

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ДЕНЬ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ?

Министерство просвещения рекомендовало Колледжи перевести студентов на дистанционное обучение. В такой ситуации преподаватель вынужден переходить на удаленный формат работы, менять привычное расписание и подбирать новые инструменты. Как работать в условиях «удаленки» комфортно и эффективно? Мы подготовили рекомендации, которые помогут вам организовать рабочий день.

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 апокалипсиса, а что-нибудь легкое.

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 рефлексии — подумайте, что получилось, а что требует корректировки.

2. Решите технические вопросы

Выберите привычное и удобное устройство. Проверьте, работает ли интернет. Убедитесь, что у студента есть все необходимое для обучения онлайн.

Определите место, где будете проводить трансляции. Проверьте качество видео. Сядьте лицом к свету. Проведите тестовое включение на друзьях или членах семьи. Заранее посмотрите, как сделать демонстрацию экрана и включить звук.

3. Зафиксируйте учебное время

Оптимальное время — первая половина дня. Помните, что детям тяжело вставать по утрам, поэтому не ставьте начало занятий в 8.30. Начните пары в 9.00–10.00.

Чтобы было легче адаптироваться к дистанционному обучению, постарайтесь добавить элементы рутины. К примеру, ежедневные звонки в начале и конце дня.

4. Подготовьте учебный материал

План работы должен быть гибким. Поделите учебный материал на обязательный и дополнительный.

5. Выберите инструменты для работы

Если вы не пользовались сервисами и платформами дистанционного обучения, может показаться, что их очень много и выбрать невозможно. Не пытайтесь успеть все и попробовать сразу много инструментов. Лучше возьмите один и как следует в нем разберитесь. Почитайте отзывы, посоветуйтесь с коллегами или сделайте пост в сообществах преподавателей. Внедряйте новые инструменты постепенно.

6. Сделайте перемены

Обязательная часть учебного дня — перемены между занятиями. Долгое сидение за компьютером и отсутствие активности вредно и для вас, и для учеников. Установите перерывы между занятиями. Дети должны отвлекаться от учебы и подвигаться. Сделайте с учениками простую зарядку.

7. Установите сроки выполнения задания

Контролировать детей на дистанционном обучении сложнее, чем на обычном. Как это сделать? Установите четкие рамки, когда студент будет выполнять задания. Домашнее задание нужно сделать до завтра. Совместный проект сдаем на следующей неделе.

8. 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.

Если вам трудно, ничего не получается, вы запутались в платформах для дистанционного обучения, сделайте паузу. Подумайте, что вам по силам сделать сейчас. Да, нужно время на адаптацию, но у вас появится новый опыт, который понадобится, когда карантин закончится. Приемы и наработки пригодятся в будущем, чтобы разнообразить обучение.

Распорядок дня для студента или как оптимально использовать свое время

Целесообразность планирования своего времени

1. **Дисциплина.** Если человек стремится в будущем достичь высот, то такой навык, как умение дисциплинировать себя, является необходимым. Дисциплина позволяет рационально распределять время в течение дня для того, чтобы студент мог успеть осуществить все запланированные на этот день дела.

2. **Оптимизация рабочего процесса.** Когда у человека есть составленный план на день, ему намного проще приступить к какой-то работе, так как он знает, какое количество времени он может на нее выделить. В результате у человека отсутствует физическая и эмоциональная перегрузка.

3. **Оптимизация рабочего процесса.** Когда у человека есть составленный план на день, ему намного проще приступить к какой-то работе, так как он знает, какое количество времени он может на нее выделить. В результате у человека отсутствует физическая и эмоциональная перегрузка.

4. **Развитие пунктуальности.** Планирование каждого дня позволяет заранее рационально распределять свое время таким образом, чтобы успеть вовремя выполнить все поставленные на этот день задачи. Пунктуальность – это важное качество, которым обладает каждый успешный человек.

5. **Наличие свободного времени.** Многие современные молодые люди жалуются на то, что им не хватает времени на личную жизнь, отдых, хобби и т.д.. На самом деле эта нехватка времени появляется только из-за отсутствия грамотного планирования дня. Планирование повышает продуктивность работы, сокращает время на выполнение той или иной задачи, соответственно высвобождает свободное время, которое можно провести с пользой для себя.

6. **Достижение высоких результатов.** Достигать любой цели намного проще и быстрее, если вы имеете четкий план последовательных действий.

Ежедневное планирование дня любого человека, в особенности студента, играет важную роль в жизни. Как только планирование войдет в вашу каждодневную привычку, из жизни сразу исчезнут такие проблемы, как нехватка времени, эмоциональная и физическая перегрузка от проделанной работы, нарушение режима дня, отсутствие полноценного сна и т.д.

Наличие распорядка дня для студента – это залог его успешной студенческой жизни. При грамотном планировании своего дня у студента будет достаточное количество времени на посещение лекций, самостоятельное изучение материала, полноценный отдых и свободное время, которое он может использовать по своему собственному усмотрению.

Педагог – психолог Николенко С.Н.