**Как эффективнее организовать учебный процесс дома**

**во время дистанционного обучения?**

**(советы психолога школьникам)**

В настоящее время из-за угрозы распространения коронавируса согласно рекомендациям Министерства образования школьники обучаются дистанционно. Но у многих сразу возникла тревога, а как это - учиться дистанционно?! Тревоги много еще и потому, что никто из нас ни разу не оказывался в такой ситуации и не очень хорошо понимает, что делать. Но перед тем, как начинать что-то новое, всегда волнительно и тревожно. И есть один хороший способ справиться с этим состоянием – начать!

Дорогие ученики, для организации дистанционного обучения всем выданы домашние задания, разработаны электронные учебные материалы, у каждого есть комплект учебников, учителя всегда на связи и готовы ответить на все ваши вопросы. Теперь дело за вами! Надо начать всеми этими ресурсами пользоваться! А начинать всегда сложно и тревожно. Чтобы вам было легче привыкнуть к дистанционному обучению, психологи рекомендуют придерживаться следующих правил:

1. Дистанционное обучение - это, в первую очередь, обучение, а не средство спасения от безделья и скуки. Соответственно, в режиме дня необходимо выделить специальное время для учебы. Лучше, если это будет обычное школьное время (первая половина дня, пропорционально возрасту, учебной нагрузке, количеству домашних заданий). Представьте, что вы пошли в школу, просто «школа» в данном случае оказалась в вашей квартире, в вашей комнате, за вашим рабочим столом. Режим дня не только поможет в организации учебы, но позволит освободить время для отдыха и развлечений.

2. Обратите внимание на техническое обеспечение образовательного процесса. Проверьте, как работают предложенные вам обучающие электронные площадки, достаточно ли ресурсов вашей техники для их использования. Кстати, это хороший способ проверить свои навыки работы в интернете (т.к. ваши навыки игры и общения в соцсетях могут не совпадать с ваши навыками работы в интернете). Если у вас что-то не получается- обратитесь за технической поддержкой к родителям или другим взрослым.

3. Если у вас не получается решить какие–либо технические вопросы, не можете воспользоваться каким-то ресурсом, посмотреть видеоурок или презентацию - не отчаивайтесь! У вас всегда под рукой есть верный помощник – учебник! Там все написано- читайте параграф, делайте конспекты, таблицы, схемы, формулируйте непонятные вопросы, задавайте их вашему верному помощнику Google (вы же всегда им пользуетесь в любой бытовой ситуации), приглашайте к сотрудничеству родителей.

4 Помните, что ваши учителя всегда готовы дистанционно прийти на помощь. Узнайте заранее, в какое время и как вы можете связаться с учителем, задать ему вопрос, получить разъяснения.

И, наконец, не забывайте, что результат дистанционного обучения напрямую зависит от вашей способности к самоорганизации! Впереди у вас не месяц каникул, а месяц обучения, просто в необычной форме. Начинайте учиться в новом, интересном формате! И, конечно, берегите себя и будьте здоровы!