

Лови несколько рекомендаций «Как учиться дома?»:

1. Составь **план** дня (структурируй свой день так, чтобы ты знал, что будешь делать каждый час).

Напиши (напечатай) себе чек-лист – последовательность действий, повесь его на видное место, это может быть перед столом в твоей комнате, или на холодильнике, и по завершении дня отмечай в нём, какие дела ты сделал.

Например: прошёл дистанционные уроки, разобрался в теме урока, сделал домашнее задание, убрался в комнате, почитал книгу, посмотрел фильм, поиграл с младшей сестрой (братом), пообщался с друзьями, отдыхал и пр.

Наверняка тебе будет радостно вычёркивать сделанные пункты из твоего списка ☺ Попробуй! И обязательно себя похвали за выполненное дело!

2. Обозначай для себя **временные сроки** своих дел и **награду** после них. Например: я буду учиться с 9 до 14, потом будет отдых. Сразу придумай, что ты сделаешь после уроков. Пусть это будет что-то приятное для тебя (можно принять душ, посмотреть любимую передачу, фильм, посидеть в тишине наедине с собой, пообщаться с родителями, друзьями и тп.)
3. **Сон.** Пробуждайся вовремя, как вставал когда шёл в школу. Ложись спать, не позднее 23.00, дай себе время набраться сил. Знай, сон с 23.00 до 3.00 ночи самый важный. Если хочешь улучшить процесс засыпания и качество сна, убери себя от ТВ, ноутбука, телефона за 2 часа до сна.
4. **Внешний вид.** Приходи на онлайн уроки в той одежде, в которой пошёл бы в школу. Используй это как возможность одеть то, что тебе нравится, тем более временно тебе в ней никуда не выйти.
5. **Питание.** Соблюдай режим в питании. Пусть твой рацион будет сбалансированным и полезным. Помни, то, что мы едим, влияет на нашу физическую активность в том числе. Не садись за уроки голодным.

В период карантина, мог за собой заметить, когда сидишь дома, так и хочется съесть что-нибудь вкусное, даже если ты совсем не голоден. Спрашивай себя перед тем как твоя рука потянется к холодильнику: «Я сейчас действительно голоден? Или мне просто скучно?». Найди себе другое развлечение, загляни в свой чек-лист. Можешь отдельным списком написать себе те развлечения, которые тебе нравятся, и заниматься ими в свободное от уроков и выполнения домашнего задания время. Например: настольные игры с семьей, послушать музыку, потанцевать, посмотреть семейный альбом, позвонить другу, посмотреть на небо, увидеть как светит солнце, послушать чириканье птиц, порисовать и др.

6. **Зарядка.** Попробуй сделать зарядку до завтрака. Если ты никогда не делал зарядку по утрам, то сделай хотя бы 50-100 прыжков на голодный желудок – это поможет тебе пробудиться. Помни, что в ограниченном пространстве физическая активность уменьшается, и это ухудшает твоё эмоциональное самочувствие. Поэтому 10-15 минутная зарядка, поможет тебе поддержать активность и настроение.

Также попробуй неделю делать зарядку перед началом уроков, и следующую неделю после уроков, посмотри, как изменится твоё самочувствие. Выбери свой вариант. Одно из физических упражнений может помочь тебе активизировать твой мозг.

7. Как ты еще себе может помочь **настроиться** на уроки или выполнение домашнего задания. Попробуй глубоко подышать. Делай на счёт 1,2,3 вдох, и на счет 1,2,3,4,5 выдох. Попробуй подышать так 2-3 минуты. Это поможет твоему мозгу прийти в состояние активности!
8. Также, во время уроков, выполнения домашнего задания, каждые 20 минут дай себе время **размяться**. 1-2 минуты. Особенно дистанционный формат тебе это позволит сделать, сможешь отключить камеру на время разминки, а можешь стать примером для своих одноклассников.

9. Порой мы действуем как зомби. Бывают хорошие зомби, это те автоматические действия, которые тебе помогают, к примеру, когда ты **сосредоточен** лишь на одной задаче. А есть плохие зомби, это те автоматические действия, которые тебе мешают. Например, когда во время урока ты отвлекаешься на телефон, планшет или что-то ещё. Попробуй поймать плохого зомби в себе и заменить его хорошим. Хороший зомби избегает этого действия! Например, перед уроком или выполнением домашнего задания, телефон или планшет не клади рядом, а оставь в другой комнате.

Попробуй! Увидишь, что качество твоего понимания учебного материала существенно улучшится!

10. Если тебя отвлекают (не позволяют тебе сконцентрироваться) разные мысли во время уроков или выполнения домашней работы, попробуй одно упражнение. Представь, что мысль – это облако. И вот ты сидишь на месте, а мысли как облака на небе плывут своим ходом, ты им просто позволяй течь, пропускай их. И концентрируйся на том, что важно в данный момент (на решении задачи, поиске главной мысли в тексте и т.д.).
11. В те моменты, когда тебе совсем не хочется учиться, **представь значимого и интересного для тебя человека** (это может быть кто-то из твоего окружения или известная личность: актёр, блогер, певец, телеведущий, писатель и др.).

И вот он тебе говорит: «Пряатель(ница), брось себе вызов! Спорь с самим собой, если нет однозначного ответа! Я был в твоём возрасте, учился в школе, не любил делать домашку, мне были не интересны некоторые уроки, иногда ссорился с друзьями и одноклассниками, у меня были похожие на твои трудности, и не смотря на всё это, школа была моим важным периодом жизни! Благодаря учёбе в школе я научился справляться с трудностями, преодолевать себя, общаться с разными людьми, ставить задачи и решать их разными способами! Слушай, и ты справишься! И у тебя получится! Ищи то, что тебе нравится больше всего, где у тебя получается! Ставь цели! Чего ты хочешь на самом деле? Что для тебя ценно? Подумай, как твоя учёба в школе тебе может помочь в достижении твоих целей!

Не думай, что всё зря. Школа – это место проб и ошибок, где ты учишься мыслить, чувствовать и действовать. Позволяй себе ошибаться! Нет ни одного человека, который бы не ошибался. Я тот, кто делал очень много ошибок, но лишь они мне позволили стать тем, кем я сейчас являюсь. Ты всегда больше своей ошибки. Также знай, что твоя учёба нужна в первую очередь тебе, а не твоим родителям. Твои результаты, на тебя же и будут работать в жизни».

Получилось представить? Что ты думаешь по этому поводу? У любого дела есть смысл, главное его увидеть. Если появились вопросы, ты можешь обсудить их со своими родителями или написать нам психологам.

12. Вспомни человека, которому ты доверяешь! чтобы ты ему порекомендовал сделать в ситуации, когда ему трудно садиться за учёбу? Ответь, а уже потом продолжи читать дальше.

Примени те же самые рекомендации к себе 😊

13. Если у тебя есть трудности в освоении учебного материала (например: не понял тему, не разобрался в способе решения и т.п.), спроси себя: «Что я могу сделать?» Например, ты всегда можешь обратиться за помощью к учителю, однокласснику, родителям.

Пусть этот период дистанционного домашнего обучения станет увлекательным приключением для тебя!

Для удобства, ты можешь распечатать эти рекомендации, для того чтобы в нужный момент к ним обратиться снова.