

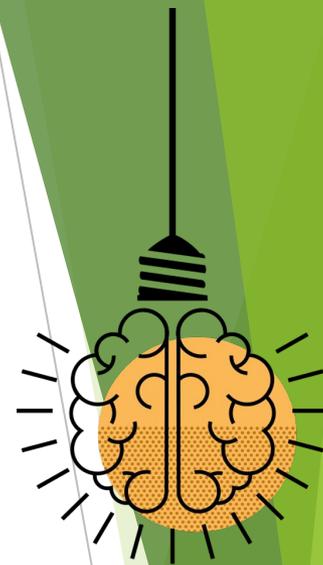
# 9 способов учиться дистанционно и всё успеть + небольшие бонусы по саморазвитию

Выполнил:

Тьютор Самарского регионального центра  
для одарённых детей Алёна Александровна П.

# Дистанционное обучение - выбор взрослых людей.

- ▶ Обычно слушатель пытается совместить обучение с работой, семейными обязанностями, личной жизнью. Если делать это грамотно, то действительно можно всё успеть. Иначе невыполненные задачи станут расти как снежный ком, а усталось, недосып и чувство «несделанного» станут постоянными спутниками.
- ▶ Вот несколько советов, применяя которые на практике, вы с удивлением заметите, что вам хватает времени и, главное, сил, на выполнение всего запланированного!



# 1. Составьте список задач на день.

Пишите его вечером предыдущего дня.

Даже самые мелкие и незначительные задачи пусть будут запланированы.

Не пытайтесь охватить невозможное, лучше запланировать меньше и всё успеть, чем написать список из ста пунктов, успеть только пять и сокрушаться о том, что ничего не получается.

Оценивайте свои возможности адекватно. Пишите именно с вечера - ночью ваш мозг волшебным образом оптимально распределит эти задачи, а завтра вы всё успеете.

И пусть в каждом вашем дне обязательно найдётся время для обучения и саморазвития.

	A	B
1	<b>Список дел на утро</b>	
2	Проснуться в 8:00	<input checked="" type="checkbox"/>
3	Почистить зубы	<input checked="" type="checkbox"/>
4	Позавтракать	<input checked="" type="checkbox"/>
5	Выгулять собаку	<input checked="" type="checkbox"/>
6		
7	Всего задач:	4
8	Задач выполнено:	4
9		
10	Можно переходить к следующему плану:	<input type="button" value="Да"/>
11		

## 2. Определите время для обучения.



Расписав свой обычный день на бумаге, укажите примерное время для тех или иных задач. Допустим, с 9 до 18 часов вы работаете. Час-два на дорогу «дом-работа-дом», час-два тратится на сборы, самообслуживание и прочее. Что у вас запланировано на утро, на вечер, сколько времени занимают бытовые ежедневные задачи? Проанализируйте, какое количество времени в день вы можете выделить на обучение. Лучше, если это количество будет равным день ото дня.

# 3. Создайте свой уникальный режим дня.

- ▶ «Совы» и «жаворонки» существуют, и это факт. Кто-то лучше обучается с утра, а кто-то - вечером. Планируйте своё время в соответствии с собственными потребностями и биоритмами.



Вы можете учиться рано утром, пока все ещё спят или садиться за учебники ближе к ночи, когда все уже спят. Главное, чтобы вам было комфортно: в полусонном состоянии обучение эффективным не бывает.

- ▶ Важно, чтобы:
- ▶ Вы не были слишком уставшим за день или невыспавшимся с утра;
- ▶ Вас не отвлекали;
- ▶ Вы могли заниматься в это время регулярно.
- ▶ Создайте собственный режим дня, пусть даже он не совпадает со среднестатистическим, но это будет режим. Именно режим, с повторяющимися день ото дня действиями.

## 4. Найдите «окна».

Подумайте, во время каких действий у вас есть «окна» - время, которое можно использовать эффективнее. Вы удивитесь, как много можно успеть во время этих «окон»!

Скачайте электронные учебники, записи вебинаров, видео и аудиолекции и читайте их с мобильного устройства каждую свободную минуту. Пусть обучающее аудио звучит фоном вместо телевизора, пока вы делаете что-то дома.

Слушайте лекции в автомобиле вместо музыки - одна «пробка» заменяет полтора часа аудиторных занятий. Читайте учебники в общественном транспорте, в очереди, в обеденный перерыв... Пусть каждая минута работает на вас.

## 6. Съешьте «помидорку»!

- ▶ Идея проста и стара как мир: заводите таймер, 20 минут работаете. Таймер прозвенел, заводите на 5 минут и отдыхаете. Есть даже специальные программки «Pomodoro» на компьютер, с ними вести отсчёт времени и «помидорок» просто и приятно.



- ▶ Для интеллектуального труда (а дистанционное обучение - это серьёзный умственный труд) лучше брать шаг в 45 минут плюс 15 минут перерыв. Важно в течение 45 минут не отвлекаться вообще ни на что: звонки, почта, конец света - всё подождёт до вашего перерыва. Всего 3-4 подхода в день обеспечат вам оптимальную продуктивность.

# 7. Переключайтесь!



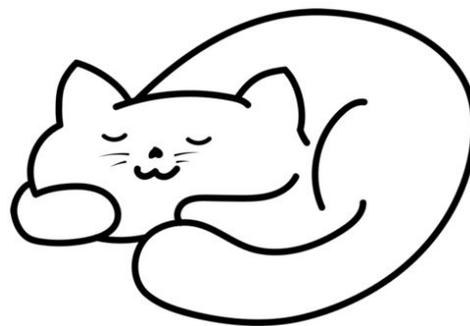
Во время обучения очень важно время от времени переключаться на другой вид деятельности. Вы трудились над учебниками 45 минут или больше? Пора делать перерыв!

Вставайте из-за стола или где вы там сидели и отправляйтесь двигаться. Если вы были в помещении - пройдите по улице, хоть пять минут. Сделайте пару простых физических упражнений, умойтесь, попрыгайте - что угодно, только не сидеть перед монитором. Это здорово помогает избежать монотонности! И для здоровья полезно.

Если вы останетесь отдыхать у монитора, разглядывая смешные картинки или общаясь в соц.сетях - вы утомитесь очень сильно, и будете думать, что это от учёбы, хотя на самом деле - нет.

## 8. Разделите свой день на два.

- ▶ Очень ценный совет для тех, у кого есть возможность прилечь днём. Сделать из одного дня два - просто и поистине гениально! Для этого нужно просто поспать днём. Час-полтора.



И всю вторую половину дня вы будете полны сил, сохраните активность и ясность мышления до поздней ночи. Вы просто берёте часть ночного сна и переносите его на день. При этом можно рано вставать, поздно ложиться, быть продуктивным и прекрасно себя чувствовать.

## 9. Не забывайте отдыхать.

- ▶ Стремление к знаниям похвально! Дистанционное обучение бывает очень интересным, вы проходите темы шаг за шагом, стремитесь к большему и этот процесс затягивает. Не забывайте отдыхать, всеми силами избегайте переутомления (не путать с ленью). Запланируйте свой ежедневный отдых и посвятите не менее часа чему-то нерациональному, но лично для вас приятному. Это может быть что угодно: время, потерянное с удовольствием, потерянным не считается. Относитесь к необходимости отдыхать столь же серьёзно, как к необходимости работать и учиться, это важно для душевного равновесия. В хорошем настроении всё ладится и всё получается.

Итак, учиться дистанционно - это очень удобно! Вы можете вписать обучение в свой распорядок жизни так, как это угодно вам. Здесь не бывает расписаний, звонков, опозданий: полная свобода действий. Но эта свобода в зоне вашей ответственности. Потому что вы и только вы решаете, как пройдёт ваш день, как пройдёт ваш курс и какой в итоге будет ваша жизнь.



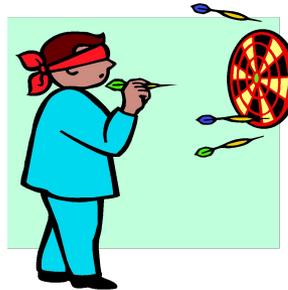
# Не стоит забывать про тайм-менеджмент!

- ▶ В качестве приятного бонуса предлагаем ознакомиться с таким понятием, как тайм-менеджмент, который является очень удобным подспорьем в те моменты, когда правильная организация времени решает всё!

# Похитители Времени



1. Нечеткие цели



2. Слишком много заданий  
одновременно



3. Неспособность сказать «нет»

4. Прерывания



5. Неправильное  
планирование



# Инструменты тайм-менеджмента

Календарик-пинарик

Хронометраж

План на день



Задача тайм-менеджмента заключается не в том, чтобы максимально загрузить свой день делами, а в том, чтобы освободить его от ненужных занятий. Более качественно выполнять самые важные из них и наиболее ответственные дела.

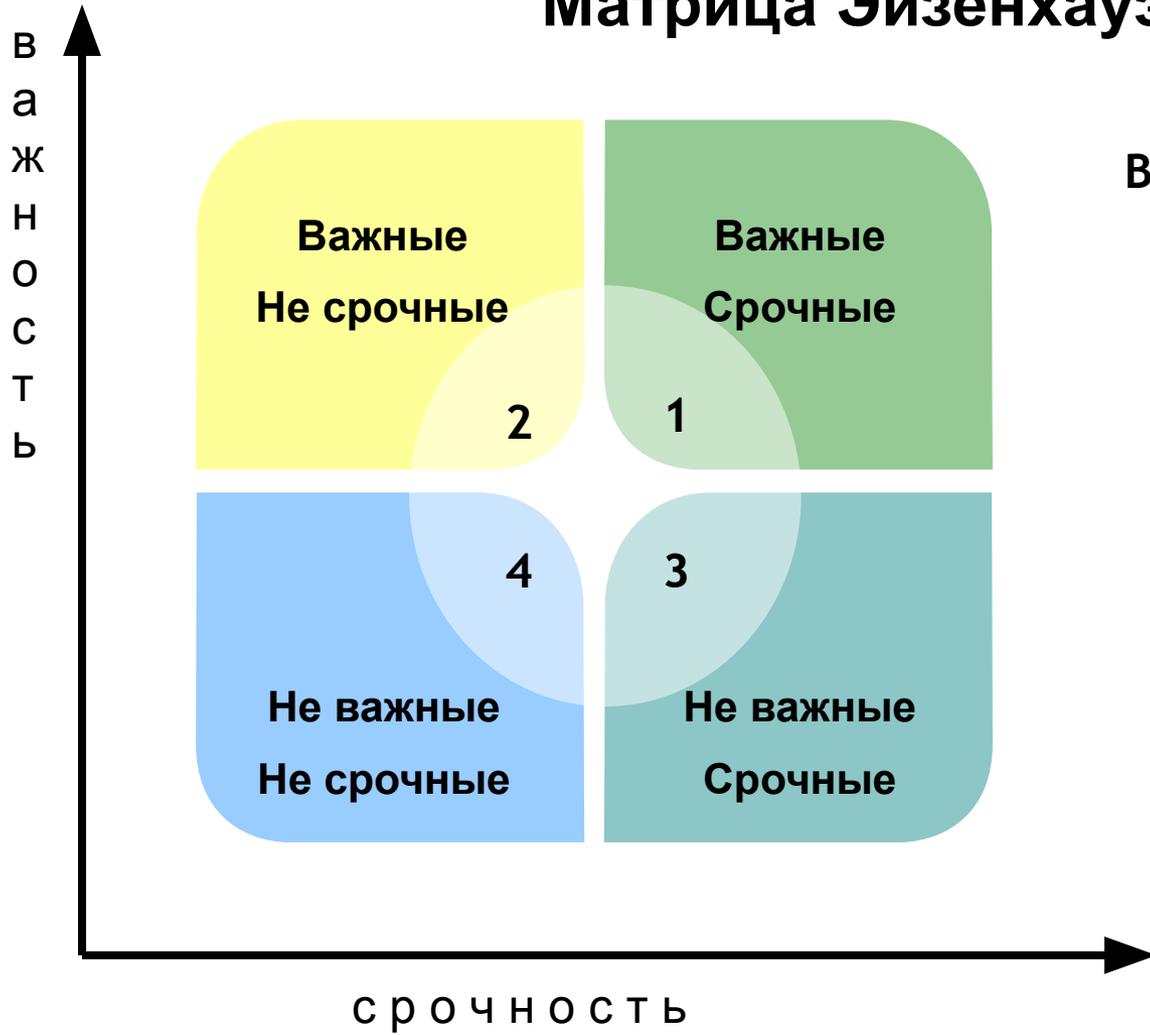
## ПИНАРИК

Табличный календарь, где дополнительно к датам и дням недели проставлено время суток с интервалом в 1

	7.0	8.0	9.	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.00	16.0	17.	18.	19.	20.0	21.00	Т
	0	0	00	0	0	0	0	0		0	00	00	00	0		О
																Г
Пн.																
Вт.																
Ср.																
Чт.																
Пт.																
Сб.																
Вс.																
итог																

**Принцип действия:** Ежедневно учащийся отмечает то время, которое он потратил впустую, цветным карандашом (ручкой). Фиксация идет по часам. По итогам недели подсчитывается общее количество времени, потраченного впустую за неделю.

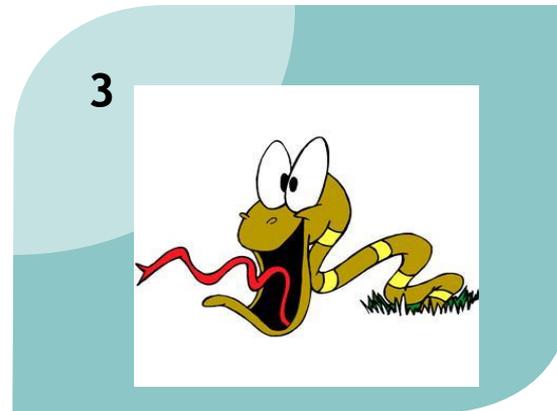
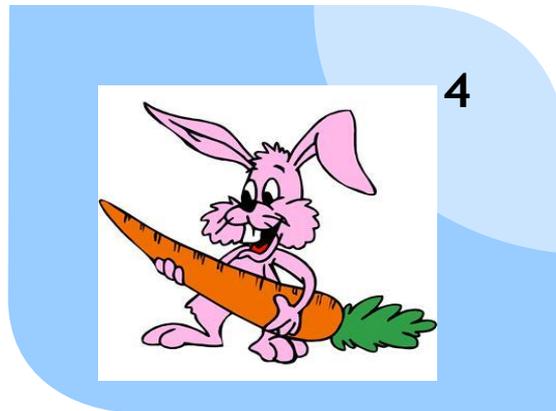
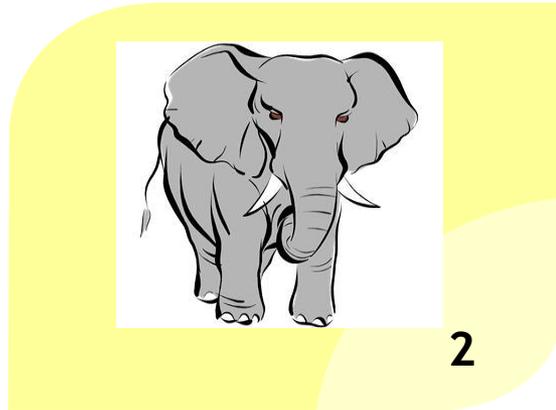
# Матрица Эйзенхауэра



Все дела можно разделить на 4 группы:

# Матрица Эйзенхауэра

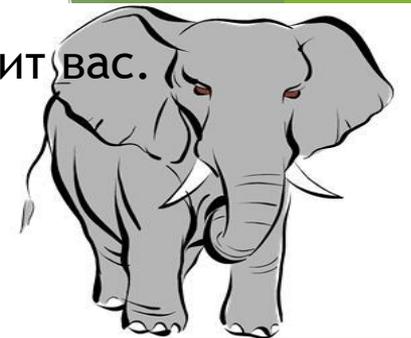
важность



срочность

Слон. Вам надо действовать быстро, пока слон не раздавит вас.

Вы можете разделить слона на «маленькие кусочки» - «скушать» слона.



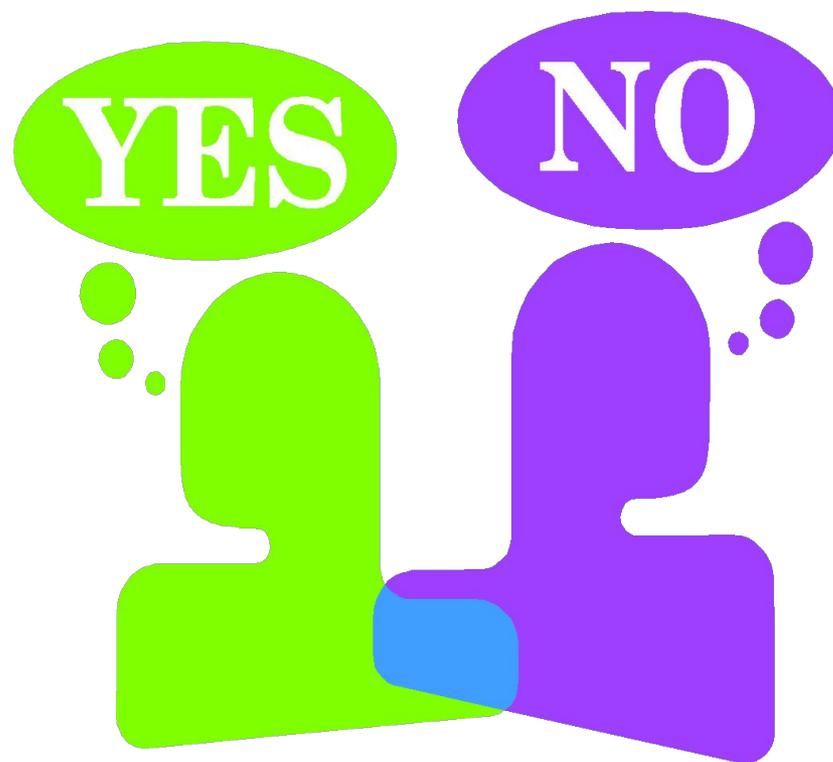
Змея - это множество мелких дел, которые надоедают Вам. Лучше всего «уничтожить змею» сразу, чтобы она не путалась под ногами. Вы можете собрать все мелкие дела и сделать их разом.

«Лягушками» в тайм-менеджменте называют небольшие, но неприятные дела, которые больше всего хочется отложить. Но если сегодня не «съесть эту лягушку», завтра она может превратиться в большую проблему.



Кролик. Это неважные и несрочные дела, которые можно отложить.

**Умейте говорить «Нет»!**



Задача тайм-менеджмента заключается в том, чтобы вовремя определить главное дело. Расстановка приоритетов позволяет эффективно управлять списком намеченных дел, присваивая каждой задаче свой уровень важности.

Эффективное управление временем позволит ребенку чувствовать себя более уверенно в настоящем и будущем.



**Спасибо за Ваше время!.**

## Притча «Сколько стоит время»

Один очень бизнесмен накопил огромное состояние. Он решил что наконец-то возьмет себе год отдыха и поживет в роскоши. Но не успел он принять такое решение, как к нему спустился ангел смерти.

Будучи профессиональным торговцем, бизнесмен решил любым способом уговорить ангела продать хоть немного времени:

- **Дай мне три дня жизни и можешь взять треть моего состояния.**
- Ангел не согласился.
- **Ладно, тогда два, нет три миллиона долларов. Но дай мне всего один день, чтобы я смог насладиться красотой земли, навестить семью, которую из-за вечной занятости я давно не видел.**
- Ангел был непреклонен.

Тогда человек стал умолять ангела дать ему хотя бы пару минут, чтобы написать сыну прощальную записку.

Это желание ангел исполнил.

**«Дорожи своим временем» - написал человек. - За все свои миллионы долларов я не смог купить ни одного часа».**

## «Чем занять себя на время карантина?». Подборка полезных сайтов, чтобы провести время с пользой во время самоизоляции

### Кино

- [КиноПоиск HD](#) предоставил бесплатную подписку для новых пользователей до 30 апреля. По промокоду **POKAVSEDOMA** доступны более 7 тысяч фильмов, сериалов и мультфильмов;
- [ivi](#) — пробная подписка до 15 апреля — без промокодов за символический рубль;
- [Okko](#) — бесплатная двухнедельная подписка «Оптимум» для новых пользователей. Помимо фильмов и сериалов пользователи смогут увидеть лекции TED и концерты классической музыки. Промокод можно получить в [Telegram](#);
- [Premier](#) дал бесплатный доступ к контенту холдинга «Газпром-медиа», нужно только зарегистрироваться;
- [More.tv](#) предоставил бесплатный доступ ко всему контенту по промокоду **SIDIMDOMA** до 15 апреля;
- [Megogo](#) — бесплатный доступ к десяти каналам, в том числе «Театр ТВ», «Здоровье ТВ», «Кухня ТВ», ТВ», «History», «М-Караоке», «Disney» до 21 апреля;
- [Wink](#) предоставляет возможность бесплатно смотреть отечественные фильмы и сериалы, а также детский и образовательный контент. «Ростелеком» также откроет бесплатный доступ в Wink по специальному промокоду финалистам олимпиады Кружкового движения Национальной технологической инициативы.

## Книги

- [MyBook](#) подарит бесплатный месяц подписки по промокоду **STAYHOME**;
- «[Литрес](#)» предоставляет 50-процентную скидку на мировые бестселлеры художественной и Non-Fiction литературы до конца марта;
- «[Альпина](#)» даст бесплатный доступ к подборке из 70 электронных книг по промокоду **GIFT\_STAYHOME**;
- [Storytel](#) предоставил бесплатный доступ на 30 дней ко всей библиотеке аудиосервиса, а также к подкастам собственного производства;
- [Bookmate](#) — бесплатная подписка на 30 дней. Подписка открывает доступ ко всем книгам, комиксам и аудиокнигам. Есть также бесплатный доступ к книгам издательств «[Гараж](#)», [Individuum](#) и [Popcorn Books](#).
- Российское комикс-издательство [BUBBLE](#) выложило [первые тома](#) супергеройских циклов в бесплатный доступ.

## Образование

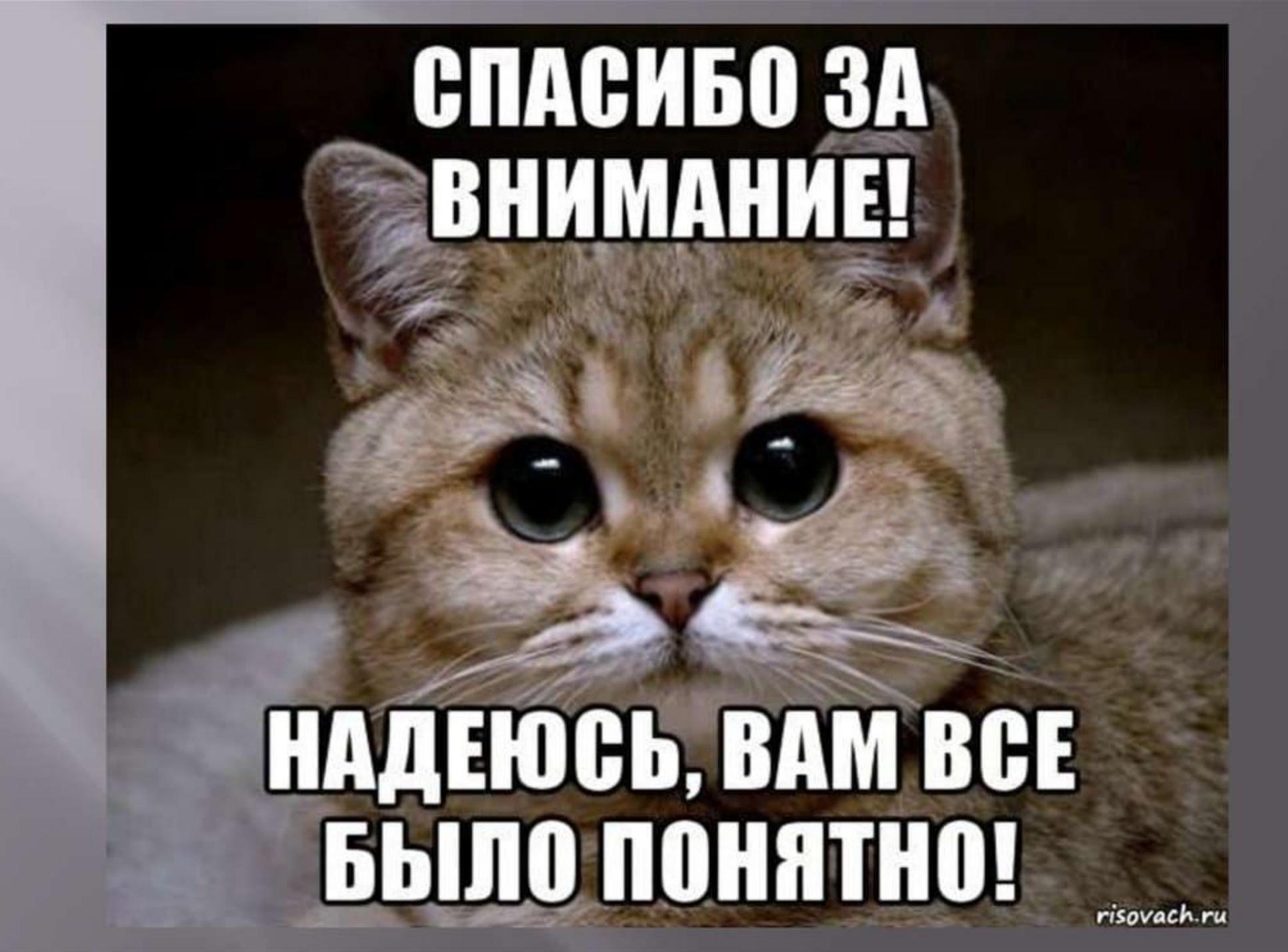
- образовательный портал [GeekBrains](#) открыл бесплатный доступ к трём курсам по программированию, дизайну, маркетингу или управлению. Чтобы выбрать курсы, нужно пройти [анкетирование](#) и зарегистрироваться на сайте. Воспользоваться акцией можно до 31 марта. На портале также есть бесплатные [интенсивы](#), [вебинары](#) и [курсы](#);
- онлайн-университет [Skillbox](#) дарит [50-процентную скидку](#) на все курсы до 31 марта и открывает до 1 мая доступ к [лекциям](#) по Photoshop, веб-версткё, YouTube и 3D-моделированию для начинающих. Также на сайте доступны [онлайн-вебинары](#) по дизайну, маркетингу, программированию и управлению.
- университет интернет-профессий «[Нетология](#)» открыл бесплатный доступ к [библиотеке миникурсов](#) по маркетингу и менеджменту. Промокод **STAYHOME** нужно активировать до 31 марта. На сайте также есть и [бесплатные занятия](#) и скидка в 40 процентов на все курсы до 31 марта;
- коммуникационное агентство [SETTERS](#) предоставило бесплатный доступ к [лекциям](#) digital-конференции «Коллеги»;

- онлайн-школа «[Фоксфорд](#)» открыла бесплатный доступ [ко всем курсам](#) для 5-11 класса на месяц, воспользоваться акцией можно до 31 марта;
- образовательная платформа [Praktika.school](#) открыла бесплатный доступ ко всем курсам по маркетингу, бизнесу и дизайну на семь дней;
- онлайн-школа дизайна и иллюстрации [Bang Bang Education](#) открыла бесплатный доступ к 46 курсам по дизайну до 17 апреля;
- просветительский проект [Arzamas](#) сделал бесплатной подписку на «Радио Arzamas» до 15 апреля, где можно найти различные курсы, подкасты и аудиоматериалы проекта. Зарегистрироваться по промокоду **КАРАНТИН** можно [здесь](#);
- культурная платформа «[Синхронизация](#)» проводит бесплатные марафоны по живописи, кино, архитектуре, истории и моде;
- кулинарная школа [Novikov School](#) даёт бесплатный доступ на месяц по промокоду **КАРАНТИН** к видеоурокам отечественных и зарубежных шефов и кондитеров.

- [курс «Текст и деньги»](#) Максима Ильяхова (автора «Пиши, сокращай») — его можно бесплатно прослушать на SoundCloud до 30 марта;
- платформа «[Открытое образование](#)» — бесплатный доступ к 496 курсам вузов России;
- [Фонд знаний Андрея Соча](#) и во время пандемии коронавируса, и просто так организует бесплатные онлайн-курсы для жителей Белгородской области. Сейчас доступны бесплатные занятия по финансовой грамотности, английскому, социальным сетям, скорочтению;
- школа английского языка [Skyeng](#) предоставила двухнедельный бесплатный онлайн-марафон по формированию привычки учить английский. Записать можно [здесь](#);

## Культура

- [«Яндекс.Эфир»](#) — онлайн-премьера театра «Практика» спектакля «Созвездия» режиссёра Александра Алябьева и продюсера Григория Добрыгина 22 марта в 21:00;
- [Платформа Stay](#) — онлайн-трансляции концертов, средняя стоимость билетов около 300 рублей. Платформа откроется 29 марта выступлением «Хадн Дадн». Участие в проекте подтвердили «Ангел», RSAC и Velial Squad;
- [Платформа «Цифровая культура»](#) — бесплатные трансляции концертов Белгородской филармонии, лекции проекта «Умный город», виртуальные экскурсии по белгородским музеям и многое другое;
- [Платформа Artefact](#) — мультимедийный гид по музеям России с технологией дополненной реальности;
- [Московская консерватория](#) проведёт фестиваль онлайн-концертов «Московская консерватория — онлайн» с 21 марта по 10 апреля;
- [Берлинская филармония](#) — открытый доступ к архивным записям по промокоду **BERLINPHIL**;
- [Венская опера](#) — бесплатные трансляции записи предыдущих выступлений оперы и балета. Стримы будут проводиться ежедневно в 17:00 по московскому времени и останутся доступными в течение суток.
- Нью-йоркская [Метрополитен-опера](#) каждый вечер проводит стримы выступлений из своих архивов на сайте. Следить за расписанием можно [здесь](#).



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

**НАДЕЮСЬ, ВАМ ВСЕ  
БЫЛО ПОНЯТНО!**