

## Рекомендации учащимся по организации взаимодействия с сетевым-учителем.

Дорогой ученик! Обучение в «офлайн» очень похоже на обучение в обычной школе: здесь тоже есть уроки, расписание, учителя, классный руководитель. Тем не менее, электронный формат обучения поначалу может казаться непривычным и вызывать некоторое беспокойство и тревожность, что является нормальной реакцией для всех людей, осваивающих новую деятельность. Быстрее адаптироваться к такому обучению и организовать эффективное общение с учителем поможет следование следующим рекомендациям:

1. Изучи все правила работы в режиме «офлайн».
2. Посещай занятия в соответствии с установленным расписанием офлайн-уроков.
3. В случае если ты не можешь присутствовать на занятии, заранее сообщи об этом сетевому-учителю.
4. Выполняй рекомендации сетевого-учителя.
5. Уважительно относись к учителям, не оставляй их письма без ответа.
6. Составляй список дел на сегодня. Планируй свое время.
7. Ставь перед собой только реальные цели.
8. Помни, что ты не одинок:
  - Если что-то не понимаешь, не бойся задавать вопросы сетевому учителю.
  - Если тебя что-то тревожит и беспокоит, не стесняйся обращаться к психологу Учебного центра. Соблюдение норм сетевого этикета поможет тебе эффективно выстроить общение в виртуальной среде:
  - При написании сообщения учителям используй обращение. Пример: «Добрый день, уважаемый (уважаемая) + имя, отчество адресата».
  - После обращения опиши причину, по которой ты обращаешься.
  - Обязательно начинай предложение с прописной буквы и ставь точки. Имена и названия должны начинаться с прописных букв. Текст, написанный одними строчными без точек и других знаков препинания, трудно читать.
  - Старайся писать грамотно. Внимательно проверяй готовый текст. Сейчас достаточно программ и интернет-ресурсов, которые помогут тебе в этом.
  - Перед отправкой сообщения проверь опечатки и ошибки. Если сомневаешься в написании слова, то подбери другое или проверь правописание в словарях.

### Рекомендации по организации режима дня.

Режимом дня в обязательном порядке предусматриваются:

- полноценное питание;
- физические нагрузки;
- обучение;
- соблюдение гигиенических норм;
- сон.

Питание - рекомендуется питаться пять раз в день. Питание включает в себя: завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин. Все блюда должны быть питательными и полезными. Кушать необходимо есть в одно и то же время – это обеспечивает нормальную работу желудочно-кишечного тракта.

Физические нагрузки - под физическими нагрузками для младших школьников понимают: выполнение утренней гимнастики и упражнений в перерывах между выполнениями учебных занятий, активные игры на улице, а также прогулки на свежем воздухе.

Обучение - биоритмами человека предусматриваются два периода активной трудоспособности – время с 11:00 – 13:00 и с 16:00 – 18:00. Желательно рассчитывать учебный график под эти биоритмы.

Сон - режим дня младшего школьника должен быть организован так, чтобы засыпал он и просыпался в одно и то же время. Это дает ребенку возможность полноценно выспаться, легко проснуться и быть активным и бодрым в течение дня. Здоровый сон для ребенка длится 9,5-10 часов.

### Рекомендации при подготовке к проверочным работам.

- Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре сдачи проверочных работ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;
- Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз;
- Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к контрольной работе: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;
- При подготовке особое внимание удели организации комфортной домашней обстановке: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний, убери лишние предметы, открой на компьютере необходимые вкладки;
- Составь четкий план подготовки
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;

Используй такие формулы самовнушений:

- Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
- Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- Я спокойный и выдержанный человек.
- Я смогу справиться с заданием.
- Я справлюсь.
- Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.