ост 2

Дистанционное обучение: плюсы и минусы.
Как превратить минусы в плюсы.

Вам, молодежь!

Уже прошло 2 недели учебы в новом формате. Успели прочувствовать плюсы дистанционного обучения? А минусы?

Думаем, за это время стало понятно, что дистанционное обучение на карантине — не повод «забить» на учебу. Помните, чем усерднее вы будете заниматься, тем лучше усвоите материал и быстрее выполните задания. А это означает – высокий рейтинг допуска и… больше свободного времени после окончания карантина!

Большинство находится сейчас дома, лишь немногие остались в общежитии. Независимо от места нахождения, главное, правильно самоорганизоваться и самоизолироваться.

Если вы студент и остались в общежитии, это не повод, чтобы грустить. Во время самоизоляции и социального дистанцирования вполне естественно, что четыре стены вокруг тебя будут напрягать.

Вот несколько правил и советов:

- ✓ Если тяжело сидеть взаперти, сосредоточься на том, что давно планировал, но всегда откладывал. Например, сбор и разбор ноутбука, телефона или других предметов с **500*** деталями придется тебе по душе. Кстати, можешь правильно вслух произнести это число? См. ответ внизу!
- ✓ Будь всегда на связи с родными и близкими, звони почаще. Чаще, чем раньше, а лучше всего не реже двух раз в день)
- ✓ Каждый вечер составляй четкий график на завтра: зарядка, занятия, выполнение заданий, работа над собой, тренировки, отдых. И старайся его придерживаться. Если будет сложновато – рядом куратор, обратись к нему, он тебе поможет!

Немного труднее адаптировать свой график тем, кто сейчас дома. Дома расслабляешься быстрее, откладываешь все на потом. Ведь гораздо легче валяться на диване, смотреть любимые передачи и поедать чипсы с колой. Но современное образование строится на принципах самообразования и разнообразия и домашняя самоизоляция здесь не помеха.

Во время карантина не стоит сбивать привычный режим дня. Единственная проблема дома — нужно себя заставить. Если на себя не надеешься, попроси близких помочь тебе соблюдать режим. Уверены, младшие с удовольствием тебя поднимут утром! А родителей и уговаривать не надо, они без просьб будут контролировать тебя. И еще… Вы один из счастливчиков, потому что вы дома, из-за этого постарайтесь проводить больше времени с родными с пользой для всех.

Еще немного рекомендаций:

- ✓ Старайтесь просыпаться пораньше, а не после обеда.
- ✓ Полдня старайтесь уделять время учебе, а потом будьте рядом с родными. Помогите маме!
- ✓ Не ленитесь, не оставляйте на потом дела.
- ✓ Во время самоизоляции лучше поменьше сидеть в соцсетях. Они и до мировой пандемии вызывали стресс, а сейчас на фоне всеобщей паники и подавно.
- ✓ Помогут книги и фильмы, просмотр онлайн-концертов и виртуальные экскурсии по музеям, медитация (и даже пятничные виртуальные посиделки в Skype или Zoom с друзьями и коллегами).
- ✓ Замути флешмоб или челлендж с друзьями! Может твою идею подхватит весь универ!

Подведем итог. Чтобы эффективно учиться на удаленном режиме, важно поддерживать рабочую атмосферу:

- ✓ Каждое утро совершать привычные ритуалы.
- ✓ Одеваться, соблюдая офисный дресскод, и садиться за учебу, не подаваясь соблазну сначала посмотреть сериал или подольше поваляться в пижаме.
- ✓ Если у вас остается достаточно много свободного времени — это отличный повод заняться саморазвитием. Многие порталы открыли свободный вход к интересным образовательным курсам. Англоязычные онлайн курсы предлагают приобрести новые знания и навыки по актуальным направлениям: повысить уровень иностранного языка, научиться основам программирования, «прокачать» эмоциональный интеллект и пр.
- ✓ А еще карантин и дистанционное обучение дают хорошие возможности наконец-то заранее подготовить учебные работы, а не писать их в последний момент.

---

*500 – **ПЯТЬЮСТАМИ**, вот!