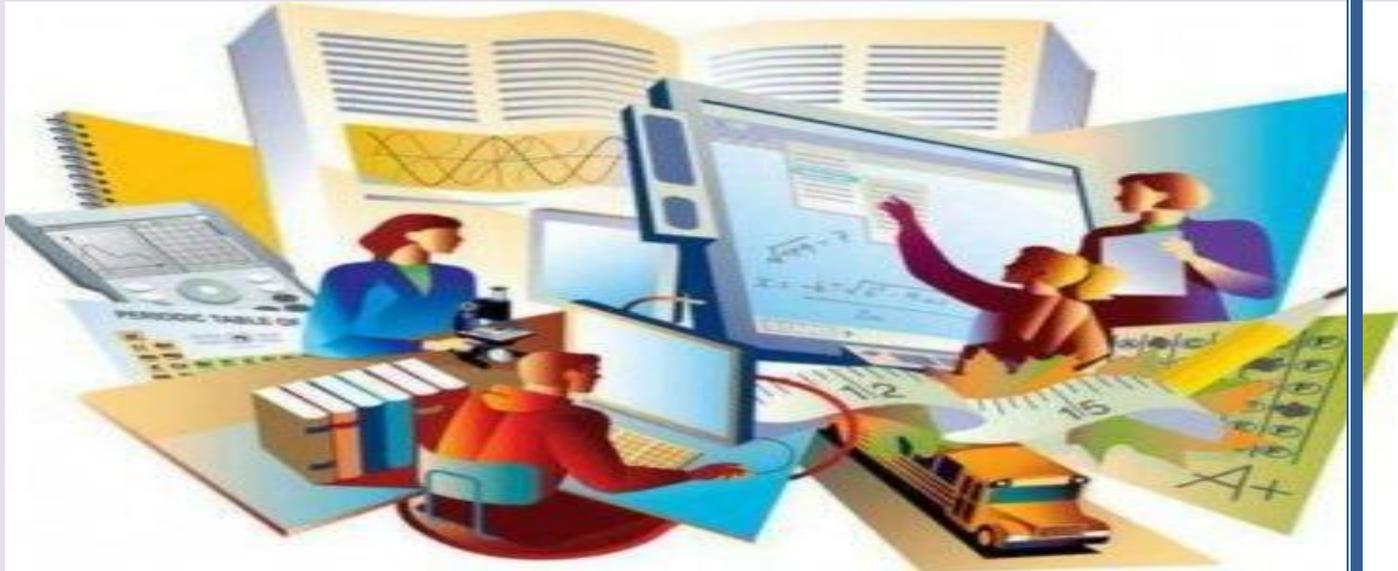




ПО ВОЛНАМ ТВОРЧЕСТВА И ЗНАНИЙ



Поговорим о дистанционном обучении

Дорогие наши читатели, сегодня мы с вами поговорим на актуальную тему – дистанционное обучение в период неблагоприятной эпидемиологической обстановки в мире.

Дистанционное обучение - вынужденная мера, призванная сохранить здоровье учеников, учителей, родителей. На сегодняшний день на самоизоляции в нашей школе находится 10 классов, но учреждение продолжает свою работу и открывает свои двери для учеников начальной школы, пятиклассников и будущих выпускников 2020-2021 учебного года.

В первую очередь мы поговорим о плюсах и минусах данного вида обучения, расскажем о возможных вариантах успешной подготовки к экзаменам (напомним, что их еще никто не отменял!), а также подумаем о том, как не сойти с ума в период нахождения на самоизоляции и о том, как с пользой для себя и своих близких провести это время.

Итак, в путь!

Мое отношение к дистанционному обучению

Кузьмина Кристина, обучающаяся 11 класса, рассказала о том, как поменялась ее жизнь с приходом дистанционного обучения:

«Дистанционное обучение - это метод учебы, когда ученик и учитель могут не находиться в одном помещении. Такое образование осуществляется благодаря Интернету с помощью онлайн-ресурсов и платформ.»

В 2020 году многие школьники впервые опробовали удаленное обучение, в их рядах оказалась и я. Исходя из этого, хочу рассказать, какие плюсы и минусы я выделила в дистанционном обучении.

Начну с плюсов онлайн-образования. На дистанционном обучении свободного времени становится больше. Как ученице 11 класса, для меня это огромный плюс в подготовке к экзамену. Второе, что я отметила - можно сильно не переживать по поводу контрольных работ. Хоть на контрольные работы и отводится какое-то определенное время, тебя никто не запрещает пользоваться телефоном. И последний плюс дистанционного образования - можно не носить школьную форму и заниматься в комфортной тебе обстановке.



Однако у онлайн-обучения есть и минусы. В школьном расписании в день проводятся не менее 5 уроков, т.е. приходится подолгу сидеть за экраном компьютера, а это, в свою очередь, очень сильно повлияло на мое зрение. Помимо зрения, я начала испытывать постоянную усталость, боль в спине и шее. После такого обучения я еще долгое время не могла спокойно сидеть за компьютером, как раньше.

В заключение хочу сказать, что традиционное образование для меня намного лучше, чем дистанционное. Все-таки тогда у тебя есть возможность поговорить с друзьями, пообщаться с учителями, да и просто возможность прогуляться после школы».

Одноклассница Кристины – Ярослава Витвицкая - «разложила по полочкам» все плюсы и минусы, которые она увидела в дистанционном обучении.

«Наступил карантин. И в это нелегкое время наша школа перешла на дистанционное обучение. Сначала я была рада, но радость моя была не долгой.

Минусы:

• *Постоянно нужно следить какое задание, кому отправлять, на почту или в личные сообщения, и до которого часа нужно сдать работу.*

• *На то, чтобы выполнить все задания, иногда тратился целый день.*

• *Каждое задание нужно фотографировать и отправлять.*

• *Вся галерея забита, памяти в телефоне нет.*

• *Были онлайн-уроки, на которых было сложно понять новую тему.*

• *Почти всегда «глючил» «Зоот», это выводило из себя.*

• *Проблемы с сайтами, т.к. ими пользовались многие другие школы, а также проблема с Электронным Журналом.*

• *Постоянное нахождение за компьютером (после всего этого болели глаза). Конечно, в дистанционном обучении есть и плюсы.*

Плюсы:

• *Можно вставать в любое время и начинать заниматься хоть с обеда.*

• *Учебники можно, читать лёжа на кровати.*

• *Делать перерывы в любое время.*

• *Списать некоторые задания с ГДЗ.*

• *Можно учиться и одновременно смотреть телевизор, кушать.*

• *Никуда не нужно идти для того, чтобы учиться.*

Но, к большому сожалению, даже все эти плюсы не перекрывают минусы. Таким образом, можно сделать вывод, что дистанционное обучение негативно сказалось не только на мне, но и на большинстве учеников».



Как я готовлюсь к экзаменам

Я, Вероника Москаленко, ученица 11 класса. В 2021 году мне, как и многим другим одиннадцатиклассникам, предстоит сдача Единого государственного экзамена.

ЕГЭ – это ответственное испытание в жизни каждого школьника выпускного класса. К подготовке к экзаменам необходимо относиться очень серьёзно, ведь именно результаты ЕГЭ во многом определяют будущее выпускника. Высокие баллы за экзамены позволяют поступить на бюджет в высшее учебное заведение.



Весь этап подготовки к ЕГЭ – это непростое время как для меня, так и для других выпускников. Прежде чем начинать подготовку к экзаменам, необходимо точно определить, какие экзамены потребуются для сдачи. Выбор экзаменов зависит от учебного заведения, в которое собирается поступать выпускник.

Свою подготовку к ЕГЭ я начала ещё в 10 классе. По моему мнению, лучше начать готовиться раньше, чтобы было больше времени на изучение и повторение всего материала. Так, например, в 10 классе я начала готовиться к экзаменам по русскому языку и математике, а с летних каникул особое внимание уделяю профильным экзаменам. В моем сл учае это химия и биология.

Много времени уходит на подготовку. Поэтому я написала план, по которому занимаюсь каждую неделю с перерывами на отдых. Но самостоятельно заниматься подготовкой вдвойне сложнее. Чтобы снизить данную нагрузку, мы готовимся к некоторым экзаменам в школе. Для этого учителя проводят консультации, объясняют наиболее трудные темы, которые вызывают у учеников много вопросов. Помимо этого, я занимаюсь с репетитором, а также самостоятельно изучаю теорию, после которой закрепляю изученный материал на примерах экзаменационных работ в различных сборниках и на сайтах «Решу ЕГЭ» и «ФИПИ». Практика – это обязательная часть при подготовке.



Я ответственно и очень серьёзно отношусь к подготовке к экзаменам. Успешная сдача ЕГЭ на высокие баллы для меня очень важна, так как это влияет на мой профессиональный выбор и в целом на моё будущее. Именно это и является моей мотивацией при подготовке к экзаменам. На мой взгляд, всё зависит от поставленной цели и нашего отношения к этому. Если есть стремление и желание добиться лучших результатов, то это обязательно получится.

Как не сойти с ума в период дистанционного обучения

Не сойти с ума сложно, но, если придерживаться некоторых правил, то можно избавиться от негативных последствий удалёнки. Внезапное дистанционное обучение застало нас всех врасплох, поэтому никто не был готов к такой нелёгкой форме. Мне сначала было очень сложно, как морально, так и физически, но через некоторое время я поняла, что так нельзя. Вот несколько советов, которые помогут не сойти с ума во время дистанционного обучения.

Планируйте! Советую составлять распорядок дня, в котором будут отражены все планы с таймингом. Таким образом, вы будете чётко знать, что именно нужно сделать и точно успеете всё выполнить в срок.

Спите! Важную роль занимает сон. Рекомендую приучить организм к такому режиму: раньше ложиться спать (22:00-23:00) и раньше просыпаться (8:00-9:00). А ещё лучше с утра делать зарядку, которая поможет настроиться на рабочий лад, придаст бодрости и позитива на весь день, а заодно и укрепит ваш иммунитет.

Питайтесь правильно! Стоит придерживаться ежедневного временного режима питания — то есть питаться в одно и то же время каждый день. Очень важно, чтобы ваш рацион был разнообразным и сбалансированным, то есть содержал необходимые полезные вещества. И не забывайте про умеренность.



Тридцать лет и три года лежал Илья Муромец на печи. Такого подвига самоизоляции ещё не знала Русь.



Развлекайтесь и отдыхайте! Чтобы не перегореть и не перегрузить свой мозг, нужно на некоторое время отвлекаться от работы. Вспомните про своё хобби и любимые дела, которые приносят вам удовольствие. Погладьте кота, почитайте книгу, послушайте музыку, включите фильм или сериал, который давно хотели посмотреть или сделайте уборку.

Дышите свежим воздухом! Ни в коем случае нельзя забывать про прогулку, во время которой нужно проветрить вашу комнату. Свежий воздух насытит ваш мозг кислородом, которого вам не хватает дома на рабочем месте, что повысит вашу работоспособность, и вообще желание работать. А если есть солнце, то вы получите дозу витамина D.

Мыслите позитивнее! Контролируйте вашу жизнь, чтобы было как можно меньше негативных и угнетающих вещей. Ищите во всём положительные стороны, радуйтесь мелочам, саморазвивайтесь, верьте в себя и не давайте каким-либо проблемам сломить вас.

Берегите свою нервную систему и своих близких!

Сунцова Валерия, 11 класс