# Памятка для учеников

**ЧТОБЫ УЧИТЬСЯ ЭФФЕКТИВНО,
ПОПРОБУЙ СЛЕДУЮЩЕЕ:**

1. Начинай день с планирования. Проверь, какие занятия у тебя будут, и какие материалы нужно изучить. Составь список дел на день.

2. Постарайся не пропускать дистанционные занятия для класса. Самостоятельно наверстывать упущенное на дистанционке сложнее.

3. Не стесняйся задавать вопросы учителям и родителям. Всем сложно, все понимают.

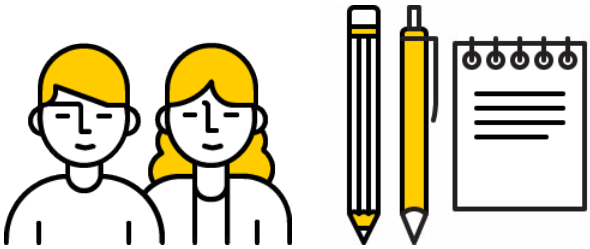
4. Учителю сложно перестроиться на новый формат. Помоги ему: на время урока убери телефон, держи камеру включенной, не открывай другие ссылки.

5. В онлайне появятся новые форматы, с которыми ты раньше не сталкивался. Внимательно слушай инструкции учителя, чтобы освоить их.

6. Если ты нашел интересные материалы или задания, которые можно включить в онлайн-уроки, поделись с учителем и классом. Занятия станут еще интереснее!

7. Не волнуйся, если что-то не получается с первого раза. Это нормально. Ты осваиваешь крутой навык учиться онлайн. Он пригодится на всю жизнь. Если сейчас ты научишься быть продуктивным, то потом сможешь проходить онлайн-курсы и даже осваивать целые профессии дистанционно.

8. Каждые 30 минут делай пятиминутный перерыв. Во время перерыва встань из-за стола, походи по комнате, помограй, чтобы расслабить глаза.

9. Не забывай про завтраки, обеды и ужины. Обязательно ешь овощи и фрукты.

10. Если раньше ты приходил из школы и отдыхал за компьютерной игрой, теперь ты учишься за компьютером, а отдыхать нужно по-другому. Найди занятия, которые не требуют монитора. Собери паззл, построй здание школы из лего, поиграй с семьей в настольные игры, почитай книжку, наведи порядок в своих вещах.