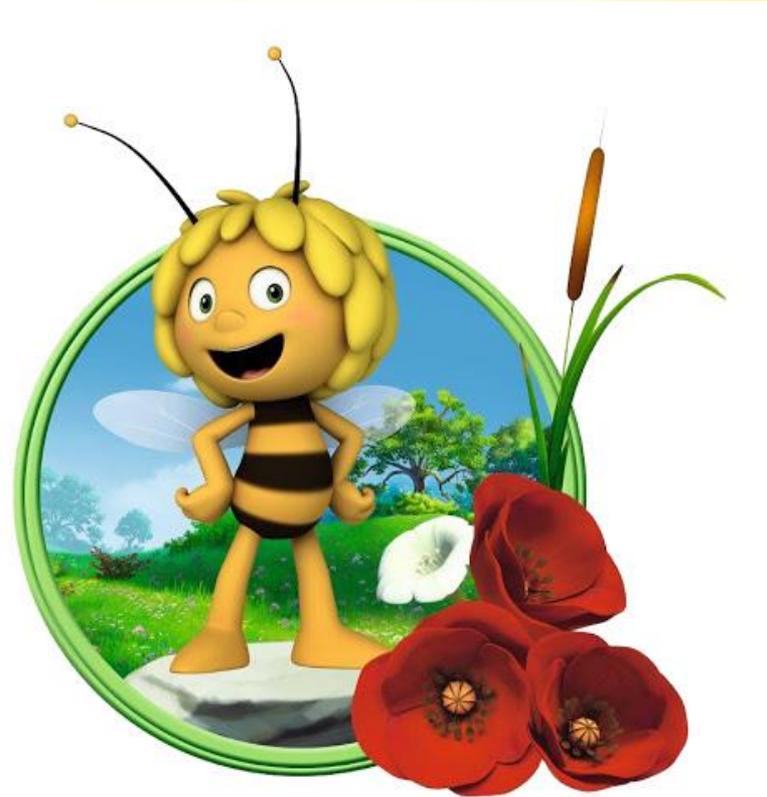
Позитивные стороны обучения в новых условиях:

- * Не нужно тратить время на дорогу до школы
- * Занятия проходят в комфортной обстановке
- * Есть возможность выполнять задания в своем темпе
- * Возможность углубленного изучения интересного и нужного именно тебе материала
- * Доступность интернет-ресурсов (которые раньше были платными)



Это важно!

- * Составь комфортный тебе режим и темп работы и придерживайся его
- * Определи свою учебную зону: спальное и рабочее место - разные пространства
- * Ежедневно проверяй задания от учителей на этот день
- * Фиксируй дату сдачи домашней (самостоятельной) работы





ПЯТИМИНУТНЫЙ ОТДЫХ между занятиями:



- * Выйди погулять на балкон: мозг скажет СПАСИБО за подпитку кислородом!
- * Дай глазам отдохнуть: поговори с другом по телефону (вместо видеосвязи и сообщений)!
- * Зарядка всегда бодрит!
- * Растяжки и потягивания на кровати снимут мышечное напряжение!
- * Танец и музыка поднимают настроение!
- * Полезный перекус (фрукты, овощи) укрепит иммунитет!



Я уяснил, что значит быть свободным.
Я разобрался в этом чувстве трудном,
Одном из самых личных чувств на свете.
И знаете, что значит быть свободным?
Ведь это значит - быть за всё в ответе!



Л.Мартынов

Свобода=ответственность



Будь на связи!

- * Следи за своим расписанием и выполнением заданий самостоятельно
- * Обязательно посещай все онлайн-занятия
- * Задавай вопросы учителю во время прямой связи
- * Записывай вопросы, которые возникают при выполнении домашней работы, чтобы на следующем уроке задать их учителю
- * При необходимости задавай вопросы письменно, используя дистанционные средства связи (e-mail, Viber, Watsap, РИД и др.)
- * Делись интересной информацией по предмету с учителем и с одноклассниками



**Мы вместе
обязательно
справимся!**

**Уже
получается!**

