

Як організувати вдома навчальний процес в умовах карантину: пам'ятка для здобувачів освіти

1. Дотримуйтеся режиму дня та балансу навчання і відпочинку.

2. Прокидайтеся і лягайте спати бажано в той же самий час, як зазвичай. Це значно полегшить адаптацію до нових навчальних умов та створить робочий настрій.

3. Створіть комфортні умови для роботи.

Потрібно провітрити кімнату. Вимкніть телевізор, радіо і комп'ютер. Телефон поставте на віброрежим. За потреби увімкніть додаткове світло.

4. Складіть план на день.

Навіть найпростіший план дає більше вільного часу на улюблене заняття. Щовечора плануйте наступний день. Робіть це в письмовій формі – на паперових чи електронних носіях. Дотримуйтеся принципу «від загального до конкретного», тобто плануйте від більшого до меншого.

5. Не гайте часу.

Не «ходіть навколо» завдань, не «зависайте» на бозна-чому, аби тільки не виконувати уроки. Це називається «прокрастинація», коли ви лінуєтеся або повільно приступаете до завдання. Їх все одно слід виконати. Тож часу не гайте – до роботи приступайте!!!

6. Розбивайте роботу на частини.

Свої записи у плані доповнюйте малюнками, схемами, символами-скороченнями. На другий-третій день планування у вас будуть улюблені позначки, які ви часто використовуєте надалі. Завдяки їм ви можете скоротити витрати на хронометраж до 5-7 хвилин на день! Починайте з коротких завдань, бо вони допомагають зрушити з мертвої точки.

7. Визначте строки.

Поставлених цілей слід досягати у конкретні строки. Для кожного завдання визначайте кінцевий строк виконання. Встановлюйте дедлайн для будь-якої справи, щоб не довелося виконувати недороблені справи в незапланований час. Обов'язково враховуйте результати зробленого раніше й аналізуйте використаний робочий час. Це дасть змогу виявити помилки й знайти способи усунення наслідків цих помилок.

8. Спочатку виконайте письмові завдання.

Почніть з тих об'ємних завдань, які потребують найбільшої концентрації уваги й часу на виконання. Якщо почнете з усних завдань, то часу на виконання письмових може не вистачити. До того ж увечері ви вже втомлені й ваша увага розсіяна. Усні предмети виконуйте за ступенем складності. Насамкінець залишіть ті предмети, які ви знаєте добре й вам достатньо «освіжити» їх у пам'яті.

9. Робіть перерви кожні 45 хвилин.

Під час перерви корисно змінити вид діяльності. Потанцюйте, поспівайте, зробіть зарядку, випийте чаю зі смаколикком, з'їжте фрукти, підійдіть до вікна й поспостерігайте за хмарами, полийте домашні квіти, погодуйте рибок тощо.

Як організувати вдома робочий процес в умовах карантину: пам'ятка для викладачів

Ось кілька порад, які допоможуть налаштувати мозок на новий ритм роботи й мінімізувати стрес і роздратування від незручного робочого формату:

1. Формуйте опори. Опори зовнішні формують опори внутрішні. Ваш звичайний світ, звичний світ ваших дітей і близьких сильно змінився. Але ви самі в змозі зараз сформувати вашу нову реальність. Почніть з простих побутових процесів. Вам необхідно зробити щось на кшталт розкладу дня. У цьому розкладі врахуйте інтереси всіх членів сім'ї.

2. Робочий режим. Нам з вами не треба діставатися до роботи, але це не виключає необхідності робочого розпорядку. Чітко визначте свій робочий час і дотримуйтесь його. Робота онлайн на дому не передбачає ненормований робочий день!!!

3. Облаштуйте своє робоче місце так, щоб воно було для вас ресурсним. Робоче місце має бути зручним і прибраним - нічого, що може відволікати, ніякого ТВ на фоні.

4. Дрес-код. Ви не підете на роботу в піжамі. Змінюючи піжаму на костюм, ви налаштовуєте мозок на інший режим. Не спантеличуйте свій мозок і на час карантину – змінійте піжаму на робочий (нехай і відносно) одяг.

5. Перерва. Перерви робіть великі. В кінці кожної робочої години урочисто пишть в блокноті, що робили, ставите знак оклику і смайлик. Берете піржочок з полки – хваліть себе за організованість, креативність.

6. Кінець робочого дня. Він має бути чітко регламентованим. Зрозуміло, що ви й так перебуваєте разом із дітьми-чоловіками-дружинами-сестрами-братами... Проте робота – це робота. Час із рідними – це про них і для них. Тому визначте для домашніх свій робочий графік. Домовляйтеся, за можливості, про режим тиші на період вашого робочого часу, й віддячуйте своєю увагою за його дотримання.

7. Не забувайте про вихідні. Вони дуже важливі і будуть служити вам додатковою опорою. У суботу і неділю дозвольте собі повністю відпочити, відійти від усіх розкладів, відключіться від роботи, відпочиньте від усіх соцмереж, «сходіть» з партнером в кіно (в сусідню кімнату), завітайте на романтичну вечерю, наповнюйте своє життя позитивними, приємними моментами.

Робочий режим «з дому» дає величезну спокусу провести час без зайвої метушні, дедлайнів, спілкування й задач – перечекати, пересидіти, перебути. Але справа в тому, що карантин завершиться рано чи пізно, наше «нормальне» життя відновиться. Єдиним невідновлювальним ресурсом залишається час. Час не зважає на те, де для кожного з нас минає – удома, в офісі, у ліжку. Час – єдиний ресурс, рівномірно розподілений між усіма жителями планети. І поки всі інші ресурси для нас обмежені, використовуємо з розумом цей. Життя триває.