

Как сделать дистанционное обучение более продуктивным?



1. Сохраняйте привычный режим дня

- ▶ Домашнее обучение - не повод сбивать свои внутренние ритмы.
- ▶ Чтобы возвращение в привычное русло было безболезненным, ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время, что и обычно.
- ▶ Помните, что с 9.00 до 12.00 - пик активности мозга, когда новая информация лучше воспринимается и запоминается!



2. Организуйте рабочее место

- ▶ Учиться из кровати - очень заманчиво, но лучше все же разграничить зоны для разных видов деятельности:

В постели - сон, на кухне - обед, учеба - за рабочим столом!

- ▶ И постарайтесь ограничить доступ в вашу рабочую зону другим членам семьи и даже домашним животным!



3. Настройтесь на учебу

- ▶ Даже если видеоконференций не планируется, это не повод работать в пижаме. Включите телевизор. Положите перед собой необходимые книги и конспекты. И уберите с рабочего стола пустые чашки и конфетные фантики.



4. Посещайте все «занятия»

- ▶ На сегодняшний день есть множество доступных платформ для передачи информации. Так что не пренебрегайте посещением интерактивных занятий. Пусть соблазн «прогулять» велик, но ведь вам теперь даже из дома выходить не нужно!
- ▶ Волю в кулак - и включайте смартфоны и ноутбуки!



5. Не бойтесь задавать вопросы

- ▶ С экрана устройства бывает сложно понять, насколько студент усвоил материал. Так что если у вас остались вопросы по изученной теме - не стесняйтесь их задавать.
- ▶ Возможно, это будет именно то, что поможет преподавателю скорректировать вектор подачи информации и сделать лекции более интересными.



6. Занимайтесь самообразованием

- ▶ Даже в нынешней ситуации можно найти плюсы - многие сервисы открыли бесплатный доступ к ранее дорогостоящим курсам и онлайн - лекциям



7. Помните о правиле 45\15

- ▶ Не забывайте отдыхать! Считается, что человек может сохранять максимальную продуктивность и концентрацию внимания в течение 45 минут, после чего требуется 15-минутная «перезагрузка».
- ▶ Но будьте честны с собой - в рабочее время не отвлекайтесь на соцсети и игры!



8. Социализация - наше все

- ▶ Находясь в ограниченном пространстве и с ограниченным кругом лиц, очень важно поддерживать связь с кем-то другим. Благо, современная техника это позволяет.
- ▶ Так что чаще выходите на связь с одноклассниками (а заодно и обсуждайте домашние задания).



9. Поддерживайте мотивацию!

- ▶ Помните, для чего вы пришли учиться. Мы верим, что для большинства студентов диплом - не просто «корочка», а реальные знания, интересные проекты, возможности для самореализации.
- ▶ Так что, если совсем упадете духом, вспоминайте о своих планах на будущее и продолжайте двигаться к своей цели!

УДАЧИ!

