

# Как преодолеть трудности дистанционного обучения

Дистанционное обучение  
Классный час

---

# Цель: учиться организовывать своё эффективное обучение





# 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. Действенная 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.

