Рекомендации учащимся

**Как оптимально организовать свою учебную деятельность и избежать эмоциональных, интеллектуальных и физических перегрузок в условиях дистанционного обучения?**

За последние несколько дней жизнь каждого российского школьника, в числе которых и вы, кардинально изменилась. Обучение приобрело непривычную удаленную форму, предъявляющую новые требования и к учащимся, и к учителям. Освоение нового, непривычного, особенно в ускоренном темпе, как правило, вызывает негативные ощущения и эмоции: растерянность, тревогу, гнев, раздражение и даже апатию. В такой ситуации важно сохранять спокойствие, постараться увидеть и сосредоточиться на тех возможностях, которые появились. Дистанционное обучение – это шанс освоить еще неизвестные информационные технологии, это способ повышения уровня самоорганизации и освоения материала в удобном для вас темпе.

Оптимизировать и облегчить процесс обучения, а так же избежать возникновения негативного эмоционального состояния можно при соблюдении ряда рекомендаций:

1. Организуйте удобное рабочее место. Предпочтительно, чтобы был отдельный стол, расположенный в хорошо освещенном месте, например, рядом с окном. По необходимости используйте дополнительные источники света (люминисцентные светильники желательно не использовать). Технические средства расположите на столе в безопасном, устойчивом положении на расстоянии вытянутой руки. Свет должен падать на клавиатуру сверху. Со стороны ведущей руки (обычно справа) оставьте достаточно места для ручной работы, записей на бумаге. Не занимайтесь, лежа на кровати или диване. Такая форма работы является непродуктивной и неполезной.

2. Выделите специальное время для учебы (лучше соответствующее обычному школьному) с учетом учебной нагрузки, расписания организуемых учителями занятий, количества даваемых заданий.

3. Старайтесь придерживаться привычного режима дня, в противном случае будет сложно вернуться к прежнему ритму. Режим и планирование дня позволят не только организовать учебную деятельность, но и освободить время для отдыха и развлечений, а также снизить вероятность возникновения конфликтных ситуаций в семье.

Вставайте и ложитесь в одно время. После пробуждения не оставайтесь долго в кровати. Соблюдайте режим питания. Делайте зарядку 2 раза в день и не забывайте про привычные гигиенические процедуры. Чередуйте время труда и отдыха. Четко определите время, отводимое на общение в интернет-сети. Лучше делать это с помощью мессенджеров, не имеющих новостных лент. За 2 часа до сна завершите использование технических средств.

4. Обсудите с родными режим вашего обучения. Это позволит создать по максимуму рабочую обстановку в необходимое вам время. Не забывайте и сами отключать источники лишнего шума (телевизор, музыку).

5. Приступая к обучению, вспомните правила дистанционного обучения, с которыми вас знакомили классные руководители и учителя гимназии. В случае возникновения вопросов, обратитесь к классному руководителю, учителям через заранее определенный информационный ресурс (мессенджеры WhatsApp, Viber, социальные сети, электронную почту и др.), соблюдая этику дистанционного общения.

6. Ежедневно просматривайте информацию в чате по дистанционному обучению. Соблюдайте правила общения в таких группах. Это позволит сохранить уважительное к вам отношение, избежать возникновения конфликтов и нарушения прав других, а так же обеспечит своевременность получения нужной информации каждым учащимся.

- Используйте чат исключительно в целях получения информации по обучению.

- Внимательно знакомьтесь с получаемой информацией, читайте не только даваемые задания, но и требования к их выполнению, оформлению, срокам и формам сдачи.

- Если у вас возникают вопросы к конкретному педагогу, обратитесь к нему лично.

- При переписке пользуйтесь технологией минимизации сообщений. Не используйте фото, видео, картинки, смайлики, диктофонные записи и др.

- Общение с учителями осуществляйте в рабочее время (9.00-18.00).

7. После получения домашних заданий распределите их по времени выполнения с учетом их сложности, срока на выполнение, своих индивидуальных особенностей, возможностей членов семьи оказать в случае необходимости помощь и доступа к техническим средствам, используемым в процессе обучения.

8. Выполняйте и отправляйте на проверку материалы своевременно. Соблюдайте рекомендованные формы оформления и сдачи работ. Перед отправкой убедитесь, что на материале указаны ваши ФИ, класс. Рукописные работы выполняйте аккуратно, разборчивым почерком.

9. Соблюдайте режим работы за техникой. В зависимости от вида деятельности и возраста учащегося безопасная продолжительность непрерывной работы за техническими средствами обучения колеблется от 10 до 30 минут. В силу этого не забывайте делать регулярные перерывы в занятиях, зрительную гимнастику и физические упражнения для профилактики общего утомления.

Следующие упражнения помогут вам снизить напряжение глазных мышц:

- быстро поморгайте, закройте глаза и посидите, медленно считая до 5.

- крепко зажмурьте глаза, считая до 3. Откройте глаза и посмотрите вдаль, считая до 5.

- посмотрите на кончик носа/ указательный палец вытянутой руки на счет 1-5. Перенести взор вдаль под счет 1-6. Повторите данные упражнения по 4-5 раз.

- в среднем темпе проделайте 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, затем в левую. Расслабив глазные мышцы, посмотрите вдаль на счет 1-6. Повторите 1-2 раза.

10. Планируйте и заранее готовьтесь к занятиям, организуемым с помощью видеоконференцсвязи. Помните, что при такой форме организации занятия обстановка должна быть рабочей, поведение учеников этичным.

11.В случае возникновения сложностей в процессе дистанционного обучения, в том числе с электронными ресурсами, обратитесь за помощью к взрослым, к учителю, классному руководителю. Предлагаемые электронные ресурсы и дистанционные образовательные технологии используются не в целях максимизации нагрузки, а для оптимизации и облегчения процесса обучения. Поэтому прежде чем отказаться от их применения, попробуйте решить возникающие проблемы. В случае невозможности их устранения, информируйте обязательно о такой ситуации учителя. Возможно, педагог предложит альтернативный вариант освоения материала.

12. Если у вас продолжают возникать вопросы, помните, что вы легко можете найти ответы на многие из них в известных вам поисковых системах (Google, Яндекс).

13. Если вам необходима психологическая поддержка, вы всегда можете обратиться к педагогу-психологу гимназии, а так же получить бесплатную консультацию специалистов профессионального сообщества психологов города Орла (<https://vk.com/we_orel>; 8-920-800-80-86), Общероссийского телефона доверия для детей, подростков и их родителей (8-800-2000-122, <https://telefon-doveria.ru/>).

Помните, что результат дистанционного обучения во многом будет зависеть от вашего к нему отношения и самоорганизации. Ваши учителя, классные руководители всегда готовы прийти на помощь и ответить на возникающие вопросы. Теперь очередь за вами!