

онлайн
школа
№1

15 лайфхаков от Василисы



Василиса Ермакова,
11-кратная мировая и 14-кратная
российская рекордсменка



Составь единое расписание

Отметь в своём графике и тренировки, и уроки. Важно распределить их так, чтобы они не пересекались. Не забудь оставить время на отдых и прогулки с друзьями!

01

Учись в «окнах» между занятиями спортом

Если есть лишние полчаса между тренировками, проведи их с пользой: повтори пройденную тему или посмотри презентацию. Даже 30 минут в планшете могут стать продуктивными.

02

Разделяй задачи по приоритету

Перед важными соревнованиями ставь спорт на первое место, а учебу подтягивай в более спокойный период. Это поможет правильно распределить ресурсы.

03

Делай упор на онлайн-уроки в записи

Плюс онлайн-обучения в том, что ты всегда можешь пересмотреть урок. Остались вопросы по теме? Вернись и изучи материал еще раз. Это очень выручает, когда нет времени на поиск информации в Интернете.

04



Используй правило «малых шагов»

Не откладывай на завтра небольшие задания. Лучше сегодня прочитать пару страниц по теме, чем завтра в более усталом состоянии читать вдвое больше.

05

Комбинируй отдых и учебу

Не обязательно садиться за стол, как прилежный ученик, и конспектировать каждое слово учителя. Смотри образовательные видео или слушай подкасты по предметам, пока едешь на тренировку или во время разминки.

06

Включай режим «помидора»

Эта техника спасает многих школьников от высокой нагрузки. Учи материал ровно 25 минут, а затем давай себе 5 минут на отдых. Но не затягивай! Вместо просмотра мемов или переписки с друзьями посвети это время чашечке чая.

07

точка притяже
умных мысли

Не откладывай домашку «на потом»

Делай все своевременно. Не откладывай на потом то, что можно сделать сразу. Лучше написать сочинение после тренировки, пока еще есть силы, чем спустя пару часов, когда пора ложиться спать.

08

Используй спортивную дисциплину в учебе

Что отличает спортсмена от обычного школьника? Конечно, настойчивость и самодисциплина. Используй эти качества и в учебе. Выполняй школьные задания так же уверенно, как на склоне или в спортивном зале.

09

Проси у учителей индивидуальные планы

Если чувствуешь, что не справляешься с количеством заданий, попроси скорректировать программу. В «Онлайн-школе №1» это реально, тут нагрузка распределяется гибко, с учетом твоего распорядка дня и возможностей.

10

Записывай конкретные цели на неделю

Не ставь невыполнимых задач. Скажи: «мне нужно выучить три темы и сдать тест» вместо «я должна подтянуть математику». Так ты будешь видеть реальные шаги, которые нужно сделать, чтобы улучшить оценки по математике.

11





Следи за здоровьем

Здоровье — это самое важное для спортсмена, да и для любого школьника. Сон, питание и правильный отдых помогают быть продуктивной и на тренировке, и на уроке. Следи за своим распорядком дня и ешь правильную еду, чтобы всегда были силы.

12

Переспрашивай то, что непонятно

Не замалчивай, если есть проблема. Остались вопросы по теме урока или нужно скорректировать расписание? Напиши учителю или менеджеру. В «Онлайн-школе №1» за каждым учеником закреплён куратор, который помогает решить любой вопрос.

13

Не бойся просить помощи

Будь бережнее к себе. Если чувствуешь себя плохо, возьми выходной, но предупреди об этом учителей, тренера, родителей. Отдых — это не слабость, а умение правильно распределять свои силы.

14

Помни про мотивацию

Спорт и учеба — не конкуренты, а союзники. Знания дают уверенность, спорт — силу воли. Помни, что оба пункта важны, так как влияют на твоё будущее, и не важно, какое направление ты в итоге выберешь.

15

онлайн
школа
№1

«Онлайн-школа №1» — выбор чемпионов

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

Попробуйте бесплатно

  8 (800) 707-51-26

study@onlineschool-1.ru

Присоединяйтесь
к нам в соцсетях:



Сайт: onlineschool-1.ru

