



Психологическая готовность школьника к переходу с дистанционного на очное обучение.

Рекомендации психологической службы
ГБОУ Школы №1507

Нужно ложиться вчера, чтобы проснуться завтра

Первое, что важно сделать до возвращения в школу - это **наладить режим дня** .

Дистанционное обучение подарило нам много свободного времени, которое мы раньше тратили на сборы и дорогу до класса, но сейчас, с выходом в очный режим, необходимо снова приучить себя вставать заблаговременно.

Чтобы с легкостью рано вставать, необходимо вовремя ложиться спать, иначе организм не успеет восстановиться и отдохнуть.

Нужно ложиться **вчера** , чтобы проснуться **завтра** , а не так, как некоторые могли позволить себе на дистанционном обучении, ложиться после 24.00.

Потребность организма во сне в подростковом возрасте составляет от 9 до 10 часов.



Виртуальное общение не может заменить реальное

В классе могут быть разные люди: те, кто нравится вам, и те, кто не нравится.

Важно понимать, что каждый из нас уникальная личность.

Помните, что ваши права заканчиваются там, где начинаются права другого человека.

Соблюдайте личные и чужие границы.

Проявляйте уважение к другим, отличающимся от ваших мнениям и взглядам.

Будьте терпимее, поддерживайте одноклассников и помогайте себе и другим становиться лучше.



Почему я учусь?

Составьте список причин, почему вам нужно или почему вы хотите учиться. Каковы бы ни были ваши причины, запишите их на листке бумаги и разместите его там, где сможете постоянно его видеть. Когда у вас возникнет желание отложить сложную задачу на потом, перечитайте список, чтобы напомнить себе, почему вам нужно усердно заниматься.

Причины заниматься могут варьироваться от желания получить хорошие оценки и поступить в дальнейшем в хороший университет до стремления избежать неприятностей из-за плохой успеваемости. **Нет значительных или незначительных причин,** добавляйте в список все!



Сложную задачу проще решить, если разделить ее на части



Разбейте материал, который вам необходимо изучить, на небольшие разделы.

Чтобы не перегружать себя горой заданий, разбейте информацию на небольшие, легкоусвояемые части. Запишите, из чего состоит каждая часть, чтобы знать, с чем вам предстоит разобраться, когда вы сядете заниматься.

Концентрируйтесь на выполнении одного шага во время каждого учебного блока. Когда закончите, поставьте галочку рядом с этим пунктом, чтобы отслеживать свой прогресс. Это поможет вам чувствовать больше мотивации и контроля над учебными сессиями.

Имейте в виду, что, скорее всего, мотивация будет иногда вас покидать, и это нормально!

Важно уметь использовать самодисциплину, чтобы не сбиваться с пути во времена упадка сил.

В случае возникновения вопросов или спорных моментов подходите к учителю и классному руководителю! Не бойтесь и не стесняйтесь спрашивать, уточнять, объяснять свою точку зрения.

Лайфхак

Часто нам сложно оторваться от социальных сетей, телефон постоянно с нами. Чтобы научиться не отвлекаться, попробуйте использовать приложение Forest.

Forest - приложение для iOS, Android и Windows Phone. Оно создано для тех, у кого не получается отложить смартфон и сосредоточиться на других делах.

Каждый раз, когда пользователю приложения нужно на чём-то сфокусироваться, он может завести в приложении таймер (от 30 до 120 минут). Когда владелец смартфона устанавливает таймер, приложение начинает «выращивать дерево».

Поначалу пользователь видит маленький росток, позже он превращается во взрослое растение. Если владелец смартфона выходит из приложения или переключается на какую-нибудь другую программу, дерево погибает. Перед тем, как выйти, приложение уточняет, действительно ли пользователю хочется «убить это маленькое и милое дерево». При этом Forest не расценивает ответ на входящий звонок как переход в другое приложение.

При желании пользователь может вырастить целый лес. В нём остаются как выращенные, так и «засохшие» деревья. Чем дольше владелец смартфона не прикасается к гаджету, тем больше веток вырастает на дереве.

