

**Дистанционное обучение – challenge  
вызов который мы приняли**

**ТОП-5 советов  
для учащихся**

# ТОП -5

## Только самое важное

1

**ВАЖНО** продолжать жить по  
**расписанию**

Время на учебу должно быть **определено** и ему отдаем  
ГЛАВНОЕ место

Если не хочется  
заниматься в  
запланированное  
время **говори**  
**себе:**

«Я сейчас в  
школе!»



**ВЫЗОВ  
ПРИНЯТ**

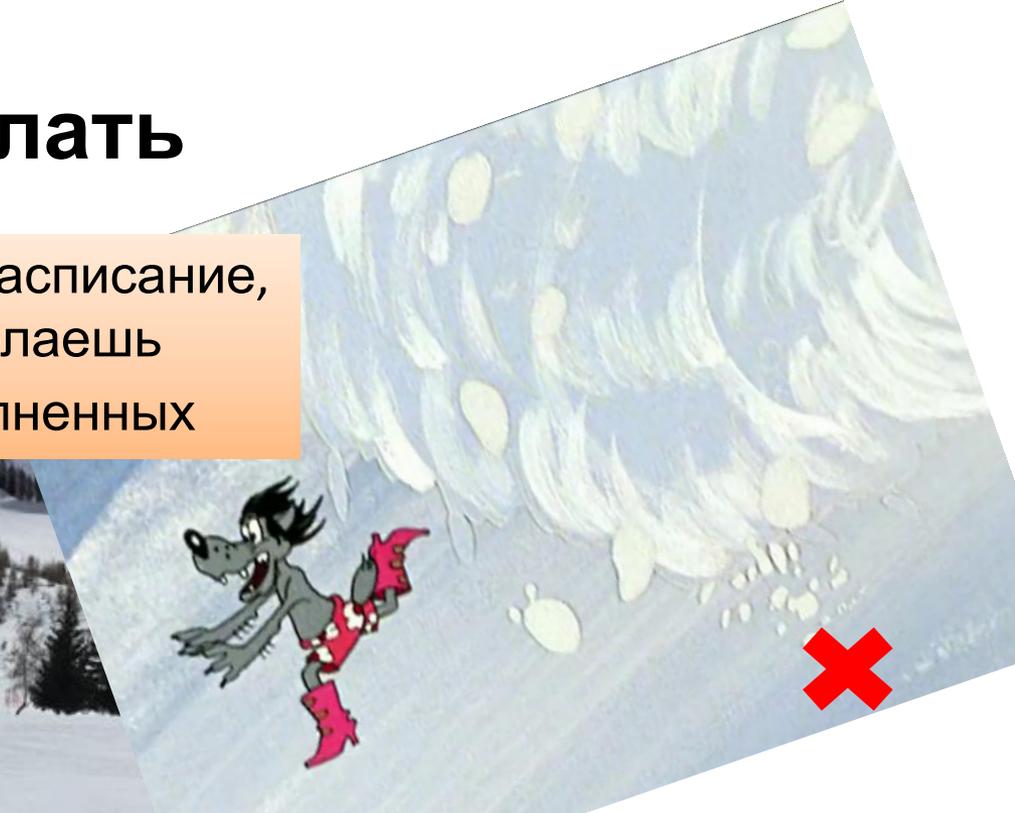




# ВАЖНО все делать

## сразу

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

3

# ПОДГОТОВЬ свое рабочее пространство

Если необходимо 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:**

Учись у

чемпионов

**Подготовка** к

соревнованиям не менее

**Важна** для спортсменов,  
чем сами соревнования



**ВЫЗОВ  
ПРИНЯТ**



# Работая - РАБОТАЙТЕ

**концентрируемся** на одной задаче = выполняем ее в разы **быстрее** и лучше, чем постоянно отвлекаясь на что-то другое

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 **ТРЕНИРОВКЕ** и очень **ВАЖНО** в любом деле



ТАЙМЕР В ПОМОЩЬ

5

# НУЖЕН полноценный ОТДЫХ

Чередуй занятия и отдых, сохраняя 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



**ВЫЗОВ  
ПРИНЯТ**



## ИТАК

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



**СОХРАНЯЙ  
СПОКОЙСТВ  
ИЕ  
И  
ПРОДОЛЖАЙ  
УЧИТЬСЯ**

**Дорогие ребята уверена, что у нас все**