

Как преодолеть трудности дистанционного обучения

Дистанционное обучение
Классный час

Подготовила:
классный руководитель 8 класса
Пашенко М.Н.

Цель: учиться организовывать своё эффективное обучение



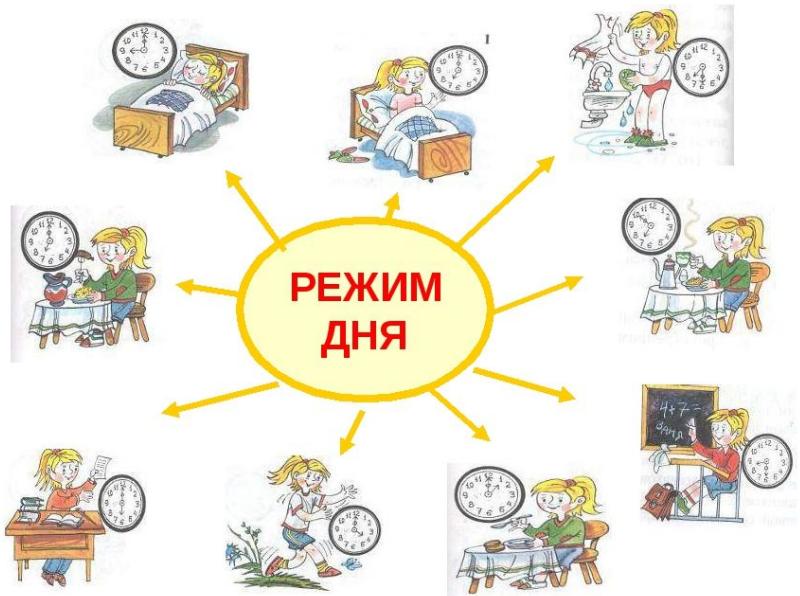
Основные правила успешного дистанционного обучения:

- 1. Организация рабочего места.**



• 2. Организация режима дня

Соблюдай всегда.



Режим сна, еды, работы и отдыха не должны подчиняться простому «хочу», а целесообразности и биологическим законам. В противном случае, вас ждет десинхроноз — несогласованность хода биологических часов во времени.

• 3. Отдых



Обязательно отведите время для отдыха.

Используйте перемены для расслабления мышц и глаз.

Не работайте перед сном.

• 4. Двигательная активность



Делайте зарядку!

Обязательно подвигайтесь в перерывах между уроками.

По возможности, прогуливайтесь с родителями.

•5. Правильное питание



Необходимо придерживаться
графика питания.

Обязательно завтракайте!

• 6. Действенная мотивация



**КАК НИ СТРАННО, НО САМАЯ
СИЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ — ЭТО
РАБОТАТЬ, ЧТОБЫ ПОТОМ НЕ
РАБОТАТЬ.**

Основные ошибки:

- 1. Сделаю завтра
 - 2. Боюсь спросить
 - 3. Невнимательно читаю задания
 - 4. Работаю без перерыва
-



Захочешь - найдёшь время,
не захочешь - найдёшь
причину.

