

7 ПРАВИЛ СОХРАНЕНИЯ МОТИВАЦИИ К УЧЁБЕ И РАБОТЕ НА КАРАНТИНЕ



Организация
Объединенных Наций по
вопросам образования,
науки и культуры



Институт ЮНЕСКО
по информационным
технологиям
в образовании

 ЮНЭЙДС

7 ПРАВИЛ СОХРАНЕНИЯ МОТИВАЦИИ К УЧЁБЕ И РАБОТЕ НА КАРАНТИНЕ

Распорядок дня

- Карантин – не каникулы и не отпуск
- Встаём и ложимся в одно и то же время, делаем 5-минутные перерывы каждый час и обязательно планируем интервалы для отдыха и игр
- Это поможет вам и детям сохранять продуктивность и снизить чувство тревожности



Организация
Объединенных Наций по
вопросам образования,
науки и культуры



Институт ЮНЕСКО
по информационным
технологиям
в образовании

7 ПРАВИЛ СОХРАНЕНИЯ МОТИВАЦИИ К УЧЁБЕ И РАБОТЕ НА КАРАНТИНЕ

План работы
и учёбы
на день
и на неделю
вперёд

Чтобы избежать прокрастинации,
составляем списки,
приоритизируем задачи и пишем
график выполнения дел от
срочных до второстепенных с
временными лимитами



Организация
Объединённых Наций по
вопросам образования,
науки и культуры



Институт ЮНЕСКО
по информационным
технологиям
в образовании

7 ПРАВИЛ СОХРАНЕНИЯ МОТИВАЦИИ К УЧЁБЕ И РАБОТЕ НА КАРАНТИНЕ

Правильное место

- Выбираем тихое, хорошо освещённое место, где будем только учиться/работать
- Едим, спим, смотрим сериалы и играем в компьютерные игры - в другом месте



Организация
Объединённых Наций по
вопросам образования,
науки и культуры



Институт ЮНЕСКО
по информационным
технологиям
в образовании

7 ПРАВИЛ СОХРАНЕНИЯ МОТИВАЦИИ К УЧЁБЕ И РАБОТЕ НА КАРАНТИНЕ

Менеджмент ожиданий

- Не требуем от себя и от детей слишком многого и ставим реалистичные задачи
- Учиться и работать дистанционно - правда очень сложно, и снижать темпы - абсолютно нормально. Главное - сохраняем регулярность



Организация
Объединенных Наций по
вопросам образования,
науки и культуры



Институт ЮНЕСКО
по информационным
технологиям
в образовании

7 ПРАВИЛ СОХРАНЕНИЯ МОТИВАЦИИ К УЧЁБЕ И РАБОТЕ НА КАРАНТИНЕ

Разнообразие

- Сочетаем работу и учёбу за компьютером с выполнением задач на бумаге
- Можно распечатать - печатаем, можно написать от руки или нарисовать - пишем или рисуем



Организация
Объединенных Наций по
вопросам образования,
науки и культуры

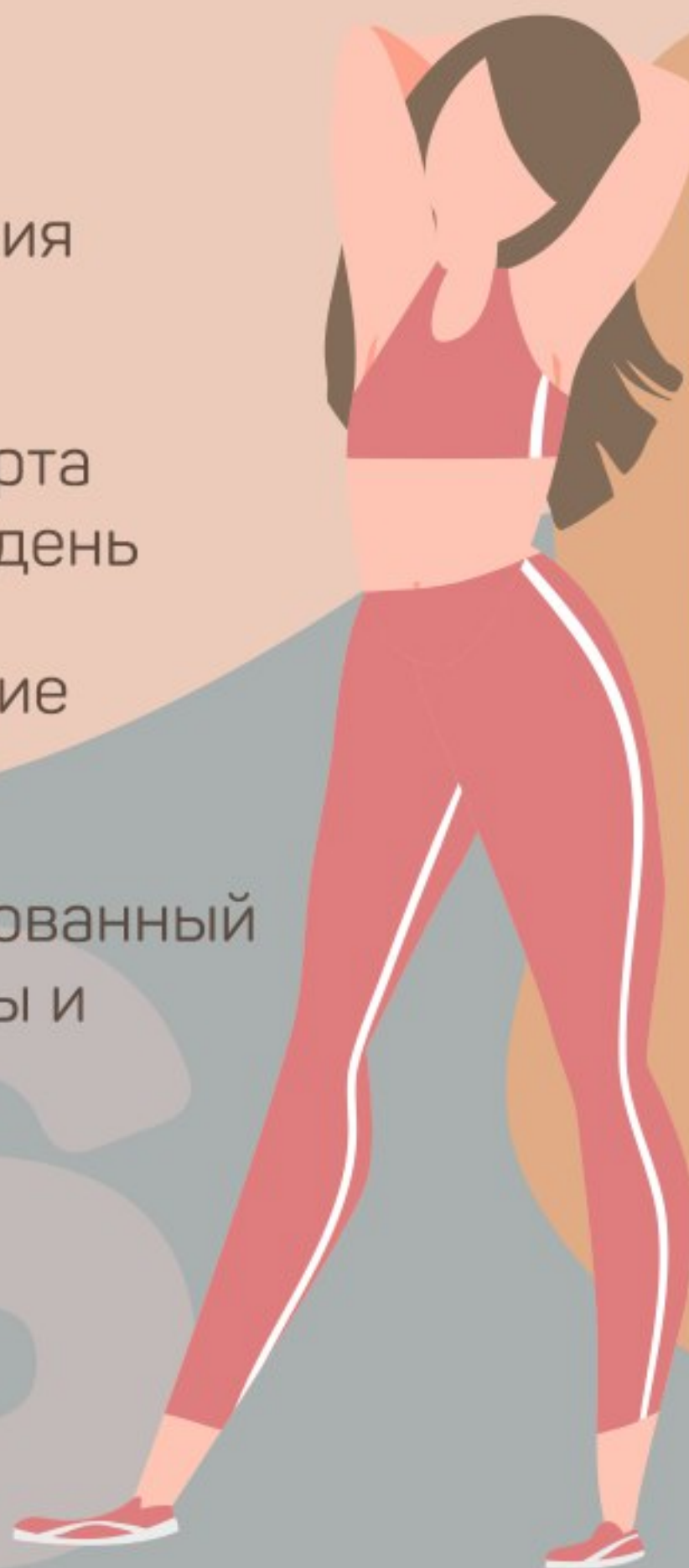


Институт ЮНЕСКО
по информационным
технологиям
в образовании

7 ПРАВИЛ СОХРАНЕНИЯ МОТИВАЦИИ К УЧЁБЕ И РАБОТЕ НА КАРАНТИНЕ

Физические нагрузки и здоровый образ жизни

- Три слагаемых хорошего самочувствия и отсутствия стресса:
- 20-30 минут любого спорта (даже легкой зарядки) в день
- регулярное проветривание помещений
- полноценный сбалансированный рацион питания (не чипсы и полуфабрикаты)



Организация
Объединенных Наций по
вопросам образования,
науки и культуры



Институт ЮНЕСКО
по информационным
технологиям
в образовании

7 ПРАВИЛ СОХРАНЕНИЯ МОТИВАЦИИ К УЧЁБЕ И РАБОТЕ НА КАРАНТИНЕ

Общение

- Карантин – не полная изоляция от мира
- Видеть своего собеседника и слышать его голос очень важно для социализации
- Не ограничиваем ни себя, ни детей в общении с родными и близкими по видеосвязи и в социальных сетях в свободное от работы и учёбы время



Организация
Объединенных Наций по
вопросам образования,
науки и культуры



Институт ЮНЕСКО
по информационным
технологиям
в образовании