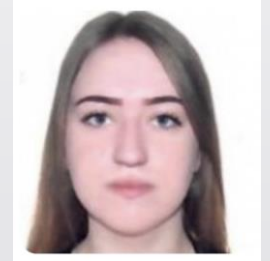




Как правильно учиться в онлайне

Буцких Нина Максимовна, 1 курс, направление «Менеджмент», гр. ДМ-101, НОЧУ ВО «Московский экономический институт»





Как организовать учебный процесс в режиме онлайн, какие правила работы за компьютером соблюдать и эффективно заниматься.

Расскажем в данном лайфхаке.



Совет 1. Составьте план и научитесь управлять временем

Составьте план обучения на год, затем разбейте его по месяцам и неделям. Ежедневные задачи разделяйте на три типа:

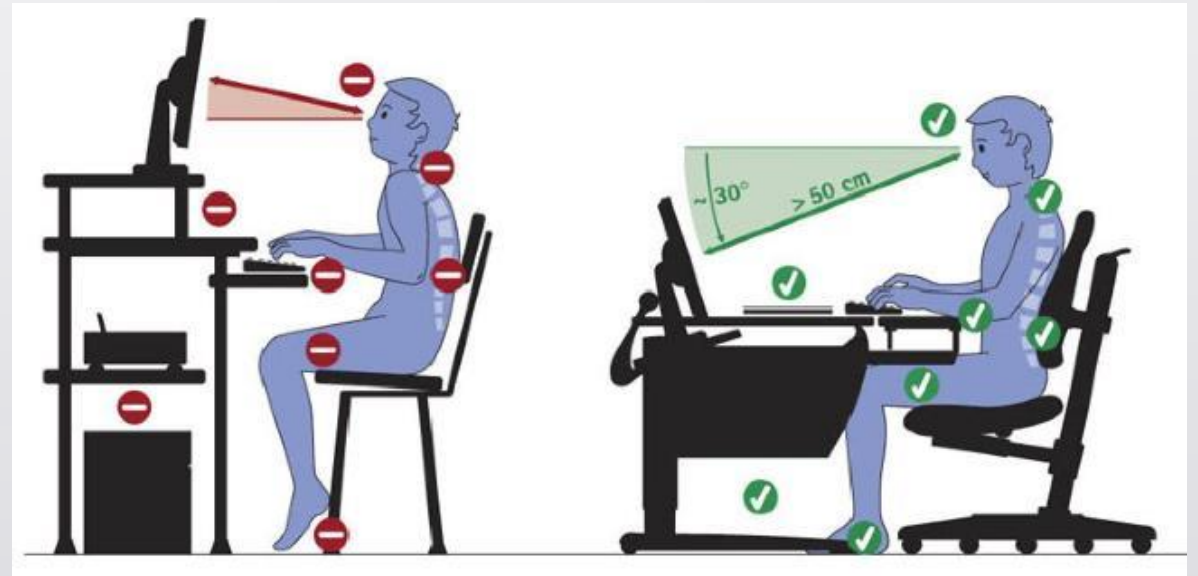
- **Жёсткие** — привязанные к конкретному времени. Например, онлайн-занятия по дисциплинам в с 9: до 14:00.
- **Гибкие** — без привязки ко времени, но обязательные. Например, сделать домашнюю работу по английскому. Её можно выполнить с утра или вечером после вечерней прогулки, но непременно сегодня.
- **Бюджетлируемые** — крупные задачи, не имеющие строгих сроков, но энергозатратные. Например, поработать над курсовым проектом, который сдавать в конце семестра.

Должно получиться подробное индивидуальное расписание с приоритизацией. Следовать намеченному плану помогут приёмы тайм-менеджмента.

Совет 2. Оборудуйте место для учёбы

Онлайн-обучение не привязано к месту. Учиться можно с любого устройства, где бы вы ни находились: с утра пару уроков с ноутбука, по дороге на театральный кружок — видеолекция на планшете, а в кровати перед сном — электронный учебник с телефона.

Подберите максимально комфортный стол и стул, старайтесь сидеть за компьютером правильно.



Совет 2. Оборудуйте место для учёбы



Вот несколько советов:

- *Не горбитесь. Расправьте плечи и держите спину ровно. Не наклоняйте шею вперёд. Если спинка стула слишком далеко, подложите подушку.*
- *Не закидывайте ногу на ногу, не сидите по-турецки. Такие позы нарушают кровообращение, что приводит к быстрой утомляемости и потере концентрации. Ноги должны быть согнуты под углом 90 градусов или чуть больше, ступни при этом должны стоять на полу или специальной подставке.*
- *Не опирайтесь локтями на стол. Старайтесь держать руки в согнутом положении, под углом чуть более 90 градусов.*
- *Не ставьте монитор сбоку или сверху. Расстояние от экрана до глаз должно быть не менее 50 см.*
- *Каждый час вставайте из-за компьютера, чтобы размяться.*

Позаботьтесь об освещении: в идеале расположиться у окна, но если такой возможности нет, выберите место с хорошим искусственным освещением. Продумайте систему хранения канцелярских принадлежностей и книг — всё должно быть под рукой. Для разбора сложных тем приобретите магнитную доску.

Совет 3. Избавьтесь от отвлекающих факторов во время онлайн-занятий



Вы замечали, что когда включаешь какое-нибудь видео, так и хочется чем-то занять руки? Но вряд ли кому-то придёт в голову играть в телефон или крутить спинер на лекции. В онлайн-этом выглядит безобидно — «я же всё слушаю!», — но сильно сказывается на концентрации внимания.

Если не хотите свести эффективность обучения к нулю, отложите подальше телефон, закройте дверь в комнату, чтобы не прислушиваться к происходящему в доме, не открывайте в браузере вкладки, не относящиеся к лекции.

Совет 4. Ведите конспекты



Необязательно записывать за преподавателем слово в слово. Фиксируйте только важные даты, определения, формулы или попробуйте метод Корнелла.

Для этого подойдёт любой блокнот: начертите жирную горизонтальную линию на 5 см выше нижнего края, добавьте жирную вертикальную линию на расстоянии 5–7 см от левого края. Должен получиться лист, разделённый на три секции: правая — для заметок, левая — для основных мыслей и вопросов, нижняя — для резюме.

Написание конспектов задействует механическую память — материал лучше усваивается, а также это позволяет быстро «разархивировать» нужную информацию во время подготовки к экзаменам и контрольным.

Совет 5. Задействуйте несколько каналов восприятия



Человек в интернете получает информацию в основном через глаза и уши. Но не стоит полагаться только на эти каналы восприятия.

Обсуждайте, запоминайте, крутите информацию в разных ракурсах.