

Как преодолеть трудности дистанционного обучения

Дистанционное обучение
Классный час

Основные правила успешного дистанционного обучения:

- 1. Организация рабочего места.



• 2. Организация режима дня

Режим сна, еды, работы и отдыха не должны подчиняться простому «хочу», а целесообразности и биологическим законам. В противном случае, вас ждет десинхроноз-несогласованность хода биологических часов во времени.



• 3. Отдых



Обязательно отведите время для отдыха.

Используйте перемены для расслабления мышц и глаз.

Не работайте перед сном.

• 4. Двигательная активность



Делайте зарядку!

Обязательно подвигайтесь в перерывах между уроками.

По возможности, прогуливайтесь с родителями.

• 5. Правильное питание



Необходимо придерживаться графика питания.

Обязательно завтракайте!

- **6. Действительная мотивация**



**КАК НИ СТРАННО, НО САМАЯ
СИЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ — ЭТО
РАБОТАТЬ, ЧТОБЫ ПОТОМ НЕ
РАБОТАТЬ.**

[VK.COM/IN.HUMOUR](https://vk.com/in.humour)

Основные ошибки:

- **1. Сделаю завтра**
 - **2. Боюсь спросить**
 - **3. Невнимательно читаю задания**
 - **4. Работаю без перерыва**
-

Захочешь - найдёшь время,
не захочешь - найдёшь
причину.

