

КАРАНТИН МААЛЫНДА ОКУУГА ЖАНА ИШКЕ БОЛГОН МОТИВАЦИЯНЫ САКТАП КАЛУУНУН ЖЕТИ ЭРЕЖЕСИ



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



КАРАНТИН МААЛЫНДА ОКУУГА ЖАНА ИШКЕ БОЛГОН МОТИВАЦИЯНЫ САКТАП КАЛУУНУН ЖЕТИ ЭРЕЖЕСИ

Күн тартиби

- Карантин - каникул же эс алуу эмес
- Дайыма бир маалда жатып, бир маалда туруш керек. Саат сайын беш мүнөттүк танапис жасап, эс алуу жана оюндар үчүн интервалдарды сөзсүз пландаш керек
- Бул сизге жана балдарыңызга демдүү жана күчтүү бойдон калууга жардам берип, тынчсыздануу сезимин азайтат



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



КАРАНТИН МААЛЫНДА ОКУУГА ЖАНА ИШКЕ БОЛГОН МОТИВАЦИЯНЫ САКТАП КАЛУУНУН ЖЕТИ ЭРЕЖЕСИ

Бир күнгө
жана бир
аптага
түзүлгөн
иш жана
окуу

Маанилүү иштерди кийинкиге калтырып салбаш үчүн тизме түзүш керек. Сиз аткарышыңыз керек болгон тапшырмалардын ичинен артыкчылыктусун тандап алуу зарыл. График түзүп, ага өтө чукул иштерди жана шашпай жасаса боло турган иштерди киргизиш керек. Графикте мөөнөттөрдү көрсөтүп койгон туура болот



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



КАРАНТИН МААЛЫНДА ОКУУГА ЖАНА ИШКЕ БОЛГОН МОТИВАЦИЯНЫ САКТАП КАЛУУНУН ЖЕТИ ЭРЕЖЕСИ

Туура жер

- Тынч, жарык тийген жерди тандап алабыз. Бул жерде биз окуйбуз/иштейбиз
- Ал эми тамак ичүү, уктоо, сериал көрүү жана компьютер ойноо үчүн башка жерди тандап алыңыз



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



КАРАНТИН МААЛЫНДА ОКУУГА ЖАНА ИШКЕ БОЛГОН МОТИВАЦИЯНЫ САКТАП КАЛУУНУН ЖЕТИ ЭРЕЖЕСИ

Көптү күтпөңүз

- Өзүңүздөн жана балдардан өтө көп нерсени талап кылбайбыз жана алдыга реалдуу тапшырмаларды гана койгон туура болот
- Аралыктан билим алуу жана иштөө чындап эле өтө оор, мындан улам иштөө ыргагы азайганы - кадыресе көрүнүш. Эң негизгиси - туруктуулукту сактаңыз



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



КАРАНТИН МААЛЫНДА ОКУУГА ЖАНА ИШКЕ БОЛГОН МОТИВАЦИЯНЫ САКТАП КАЛУУНУН ЖЕТИ ЭРЕЖЕСИ

Көп түрдүүлүк

- Ишти жана компьютерден билим алууну кагазга тапшырма аткаруу
- Басып чыгарсаңыз да болот, колго жазсаңыз да болот, ошондой эле жазып, же сүрөткө тартып алса да болот



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



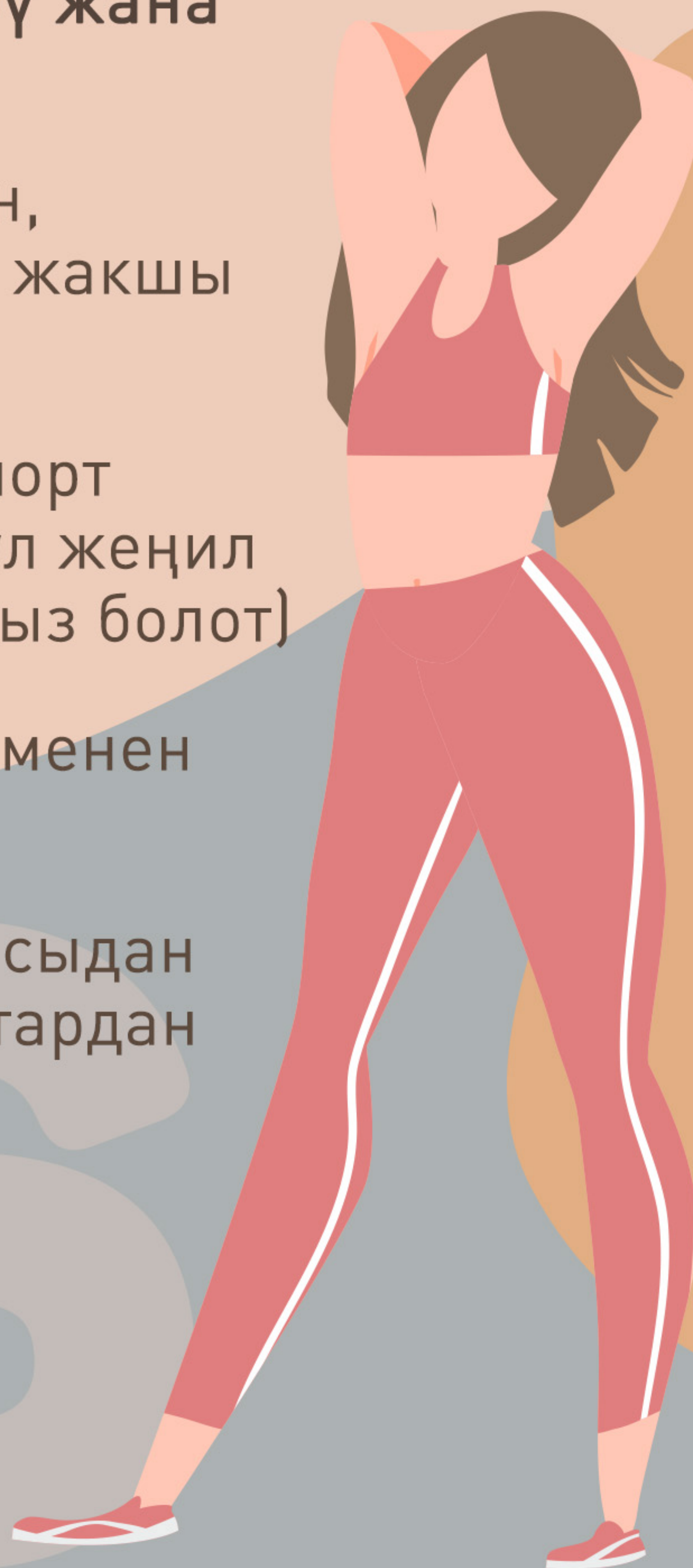
UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



КАРАНТИН МААЛЫНДА ОКУУГА ЖАНА ИШКЕ БОЛГОН МОТИВАЦИЯНЫ САКТАП КАЛУУНУН ЖЕТИ ЭРЕЖЕСИ

Дене тарбия көнүгүүлөрү жана сергек жашоо

- Өзүңүздү жакшы сезүүнүн, стрессти жолотпоонун үч жакшы жолу бар:
 - күн сайын 20-30 мүнөт спорт менен машыгыңыз (атүгүл жеңил көнүгүүлөрдү да жасасаңыз болот)
 - бөлмөңүздү маал-маалы менен желдетип туруңуз
 - туура тамактаныңыз (чипсыдан жана жарым чийки азыктардан оолак болуңуз)



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



КАРАНТИН МААЛЫНДА ОКУУГА ЖАНА ИШКЕ БОЛГОН МОТИВАЦИЯНЫ САКТАП КАЛУУНУН ЖЕТИ ЭРЕЖЕСИ

Баарлашуу

- Карантин - дүйнөдөн толугу менен обочолонуу дегенди билдирбейт
- Коомдун ичинде болуу үчүн маектешиңди көрүп, анын үнүн угуу өтө маанилүү
- Өзүңүздү да, балдарыңызды да иштен жана окуудан бош маалда видеобайланыш аркылуу жана социалдык тармактардан жакын адамдар менен баарлашууну чектебеңиз

7



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education

 **UNAIDS**