

Дистанционное обучение – 5 советов для учащихся 5 класса МБОУ СОШ №33 им. А.А. Гречко п. Октябрьский МО Туапсинский район
Классный руководитель Ж.М. Оганесова

Только самое важное **ВАЖНО** продолжать жить по расписанию

1 Время на учебу должно быть определено и ему отдаем **ГЛАВНОЕ** место Если не хочется заниматься в запланированное время говори себе: «Я сейчас в школе!»

ВАЖНО все делать сразу

2 **ПОМНИ** Игнорируешь расписание, откладываешь на потом – значит делаешь себе «снежный ком» из невыполненных заданий Тот кто делает задания сразу испытывает меньше стресса свободно наслаждается временем отдыха

ПОДГОТОВЬ свое рабочее пространство

3 Все необходимое для занятия с on-line подключением приготовь ДО начала конференции в **ZOOM** **ПУСТЬ** все **НЕОБХОДИМОЕ** будет под рукой!!! Тогда от on-line урока **СМОЖЕШЬ** взять **МАКСИМУМ**: учишься у чемпионов Подготовка к соревнованиям не менее важна для спортсменов, чем сами соревнования

Работая – **РАБОТАЙТЕ**

4 концентрируемся на одной задаче = выполняем ее в разы быстрее и лучше, чем постоянно отвлекаясь на что-то другое **ТАЙМЕР** в помощь Представь... хирурга, который, начав операцию, вдруг бросил пациента и стал читать сообщения в соц.сетях переходить по ссылкам бродить по просторам интернета... или футболиста, который во время матча вдруг решил ответить на сообщения ... или боксера, который вдруг замечтался... Умение **СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ** на **ОДНОМ** деле нуждается в **ТРЕНИРОВКЕ** и очень **ВАЖНО** для **УСПЕХА** в любом деле

НУЖЕН полноценный **ОТДЫХ**

5 Чередуй занятия и отдых, сохраняй принцип **40 / 20** **НОЧНОЙ** отдых **САМЫЙ** важный **ХОРОШО** отдохнувший человек способен **СВЕРНУТЬ ГОРЫ**: Не бойся просить **ПОМОЩЬ** Задавай вопросы учителям, созванивайся и переписывайся с одноклассниками

СОХРАНЯЙ СПОКОЙСТВИЕ И
ПРОДОЛЖАЙ УЧИТЬСЯ!

- Живем по расписанию
задания делаем сразу.
- Готовим рабочее место
заранее.
- Работаем сосредоточенно
над одной задачей.
- Отдыхаем, высыпаемся и
не боимся задавать
вопросы.

ИТАК Дорогие ребята
уверенна, что у нас все
получится!!!!