

## Организация учебного процесса в период онлайн-бучения

### Сколько времени должно уходить на домашнее задание

2 часа в день — в 4–5 классе;

2,5 часа в день — в 6–8 классе;

3,5 часа в день — в 9–11 классе.

Если очень долго выполнять домашнее задание, то успеваемость от этого не повышается, зато накапливается усталость, а вместе с ней испаряется желание учиться.

### Что мешает делать домашнее задание быстро

Как правило, процесс замедляют следующие факторы:

- Неумение сосредоточиться;
- неумение правильно распределять время;
- усталость;
- отсутствие мотивации.

#### 1. Как можно быстрее сосредоточиться

##### *Организуем удобное рабочее место*

Слишком высокая или низкая столешница, неудобная посадка, посторонние шумы - все эти мелочи раздражают, снижают концентрацию и в целом плохо влияют на самочувствие.

В идеале для домашних заданий нужен отдельный письменный стол, расположенный напротив окна. Стул должен быть устойчивым и регулируемым - чтобы обеспечить максимальный комфорт и разгрузить спину. Если ступни не опираются о пол, а болтаются в воздухе, сделайте специальную подставку.

##### *Наведите порядок на столе и в ящиках*

Это необходимое условие. Во-первых, бардак рассеивает внимание. Во-вторых, больше времени уходит на поиски необходимых предметов, которые должны быть под рукой. Убрав всё лишнее, вы сможете удобно разложить тетради, книги и всё, что вам нужно для выполнения задания.

##### *Отложите мобильный и отключитесь от соцсетей*

Ничто так не отвлекает от домашней работы, как мессенджеры, мобильные игры и прочие дары смартфона. На время подготовки к занятиям отложите мобильный как можно дальше и установите режим «Не беспокоить». На всякий случай составьте список контактов, которые смогут дозвониться даже в разгар подготовки к ЕГЭ, ОГЭ или контрольной по математике.

Если выполняете задание на компьютере, выработайте привычку отключаться от всех соцсетей.

##### *Переоденьтесь в комфортную одежду*

Чем меньше что-то жмёт, трёт, колет и стесняет движения, тем больше шансов сосредоточиться на главном. В данном случае - на домашнем задании.

##### *Поставьте классическую музыку (если музыка вас не отвлекает)*

Этот совет подходит не всем, но попробовать стоит. Некоторые исследования подтверждают, что классика способствует концентрации и усвоению информации. Но не всякая классическая музыка одинаково полезна. Например, симфонические концерты с их богатым звучанием и динамикой скорее отвлекут от первостепенной задачи. А вот фортепианные произведения Моцарта, Пуленка или Дебюсси могут стать отличным фоном для уроков. Также хороши струнные квартеты того же Моцарта, сюиты Баха для лютни и гитарная музыка.

## **2. Как правильно распределить время**

### ***Приступайте к домашнему заданию как можно раньше***

Оптимально сделать всё сразу после онлайн-занятий - пока из памяти ещё не выветрились полученные знания.

### ***Расставьте задачи по значимости и срочности***

Всегда найдётся задание, которое можно отложить на завтра. А если велик риск, что вы всё равно не успеете сделать весь объём сегодня, лучше уделить больше времени тому, что горит. Например, подготовке к завтрашнему тестированию.

### ***Начните с самых сложных задач***

Чем дольше сидишь над домашним заданием, тем ниже работоспособность и концентрация внимания. И это понятно: постепенно накапливается усталость. Есть смысл начинать со сложных заданий: на свежую голову их получится сделать быстрее. А затем перейти к чему-то попроще.

### ***Делайте перерывы***

Казалось бы, тут кроется противоречие: если нужно что-то сделать быстрее, зачем тратить время на перерывы? Но исследования уже не раз подтверждали, что после паузы повышается способность сфокусироваться и эффективность работы. А значит, и задачу можно решить в более короткие сроки.

На этом принципе строится одна из ключевых методик современного тайм-менеджмента - техника Pomodoro. Схема «25 минут усердно трудимся - 5 минут отдыхаем» подходит и для учебного процесса. Временные отрезки могут быть другими, но смысл остаётся прежним.

## **3. Как снять усталость**

### ***Подкрепите силы***

После тяжёлого учебного дня нежелательно садиться за уроки на голодный желудок. Из-за недостатка энергии вы будете засыпать над книжкой и продираетесь сквозь задания со скоростью улитки. Лёгкий перекус и достаточное количество воды помогут восполнить запас сил и подпитают мозг.

### ***Проветривайте комнату***

Утомляемость может быть вызвана недостатком кислорода. Хорошо, если в комнате постоянно циркулирует свежий воздух, если нет, то проветривайте комнату каждый час.

### ***Чаще двигайтесь***

Во время перерывов обязательно встаньте со стула, пройдитесь или сделайте пару **упражнений**, чтобы размяться и снять мышечное напряжение.

## **4. Как улучшить мотивацию**

### ***Не забывайте о пользе домашнего задания***

Его выполнение - это не бесполезное и бесцельное времяпрепровождение. Домашнее задание нужно, чтобы закрепить знания, получить новую информацию, почувствовать себя более уверенно. Если напоминать себе о важности того, что вы делаете, процесс идёт живее.

*«При регулярном выполнении домашних заданий развивается множество полезных умений: от тайм-менеджмента до навыка самообразования и потребности*

*постоянно учиться чему-то новому», - Харрис Купер, профессор психологии и нейробиологии, руководитель исследований эффективности домашних заданий.*

***Радуйте себя во время пауз***

Прочитайте, что вам пишут в мессенджере. Съешьте конфетку. Или послушайте любимый саундтрек. Постарайтесь получить от пятиминутного перерыва максимум удовольствия.

***Не скупитесь на похвалу***

Себе - если вы и есть ученик. Ребёнку - если вы родитель. Каждая решённая задача, написанное сочинение или выученный стих достойны хотя бы краткого, но искреннего восторга: «Молодец!»

***Старайтесь обходиться без посторонней помощи***

В случае трудностей всегда есть соблазн обратиться за подмогой к родителям или знакомым, более подкованным в предмете. Самостоятельная работа с непривычки может занять больше времени. Но постепенно приходит навык быстро находить нужную информацию и решения самостоятельно. А это, в свою очередь, повышает самооценку.

***Запланируйте что-то интересное***

Подбодрите себя или ребёнка приятными планами на вечер. Как только закончите с уроками, можно наконец-то съесть мороженое, поиграть в компьютерную игру. Список легко продолжить.