

**ГАПОУ КО  
«Медицинский техникум»**

**презентация на тему:  
«Эффективная самоорганизация  
при дистанционном обучении»**

Выполнила: Потапович А. студентка 21 группы СД,  
бригада «А»

г. Обнинск 2020

---

## Как правильно учиться дистанционно?

Профессиональные психологи утверждают, что способ учиться дистанционно — это качественное получение знаний в комфортной среде. Когда внимание не отвлечено раздражающими факторами, будь то конфликтный учитель или неудобная парта, окунаться в тему урока гораздо проще и приятнее. Желание приобретать новые навыки возрастает, а, значит, улучшается производительность. На Западе эту систему освоили достаточно давно. Первый университет, который организовал удаленные курсы, открылся в Великобритании в 1969 году. В России такая система стала считаться законной после того, как вышел соответствующий приказ Министерства образования в мае 1997 года.



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 усталость, 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.

## **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. Но ведь в формате дистанционной работы или обучения на это время мы уже не тратим.

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:

1. Вы не были слишком уставшим за день или не выспавшимся с утра;
2. Вас не отвлекали;
3. 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 аудио-лекции и читайте их с мобильного устройства каждую свободную минуту. Пусть обучающее аудио звучит фоном вместо телевизора, пока вы делаете что-то дома. Пусть каждая минута работает на Вас.

## 5. Определите «срочное» и «важное».

Согласно одной из распространённых теорий тайм-менеджмента (матрица Эйзенхауэра), у каждого человека есть следующие типы задач:

- Срочные и важные;
- Важные, но не срочные;
- Срочные, но не важные;
- Не срочные и не важные.

Дистанционное обучение можно отнести к списку важных, но не срочных дел. Срочных и важных при разумном планировании, как правило, совсем немного. Вот если вы не успеваете сдать итоговое тестирование и готовитесь к нему ночь напролёт – это срочное и важное. А если вы готовились постепенно в течение месяца, то дело было важным, но не срочным. Польза – плюс, стресс – минус.

Срочные, но неважные – это всевозможные телефонные звонки, встречи, незапланированные и навязанные дела. Старайтесь по возможности не тратить много времени на эту категорию дел. Не срочные и не важные – поглотители времени: соц. сети, ТВ, телефонные разговоры ни о чём. Эти дела забирают время, но не приносят ни пользы, ни удовлетворения. От них лучше отказаться совсем или отвести строго запланированное время, например, полчаса в день и ни минутой больше.



# Матрица Эйзенхауэра



## **6. Переключайтесь!**

Во время обучения очень важно время от времени переключаться на другой вид деятельности. Вы трудились или больше? Пора делать перерыв! Вставайте из-за стола или где вы там сидели и отправляйтесь двигаться. 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.

## 7. 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.



## **8. 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.

## Заключение

Конечно ничто не заменит «живого» общения, в особенности в медицине, важно при приобретении новых навыков и знаний соучастие и поддержка преподавателей и сокурсников. Но и в обучении удаленно есть много плюсов. Каждый человек уникален и имеет множество индивидуальных особенностей. Дистанционное обучение дает возможность подстраивать свой жизненный уклад под себя. Самые успешные люди – это не те, которые умеют управлять кем-то или чем-то - это люди, умеющие в первую очередь управлять собой, а значит организовать свой распорядок , распланировать дела, ну и конечно мотивировать себя на их выполнение, а самое главное – оставить хоть немного времени на отдых , который так важен для восстановления потраченных сил. Удаленное обучение – хороший опыт для проверки способности к самообучению и самоорганизации.