

Семь советов для слушателей онлайн-курсов или как не сойти с дистанта

21.05.2020



О дистанционном обучении сейчас ведется много споров. Сторонники в качестве аргументов «за» обращают внимание на экономию времени, организацию занятий в комфортных условиях и возможность совмещения с другими делами. Противники говорят о вреде длительного пребывания за компьютером и об остром недостатке живого общения.

В любом случае сейчас, в условиях карантина, дистанционное обучение — единственный возможный вариант продолжить образование. Учебный центр «[Профессионал](#)» предлагает слушателям обучающие программы в онлайн-формате. Занятия проходят в виде вебинаров и видеоконференций. Каждый день более тысячи москвичей на самоизоляции получают новые знания и осваивают дополнительные профессиональные компетенции.

Как же наладить учебный процесс, находясь дома? Вот несколько рекомендаций для организации эффективного онлайн-обучения.

ПЛАНИРОВАНИЕ

Любое обучение требует дисциплины и самоконтроля, а домашняя обстановка располагает к отдыху. Найти оптимальный баланс поможет планирование. Возьмите лист бумаги и распишите свой день как можно подробнее с учетом расписания вебинаров. Определите время для выполнения заданий и просмотра дополнительных материалов. На время вебинара не планируйте другие дела — хорошо выполнить получится только что-то одно.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА

Завалиться с ноутбуком или планшетом на диван — не лучший вариант. Желательно, чтобы это был рабочий стол, на котором будет все необходимое и ничего отвлекающего. Подберите удобный стул, чтобы не болела спина. Позаботьтесь о правильном освещении, чтобы не уставали глаза. Пейте воду во время занятий — это полезно.

ВНЕШНИЙ ВИД ВАЖЕН

Если вам сложно настроиться на рабочий лад, используйте уловку с переодеванием. Оденьтесь так, будто вы присутствуете на занятиях в учебной аудитории, даже если занятие проходит не в режиме видеоконференции. Одежда должна быть удобной и комфортной. Фокус обязательно сработает — вам будет легче сконцентрироваться.

ФОКУС ВНИМАНИЯ

Не отвлекайтесь! Домашние дела, пусть даже самые мелкие, отложите на потом. Вы сейчас учитесь,

уделите этому все свое внимание. Договоритесь с домашними, чтобы во время занятий не мешали вам. Если у вас есть маленькие дети, заранее продумайте, чем их занять.

ПЕРЕМЕНА — ДЛЯ ПЕРЕМЕНЫ ДЕЙСТВИЙ

Во время объявленного перерыва обязательно подвигайтесь. Встаньте из-за стола, потянитесь, сделайте несколько простых упражнений. Это лучше, чем прогулка по соцсетям и мессенджерам, которая утомит вас еще больше, и вы не почувствуете себя отдохнувшим.

ОБЩАЙТЕСЬ!

Даже если вы не чувствуете дефицита живого общения, активно участвуйте в обсуждении учебного процесса в общем чате, будьте на связи с преподавателем. Это создает эффект группы, который не дает лениться или уклониться от выполнения задания. Ощущение единого рабочего пространства усиливает каждого участника группы, поддерживает и помогает. Общаясь в чате, формулируйте свои мысли четко и однозначно. Помните о том, что текстовые сообщения не передают интонации. Будьте вежливы и доброжелательны.

РАДОСТЬ ВЫБОРА

Обучайтесь с радостью! Выберите направление, которое вам интересно. Начните изучать, то, что давно хотели освоить, но все не хватало времени. Сейчас время есть. Используйте его для своего образования. Это самый ценный актив человека во все времена.

Эти простые советы помогут быстро адаптироваться к дистанционному формату обучения и почувствовать его преимущества. Со временем каждый найдет и свои секреты эффективных онлайн-занятий. Главное, чтобы было желание и стремление получить максимум от онлайн-занятий.

Адрес страницы: <http://eduprof.mos.ru/presscenter/news/detail/8910420.html>

[ГБОУ города Москвы ДПО Центр «Профессионал»](#)