ЯК ОРГАНІЗУВАТИ СВІЙ ЧАС ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Сьогодні, зважаючи на ситуацію, що склалася в країні, всі опинилися в незвичних для нас умовах навчання, роботи та життя. Усі заклади освіти змушені були перейти на нову форму роботи – дистанційне навчання, що

вимагає від нас швидкої адаптації до нових умов навчання та освоєння новітніх комп'ютерних технологій. А це, звичайно, потребує більшої затрати часу на підготовку та опрацювання матеріалу, і самодисципліни, і правильно, раціонально розподіленого часу, і достатню кількість навичок для роботи в новому форматі.

Більшість, звичайно, в силу своїх індивідуально-психологічних особливостей, змогли швидко пристосуватись до нових реалій дистанційного навчання. Але значна частина студентів, відчуває підвищену тривожність, розгубленість, апатію, смуток, нудьгу, стрес, неможливість самостійно опрацювати, засвоїти та здати той чи інший матеріал, адже це неабияке навантаження на студентів.

Як же організувати себе й своє навчання на період дистанційного навчання, а ваш час не був витрачений безглуздо і безрезультатно? Ось декілька порад:

- Організуйте собі місце для навчальних занять так, щоб воно вам подобалося і було зручним. Уже один його вид повинен викликати бажання сісти й почати щось робити.
- Заведіть звичку займатися в той же самий час щодня. Це не

обов'язково має бути 8.00, а по можливості, у періоди вашої максимальної працездатності, адже немає нічого гіршого, чим змушувати себе щось вивчати, розуміти зміст прочитаного, будучи дуже втомленим або погано себе почуваючи. Але, при цьому, необхідно враховувати розклад занять і вимоги викладача.

- Мотивуйте себе. Як вже зазначалося, дистанційне навчання набагато важче для студента, ніж заняття в аудиторії. Складно підтримувати мотивацію при відсутності зорового контакту з викладачем і дисциплінуючої атмосфери навчального закладу. Особливо, якщо предмет здається вам не цікавим і не зрозумілим, мотиви можуть варіюватися від бажання одержати гарні оцінки до прагнення зберегти стипендію або просто уникнути неприємностей через погану успішність. Перетворіть нудну, на вашу думку, інформацію в більш цікаву, щоб її було легше вивчати. Наприклад, запитайте себе: « Як цей матеріал пов'язаний з моїм життям?» або « Як я можу використовувати це у своєму житті?» і т. п.
- Установіть таймер, щоб знати, що навчання не вічне. Робіть періодично перерви під час навчання.
- Одним із плюсів самостійного навчання вдома, це є те, що, сідаючи працювати, можна взяти з собою чашечку вашого улюбленого чаю, кави або іншого напою, а також включити у фоновому режимі приємну спокійну музику – це в деяких людей підвищує працездатність. Або ж навпаки – виключити всі відволікаючі фактори, займатися в тиші, підвищуючи свою ефективність за рахунок повної концентрації на навчанні.

- Якщо наступає момент, коли вам не дуже хочеться сідати виконувати завдання, сядьте рівно на п'ять хвилин. Скажіть собі, що на сьогодні ваше мінімальне завдання –

займатися п'ять хвилин (вивчити лекцію, переглянути підручник, подивитися навчальне відео), а після цього ви зможете відпочити. По-перше, сісти на 5 хвилин набагато простіше, чим на годину або дві, по-друге, навіть 5 хвилин – це однаково краще, ніж нічого; і найголовніше – через 5 хвилин занять вам, швидше за все, захочеться займатися далі.

- Частіше нагадуйте собі про результат, до якого прагнете. Уявляйте собі, як ви поповнюєте свої знання, як ви крок за кроком наближаєтесь до здачі заліку, деякі студенти – до отримання ще й стипендії тощо.
- Дотримуйтеся режиму харчування та турбуйтеся про своє здоров’я, повноцінний сон, фізичну активність, свій емоційний стан. Карантин мине, повернеться звичний формат роботи в закладі освіти, а ми маємо зберегти потенціал для подальшого навчання та досягнення певних результатів! Всім міцного здоров'я та успіхів в навчанні!