

КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ РАБОТУ ПРОДУКТИВНОЙ?

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО И СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ

**Педагоги-психологи ГБОУ школы
№480**

Кировского района, Санкт-Петербурга

ЗДРАВСТВУЙ!

В этой презентации ты познакомишься с простыми правилами, которые помогут тебе учиться дома лучше и удобнее.



1. УЧЕБНОЕ МЕСТО

Нужно обозначить одно место, где ты будешь читать материалы, присылаемые учителями, и делать домашнее задание.



Тогда будет проще разграничить домашнее пространство на место, где ты работаешь и места, где отдыхаешь.

Сел за стол — начал работать. Сел на диван — отдыхаешь.

Если будешь выполнять задания по всей квартире, то не получится вечером вздохнуть и сказать «Фух, хорошо поработал». , потому что вся квартира начнёт ассоциироваться с учебой.



2. РИТУАЛ

! Не начинай делать уроки, как только проснулся.



Завтрак, чашечка чая, душ, сборы, зарядка, дорога в школу — это всё ритуал, который подготавливает тебя к началу учебного дня.

Из этого списка нужно убрать только дорогу в школу, заменив её на что-нибудь другое. Ритуал подготовки к учебе - важная часть продуктивной работы.

Я, например, каждый вечер убираю со стола свой ноутбук, чтобы утром снова его поставить.

Благодаря этому отдых очень четко отличается от учебного времени.



3. ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Первая половина дня- УЧЕБА

Вторая половина дня- ХОББИ и ОБЩЕНИЕ



Звучит как фантастика, но я сейчас объясню, зачем это нужно 😊

Дело в том, что лайки в соцсетях и победы над боссами в играх - это мощный заряд дофамина для нашего мозга. Дофамин - это гормон удовольствия, и вырабатывается он не только при отдыхе: например, выполнение сложного учебного задания также способствует его выработке. Однако, получив такой заряд с утра простым путем, наш мозг будет неохотно концентрироваться на учебном процессе. Поэтому отложи онлайн-активность на то время, когда тебе действительно понадобится отдых.



4. ОБЕД ПО РАСТПИСАНИЮ

Обедать нужно вовремя. И на обеде нужно ОБЕДАТЬ. Не бери задания с собой на кухню.



Можно включить фоном Youtube, музыку или подкаст на время обеда.

Ты дома, тебе не надо идти в столовую, а потом возвращаться назад в класс. Поэтому выделите это время на подготовку блюда своими руками, если у тебя есть такая возможность. Это нужно для того, что отвлечься.



5. ПЛАН НА ДЕНЬ

Без списка конкретных задач на день сконцентрироваться дома очень сложно.



Вокруг много отвлекающих вещей и полная свобода действий. Поэтому нужно себя организовать. Помогает обычный список задач, который можно составлять за утренним чаем. Заносить нужно только те задачи, которые точно успеешь сделать за день. Это для того, чтобы в конце дня было приятное ощущение, что провёл день с пользой.

Ориентируйся на таблицу заданий на сайте школы, но привнеси в организацию что-то своё: чередуй легкие и сложные задания, или оставляй любимый предмет на конец дня.



ПРИМЕР ПЛАНА НА ДЕНЬ

8:00	Проснулся
8:00-8:10	Почистил зубы, умылся
8:10-8:20	Сделал зарядку
8:20-8:40	Позавтракал
8:40-9:00	Свободное время
9:00-9:40	Русский язык
9:40-9:50	Отдых, свободное время
9:50-10:30	Математика
10:30-10:40	Отдых, перекус
И так далее...	

! Очень важно стараться ложиться спать и просыпаться в том же режиме, как когда ты ходил в школу.

Сон до обеда = ничего не успевать



6. ОБЩЕНИЕ С ДРУЗЬЯМИ

Это тоже способ борьбы с внутренним переживанием. А еще, чем меньше общаешься, тем запутаннее становится разговорная речь.

Созваниваться с друзьями в конце учебного дня - это полезно. Это помогает структурировать процесс учебы и не терять навыки общения.



7. КОРОТЕНЬКИЙ ОТДЫХ

Отдых особенно важен, если ты АКТИВНО работаешь.

В обычное время у нас есть возможность прогуляться до магазина за шоколадкой, погулять с друзьями.

Такие вещи нужно сохранить и дома, потому что они помогают перезагрузиться.

К сожалению, дома мест для прогулки не так много. Но поход на кухню или до дивана, чтобы посидеть на нём несколько минут, тоже хорошо.

Можно использовать систему вознаграждений.

Сделал задачу — сходил на кухню за чашкой чая.

Сделал еще одну — сел на пять минут на диван, чтобы отдохнуть. Можно и просто походить кругами по квартире. Странно, конечно, но тебя же никто не видит.

