

Психолого – педагогические рекомендации для студентов по организации дистанционного обучения

Изучите расписание



Заранее ознакомьтесь с расписанием учебных занятий, выделяя те предметы, с которыми могут возникнуть трудности и более легкие для вас учебные дисциплины. Разместите расписание в рабочем пространстве комнаты.

Изучайте материалы систематически

Продуктивность учебного процесса напрямую зависит от регулярности занятий.

Усвоение учебного материала будет проходить гораздо проще, если выполнять задания систематически. Намного труднее справиться с большим объемом домашних заданий, отложенных в долгий ящик.



Составьте индивидуальный план

Составьте для себя график выполнения заданий, чтобы своевременно сдавать проверочные работы. Так вы сможете эффективно организовать учебный процесс, не упустив из виду важные детали.

Применяйте знания на практике



Старайтесь как можно чаще применять полученные знания в период дистанционного обучения на практике. Это позволит осознать их важность для решения профессиональных задач.

Организируйте рабочее пространство

Уберите со стола все лишнее, подготовьте только те материалы, которые понадобятся для выполнения заданий. Мобильный телефон следует отложить до перерыва.

ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Правильно подобранный стул и стол помогают сохранить правильную осанку



- Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол.
- Спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины.
- При работе за компьютером голову держите прямо, с небольшим наклоном вперед.
- Верхний край экрана монитора должен быть на уровне глаз, а расстояние до него от 45 до 70 см.
- При работе на клавиатуре, руки должны свободно лежать не столе, а плечи расслаблены.
- Через каждые 15 - 30 минут необходимо отводить глаза от монитора и смотреть вдаль.
- При работе за компьютером пользователю с плохим зрением надо обязательно надевать очки или контактные линзы.

Сохраняйте положительный эмоциональный настрой



Обратите внимание на свое эмоциональное состояние. На первых этапах дистанционного обучения, может сложиться представление, что это непосильная задача. В этот период особенно важно не падать духом, ведь успех в обучении напрямую зависит от вашего отношения к выполняемой деятельности.

Общайтесь с преподавателями и другими студентами

Общение с другими студентами позволяет расширять знания и обмениваться интересными идеями. При этом если у вас возникнут сложности в освоении материалов, не стесняйтесь попросить совет или задать вопрос преподавателю.



Поддерживайте связь с куратором группы

Это позволит вам получать актуальную информацию о процессе обучения, поможет успешно адаптироваться к условиям дистанционного обучения.

Соблюдайте этикет интернет - переписки

Отправляйте выполненные задания преподавателю в дневной период, ограничьте отправку сообщений в вечернее время. В переписке соблюдайте правила этикета, используйте деловой стиль общения.

Делитесь успехами, достижениями, возникающими трудностями с близкими людьми или психологом



Намного легче справляться с трудными жизненными ситуациями благодаря поддержке другого человека. Всегда есть люди, которые готовы выслушать, прийти на помощь, помочь советом и поделиться опытом.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! ☺