№ 17 2020/АПРЕЛЬ

ЦЕНТРИФУГА

gcentrifuga@mail.ru

Муниципальное автономное общеобра[illegible]ельное учреждение «Образовательный центр № 2 города Челябинска»

ВСЁ НЕОБЫЧНОЕ

ВЕСНА СТУЧИТСЯ В ДВЕРИ К НАМ

Как начинается весна

Юлия Беринцева

Наконец, весна здесь! Максимально используйте это время года, которое обещает обновление и пробуждение после коротких дней и долгих зимних ночей. Вот несколько советов, которые помогут вам начать весну с отличным настроем.

Начните с весенней уборки. В новом сезоне хорошо иметь свежий чистый дом. После зимы ваш дом, вероятно, нуждается в хорошем проветривании и уборке вещей, которые накопились за зиму. Это хорошо, чтобы открыть вещи, которые были подготовлены к зиме. Вот несколько идей для начала. Весной убери свой дом. Уберите зимние вещи, переберите их, выбросьте ненужные. Украсьте свою квартиру новыми украшениями. Купите новые элементы декора: ковер, часы, картину.

Подумайте о том, чтобы обновить имидж. Весна - прекрасное время для того, чтобы подумать о том, как изменить существующий образ. У вас была такая же прическа в течение последних нескольких лет? Ваш гардероб должен быть обновлен?

Весна – прекрасное время, чтобы проверить срок годности ваших косметических средств. Большую часть косметики следует использовать в течение 6-12 месяцев. Выбросьте все, что больше не в стиле.

Посмотрите на новые прически. Несмотря на то, что полезно взглянуть на стили текущего сезона, не забудьте попросить своего парикмахера помочь вам подобрать стиль, который соответствует вашей форме лица и выявляет лучшее для вас, для вашего возраста и пола.

Фото автора

Найдите новые способы расслабиться. Весна – чудесное время цветения, аромата и облегчения после холодных дней. Подумайте обо всех появляющихся бабочках, цветущих растениях, гудении пчел и запахе свежескошенной травы. Позвольте себе расслабиться от трудностей зимнего холода и заново открыть себя. Вот несколько идей для начала.

Приобретите цветы нового сезона. Пусть это будут мимоза или нежные тюльпаны. Затем поставьте их в вазу. Свежие цветы из вашего собственного сада или из магазина сделают ваш дом красочным и ярким. Выберите цветы, которые имеют особое значение для вас или в ваших любимых.

Выйдите на улицу. Отдохните в саду, прогуляйтесь с другом. Как только погода начнет прогреваться, проводите больше времени на свежем воздухе. Если вы много находитесь в помещении, переключитесь на физические упражнения на свежем воздухе, чтобы насладиться свежим воздухом и солнцем.

Начните утренние пробежки, тренировки на спортивных площадках, спортзалах.

Занимайтесь творчеством. Рисуйте или фотографируйте весенние пейзажи. Рисование – это веселое и расслабляющее занятие, если вы никогда не пробовали рисовать раньше, вы никогда не узнаете – возможно, вам это понравится. Живопись требует внимания к цвету и весной создает настроение. А, если вам нравится фотографировать, весна – прекрасное время для экспериментов с растениями, пейзажами и милыми животными.

Найдите новые увлечения. Начните необычные эксперименты. Весна – самое прекрасное время года. Проведите ее с пользой для себя.

Весенние обновления

Кирилл Мясоедов

Наступила весна – чудесное время года, когда всё обновляется, распускается, появляются новые молодые цветы, лопаются сочные почки на деревьях, радостно распевают на все лады птицы. А что значит весна для человека? Какие изменения происходят в человеке весной? Чем весна полезна и целебна для нас? Эти вопросы побудили меня к написанию данной статьи.

Весна – это время изменений, как в повседневной жизни, так и в школе или университете. Именно весной проходят главные экзамены или контрольные работы. Для кого-то это хорошо, для кого-то не очень. Приближаются каникулы, экзамены писать многим не хочется, от этого они становятся ещё сложнее. Однако человек стремится сделать то, что изменит его жизнь, начиная с этой весны.

Изменение происходят не только вокруг человека, но и внутри него. У людей, (хоть это не подтверждено официальной наукой, но зато подтверждается практикой) появляются так называемые сезонные депрессии. Как вы поняли, у человека изменяется настроение не в лучшую сторону.

Также весной из-за того что человек зимой боролся с вирусами, поглощая всевозможные витамины. У него появляется гиповитаминоз, то есть, дефицит витаминов. Его легко узнать по сероватой коже, ломким, секущимся волосам или обострению хронических заболеваний.

После прорастания молодых растений резко изменятся состав воздуха, кислорода в нем становится так много, что некоторые в буквальном смысле пьянеют, а ещё снижается уровень работы мозга.

Но всё же весне присущи и целебные свойства. Например, пение птиц отлично стимулирует и укрепляет здоровье человека. Нужно просто послушать канарейку или

Фото автора

собой один из чётко различимых звуков живой природы, который может согреть человека и изнутри» - подчёркивает британский эколог Питер Брэш. Не зря существует термин – «орнитотерапия».

Пять минут птичьего пения сопоставимо с потреблением пяти фруктов и овощей, а также может заменить получасовую прогулку.

Ещё исследователи обнаружили, что записи мелодичных трелей пения птиц избавляют от боязни уколов и снимают напряжение среди маленьких пациентов.

Весна – уникальное время года. А уникально оно тем, что более других сезонов целебна для нас. Берите все лучшее от нее!

ОБНОВЛЕНИЯ

Как понять вынужденное заточение?

Карина Поляшова

Как и большинство людей, вы, вероятно, беспокоитесь о пандемии коронавируса COVID-19 и хотите защитить свою семью. К счастью, практика социального дистанцирования - это простой способ помочь ограничить распространение вируса. Поговорим о важности социального дистанцирования.

Спросите близких, что они знают о COVID-19. Постарайтесь понять, как родные понимают вирус и как они к нему относятся. Узнайте неверную информацию, которая распространяется о вирусе.

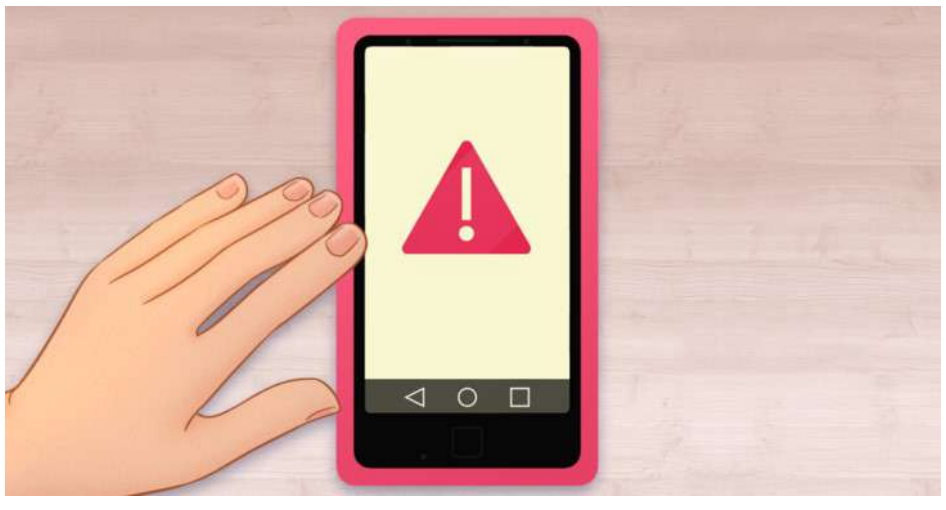
Будьте уверены, что делается все, чтобы обеспечить их безопасность. Бояться не стоит, особенно если практиковать социальное дистанцирование, часто мыть руки и избегать касаний лица.

Люди могут распространять вирус еще до того, как заболеют. Хотя эксперты все еще изучают, как распространяется COVID-19, похоже, что люди, не имеющие симптомов, все еще могут распространять вирус. Из-за этого важно держаться подальше от всех, независимо от того, кажутся они больными или нет. Помните, как распространяется вирус. Избегайте тесных контактов с друзьями. Когда кто-то заражается вирусом, симптомы проявляются через 2-14 дней. К сожалению, они могут распространять вирус в это время, даже если они кажутся здоровыми.

Единственный способ избежать заболевания - это избегать больных людей, поэтому социальное дистанцирование является действительно эффективным способом остановить распространение микробов.

Эпидемия приносит изменения. Вероятно, вы их уже заметили в повседневной жизни. Эти изменения положительны, потому что они защищают здоровье каждого. Школы, рестораны, магазины, игровые площадки, кинотеатры и другие общественные места закрыты. Магазины не так работают, как раньше. Родители работают из дома. Друзьям запрещено посещать друг друга. Нельзя долго находиться на улице. Ограничено посещение общественных мест. Несмотря на то, что наши любимые места закрыты, это хороший способ защитить людей. Люди прилагают все усилия, чтобы защитить друг друга.

Вас может новый порядок расстроить. С этим, может быть, сложно справиться. Постарайтесь создать забавные впечатления. Общайтесь с друзьями по видеочатам. Нахождение дома не означает, что вы должны изолировать себя от своих друзей. Используйте свой телефон, планшет и компьютер. Используйте такие сервисы, как FaceTime, Skype и Facebook, ВК, чтобы совершать видеозвонки. Запланируйте групповые конференции в таких службах, как Zoom или Google Hangouts. Играйте в онлайн-игры со своими друзьями.



Проводите практические занятия с родителями. Легко заскучать, если вы проводите все свое время дома. К счастью, вы можете вместе с семьей повеселиться. Попробуйте различные учебные мероприятия: сделай арт-проект, пишите письма членам семьи, сделайте видео на любую тему, проведите кухонный научный эксперимент, вырастить растение из семян.

Рисунки Фаткулина Людмила

Наслаждайтесь семейными мероприятиями, чтобы скоротать время. Проводить время в кругу семьи может быть очень увлекательно, так что вы можете сделать счастливые воспоминания прямо сейчас. Запланируйте забавные действия, которыми будет наслаждаться ваша семья. Вот несколько идей: запланируйте вечер кино с попкорном и угощениями, проведи игровую ночь, лагерь на заднем дворе или в гостиной, поставь спектакль или семейное шоу талантов, приготовьте много вкусных интересных блюд.

Выйдите на улицу на прогулку или семейную спортивную игру. Можно сходить в лес, пока вы находитесь вдали от общества, если вы находитесь на расстоянии не менее 1,5 м от других. Рекомендовано выходить на улицу для упражнений на свежем воздухе: играйте в мяч, катайтесь на велосипеде, скутере, устройте пикник у себя во дворе.

Вирус изменил наше привычное существование. Но в наших силах провести это время с пользой, пусть даже и на расстоянии.

КУЛЬТУРА

ФОТОфакт

Семинар для учителей русского языка и литературы со всей области провела кафедра учителей гуманитарного цикла. Тема встречи была посвящена современным технологиям в преподавании филологических дисциплин.

Исполнение гимна ознаменовало начало для теплых и дружеских отношений между учителями ОЦ 2 и гостями из ЧИППКРО. Изюминкой встречи стала презентация материальной базы центра. Кабинеты школы никого не оставили равнодушным.

Апогеем мероприятия стали выступления наших учителей и директора Юрия Терина. В этот день своими наработками поделились Аникина Любовь Васильевна, Аминева Азалия Айдаровна, Румбах Екатерина Владимировна, Шило Инна Геннадьевна, Лебедев Евгений Александрович.

Коллег зарядились позитивом от совместной работы. Дружбе быть.

Фото Евгений Овчинников

КОНТАКТ ПОТЕРЯН

Самодисциплина и онлайн-обучение

Юдия Зубова

Онлайн-занятия могут быть прекрасной возможностью получения знаний при необходимости, но дистанционное обучение сталкивается и с рядом проблем. Без живого общения с учителем труднее осваивать успешно программу. Однако самодисциплина сделает все, чтобы вы гордились свой работой.

Для начала настройтесь на обучение. Прочитайте учебную программу. Посмотрите наперед, какие темы по дисциплинам вам нужно изучить. В классной среде учитель, как правило, раскрывает общий план занятий, оперативно отвечает на возникшие вопросы, уделяет особое внимание непонятым темам. Однако в онлайн-курсе это на вашей ответственности.

Все предметы в школе ведутся по учебным программам, распределяющим количество уроков по неделям обучения. Каждая тема соответствует теме урока в учебном году. Нужно четко понимать, какие темы нужно изучить на предстоящей неделе.

Задавайте вопросы по электронной почте или с помощью другого средства связи о том, что вы хотели бы уточнить.

Многие учителя будут снисходительны, если возникнут трудности. При этом нужно понимать, что все задания нужно присылать вовремя, не скапливая месячную нагрузку на один день.

Постоянно думайте о том, с какими проблемами вы сталкиваетесь в обучении. Задавайте скопившиеся вопросы учителю. Уроки проводятся по расписанию, строго придерживайтесь его. Выполнение заданий, когда и где вы пожелаете, может привести к трудностям в учебе. Неумение организовать свое время приведет к ряду проблем.

Строго придерживайтесь графика работы. Установите подходящее место для учебы. Оно должно быть с минимумом отвлекающих факторов. Уберите все лишнее, за исключением ноутбука, инструментов (например, калькулятора, карандаша и бумаги для заметок) и, возможно, игрушки для стимуляции работы мозга и переключения внимания.

Если вы беспокойный человек, дайте себе пятиминутный перерыв, чтобы пройтись по комнате.

Избегайте делать что-либо кроме обучения в этом пространстве. Это облегчит переход к обучению, поскольку ваш мозг начнет ассоциировать это конкретное пространство с выполнением школьных заданий.

Держи расписание под рукой. Бывает сложно следить за датами и уроками. Тем более что кто-то из учителей может немного скорректировать расписание, чтобы ликвидировать расхождения со стабильным. Вы не можете полагаться на то, что ваш руководитель будет постоянно напоминать вам о каждом задании и дате контроля; работа учителя не состоит в том, чтобы держать вас организованными. Он создает условия для понимания материала занятия.

Следите за заданиями, которые нужно отсылать учителю, какие работы требуют обязательного оценивания. Будьте внимательны: не нужно отправлять все упражнения. Их обязательно нужно выполнять и задавать вопросы при возникновении трудностей.

Каждое утро рассмотрите, что вам нужно сделать сегодня, чтобы вы могли пометить выполненные уроки один за другим. Сядьте и заполните этот календарь в начале дня, чтобы всегда знать заранее, что должно выполнить сейчас. Проверяйте этот календарь ежедневно! Этот инструмент бесполезен, если вы им не пользуетесь.

Установите график учебного времени. Может быть трудно найти время для учебы, если вы постоянно ждете подходящего времени. Вместо этого устанавливайте определенное время каждый день для работы и придерживайтесь его. Пусть ваши родители или братья выберут для себя подходящее время для занятий.

Установите будильник на свой телефон или ноутбук, если это поможет.

Возможно, вам придется быть настойчивее с родными, чтобы освободиться к определенному времени. Если вы хотите, поставьте табличку на вашей двери, чтобы напомнить им, что вам нужно сосредоточиться прямо сейчас.

Убедитесь, что вам никто не мешает. О любых маленьких детях заботятся. Попробуйте учиться, пока все спят или заняты домашними делами. Старайтесь не сидеть слишком долго перед экраном.

Проверяйте электронный журнал каждый день в учебные дни. Ваши учителя могут публиковать новые объявления или оценки. Регулярная проверка сайта поможет вам оставаться в курсе новостей класса. Проверяйте почту сетевого города, электронный ящик.

Начните раньше делать задания, если есть возможность. Дайте себе на выполнение заданий больше времени, чем вы думаете, на случай, если у вас возникнут проблемы, которые вы не предвидели.

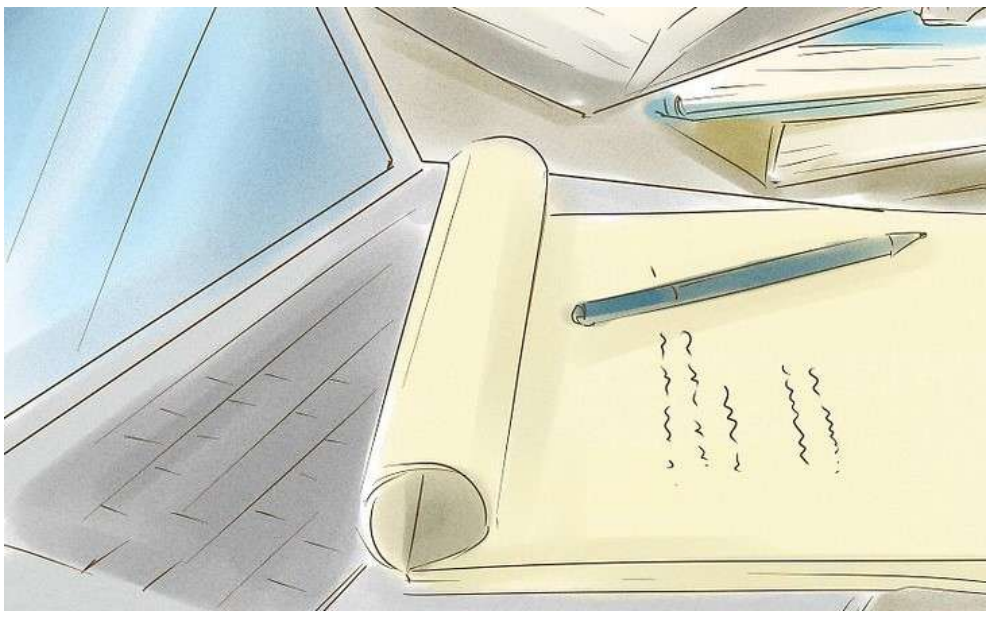
Если вы пропустили работу или пытаетесь выполнить задание, отправьте электронное письмо учителю как можно скорее. Держите его в курсе хода вашего обучения. Говорите о трудностях, советуйтесь. Многие готовы принять меры при необходимости в непредвиденных обстоятельствах.

Задавайте вопросы. На расстоянии учитель не может знать, что вы растеряны, или нуждаетесь в разъяснениях или помощи, если вы не говорите! Вы можете любить дистанционные занятия или ненавидеть, пропускать живые контакты в классе, но нет причин оставлять вопрос без ответа только потому, что вы «на дистанции», когда возникает вопрос.

Попробуйте задать вопрос после занятий по электронной почте или во время урока, в зависимости от того, когда проводится урок. Проверьте узнать метод, который предпочитает ваш учитель. Ваш класс может иметь конкретное время для онлайн-обсуждений. Одноклассники или учитель может предложить какой-то совет (и другие ученики, у которых был такой же вопрос, тоже распространяется тот же кодекс этики, что и на любых других. А обман, плагиат или выполнение работы родителями является академическим мошенничеством. Последствия от этого трудно оценить. Помни, знания можно получить, только занимаясь самостоятельно. Поступая нечестно, ты можешь научиться обманывать, но на самом деле не будешь знать материал. Себя не обмануть.

Не думайте, что вы можете обмануть учителя. Он часто может сказать, кем выполнена работа и определить уровень ваших знаний.

Надеюсь, наши советы помогут вам наладить дистанционное обучение. Пусть ваши знания будут прочными, а процесс обучения увлекательным.



Рисунки Фаткулина Людмила

СЕМЬЯ И РАБОТА

Как сбалансировать семью и работу

Людмила Фаткулина

В связи с недавней вспышкой коронавируса вы можете чувствовать себя неловко и неуверенно по поводу внезапных изменений в графике работы, а также в процессе обучения ваших детей. Вы не одиноки - бесчисленное множество людей по всему миру вынуждены приспосабливаться к мерам по самому карантину, а также к изменениям на рабочем месте и в школе. Какими бы путающими ни казались эти изменения, некоторая организация, планирование и открытое общение могут иметь большое значение для обеспечения плавного перехода, когда вы и ваша семья работаете и учитесь дома.

1. Составление учебного плана. Определите время приема пищи на завтрак, обед и ужин. Попробуйте структурировать свою неделю, как обычно, выделяя время для еды, пока вы и ваши дети сидите дома. Используйте лист бумаги и ручку, чтобы наметить расписание на предстоящие недели с указанием конкретных временных интервалов на завтрак, обед и ужин. Вы также можете использовать это расписание для других частей вашей ежедневной и еженедельной рутины.

Время обеда обеспечивает ценную структуру для дня ваших детей, и может помочь придать вашей рутине ощущение нормальной жизни. Это может помочь провести семейное собрание. Например, вы можете позавтракать с 8:00 до 8:30, обед с 12:00 до 12:30 и ужин с 5:00 до 5:30. Составьте план, который подходит для вас и вашей семьи!

Будьте в курсе любых планов онлайн обучения. Проверьте в Интернете или свяжитесь с классным руководителем, чтобы узнать, есть ли какие-либо планы или программы, запланированные для занятий в цифровом классе. Если в школе или классе вашего ребенка используется такая технология, загрузите нужную программу на компьютер или планшет. Обязательно попрактикуйтесь с любыми онлайн-приложениями, чтобы вам и вашему ребенку было удобно использовать их для будущих занятий.

Такие программы, как Zoom, ВК или другие интерфейсы могут быть использованы для такого обучения. Если у вас нет доступа к Интернету или вы не можете получить доступ к онлайн-обучению, обязательно сообщите об этом учителю или администратору школы.

Разбейте график вашего ребенка на части. Создайте расписание с конкретными расписаниями, которым ваши дети могут следовать. Определитесь, когда вы будете работать над определенными предметами и как долго. Дайте своим детям много перерывов и стимулов в течение дня, чтобы они не чувствовали себя перегруженными или скучающими в своей школьной работе.

Например, вы можете попросить заниматься математикой с 9:00 до 10:00, а затем дать им 15-минутный перерыв, чтобы заниматься дальше другим предметом.

Дайте ребенку время поиграть. В перерывах между учебой приглашайте детей играть со своими любимыми игрушками. Поощряйте своих детей развлекаться, так как вы можете быть заняты своим собственным рабочим графиком. В частности, предложите своим детям поиграть с игрушками, такими как игрушечная кухня, машины или куклы.

Создайте временные физминутки, чтобы ваши дети могли сжигать лишнюю энергию. В какой-то момент дня пусть ваши дети бегают на улице или во дворе в течение 30 минут или около того.

Выберите время дня, чтобы ваши дети работали над домашними заданиями. Следите за любой школьной работой, которую ваши дети должны предоставить своим учителям. Если в школе или классе есть определенные сроки, отметьте их в расписании своего домашнего хозяйства или в плане дня. Выделите час или около того в течение дня и предложите своим детям своевременно завершить домашнее задание, чтобы не обращаться к выполнению заданий в дальнейшем.

Например, вы можете выделить время с 4:00 до 17:00, чтобы ваши дети могли выполнять домашнюю работу. Как только они закончат, вы все вместе сможете поужинать, и у детей будет свободный вечер. Некоторые дети могут быть более продуктивными утром, а не днем, и наоборот. Имейте это в виду, когда вы планируете выходной день! Проверьте онлайн образовательные ресурсы, которые вы можете использовать. Посетите некоторые популярные учебные сайты, посвященные различным предметам, таким как изучение языка, математика, чтение, естественные науки и другие предметы. Обратите внимание, что некоторые сайты могут иметь абонентскую плату, в то время как другие совершенно бесплатны.

Инфоурок, Онлайн школа Foxford, Онлайн школа РЭШ, Онлайн школа InternetUrok- это небольшая горстка многих бесплатных ресурсов, которые вы можете использовать.

2 Управление вашим рабочим графиком. Установите процедуру для вашей удаленной работы. Создайте распинить утром и днем. По ходу рабочего дня используйте эти цели, чтобы руководствоваться своей трудовой этикой.

Например, ваша утренняя задача может заполнять электронную таблицу, а ваша дневная задача - составлять отчет.

Наш эксперт соглашается: каждый день записывайте 3 самых важных элемента, которые вы хотите выполнить на этот день, и записывайте их в свой календарь. В идеале вы должны выполнить задачу, которая требует наибольшего внимания утром. Таким образом, вы будете испытывать чувство выполненного долга в течение дня.

Одевайся и готовься ко дню. Встаньте с постели и переоденьтесь. Завершите свою обычную рутину, например, принять душ и почистить зубы, а затем наденьте рабочую одежду. Если вы чувствуете, что идете на работу, не будет слишком странно делать все из дома.

Вы не должны надевать рабочий костюм и галстук, но носите то, что вам удобно носить вне дома.

Выберите место, где вы можете сосредоточиться на

ЛИЧНОЕ И ОБЩЕСТВЕННОЕ

во время вспышки коронавируса

своей работе. Найдите область без большого количества отвлекающих факторов. При необходимости переставьте тумбочку или другой небольшой предмет мебели, чтобы создать офисное помещение для себя.

Не работайте в местах, где вы обычно отдыхаете, например, в постели, иначе вы не сможете сосредоточиться.

Сообщите всем данные акантов, чтобы оставаться на связи. Установите связь с вашими коллегами и начальником. Используйте программы, такие как Skype, Slack или Zoom, чтобы поддерживать связь с миром, что сделает вашу удаленную настройку работы менее изолированной.

Вы также можете устраивать виртуальные вечеринки со своими коллегами по офису, такие как вечеринка с пиццей или цифровая вечеринка по случаю дня рождения.

Сосредоточьтесь на 1 задании за раз. Подумайте о том, что вы хотите сделать на работе, и сконцентрируйтесь на выполнении этих задач. Не отвлекайтесь на домашние дела или другие домашние дела, так как вы всегда можете сделать это позже. Отложите определенное время дня на свою работу и больше ничего не делайте в течение этого периода.

Например, вы можете выделить время между 9:00 и 13:00, чтобы сосредоточиться на работе, а затем дать себе перерыв с 13:00 до 14:00.

Совет: приготовьте себе обед заранее, чтобы не отвлекаться для приготовления пищи во время работы.

Попросите вашего супруга или старшего ребенка присмотреть за младшими детьми. Постарайтесь составить расписание, чтобы ваши дети могли оставаться под присмотром, пока вы на работе. Измеряйте время, чтобы иметь больше времени со своими детьми. Сообщите своему боссу, если у вас есть маленькие дети дома, и спросите, можете ли вы работать по нетрадиционному графику. Если у вас есть малыш или ребенок, вы можете захотеть работать рано утром, что даст вам больше времени поздним утром и днем с малышом. Общайтесь с руководством, пока не найдете компромисс в расписании. Например, если у вас есть ребенок, вы можете начать работать в 5:00 или 6:00, когда ваш ребенок еще спит.

Делайте перерывы на отдых и ходьбу. Не сидите целый день на одном месте. Откройте окно, чтобы подышать свежим воздухом или прогуляйтесь снаружи. Пока вы не в большой группе, совершенно нормально выйти на улицу и подышать свежим воздухом.

Займите делом ваших детей. Поощрите своих детей наслаждаться практическими действиями и ремеслами. Возьмите с собой какие-нибудь настольные игры, поделки или другие физические игры, с которыми ваши дети могут повеселиться. Если ваши дети более артистичны, вы можете пригласить их написать комикс или сделать куклы-носки. Используйте некоторые онлайн-ресурсы, чтобы провести их в виртуальном туре по известным местам.

Например, вы можете совершить виртуальную прогулку по Великой китайской стене или в Третьяковскую галерею.

Предложите своим детям читать, пока они находятся дома. Найдите книги-истории или романы, которые понравятся им. Выделите 20 минут времени для спокойного чтения. В качестве отправной точки, 15-20 минут - это хороший отрезок времени для чтения.

Сделайте игру из мытья и дезинфекции игрушек. Наполните пластиковый контейнер теплой водой с мылом и попросите детей помыть свои игрушки. Предложите им погрузить свои руки и игрушки в воду, затем используйте щетку или губку, чтобы очистить их. В качестве последнего штриха они могут обтереть игрушки чистым полотенцем.

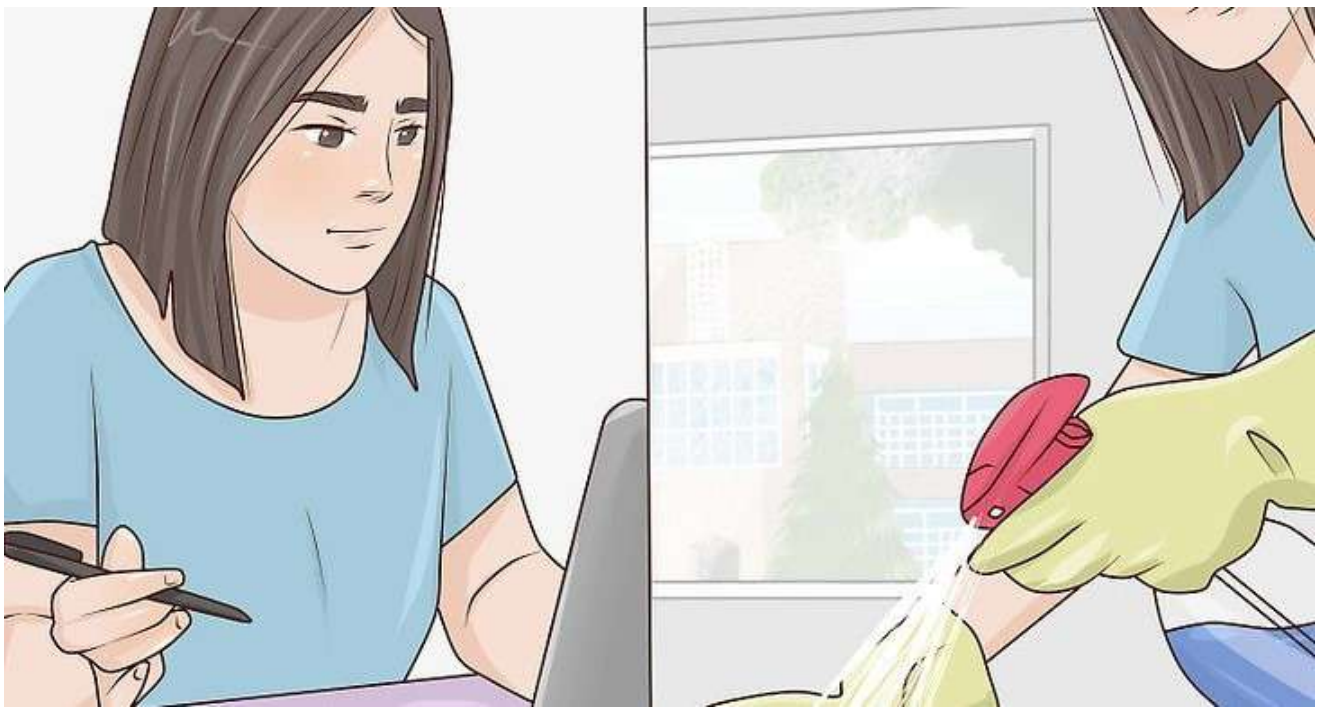
Научите своих детей печь, в качестве веселой, образовательной деятельности. Соберите своих детей на кухне, чтобы приготовить им сладкое угощение, например, кексы. Помогите измерить каждый ингредиент, объясняя процесс по мере продвижения. Как только приготовление закончится, вы можете наслаждаться им вместе!

Напомните своим детям об игре на свежем воздухе. Отведите 30 минут на то, чтобы ваши дети бегали на улице или во дворе. Если у вас нет двора, найдите безопасное, изолированное место на улице, где ваши дети могут играть, например, поле или парк. Включите это время на свежем воздухе в свое ежедневное школьное расписание.

Если вы разрешаете им играть в общественных местах, не советуйте им касаться предметов, таких как игровое оборудование или питьевые фонтанчики. Эти поверхности могут содержать коронавирусные микробы.

Призовите своих детей перестать касаться лица. Держите своих детей подальше от привычки ковырять в носу и не класть руки в рот. Если вы поймали их на месте преступления, попросите их помыть руки. Попробуйте дать позитивно сформулированные напоминания.

Поощряйте непослушных детей использовать игрушки, чтобы они занимали свои руки.



Рисунки Фаткулина Людмила

Практикуйте здоровые привычки дома. Напомните своим детям часто мыть руки. Держите мыло для рук и дезинфицирующее средство в вашем доме, чтобы оставаться здоровыми. Попросите их вымыть руки с мылом и водой в течение 20 секунд, а затем ополоснуть и высушить руки. Убедитесь, что ваши дети моют руки перед едой и всякий раз, когда они пользуются ванной комнатой.

Попробуйте сделать игру, чтобы получить много мыльных пузырей на руках. (Поощряйте их добавлять дополнительное мыло или воду, если они против).

Научите своих детей правильно чихать и кашлять. Напоминайте, чтобы они закрывали рот и нос, когда чихают, что предотвращает распространение микробов в воздухе. Вместо этого покажите им, как чихать и кашлять в локте, или напомните им использовать платок.

Протирайте общие бытовые поверхности каждый день. Используйте дезинфицирующие салфетки или мыльную воду для дезинфекции столешниц, столов и других часто используемых поверхностей в вашем доме. Обязательно чистите эти поверхности регулярно, чтобы они не скапливали микробы.

Для этого вы также можете использовать обычное моющее средство и теплую воду.

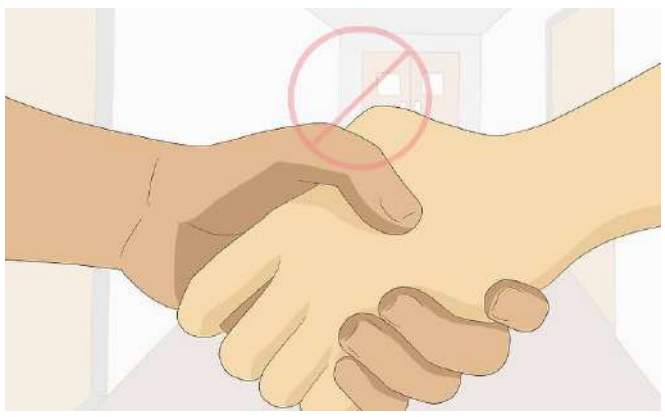
Отвечайте на вопросы своих детей спокойно и рационально. Будьте открыты и отвечайте на вопросы вашего ребенка о вспышке вируса. Напомните, что им ничто не угрожает, и что взрослые контролируют ситуацию. Будьте здоровы и соблюдайте меры безопасности. Пусть наши советы вам помогут.

COVID-19

Как защитить себя и своих

Кирилл Мясоедов

Вероятно, вы действительно беспокоитесь о новом коронавирусе COVID-19, особенно если рядом есть подтвержденные случаи. К счастью, вы можете принять меры, чтобы защитить себя и свою семью от заражения инфекцией. Простые вещи, такие как пребывание дома, когда это возможно, избегание больных людей, частое мытье рук и дезинфекция поверхностей, подверженных частому прикосновению, могут помочь вам хорошо себя чувствовать. Если вы подозреваете, что можете заболеть, немедленно позвоните врачу или в местный отдел здравоохранения. Затем оставайтесь дома, пока они не скажут вам обратиться за медицинской помощью.



Защищать себя от COVID-19

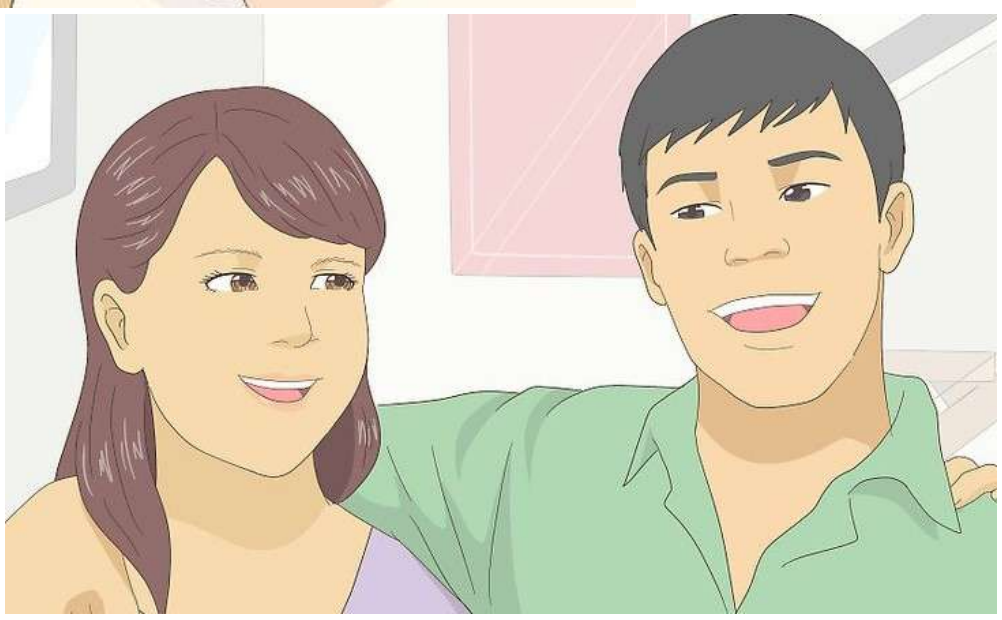
1. Держитесь подальше от людей, которые кашляют или чихают. Поскольку COVID-19 является респираторной инфекцией, кашель и чихание являются общими симптомами. Кроме того, кашель и чихание выпускают вирус в воздух, поэтому они могут увеличить риск заражения. Держитесь на расстоянии от людей, у которых появляются симптомы инфекции верхних дыхательных путей.

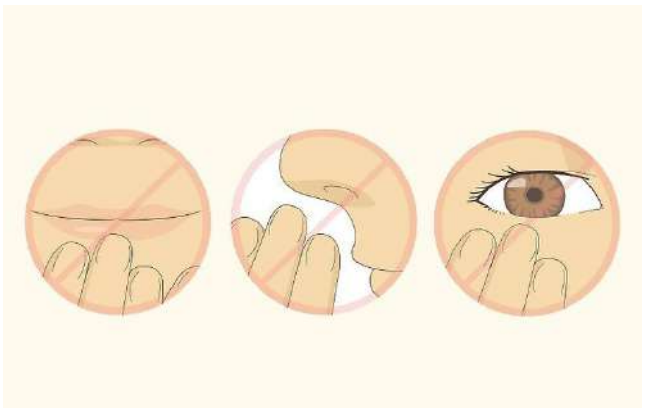
Если это уместно, попросите человека держаться от вас подальше. Вы могли бы сказать: «Я заметил, что ты кашляешь. Надеюсь, вам скоро станет лучше, но, пожалуйста, держитесь на расстоянии, чтобы я не заболела». Если вы знаете, что кто-то был рядом с больными людьми, будет хорошей идеей дистанцироваться от них тоже.

2. Мойте руки с мылом и водой, чтобы минимизировать риск заражения. Лучший способ предотвратить появление COVID-19 - мыть руки как можно чаще. Смочите руки теплой водой, затем нанесите мягкое мыло. В течение 20-30 секунд вымойте мыло в пену, затем тщательно промойте руки теплой проточной водой.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует не просто протирать руки ладонями к ладони, а переплетать и сцеплять пальцы различными способами, чтобы обеспечить чистоту каждой поверхности. Используйте бумажное полотенце, которым вы сушите руки, чтобы выключить кран.

Всегда мойте руки перед тем, как что-нибудь съесть или выпить. Однако также лучше мыть руки каждый раз, когда вы находитесь на публике или после того, как вы находитесь рядом с кем-то, кого вы подозреваете, может быть больным.





Если вы не можете помыть руки, используйте дезинфицирующее средство для рук, содержащее 60-95% алкоголя. Процент алкоголя выше 95% на самом деле менее эффективен.

3. Держите руки подальше от глаз, носа и рта. Вы можете войти в контакт с коронавирусом на поверхности, например, на дверной ручке или столешнице. Когда это происходит, микробы могут задерживаться на ваших руках, поэтому вы можете легко заразить себя, если дотронетесь до лица грязными руками. Не прикасайтесь к глазам, носу и рту, если вирус попал на кожу. Если вам нужно дотронуться до своего лица, сначала вымойте руки, чтобы избежать заражения.

4 Не обменивайтесь рукопожатием с людьми, показывают ли они симптомы или нет. К сожалению, люди, инфицированные COVID-19, могут распространять болезнь, даже если у них нет симптомов.

Вы можете сказать: «Я рад встрече с вами! Обычно я жму вам руку, но ВОЗ рекомендует ограничить личный контакт прямо сейчас, чтобы предотвратить распространение коронавируса».

5. Ежедневно проводите дезинфекцию поверхностей с высоким уровнем прикосновения с помощью продукта, который убивает вирусы. К сожалению, коронавирус может задерживаться на таких поверхностях, как дверные ручки, столешницы и краны. Используйте аэрозольные дезинфицирующие или отбеливающие салфетки для ежедневной очистки этих поверхностей. Убедитесь, что поверхность остается влажной в течение примерно 10 минут, чтобы эффективно убить вирус. Это ограничивает риск того, что вирус задержится на поверхности и может вызвать инфекцию.

В вашем доме продезинфицируйте ручку входной двери, кухонные поверхности, прилавки для ванных комнат и смесители.

На работе чистите поверхности, к которым люди склонны прикасаться,

БЕЗОПАСНОСТЬ

близких от COVID-19

такие как дверные ручки, лестничные перила, столы и другие поверхности.

Вы можете сделать дезинфицирующее средство, смешав 1 стакан (240 мл) отбеливателя с 1 галлоном (3,8 л) теплой воды.

6. Избегайте недостоверной информации и неподтвержденных слухов о коронавирусе. Мифы о COVID-19 распространились в социальных сетях, порой вызывая ненужный страх. Получите информацию о COVID-19 из надежного источника, такого как Брифинги губернатора или Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Кроме того, полезно проверить факты перед тем, как принимать какие-либо решения.

Хотя первоначально предполагалось, что этот новый штамм коронавируса возник в Китае, он не связан с азиатами. Не относитесь к кому-либо по-другому и не отдаляйтесь от кого-либо, потому что

он азиат. Относитесь ко всем с добротой и помните, что любой может заразиться. По данным ВОЗ, вы не можете получить COVID-19 по почте или с продуктами. ВОЗ также отрицает, что существуют специфические продукты, которые предотвращают появление COVID-19.

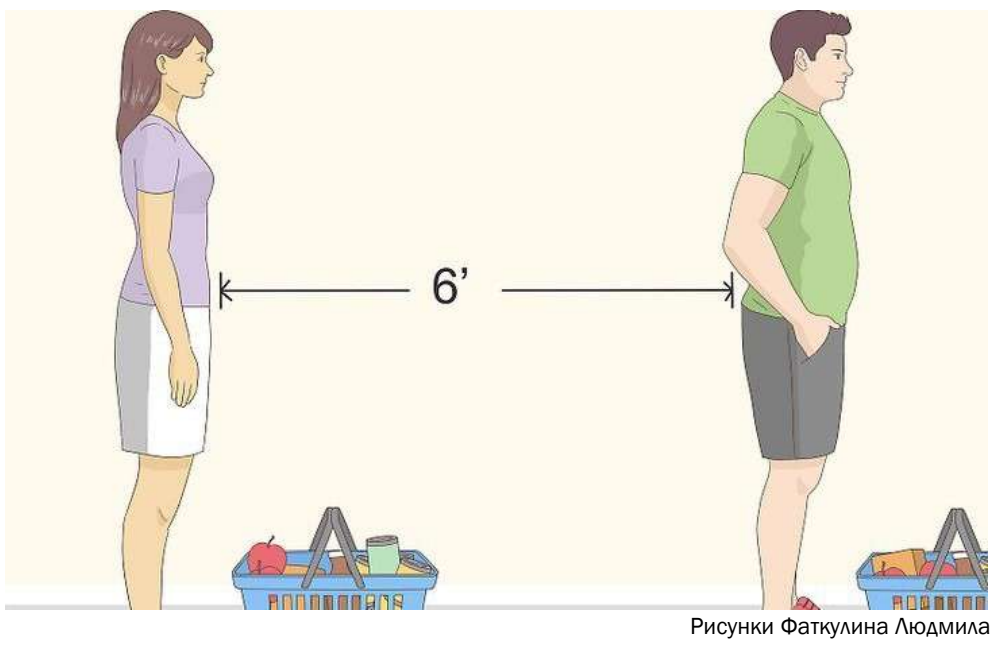
Предотвращаем распространение инфекции

1. Оставайтесь дома как можно дальше, чтобы дистанцироваться от других людей. Вы, наверное, слышали о «социальном дистанцировании» или «физическом дистанцировании», которое может помочь ограничить распространение вируса. Чтобы практиковать социальное дистанцирование, оставляйте свой дом только по необходимости, например, для пополнения запасов продуктов или для работы. Если вы можете, работать или делать свою домашнюю работу, а также дома. Не ходите, не гуляйте в многолюдные места, не участвуйте в развлекательных мероприятиях.

Благодаря социальному дистанцированию вы уменьшаете вероятность контакта с вирусом. Если все это сделают, вирус не будет распространяться так легко.

Если вы находитесь в группе высокого риска по осложнениям, очень важно оставаться дома как можно чаще. Считается, что вы подвержены высокому риску, если вам 65 лет или больше, у вас нарушенная иммунная система или заболевание, такое как болезнь сердца или астма.

2. Ограничьте группы до 10 или меньше и практикуйте социальное дистанцирование, если вы общаетесь. Вы можете решить по-прежнему встречаться с семьей или друзьями, но понимаете, что существует риск передачи вируса. Даже люди, не входящие в группы высокого риска, могут заразиться вирусом и распространить его среди других или заболеть



Рисунки Фаткулина Людмила

сами. Разные регионы имеют разные рекомендации или законы о том, какие размеры разрешены, поэтому уточните это у местного органа власти или здравоохранения. Следование местным правилам может помочь ограничить распространение вируса, особенно если вы оставляете друг другу личное пространство. Это включает в себя встречи у вас дома или на улице, где других нет рядом. Не встречайтесь с друзьями или семьей в общественных местах.

3. Соблюдайте дистанцию 1,5 м между собой и другими людьми, когда вы выходите. Возможно, вам придется выйти из дома, чтобы купить продукты или подышать свежим воздухом. Чтобы защитить себя во время вашего отсутствия, убедитесь, что вы не слишком близки к другим людям. В общем, держите круг личного пространства 1,5-1,8 м

КОРОНАВИРУС

Как защитить себя и своих

вокруг себя.

Если кто-то приближается к вам слишком близко, отойдите и напомните им, что рекомендовано поддерживать разрыв в 1,5 м. Скажите: «Эй, я не пытаюсь быть грубым, но я хотел бы сохранить некоторое пространство между нами, как рекомендуется».

4. Носите маску из ткани или накрывайте нос и рот, когда находитесь на публике. ВОЗ рекомендует, чтобы даже здоровые носили марлевые повязки, когда ожидали встретить других на улице, например, когда вы идете в продуктовый магазин или пользуетесь общественным транспортом. Лицевые покрытия НЕ являются заменой для социального дистанцирования!

Не используйте одноразовые маски для лица, предназначенные для медицинских работников или больных людей.

Тканевые лицевые покрытия предназначены для предотвращения передачи вируса от носителей, у которых нет симптомов. Вы можете сшить простую маску из ткани самостоятельно.

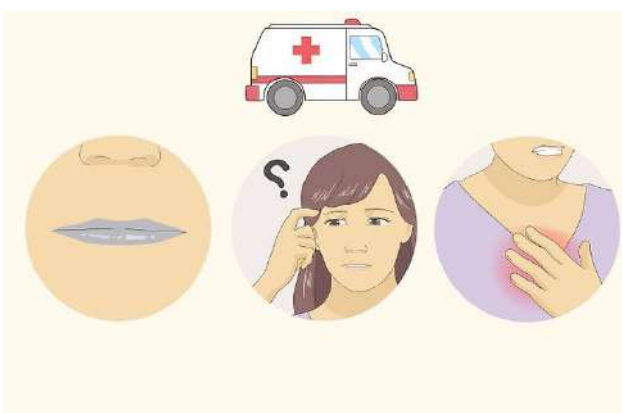
5. Следите за обновлениями от заслуживающих доверия организаций. Всемирная организация здравоохранения и другие органы власти постоянно обновляют свои страницы информацией о лучших способах предотвращения распространения COVID-19. Уделение пристального внимания этим обновлениям может помочь вам предпринять дополнительные шаги, чтобы защитить себя и окружающих вас людей.

Если вы можете, сделайте пожертвование организациям, которые занимаются кризисом COVID-19.

Уход за больным человеком

1. Носите одноразовое защитное снаряжение, оказывая помощь, если это возможно. Наденьте одноразовые перчатки, маску и бумажное костюмы, прежде чем заботиться о больном человеке. Когда вы выходите из комнаты, снимите защитное снаряжение и выбросьте его в пластиковый пакет для мусора. Не используйте защитную одежду повторно, потому что вы можете случайно соприкоснуться с вирусом. Коронавирус распространяется через капли и может задерживаться на вашей одежде, поэтому защитите себя как можно лучше

2. Не делитесь предметами домашнего обихода с зараженным человеком. Коронавирус может задерживаться на часто используемых предметах, таких как чашки, тарелки, посуда и полотенца. Используйте отдельные предметы для каждого члена семьи, пока кто-то болен. В противном случае вы можете случайно подхватить инфекцию. 3. Выстирайте все белье в горячей воде, чтобы продезинфицировать его. Одежда, постельное белье и полотенца могут содержать коронавирус, поэтому важно тщательно их выстирывать. Установите стиральную машину на самую высокую температуру и отмерьте рекомендованное количество моющего средства для размера загрузки. Затем постирайте белье в обычном или интенсивном режиме, в зависимости от вашей модели. Если это безопасно для ваших тканей, добавьте колпачок, полный отбеливателя или цветобезопасного отбеливателя, чтобы продезинфицировать белье.



4. Откройте окно, чтобы проветрить комнату, если позволяет погода. Поскольку COVID-19 передается, когда люди находятся в тесном контакте, вы подвержены большему риску заражения, когда вы находитесь в одном помещении с больным человеком. Вентиляция помещения может помочь очистить воздух, что минимизирует риск заражения вирусом. Откройте окно или включите кондиционер. Не открывайте окно, если идет дождь или температура слишком низкая.

Предотвращение передачи от животных.

1. Тщательно готовьте мясо и яйца, чтобы снизить риск заражения. Нет четких доказательств передачи COVID-19 от животных к человеку. Однако имеет смысл осторожно относиться к продуктам животного происхождения. Важно тщательно готовить продукты животного происхождения, чтобы убить микробы. Следуйте инструкциям для типа мяса или яиц, которые вы готовите, и перед едой проверьте внутреннюю температуру пищи, используя пищевой термометр. Разогрейте свои продукты до следующих температур: цыпленок и индейка должны быть разогреты до 74 ° С. Готовьте говядину или свинину до 63 ° С. Разогреть мясной фарш нужно до 71 ° С. Яйца должны достигать 71 ° . Найдите нужную информацию в Интернете.

2. Ограничьте свой контакт с животными, чтобы снизить риск передачи. Хотя неясно, что животные могут распространять COVID-19 среди людей, вы не должны рисковать, обращаясь с животным, которое может быть больным. Избегайте контакта с животными, если они не ваши домашние питомцы.

3. Мойте руки сразу после обращения с животными, если это необходимо. Вы не хотите, чтобы микробы животных задерживались на вашей коже? Намочите руки и нанесите жидкое мыло. В течение 30 секунд вымойте руки, затем смойте мыло теплой водой. Вытрите руки чистым сухим полотенцем.

Работа с возможной инфекцией.

1. Позвоните своему врачу или в отдел здравоохранения, если вы считаете, что у вас есть COVID-

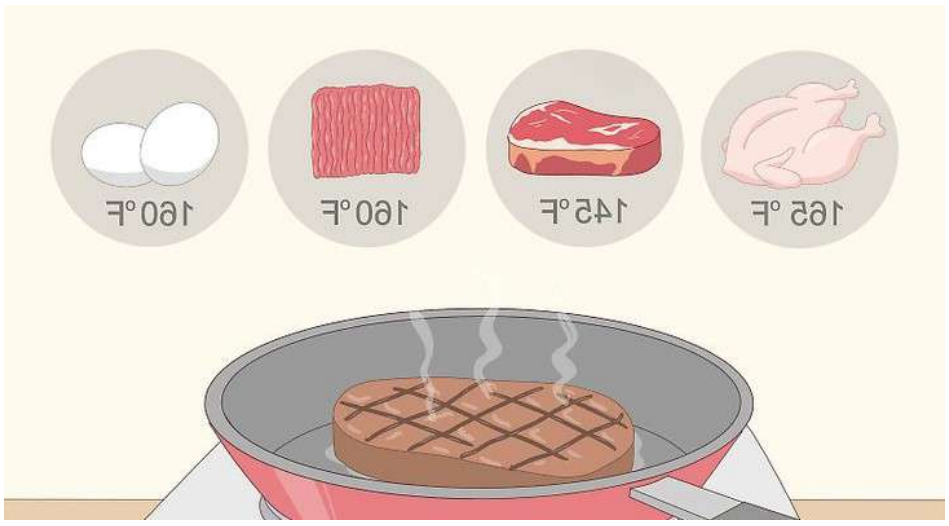
ЗОЖ

близких от COVID-19

19. Если у вас жар, кашель и одышка, оставайтесь дома и обратитесь к своему врачу или в отдел здравоохранения, чтобы узнать о тестировании на COVID-19. Ваш врач спросит, давно ли вы путешествовали, были ли в районе, где произошла вспышка, или, возможно, вступили в контакт с кем-то, у кого может быть COVID-19. Если ваш врач считает, что вам необходимо пройти тестирование на COVID-19, он сообщит вам, куда обратиться. А пока оставайтесь дома, чтобы не повергать риску заражения других.

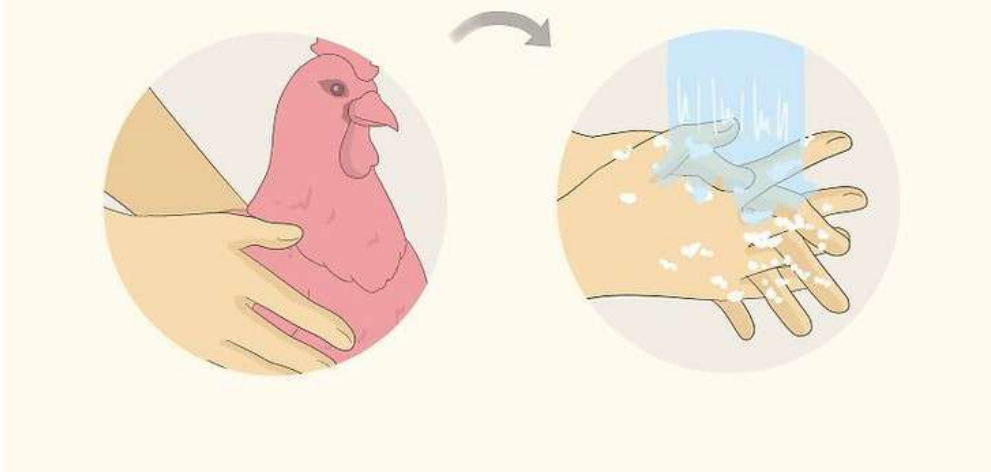
Наиболее распространенными симптомами COVID-19 являются лихорадка, кашель и одышка. Некоторые пациенты также сообщают о других респираторных симптомах.

Совет: при встрече с врачами обязательно надевайте маску для лица, чтобы предотвратить распространение инфекции среди людей с ослабленной иммунной системой. Сообщите своему врачу о любых новых симптомах лихорадки или затрудненного дыхания.

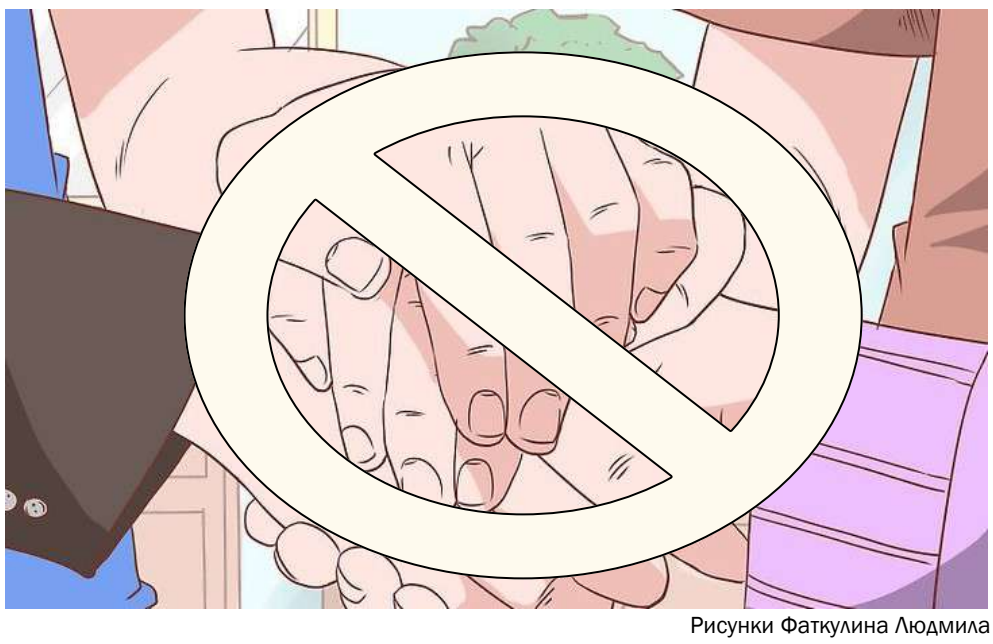


2. Оставайтесь дома, если у вас есть симптомы респираторной инфекции. Не выходите из дома, если вы больны. Вы можете заразить кого-то еще. Сосредоточьтесь на отдыхе и дайте организму время на восстановление. Если вы чувствуете, что вам необходимо обратиться к врачу, позвоните заранее, чтобы врачи могли подготовиться к приему и предпринять шаги, чтобы предотвратить контакт с другими.

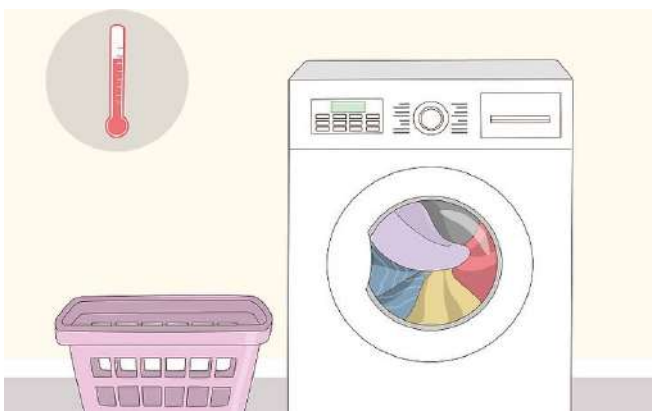
COVID-19 характеризуется лихорадкой, кашлем и одышкой. Однако насморк и боль в горле не являются показателями этого штамма коронавируса. Если у вас есть эти симптомы, у вас может быть другой вид респираторного заболевания, как простуда.



3. Немедленно обратитесь к врачу, если у вас



Рисунки Фаткулина Людмила



возникли серьезные симптомы. Постарайтесь не волноваться, но COVID-19 может вызвать серьезные осложнения. Важно, чтобы вы сразу же получили медицинскую помощь, если у вас появились серьезные симптомы. Обратитесь за неотложной помощью или обратитесь за помощью, если у вас есть следующие симптомы: затрудненное дыхание или сильная одышка, постоянная боль или давление в груди, путаное сознание, голубоватые губы или лицо. Поговорите с врачом о других симптомах.

4. Прикрывайте рот и нос, когда чихаете или кашляете. Скорее всего, вы будете кашлять и чихать, если у вас есть COVID-19 или другая респираторная инфекция. Защитите других от микробов, накрыв рот тканью или рукавом (не руками). Это предотвратит попадание ваших микробов в воздух. Немедленно выбросьте салфетку в закрытую емкость и вымойте руки.

Мы живем в интересное время, когда в наших руках благополучие России. Важно оставаться здоровым. Легче это сделать соблюдая собранные в статье советы. Будьте здоровы и благополучны

КОРОНАВИРУС

Нас разделяют расстоянье,

Юдия Зубова

Одним из наиболее эффективных способов «сгладить кривую» или предотвратить резкий скачок числа заболевших людей является практика социального дистанцирования. Мы хотим максимально увеличить вероятность того, что больные получат адекватное медицинское обслуживание. Работа на дому - это роскошь, которую могут себе позволить только некоторые компании, но если ваша компания может работать вместе с вами, работая из дома, рассмотрите эти советы о том, как сохранять свое настроение и продолжить делать хорошую работу.

Подготовка.

Проснитесь утром и выполните обычную процедуру, как будто вы входите в офис. Примите душ и наденьте ту одежду, которая была бы, если бы вы собирались на работу. Это может показаться глупым, но это очень важно для поддержания вашего имиджа, особенно если вы работаете из дома в течение длительного периода времени. Поинтересуйтесь о здоровье близких утром. Подумайте о том, чтобы пообщаться с людьми во время еды или в другое время дня, чтобы не отвлекаться во время работы. Если они работают удаленно, это должно быть легко.

Попробуйте сделать что-нибудь приятное, чтобы поднять настроение, прежде чем начать работу. Поддерживать ваше настроение непросто во время глобальной вспышки, поэтому найдите время для вещей, которые помогут вам чувствовать себя хорошо. Дайте себе разрешение наслаждаться этим. Это хорошо для тебя.

Попробуйте прогуляться, покататься на велосипеде, побегать, убрать двор, выгулять питомца или заняться чем-то еще, чтобы насладиться свежим воздухом.

Включите хорошую музыку. Попробуйте попеть под хорошую песню. Музыка и пение могут поднять настроение, особенно во время карантина и социальной дистанции.

Совет: если вы склонны терять время, то установите будильник на своем телефоне или часах. Тогда веселитесь, пока не сработает будильник.

Установите основные правила с членами семьи и соседями по дому. Прерывания могут затруднить фокусировку, поэтому пусть люди, живущие с вами, знают, что вам нужно. Будьте ясны и попробуйте записать это при необходимости. Вот несколько примеров того, что вы могли бы сказать: «Если я сижу за своим столом, я работаю и мне нужно побыть одному. Вы можете попросить родных о помощи, если вам что-то понадобится, пока я работаю». «Если моя дверь полностью закрыта, это значит, что я работаю. Пожалуйста, не перебивайте меня, если это не что-то очень важное».

«Я буду работать с 9:00 до 4:00 и буду делать перерывы на полчаса в 11:00, 1:00 и 3:00. Я знаю, что вам трудно меня не видеть весь день, поэтому я приклеил записку к своей двери, которая объясняет все это, и вы можете проверить это в любое время».

Выберите хорошее рабочее место. Ищите место, где тихо, чисто, комфортно и в стороне от домашних дел. Подберите вещи, которые вам нужны: зарядные устройства, карандаши, инструменты, бутылку с водой, полезные закуски и так далее.

Как продуктивно работать?

Делайте все возможное, чтобы оставаться продуктивным, сохраняя реалистичные ожидания. Вы, веро-

ЕСТЬ КОНТАКТ

ты от меня так далеко

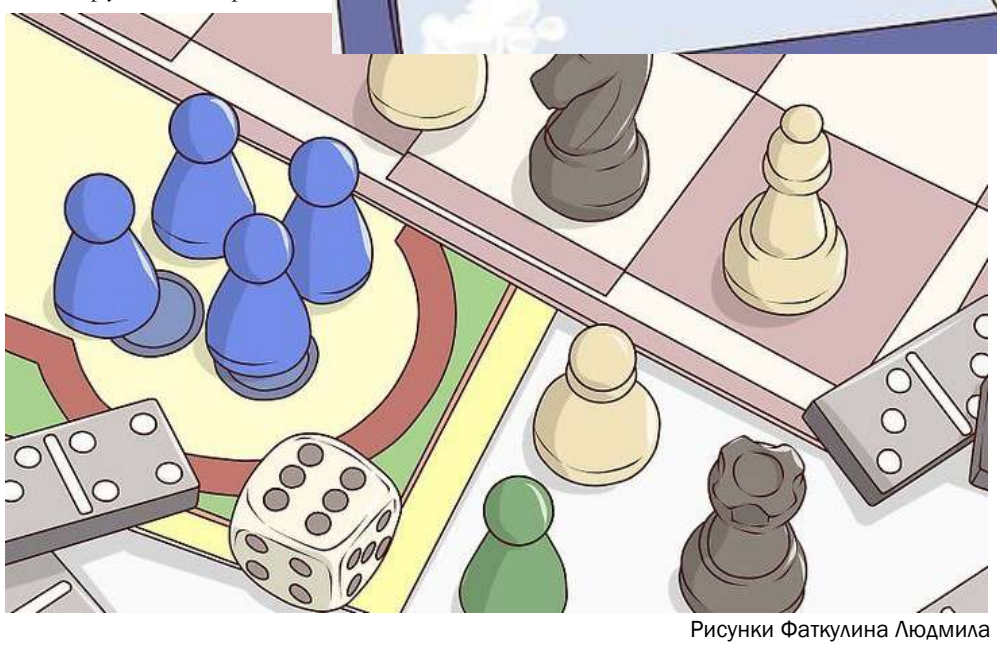
ятно, не будете так продуктивны, как обычно (если вы не привыкли постоянно работать из дома). Даже если вы выполняете только половину работы обычного дня, это все равно намного лучше, чем ничего не делать.

Помните, что вы помогаете снизить экономический ущерб от коронавируса, а также заботитесь о себе и своей семье, обеспечивая доход.

Отключите телефон. Они легко отвлекают, особенно в среде, которая не очень похожа на ваше обычное рабочее место. Избавьтесь от отвлекающих уведомлений и сохраните использование телефона на время перерыва.

Составьте список дел, чтобы помочь вам определить свои цели на день. Подумайте, с чем, по вашему мнению, вы можете справиться, и спланируйте это. Это помогает вам управлять своим временем и поддерживать реалистичные ожидания.

Не работайте допоздна, если не достигаете своих ежедневных целей. Вы должны давать себе перерывы. Признайтесь, что задача займет больше времени, чем вы думали, и запланируйте для работы над ней завтра больше времени.



Рисунки Фаткулина Людмила

Время перерыва. Большинство людей не могут работать по 8 часов подряд каждый день. Попробуйте установить постоянное время перерыва. Выясните, как часто вы хотели бы делать перерывы и какие по продолжительности они должны быть. Подумайте об установке будильников, чтобы помочь себе переключаться с работы на отдых.

Запланируйте занятие, которое поможет вам почувствовать себя бодрым и максимально использовать свой отдых. Будьте терпеливы и продолжайте работать. Скорее всего, все пойдет не так: вы будете отвлекаться, люди будут прерывать вас, задачи займут больше времени, чем ожидалось, и другие вещи будут мешать вам. Это нормально, и вам не нужно себя обвинять. Вы живете во время пандемии, поэтому, конечно, на этом пути будут неприятности. Простите себя за несовершенство и попробуй еще раз.

Старайтесь быть терпеливыми с членами семьи и соседями по дому, когда их поведение неидеально. Они борются с этим кризисом, как и вы. Давайте выйдем из временных трудностей победителями!

УЧЕНЬЕ—СВЕТ

Хочу учиться

Дарья Мнатобишвили

Если вы учитель, родитель, обучающийся в формате дистанционного обучения, тогда вы знаете, что мотивация старшеклассников не всегда легкая задача. Вдохновение школьников требует творческих приемов.

Кроме того, обычно требуется более одного творческого метода, чтобы мотивировать школьника учиться и хотеть учиться больше. Если вы ищете творческие способы мотивации старшеклассников, подумайте о следующем.

Относиться к подростку как ко взрослому. По возможности предоставьте своим ученикам выбор. Предлагая выбор, они получают чувство контроля, а не чувство постоянной навязанности.

Например, вы могли бы задавать темы заданий и позволять школьникам выбирать из них.

Подростки с чувством выбора будут меньше чувствовать, что над ними огромное авторитетное присутствие.

Кроме того, они будут чувствовать, что у них больше возможностей для творчества, если вы предложите им выбор.

Вдохновлять учащихся. Включите в свой учебный план популярную культуру, актуальные новости и интересные или провокационные темы. Это то, что молодежи удобно и знакомо, поэтому они будут более склонны обращать внимание на такие темы.

Прочитайте новости и обратите внимание на то, о чем говорят ваши ученики до и после занятий. Можно связать скандал со знаменитостью с темой, которую вы пытаетесь преподавать, если вы думаете достаточно креативно.

Не игнорируйте того, что ваши ученики любят говорить в повседневной жизни. Это темы, которые ваши учащиеся любят изучать больше. Если вы постараетесь достаточно, вы, вероятно, также поймете ценность в этих темах.

Преподавайте на уровне, который симулирует интеллект ваших учеников. Если вы дадите задания, которые слишком просты, они, скорее всего, отвлекутся. Поэтому выбирайте формы, которые бросают вызов. Просто убедитесь, что вы переходите от уровня к уровню, который ваши ученики находят для достижения. Повысить ожидания до уровня чуть выше их возможностей.

Если это вообще возможно, будьте доступны для помощи извне, чтобы школьники понимали темы более высокого уровня.

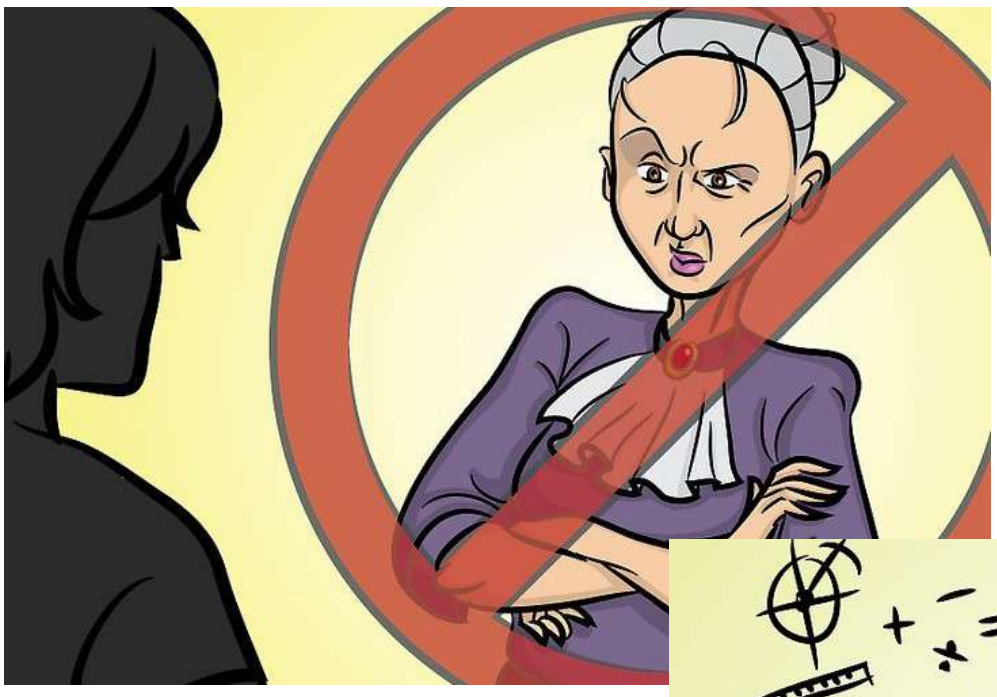
Поработайте со своими учениками в форме викторин или неформальных дискуссий, чтобы оценить, насколько хорошо они справляются с уровнем сложности вашей учебной программы. Важно убедиться, что все в классе понимают материал.

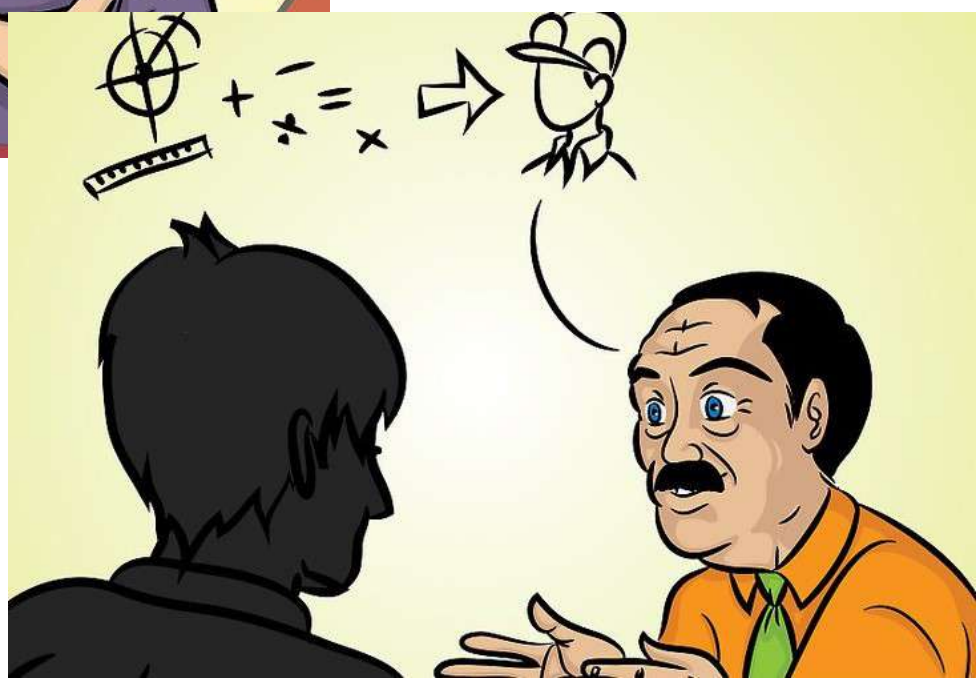
Относитесь к своим ученикам серьезно. Подростки обидятся на вас, если почувствуют снисходительный или покровительствующий тон. Не стоит недооценивать важность простого обращения с ними так же, как с любым другим взрослым.

Это означает, что вы должны использовать критику и комплименты одинаково. Учащиеся могут рассказать вам о том, как можно улучшить ваше обучение, чего вы сами не понимаете. Хотя способ, которым они говорят вам, не всегда может быть уважительным, попробуйте подумать, что вы можете извлечь из критики.

Не применяйте глупые правила и не играйте в игры, предназначенные для детей. Подростки хотят чувствовать себя взрослыми и будут обижаться на правила, которые заставляют их вести себя как дети. Не используйте слишком много детских игр, чтобы преподавать свой материал.

Будьте просты в общении, чтобы учащиеся могли чувствовать себя достаточно комфортно, чтобы прийти к вам с проблемами. Всегда будьте открыты, не смейтесь над их мыслями. Поступая так, учащиеся будут более склонны сообщать вам, когда они чувствуют себя неважно. В такие моменты будет сложно найти способ мотивировать вашего ученика. Вам не нужно выступать в качестве терапевта для каждого учащегося, но важно помнить о внешних воздействиях в жизни учеников, которые могут повлиять на их обучение.





Рисунки Фаткулина Людмила

Никогда не заставляйте ученика говорить, почему он чувствует себя подавленным или невдохновленным. Постарайтесь, чтобы они пришли к вам сами с этими вопросами.

Убедитесь, что ваши ученики понимают, для чего они изучают материал. Часто подопечные чувствуют большую разницу между материалом и реальным миром. В дополнение к обучению материала, учите, как материал может применяться в реальном мире как в будущей работе, так и в повседневной жизни.

Например, учитель литературы должен попытаться объяснить, как различные интерпретации романов могут помочь учащимся подумать о разных точках зрения людей. Затем учитель может связать это с тем, как он может помочь в анализе мотивов людей во взрослой жизни, в отношениях, в политике или в любом межличностном контексте.

Старайтесь избегать механического запоминания материала. Уважают материал, если смогут легко понять, как он будет использоваться в будущем.

Использование эффективных методов обучения.

Избегайте монолога в качестве основного метода обучения. Независимо от того, насколько вы увлечены, учащиеся, скорее всего, устают просто слушать. Старайтесь симулировать обсуждение и часто задавайте вопросы.

В своих лекциях старайтесь держать их беззаботными и, возможно, пытаться шутить время от времени. Не будьте слишком строгими и формальными с уроками.

Пригласите в свой класс людей, на которых ученики могут посмотреть. Это могут быть образцы для подражания, с которыми школьники могут идентифицировать себя, например, соответствующие или местные авторы, предприниматели и филантропы.

Если учащиеся могут ясно видеть, как структурировать свое обучение или карьеру, чтобы добиться того, что имеют эти люди, они будут гораздо больше вдохновлены учебой.

Убедитесь, что гость понимает, в чем этот класс нуждается, чтобы иметь какое-то отношение к материалу.

Не переусердствуйте с учениками. Тесты – эффективный способ измерить уровень понимания, но они также могут добавить ненужный стресс. Ученики будут лучше реагировать и чувствовать себя более комфортно в обсуждениях.

Также важно помнить, что тесты не обязательно измеряют уровень понимания каждого учащегося. Некоторые ученики просто не очень хорошо решают тесты, даже если они понимают материал.

Занимайтесь своими темами. Невероятно важно поддерживать интерес к вашей теме. Я всегда говорю: «Научить нельзя, можно только научиться». Мотивация верный помощник в этом. Мотивируйте, и результат будет ошеломляющим.

Газета МАОУ «Образовательного центра № 2 г. Челябинска» Адрес редакции: 454030, Челябинская область, г. Челябинск, ул. Скульптора Головницкого д.5 Телефон (факс): +7(351)214-01-7 7е-мейл : maouoc2@mail.ru

Главный редактор Евгений Лебедев

Редакторы: Екатерина Румбах, Людмила Резепина

Выпускающий редактор Юлия Зубова

Художник Людмила Фаткулина

Фотокорреспонденты: Александр Щапин, Ярослав Михно

Верстка Евгений Лебедев, Кирилл Мясоедов

Над номером работали: Марина Симонова, Кирилл, Мясоедов, Артем Ларин, Алексей Самойловских, Илья Ведерников, Юлия Зубова , Людмила Фаткулина, Юлия Беринцева, Карина Поляшова, Дарья Мнатобишвили, Екатерина Мосина, Владислав Рытый, Александр Щапин,