Рекомендации для обучающихся в период дистанционного обучения

- ***Соблюдать режим дня и расписание уроков;***
- ***Поддерживать порядок рабочего места;***
- ***Информировать учителя и родителей по вопросам и проблемам подключения и обучения;***
- ***Предоставить обратную связь учителю;***
- ***Дозировать нагрузку на глаза;***
- ***Следовать принципам информационной безопасности в сети.***

Уделяйте время своему здоровью. Физическая форма это важно. Двигательная активность усиливает кровообращение и помогает организму лучше справляться с повышенной умственной активностью. Включайте музыку и танцуйте!

Главная идея состоит в том, что пребывание дома – не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Важен самоконтроль и самоорганизация.

Самая главная ваша задача – учиться!

Структурируй время и пространство

1. ***Установи четкий режим дня и не забывай ему следовать***. Сохраняй привычный для твоего организма ритм. Старайся просыпаться, засыпать, завтракать, обедать и ужинать в одно и то же привычное для тебя время.

2. Планируй свое время. Составь план занятий на неделю вперед. Занимайся учебными делами в отведенное на это время. Помни, что выходные дни и время для отдыха никто не отменял. Используй чек-листы.

3. ***Скажи «нет» монотонности и рутине***. Включи в расписание такие пункты, как учеба, спортивные занятия, уборка, социальные сети, чтение книг, приготовление еды, прогулка, досуговые занятия, он-лайн общение, творчество, отдых, изучение иностранного языка, кино, обучение чему-то новому и др

4. ***Управляй вниманием.*** Избавляйся от отвлекающих факторов на время занятий. Чередуй периоды умственного или физического труда с отдыхом. В расписании выдели утренние часы для выполнения учебных

заданий. Не забудь найти время для отдыха. Выполняя учебные задания, следи за временем: 45 минут трудимся, 15 минут отдыхаем.

5. ***Внешняя упорядоченность задает основу внутренней организованности***. Регулярно проводи уборку помещения, где живешь. Заправляй кровать. Переодевайся из пижамы в комфортную для тебя одежду. Подготавливай рабочее место перед занятиями.

Планируй и ставь обозримые цели

1. Смотри в будущее. Думай о перспективах. Представь себе: когда закончится этот период «вынужденных каникул», как бы ты хотел (а), вспоминать о нем, за что похвалить себя?

2. Рассматривай ситуацию как ресурс, источник чего-то нового. Задавай себе вопрос: «Чему важному я могу научиться в нынешнейситуации?», «Как я могу с пользой для себя провести время?».

Общайся

1. Взаимоподдержка помогает справляться с тревогой и унынием. Звони родным, созванивайся или списывайся с близкими друзьями.

2. От беспрерывного общения и пребывания в одном пространстве люди быстро устают и начинают ругаться. Выделяй время, чтобы побыть в тишине и в одиночестве. Делай паузы в общении.

3. Вспомни любимые занятия, которые объединяют всю семью. Смотрите кино, играйте в настольные или компьютерные игры, снимайте семейное видео, слушайте подкасты, аудиокнижки, любимую музыку, готовьте любимые блюда.

Заботься о себе

1. Сохраняй позитивный настрой. Старайся ежедневно делать что-то приятное для себя.

2. В здоровом теле – здоровый дух. Наладь регулярные занятия спортом. Старайся больше двигаться, ходи пешком.

3. Чрезмерное количество информации перегружает мозг человека. Ограничь количество времени в социальных сетях, информационных порталах, меньше смотри телевизор.

4. Ищи способы внести разнообразие. Готовь вкусную еду для себя и близких. Вноси небольшие изменения в окружающую обстановку. Занимайся творчеством. Учись новому.

Организация деятельности в течение дня

Практические рекомендации «Формирование навыков самоорганизации и адаптации» **(по Велькову А.И.)**

Как рационально распределить силы во время занятий.

Если:

· замечаешь, что работа лучше дается только вначале;

· чувствуешь, что первый порыв облегчает усвоение и восприятие;

· знаешь, что подъем работоспособности длится недолго и наступает быстрая утомляемость.

То:

· наиболее трудную работу делай вначале;

· не теряй вначале ни минуты на то, что можешь легко сделать ипосле;

· все необходимое для работы приготовь заранее;

· посторонние, но значимые мысли, приходящие в процессе работы, просто фиксируй, возвращайся к ним после;

· постепенно переходи от трудного, непонятного, неинтересного к легкому, понятному, интересному.

Если:

· замечаешь, что вначале работа как-то не клеится;

· чувствуешь вначале сонливость, даже если хорошо выспался; наиболее интенсивно выполняешь вторую половину работы; лучше всего работается в конце.

То:

· вначале делай легкую работу;

· вначале сделай всю подготовительную работу;

· вначале делай более «двигательную» работу (записывай, черти, подсчитывай);

· постепенно переходи от легкого, интересного к трудному, неинтересному.

Как повысить свою работоспособность

· Определите тип своего естественного ритма (пик работоспособности): «жаворонок» (продуктивное утро, быстрая утомляемость во второй половине дня) или «сова» (стабильный полдень, продуктивный вечер).

· Не работайте вопреки своему естественному дневному ритму, а используйте эти закономерности в своем распорядке дня.

· Откажитесь от употребления чая, кофе, медикаментов и т.п. в качестве стимулятора при отклонениях от индивидуальной нормы графика работоспособности.

· Определите свой индивидуальный дневной ритм, постройте свою «кривую работоспособности» на основе самонаблюдений.

· В соответствии с колебаниями работоспособности чередуйте тяжелую и легкую, важную и несущественную работу.

· Ежедневно делайте физические или психокинезиологические упражнения для поддержания работоспособности.

· Помните, что качество выполнения работы зависит от работоспособности.

Гигиена умственного труда

· Оптимально варьируйте труд с отдыхом.

· Не переутомляйтесь.

· Отдыхайте разумно.

· Отдыхайте регулярно в специально установленные дни.

· Делайте перерыв - полчаса полного отдыха.

· Правильно распределяйте умственную и физическую нагрузку.

· Не работайте в один присест, работайте систематически, регулярно, периодически.

· Соблюдайте привычный темп работы.

· Перерывы не делайте слишком часто.

· Не поддавайтесь ложной усталости.

· Помните о том, что «утро вечера мудренее».

· Не занимайтесь слишком долго одним и тем же.

· Начинайте работу только после четкого определения цели и пользы.

· Рационально и аккуратно питайтесь.

· Берегите зрение (гимнастика для глаз полезна при длительной работе за компьютером).

Как рационально использовать время

· В начале каждого дня в специально отведенное время планируйте необходимую работу.
· Заведите специальный календарь для планирования.
· Проводите временной анализ своего дня, находите резервы.
· Старайтесь заниматься только одним делом, пока не завершите его.
· Читайте, смотрите, слушайте только самое необходимое.
· Работая с информационным источником, не откладывайте его в сторону, пока не примете решение и не сделаете что-либо.
· Записывайте данные обещания и события, которые надо запомнить.
· Когда вам нужна тишина, скажите об этом окружающим.
· Бегло просматривайте заголовки и заключения.
· Никогда не теряйте первый час своего рабочего времени.
· Определите пик энергии для своего рабочего дня и решайте самые сложные проблемы именно в это время.
· Почувствовав усталость, сделайте перерыв.
· Сразу вычеркивайте из своего календарного планирования пункты, которые выполнили.
· Все необходимые вещи кладите на одно и то же место.
· Существует правило «80/20»: 80% результатов получается с помощью 20% усилий (принцип Парето). Тратьте большую часть времени на эти 20% усилий.

Гимнастика для мозга или Психокинезиологические упражнения

В условиях ДО полезна будет образовательная психокинезиология, которая является гимнастикой для мозга. *Образовательная психокинезиология* – это целостный подход к сбалансированию движения и взаимодействия мышечной системы, когнитивных функций и эмоций, способствующий усовершенствованию процесса обучения через движение.

Комплекс гимнастики мозга

Все движения комплекса гимнастики мозга воздействуют на различные системы управления организмом. Все их можно разделить на **три блока**:

· Упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.) Цель: повышение энергетики коры головного мозга.

· Упражнения, улучшающие возможности приема и переработки информации (движения конечностями перекрестно-латерального характера).

Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.

· Упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрестного характера).

Цель: восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга, установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса.

Предлагаем комплекс упражнений, включающий все три блока. Эти упражнения необходимо делать в перерывах между занятиями в дистанционном режиме.

1. **Кнопки мозга**

Это серия упражнений, которая включает «электрическую систему» организма, способствует концентрации внимания, улучшает кровоснабжение головного мозга, подготавливает его к восприятию сенсорной информации. Выполняется по 20-30 секунд каждой рукой.

Указательным и средним пальцами одной руки массировать точки над верхней губой (середина носогубной складки) и посередине под нижней губой. Другая рука в это время лежит на пупке. Одновременно с этим, взгляд нужно переводить в разных направлениях: влево-вверх, вправо-вниз и т.д.

Указательным и средним пальцами одной руки держать точку над нижней губой. Пальцы другой руки массируют область копчика.

2. **Горизонтальная восьмерка**

Вначале нужно нарисовать мелом на доске горизонтальную восьмерку (знак бесконечности).

Потренируйтесь рисовать восьмерку в воздухе. Сядьте прямо. Лодыжку правой ноги положите на левое колено, развернув ногу как можно горизонтальнее. Левой рукой захватите нижнюю часть голени правой ноги, а за ее стопу возьмитесь правой рукой, рот полуоткрыт, язык на небе, глаза закрыты. Сделать вдох носом на счет «1-2-3-4» и представьте кольцо восьмерки, идущее сверху вправо и вниз, а на выдохе кольцо, идущее снизу влево и вверх (счет «5-6-7-8»). В дальнейшем эта восьмерка с уровня представления должна перерасти в четкую образную картину.

Дети повторяют это упражнение 3 раза, взрослые – 8 раз. Если даже просто посидеть в этой перекрестной позе несколько минут то произойдет гармонизация эмоционального состояния, спокойствие постепенно охватит тело и душу. Хорошо выполнять его для снятия стресса.

3. Перекрестная марионетка (для правого полушария).

Упражнение выполняется стоя. На счет «1-2-3-4-5-6-7» медленно и равномерно поднимайте левую ногу, согнутую в колене, до уровня бедра. Когда нога оказывается поднятой до горизонтального уровня, правой рукой делайте усилие для ноги в три шага: *Первый шаг:* легкое усилие мышцы ноги – 7 сек. *Второй шаг:* сильное усиление – 7 сек. *Третий шаг*: доминирующее опускание ноги – 7 сек. Руки при этом удобнее прикладывать чуть выше колена. Левой рукой можно на что-то опереться или держать ее, отставив в сторону и, согнув в локте. Спина должна быть прямой. Упражнение выполняется только для левой ноги. Дети выполняют упражнение 3 раза, взрослые – 8 раз.

4. Перекрестная марионетка (для левого полушария).

Выполняется как и для правого полушария. Отличие состоит в том, что поднимается правая, а не левая нога. Усиление делается левой, а не правой рукой. Это упражнение максимально открывает работу правого полушария. Оно выполняется 3 раза. Упражнение выполняется только для правой ноги.

5. **Слон**

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений гимнастики мозга. При его выполнении ухо надо прижать к плечу так плотно, чтоб между ними можно было держать лист бумаги. Затем одна рука вытягивается как хобот. Глаза следят за движениями кончиков пальцев, а рука рисует горизонтальную восьмерку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Упражнение выполняется медленно, 3-5 раз каждой рукой.

6. **Перекрестные шаги**

Данное упражнение интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и в спорте и ориентации в пространстве.

Встаньте прямо, голова по средней линии тела. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги, которое двигается на встречу. Легко касаясь, соединяем локоть и колено. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой.

Вариант: последовательно соединяем левую руку с правой ногой за спиной. Данное упражнение можно выполнять сидя и лежа.

Рекомендации: «Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе. При этом нужно чувствовать, как работают мышцы живота. Продолжительность выполнения – 4 – 8 повторов парных движений.

*Учебные навыки***:** улучшает учебные навыки чтения, письма, пересказ, слушания и усвоения информации.

7. **Крюки**

Для выполнения этого упражнения скрестить лодыжки так, как удобно. Затем скрестить руки, соединив пальцы в ―замок‖ и вывернув кисти рук. Кончик языка прижать к небу при вдохе и расслаблять при выдохе. Можно это же выполнять сидя на стуле. 5 минут простого сидения в этой позе успокаивает нервы. Это сложное перекрестное движение активизирует моторные и сенсорные каждого полушария мозга, а также активизирует работу среднего мозга, который находится прямо над твердым небом. Т.о. достигается объединение эмоций и процессов мышления, приводя к наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее.

8. **Думательный колпак**

Данное упражнение помогает работе кратковременной памяти, повышает умственные и физические способности,например улучшает равновесие.

Упражнение можно выполнять стоя и сидя.Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.Возьмите руками уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы спереди.

Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.Дойдя до мочки, мягко потяните ее вниз. Упражнение выполняется 4 раза.

*Учебные навыки***:** понимающее слушание, письмо, математические вычисления в уме.

Психокинезиологические упражнения активизируют и балансируют всю целостную систему организма «эмоции – интеллект - тело». Эти упражнения можно повторять и в качестве пауз между занятиями, и в процессе учебной деятельности, и в дистанционном режиме занятий.