

Навчання вдома: організаційні акценти для учня

.....
Налаштуйтеся на робочий лад, підготуйте місце для навчання, дотримуйтеся режиму дня й розкладу уроків, збалансуйте заняття та відпочинок — і дистанційне навчання минатиме цікаво і з користю



Режим дня

Дотримуйтеся режиму дня. Щоранку прокидайтеся у той самий час, снідайте, відтак починайте заняття. Не забувайте про гігієнічні процедури, фізкультпаузи, відпочинок, прийоми їжі, дозвілля й хобі. Лягайте спати не пізніше 22:00 — так, ніби вам завтра йти у школу.

Важливо розуміти, що карантин — це не канікули. Тому ваш робочий день має максимально походити на звичайний день у школі.

Розклад занять

Аби раціонально розподіляти час на навчання та інші види діяльності, дотримуйтеся розкладу.

Складайте тижневий або щоденний розклад. Головне — наочно фіксуйте обсяг роботи, яку слід виконати. Аби візуалізувати розклад, намалуйте постер, плакат, стіннівку, інтелектуальну карту тощо. Чітке дотримання розкладу занять та інструкцій учителя допоможе підвищити ефективність навчання.

Чергуйте за можливості різні види навчальної діяльності: читання, перегляд відеоуроків, робота в зошиті, виконання творчих завдань, спілкування з однокласниками, створення проєктів, спостереження тощо.



1. Літературне читання
2. Я досліджую світ
3. Математика
4. Фізкультура



Робочий простір

Місце, де ви навчатетеся, має бути комфортним і зручним. Нічого не має відволікати від занять. Щойно прокинетесь — наведіть лад у кімнаті, провітріть її та підготуйте до навчального дня. Персональний комп'ютер та інші гаджети й девайси, якими ви користуєтеся для дистанційного навчання та віддаленого зв'язку з учителями й однокласниками, швидкісний інтернет — вимога часу. Однак не забувайте про традиційне шкільне приладдя: зошити, ручки, олівці, лінійку, калькулятор тощо. Все потрібне має бути під рукою.

Перерви

Регулярно влаштовуйте перерви. Виконуйте зорову гімнастику. Відповідні вправи можна знайти в інтернеті. Розминайте руки й ноги: під час перерв виконуйте нескладні побутові справи, танцюйте тощо. Зверніть увагу: ваше завдання під час перерви — зняти напруження з очей. Тож відпочинок зі смартфоном у руках — це не відпочинок, а додаткове навантаження. Не «залипайте» в соцмережах!



Рекомендації розробили фахівці Державної служби якості освіти України та її територіальних органів.