

КАРАНТИН УАҚЫТЫНДА ОҚУҒА ЖӘНЕ ЖҰМЫСҚА ДЕГЕН УӘЖДЕМЕНІ (МОТИВАЦИЯНЫ) САҚТАУДЫҢ 7 ЕРЕЖЕСІ



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



КАРАНТИН УАҚЫТЫНДА ОҚУҒА ЖӘНЕ ЖҰМЫСҚА ДЕГЕН УӘЖДЕМЕНІ (МОТИВАЦИЯНЫ) САҚТАУДЫҢ 7 ЕРЕЖЕСІ

Күн тәртібі

- Карантин – демалыс емес
- Бір уақытта тұрып, бір уақытта жатамыз, әр сағат сайын 5 минуттық үзіліс жасап, демалыс пен ойын үшін үзілісті жоспарлаймыз
- Бұл сізге және балаларға өнімділікті сақтауға және алаңдаушылық сезімін төмендетуге көмектеседі



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



КАРАНТИН УАҚЫТЫНДА ОҚУҒА ЖӘНЕ ЖҰМЫСҚА ДЕГЕН УӘЖДЕМЕНІ (МОТИВАЦИЯНЫ) САҚТАУДЫҢ 7 ЕРЕЖЕСІ

Бір күнге
және бір
аптаға
жұмыс
және оқу
жоспары

Істеу керек жұмыстарды кейінге қалдыра беруден аулақ болу үшін жұмыс тізімдерін құрастырамыз, тапсырмаларды басымдығына сай жасаймыз және уақытша шектеулерге байланысты жедел істерден қосалқы істерге дейін орындау кестесін жасаймыз



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



КАРАНТИН УАҚЫТЫНДА ОҚУҒА ЖӘНЕ ЖҰМЫСҚА ДЕГЕН УӘЖДЕМЕНІ (МОТИВАЦИЯНЫ) САҚТАУДЫҢ 7 ЕРЕЖЕСІ

Қолайлы жұмыс орнын таңдау

- Тек оқуға/жұмыс істеуге арналған тыныш, жақсы жарықтандырылған орын таңдаймыз
- Тамақ ішуге, ұйықтауға, телехикаялар көруге және компьютерлік ойындар ойнауға арналған басқа орын болу керек



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



КАРАНТИН УАҚЫТЫНДА ОҚУҒА ЖӘНЕ ЖҰМЫСҚА ДЕГЕН УӘЖДЕМЕНІ (МОТИВАЦИЯНЫ) САҚТАУДЫҢ 7 ЕРЕЖЕСІ

Болжалдарды басқару

- Өзіңнен және балалардан тым көп талап етпейміз және шынайы міндеттер қоямыз
- Қашықтан оқу және жұмыс істеу өте қиын, және қарқындарды төмендету мүлдем қалыпты. Ең бастысы –тұрақтылықты немесе жүйелілікті сақтаймыз



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education

 UNAIDS

КАРАНТИН УАҚЫТЫНДА ОҚУҒА ЖӘНЕ ЖҰМЫСҚА ДЕГЕН УӘЖДЕМЕНІ (МОТИВАЦИЯНЫ) САҚТАУДЫҢ 7 ЕРЕЖЕСІ

Әртүрлі тәсілдер

- Компьютермен жұмыс істеуді және оқуды қағазда жасалатын тапсырмаларды орындаумен ұштастырамыз
- Басып шығаруға болса – басамыз, қолмен жазуға не сурет салуға болса – жазамыз және саламыз



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



КАРАНТИН УАҚЫТЫНДА ОҚУҒА ЖӘНЕ ЖҰМЫСҚА ДЕГЕН УӘЖДЕМЕНІ (МОТИВАЦИЯНЫ) САҚТАУДЫҢ 7 ЕРЕЖЕСІ

Физикалық қозғалыс және салауатты өмір салтын ұстану

- Жақсы сезіну мен күйзелістің болмауының 3 құралы:
- күніне 20-30 минуттық кез келген спортпен айналысу (қарапайым жаттығу болса да)
- орынды тұрақты желдету
- толыққанды үйлестірілген тамақтану рационы (чипсы және жартылай фабрикаттар емес)



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education

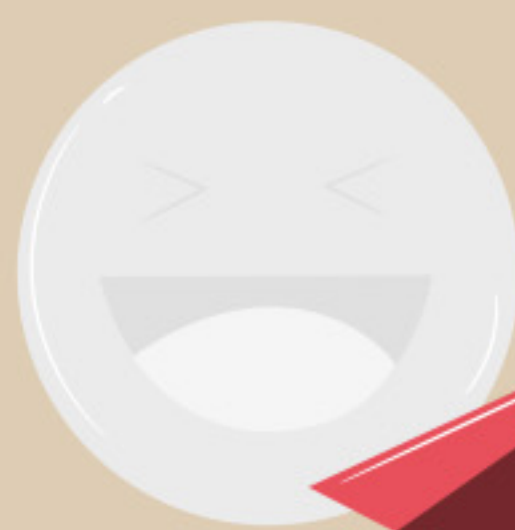


КАРАНТИН УАҚЫТЫНДА ОҚУҒА ЖӘНЕ ЖҰМЫСҚА ДЕГЕН УӘЖДЕМЕНІ (МОТИВАЦИЯНЫ) САҚТАУДЫҢ 7 ЕРЕЖЕСІ

Қарым-қатынас

- Карантин – әлемнен толық оқшаулану емес
- Сөйлесетін адамды көру және оның дауысын есту әлеуметтену үшін өте маңызды
- Жұмыс пен оқудан бос уақытта өзімізді де, балаларды да туыстармен және жақындармен видеомен байланысқа шығуға және әлеуметтік желілерде араласуға шектемейміз

7



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education

