

Рекомендации учителям в период дистанционного обучения:

Советы психолога.

- Установите режим дня - одно и то же время отхода ко сну и пробуждения. Регулярные физические упражнения дома. Сбалансируйте свои диеты (от диет, связанных с похудением, стоит сейчас отказаться) и регулярные приемы пищи. Избегайте дневного сна или подвижек в своем цикле сна.
- Дайте себе время на перестройку. Удаленное обучение отличается от очных занятий в школе. Для вас это будет новый опыт, своего рода эксперимент. Не расстраивайтесь, если что-то пойдет не так или не будет получаться. Дайте себе время адаптироваться и перестроить учебный процесс.
- Определите цели. Чего вы хотите от дистанционного обучения? Выстраивайте обучение исходя из целей и задач, которые стоят перед вами. Меняйте подходы, инструменты и приемы, если видите, что они не работают.
- Старайтесь смотреть на происходящее оптимистично. Помните психологическое правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени к ним отношение.
- Метод переключения. Посмотрите вокруг заметьте что-то хорошее (например, солнечную погоду и.т.д.), подумайте о чем-то хорошем, запланируйте на будущее какое-нибудь приятное событие.

Берегите себя и будьте здоровы!