

Тайм-менеджмент для детей: как учиться дома

Первый месяц дистанционного обучения подошел к концу и уже можно сделать первые выводы:

- часть школьников и родителей связывают неудобства дистанционного обучения с техническим оснащением – учебные материалы не открываются, видеосвязь «тормозит», а учебные платформы не справились с наплывом учеников.
- большинство родителей не уверены, в том, что дети смогут эффективно учиться из дома. Ведь дома всё отвлекает – кровать манит поспать, хочется посмотреть телевизор вместо уроков, поиграть в компьютерные игры или просто переписываться с друзьями ни о чём.

Попробуйте наши 6 советов по тайм-менеджменту для подростков по организации домашнего обучения:

1. Составить расписание занятий. Выделите время для учёбы и отдыха. Важно, чтобы подросток оформил расписание на свой вкус — цветными ручками, карандашами и выделятелями. Так заполнять план будет интересно и больше захочется ему следовать. Ещё можно вести расписание в специальном приложении на телефоне.
2. Пусть ребёнок определит свои эффективные и неэффективные часы для занятий и не заставляет себя думать после 22:00. В это время лучше почитать интересную книгу, посмотреть сериал на английском языке или провести время с семьей.
3. Разделить подготовку по каждому предмету на маленькие шаги – так психологически проще начать заниматься. Для записей может пригодиться хороший ежедневник, так подросток сможет составить наглядный путь к своей цели.
4. В первую очередь нужно сделать то, что страшно или не хочется делать. Когда с неприятными делами покончено, легче перейти к интересным темам.
5. Если учёба занимает больше двух часов подряд, используйте метод «помидора» – это популярная и эффективная техника управления временем. Техника предполагает разбиение задач на 25-минутные периоды, называемые «помидоры», сопровождаемые короткими перерывами.
6. Каждую неделю анализируйте, насколько успешно получилось следовать расписанию. Если у ребёнка появились «долги», не переживайте – лучше постарайтесь найти причину и скорректировать расписание.

(По материалам Всероссийского образовательного проекта при поддержке учебного центра MAXIMUM)