

Как правильно организовать домашнее обучение?

- Составляем план дня, расставляя приоритеты: что сегодня имеет первостепенное значение, на что уйдет большее количество времени. И не нужно забывать про отдых и про те занятия, которые позволяют вам расслабиться, приносят вам радость (положительные эмоции лишними не бывают).
- Важно правильно организовать режим дня. Здесь на помощь приходит тайм-менеджмент - технология организации времени и повышения эффективности его использования (иными словами, управление временем). Важно организовать свой день таким образом, чтобы выполнить все пункты своего плана.
- Создайте комфортное рабочее место, где вас никто не потревожит на протяжении всего времени занятий.
- Не увлекайтесь многозадачностью, составьте план таким образом, чтобы запланированные действия были простыми в выполнении, сложные пункты разбейте на несколько простых.
- При планировании закладывайте больше времени на новые задания, с которыми могут возникнуть трудности и, как следствие, потребуется больше времени; не перегружайте себя, но и не ленитесь.
- Учитывайте свои биологические особенности – у кого-то высокая работоспособность с утра, а у кого-то ближе к вечеру, поэтому сложные задачи планируйте на то время, когда ваша функциональность находится на пике активности.
- Поддерживайте контакты с друзьями и знакомыми. Помните - вы не затворники, вы живете в век высоких технологий и больших возможностей.
- Находите во всем положительные стороны, жизнь прекрасна и удивительна!