# Рекомендації практичного психолога для учнів середньої ланки



**Учням школи щодо організації робочого дня під час дистанційного навчання**

1.Дотримайтесь звичного режиму дня. Навчання здійснюється за звичайним розкладом, тому не варто змінювати режим дня. Вставайте вчасно, щоб встигнути підготуватись і налаштуватись на навчальний процес.

2. Складіть план. У план додайте навчання за розкладом, обов’язкові справи, залиште час на відпочинок та улюблені справи. План розмістіть у місці, де його добре видно.

3. Підготуйте навчальні матеріали : підручники, зошити, канцелярське приладдя.

4. Розв'яжіть технічні питання. Перевірте, чи працює Інтернет, переконайтесь чи готові ви працювати з онлайн програмами: Googie Meet, zoom.

5. Дотримуйтеся навчання за розкладом. Оптимальний час – перша половина дня. Робіть перерви для задоволення фізіологічних потреб.

6. Намагайтеся дотримуватись термінів виконання завдань. Розподіліть, що потрібно зробити сьогодні, що можна відкласти на завтра. Об’ємні завдання розбийте на дві частини: вранці - класну роботу, ввечері - домашню роботу.

7.Пам’ятайте про переваги дистанційного навчання. Ви покращуєте свої навички роботи з комп’ютером, текстовими та медіафайлами, мережею Інтернет, електронною поштою. Також ви невимушено розвиваєте навички тайм - менеджменту, самоорганізації, самоконтролю. Ці навички вам можуть стати у пригоді в майбутньому.

**Пам’ятайте :** Якщо вам важко, зробіть паузу. Зверніться за допомогою до класного керівника або викладачів - предметників, батьків. Ви не одні, у вас є велика група підтримки! Не бійтеся робити помилки - це нормально!