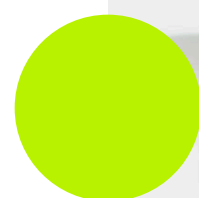


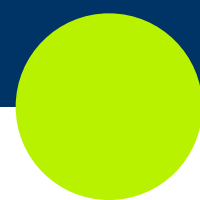
Как олимпийские чемпионы успевали в школе: секреты тайм-менеджмента

Представьте: утром — сборы на соревнования, вечером — контрольная, а между этим — тренировка, дорога, усталость.

Как совместить такой график с успешной учёбой?

Показываем на примерах!





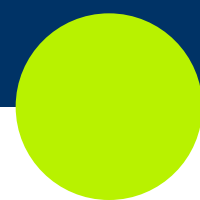
«Чтобы больше тренироваться и всё успеть, мы перевели сына в онлайн-школу. Здесь легче выстраивать график»

— Мария Яско, мама чемпиона

Лев Яско, чемпион мира по шахбуксу

- Ученик 7 класса «Онлайн-школы № 1».
- Занял 1 место на чемпионате мира в Ереване.
- Тренируется по 4–4,5 часа в день.
- Перешёл в онлайн-школу, чтобы выстраивать график под тренировки и восстановление.
- Готовится к чемпионату мира в Париже.



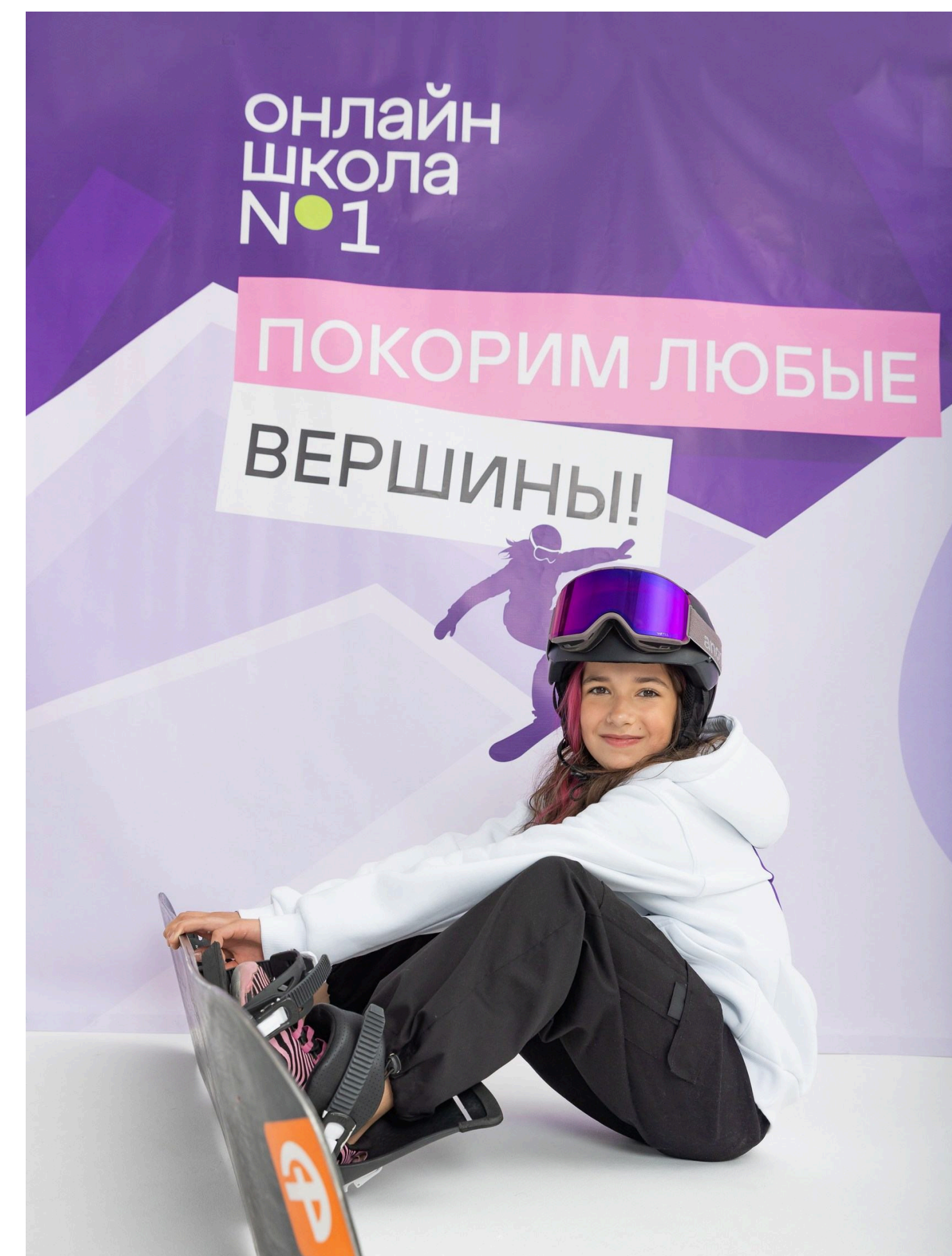


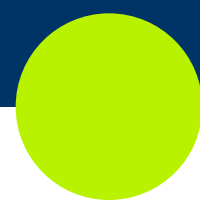
«Для наших спортсменов дистанционное образование — универсальное решение»

— Владимир Павлов, председатель Федерации сноуборда СПб

Сборная Санкт-Петербурга по сноуборду

- Спортсмены команды обучаются в «Онлайн-школе №1».
- Причина: сборы и соревнования проходят вне города, часто в труднодоступных местах.
- Дистанционное обучение — единственный способ не потерять учебный год.





Почему спортсмены выбирают учёбу в онлайн?



Критерий	Обычная школа	Онлайн-школа
Переезды	Проблемы с пропусками, адаптацией	Учёба из любой точки мира
Темп обучения	Одинаковый для всех	Можно ускориться или взять паузу
Социализация	Постоянный контакт со сверстниками	Через секции, сборы, онлайн-мероприятия
Поддержка	Зависит от учителя	Персональный куратор, быстрая обратная связь
Нагрузка	Высокая, особенно при пропусках	Регулируемая, минимум стресса
Контрольные работы и аттестации	Сложно сдать аттестацию при переездах	Дистанционные контрольные, аттестации и тесты

Почему нельзя забрасывать учёбу?

Только **3-5%** профессиональных спортсменов зарабатывают достаточно, чтобы обеспечить себе безбедное будущее.

Травмы, завершение карьеры в раннем возрасте — в этом случае учёба даёт **«план Б»**.

Многие успешные спортсмены имеют высшее образование и успешно занимаются бизнесом или общественной деятельностью после завершения карьеры.

Учёба учит дисциплине. Планирование, выполнение дедлайнов, работа с информацией — навыки, нужные и в спорте.

Широкий кругозор помогает принимать решения, строить карьеру, общаться с тренерами, журналистами, спонсорами.



Секреты тайм-менеджмента от чемпионов

✓ **Планируйте неделю заранее**

Расставьте приоритеты: тренировки, уроки, сон, восстановление.

✓ **Используйте технику «Помидора»**

25 минут учёбы → 5 минут отдыха.
Помогает не перегружаться.

✓ **Делайте уроки в «окнах» между тренировками**

Утренняя зарядка → урок математики → тренировка → перерыв → домашка.

✓ **Не откладывайте!**

Сделайте задание сразу — и вечер будет свободен.

✓ **Готовьтесь к соревнованиям заранее**

Закрывайте темы до отъезда, чтобы не догонять потом.



онлайн
школа
№1

«Онлайн-школа №1» — выбор чемпионов

- Более 12 000 учеников.
- Удобный график.
- Поддержка куратора.
- Аттестат, как в обычной школе.

Попробуйте бесплатно



Позвонить: 8 (800) 775-36-82

