

## Уважаемые старшеклассники!

1. При дистанционном обучении, обучение нужно начинать, осознавая конечную цель. Непривычный формат обучения — это дополнительный стресс.
2. 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.
3. Вам придется учить материал, писать контрольные и тесты. Все это очень серьезно, поэтому, если вы не будете полностью отдаваться изучению того или иного предмета, значит, и не добьетесь в этом деле успеха.
4. 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. Совсем без такого отдыха между занятиями работать в первое время будет сложновато.
5. Полезно ставить рядом с монитором что-то красивое и приятное глазу. Вы можете с большим удовольствием заниматься, развалившись в большом кресле, но я бы все же посоветовала создать нужную атмосферу посредством организации полноценного учебного места. Обучение вне стен школы предполагает самоконтроль, а отсутствие самоконтроля сведет на нет все ожидаемые результаты.
6. Если вокруг крутится огромное количество раздражителей, значит, нужно этот вопрос как-то решать. Как бы вы ни старались, сосредоточиться не получится, а ведь это невероятно важно.
7. 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.
8. 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.
9. 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 нескольку раз, вы и сами лишней раз все повторите и, возможно, до конца поймете что-то, что восприняли более поверхностно.
10. 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.
11. 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.