

Основные способы самоорганизации в период дистанционного обучения.

Продолжается режим самоизоляции и , думаю, что это не последняя его неделя. Продолжаем работать дистанционно. не всегда это легко даётся. очень важно самоорганизоваться эффективно. поэтому мои рекомендации сегодня об этом.



Основные способы самоорганизации

При дистанционной форме получения образования могут быть сильно расширены сроки окончания курса. Это вызывает некоторую расслабленность и большую сосредоточенность на других сферах деятельности. Оптимальным вариантом станет планирование графика самостоятельных занятий дням недели.

При правильной организации учебного времени и пространства курс будет успешно пройден за предполагаемый срок.

1. Важна правильная организация учебного пространства.

- Первый принцип – ничего не должно отвлекать. Для этого необходимо убрать все лишние вещи с рабочего стола и ненужную технику.
- Второй принцип – благоприятные условия для обучения. По возможности комната должна быть достаточно освещена и проветрена.

2. Важен внутренний настрой на получение знаний.

- Занятия можно распределить по времени или по пройденному материалу. Не стоит пытаться в положенный срок успеть больше, чем вы смогли бы. Важно

качество, ведь полученные знания будут применяться в дальнейшей работе.

3. Как добиться наилучшего результата?

- Каждый дистанционный курс содержит всю необходимую учебную информацию для освоения. Для получения результата достаточно внимательно изучить все темы, при необходимости можно обратиться к методической литературе.
- Для повышения качества обучения студенты могут дистанционно связываться с преподавателями.

4. Даже одежда должна настраивать на рабочую атмосферу!

- Подберите удобный и подходящий для занятий вариант. После окончания занятий обратно можно переодеться в любимую домашнюю одежду

5. Сделайте расписание занятий

- Красочное расписание не только поднимет настроение, но и поможет легко сориентироваться.

6. Повесьте доску для заметок

Доска отлично поможет самоорганизоваться. Если не хотите тратиться на магнитную доску, то можно сделать бюджетный вариант из дерева, пенопласта, рамки с натянутой тканью, фанеры, металлической сетки.

7. Записывайте свои успехи

Записывайте на доске свои успехи: что выполнил, какие оценки получил, что нового узнал. Это позволяет смотреть на свои успехи и гордиться собой.

8. Сделайте красочный календарь

Успех дистанционного образования — в визуальном восприятии. Сделайте календарь в редакторе Canva, отметьте на нем все важные даты, которые помогут не забыть о важных событиях. Больше шаблонов для календарей в нашей статье «Календари на 2020 год: 20 крутых дизайнерских шаблонов».

9. Повесьте увлекательные трекеры привычек

Все визуальное привлекает внимание и стимулирует мозговую активность. Например, сделайте красочный трекер привычек. Крепкое здоровье необходимо для легкого усвоения учебной программы. (Больше трекеров и чек-листов вы найдете в статье «Добиваться целей красиво! 28 чек-листов и трекеры на все случаи жизни»).

10. Составьте чек-лист поощрений, которые вы будете получать за хорошую учебу

Себя стоит поощрять за хорошую успеваемость. Поощрения должны быть, но их лучше связать с впечатлениями и пользой для себя.

Составьте чек-лист поощрений

11. Отключите уведомления соцсетей на время домашнего обучения

Избавьте себя от информационного шума, пока занимаетесь. Отключите всплывающие уведомления на смартфоне и компьютере, не позволяйте заходить в соцсети во время занятия.

12. Поставьте рядом с собой воду

ДПоставьте перед началом занятий стакан воды. Можете сделать вкусный лимонад — добавьте лимонный сок, мяту и имбирь, чтобы повысить уровень витаминов и антиоксидантов в напитке.

13. Подготовьте заранее полезные перекусы

Во время учебы не нужно отвлекаться и ходить на кухню за бутербродами. Подготовьте полезные перекусы — орехи, фруктовые батончики, смузи.

14. Помните о том, что нужно отдыхать от монитора

Нужно делать перерывы каждый час. Во время перерыва нужно отвлечься от компьютера. Пойдите обнимать любимых питомцев, выйдите на балкон подышать свежим воздухом. Еще один вариант — распечатать раскраски-антистресс, немного порисуйте и таким образом отдохнете от монитора.

15. Рекомендуем сделать динамические паузы.

Во время 15-минутных перерывов можно размяться и повисеть на турнике, что очень полезно для позвоночника. Выполнить любые упражнения, потанцевать.

Примеры чек-листов.

Чек-листы это...

Чек-листы это списки важных дел с отметками «сделано» у каждого пункта. Впервые чек-листами стали пользоваться американские пилоты в 30-ых годах XX века. Для безопасности полёта было важно проверить такое количество деталей, что удержать их в памяти было невозможно. В результате родились 4 первые в истории чек-листа: взлет, полет, перед приземлением, после

приземления. Идея быстро распространилась и стала мировой практикой во многих сферах. Сегодня мы используем чек-листы, чтобы планировать, заводить полезные привычки, развиваться и всё успевать. А самое приятное — ставить заветные галочки, когда дело сделано!

Чек-лист

памятка

Нам всем знакома боль фразы «Ой, забыл!». Памятки существуют для того, чтобы разгрузить нашу память без ущерба для жизни, планов и наших отношений. Что взять с собой в поездку, что купить к ужину, что подарить друзьям на Новый Год, и кого позвать на свадьбу. Все простые, но важные списки задач — это чек-листы памятки.

Успехов всем!!! берегите себя



Месяц здорового человека

Развивай в себе культурного
человека

- | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---|
| 1
Сходить в Музей | 2
Выучить стихотворение | 3
Прочитать книгу | 4
Сходить в кино |
| 5
Посетить выставку | 6
Позавтракать в новом месте | 7
Сходить на лекцию | 8
Сходить в театр |
| 9
Послушать оперу | 10
Избавиться от 5 ненужных вещей | 11
Попробовать этническое блюдо | 12
Наметить путешествие |
| 13
Посмотреть видео на TED | 14
Прочитать про нового художника | 15
Принять ванну | 16
Съездить на природу |
| 17
Купить подарок другу на НГ | 18
Попробовать новую тренировку | 19
Приготовить пирог | 20
Прочесть биографию интересного человека |
| 21
Купить себе цветы | 22
Послушать подкаст | 23
Посмотреть чб фильм | 24
Обнять кого-нибудь |
| 25
Написать честный текст | 26
Посмотреть документальный фильм | 27
Улыбнуться незнакомцу | 28
Оставить отзыв на книгу |
| 29
Написать письмо от руки | 30
Проявить заботу о ком-то | | |

Трекер привычек

Впишите нужные вам привычки и каждый день отмечайте, удалось ли вам сделать необходимое действие

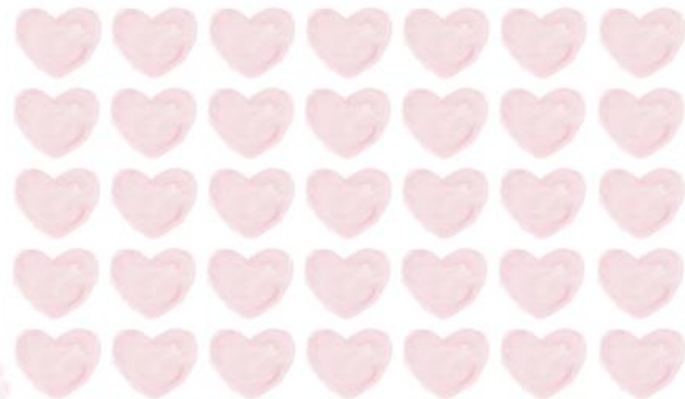
Привычка №1

пн вт ср чт пт сб вс



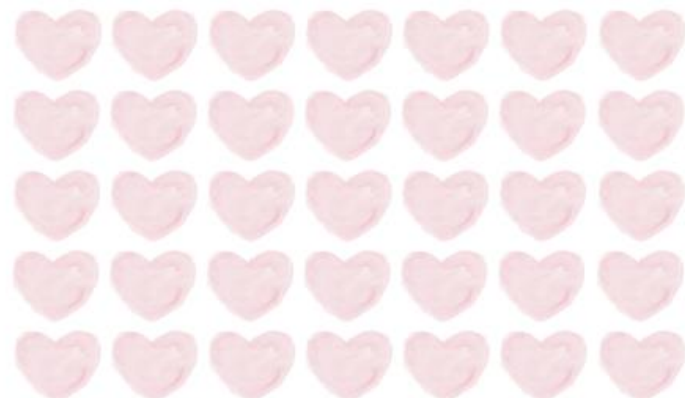
Привычка №2

пн вт ср чт пт сб вс



Привычка №3

пн вт ср чт пт сб вс





Больше позитива

Челлендж на 14 дней

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Улыбнуться 3 незнакомым людям	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Сказать «Спасибо» 5 людям	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Сделать 1 доброе дело	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Купить 1 вкусную или полезную вещь	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Заняться любимым делом	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Побывать наедине с природой, гулять	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Решить 1 волнующую проблему	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Выспаться	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Итог 1 недели:

Итог 2 недели:

Мой уровень счастья: _____ 😊