**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА УЧАЩИМСЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОЧЕГО ДНЯ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ**

****

**1. Составьте план. Когда у вас есть расписание, к которому вы привыкли, мысль, что нужно по-другому организовать день, вызывает тревогу. Чтобы снять напряжение, представьте, что планируете не расписание обучения во время карантина и самоизоляции, а что-нибудь легкое. Например, свое день рождение. Какая самая частая ошибка в организации праздника? Правильно, стремление все успеть и реализовать за один день все идеи. С переходом в онлайн то же самое. Помните, что ваше время и ресурсы ограничены. Составьте список того, что нужно сделать обязательно, и того, что можно отложить. Оставьте время на самоанализ — подумайте, что получилось, а что требует корректировки.**

**2. Решите технические вопросы. Выберите привычное и удобное устройство. Проверьте, работает ли интернет. Убедитесь, что есть все необходимое для обучения онлайн.**

**3. Подготовьте учебный материал. Разложите учебники на день, скачайте задания, при необходимости и наличии возможности распечатайте их.**

**4. Придерживайтесь примерного расписания. Зафиксируйте учебное время. Оптимальное время — первая половина дня. Используйте расписание, которое предоставил техникум. Обязательная часть учебного дня — перемены между занятиями.**

**Долгое сидение за компьютером и отсутствие активности вредно для вас. Между уроками устраивайте себе перерывы, встаньте, разомнитесь, сделайте простую зарядку, сделайте себе чай, попейте воды, поговорите с членами семьи, которые дома или с друзьями по телефону. План работы должен быть гибким. Поделите учебный материал на обязательный и дополнительный.**

**5. Установите сроки выполнения заданий и старайтесь их придерживаться. Распределите что нужно сделать сегодня, что можно отложить на завтра. Объемные задания разбейте на две части: утром делаем классную работу, вечером домашнюю.**

**6. Помните о преимуществах дистанционного обучения. Переход на удаленный формат — время, когда вы пользуетесь новыми ресурсами и инструментами, открываете для себя возможности и пути решения проблем. Вы улучшаете свои навыки работы с компьютером, текстовыми и медиа файлами, сетью Интернет, электронной почтой и др. Это повышает вашу информационную компетентность и очень пригодится вам в будущем!**

**Если вам трудно, ничего не получается, вы запутались в платформах для дистанционного обучения, инструментах работы, сделайте паузу, задайте вопрос куратору, преподавателю в доступной для связи форме.**

 **Да, нужно время на адаптацию, но у вас появится новый опыт, который понадобится.**