

Уважаемые родители!

Обучение ребёнка в дистанционном режиме потребует от Вас учёта некоторых правил для создания учебного пространства в условиях Вашей квартиры или дома. Ещё до начала работы в новом формате Вам необходимо продумать, где лучше всего расположить рабочее место ученика.

Мы полагаем, что оно должно удовлетворять некоторым важным требованиям:



1. Чтобы создать комфортную атмосферу и помочь ребенку настроиться на учебу, уберите со стола предметы, которые наводят на мысли о внешкольных делах (игрушки, телефоны, неудобный стул и т.д.).

Рабочий стол с оборудованием должен находиться недалеко от естественного освещения. Для освещения применять обычные светильники (люминисцентные желателно не использовать). Свет должен падать на клавиатуру сверху.

Лучше, если это будет отдельный стол с прямой столешницей, чтобы можно было установить на нем не только компьютер (ноутбук), но и учебное оборудование в безопасном и устойчивом положении.

Рабочее место с учебным оборудованием должно быть защищено от неконтролируемого доступа маленьких детей, если они есть в доме.

2. Поначалу ребенку может быть сложно настроиться на учебу без привычного окружения — классной аудитории, соседа по парте и учителя у доски. Чтобы разграничивать начало и конец учебного дня, следуйте установленному расписанию.

Вставайте заранее, завтракайте и передевайтесь — одним словом, делайте все то же самое, что и перед выходом в школу. Важно соблюдать привычный распорядок дня: время сна и бодрствования, время начала уроков, перемены, перерыв на обед и пр. Резкие изменения в режиме дня могут привести к излишнему напряжению и стрессу.

Старайтесь соблюдать режим дня: ночные интернет-игры не будут способствовать повышению продуктивности.



3. Длительная напряженная учеба и отсутствие движения могут быть чрезвычайно утомительными не только для детей, но и взрослых. Самый простой способ перезарядиться и вернуть продуктивность на прежний уровень — делать регулярные перерывы. Но какая длина и периодичность оптимальна для того, чтобы не растерять учебный настрой?

Продолжительность занятий: 1-2 кл. — 20 мин., 3-4 кл. — 25 мин., 5-6 кл. — 30 мин., 7-11 кл. — до 35 мин. Продолжительность перемен между занятиями составляют 10 мин., после 2 и 3 урока — 20 мин. Каждые 1-2 часа (в зависимости класса, количества уроков, типа заданий) можно устраивать более долгий перерыв — не менее 30 минут. Сделайте паузу на отдых, игры и общение.

4. Физическая активность положительно влияет на настроение, помогает справиться со стрессом и оставаться бодрым. По этой причине уроки физкультуры не менее важны во время обучения дома.

ВОЗ рекомендует отводить 150 минут в неделю на умеренные упражнения.

Это возможно в домашних условиях без специального оборудования и тренажеров. Выделите время для зарядки, йоги, танцев или других активностей, которые не требуют покидать дом. Организовать их помогут видео с готовыми комплексами упражнений или хореографией.

5. Чтобы избежать внеплановых перерывов, подготовьте вкусные и здоровые перекусы. Тогда ребенку не придется надолго отвлекаться, если он проголодается до обеда.

При планировании питания не забывайте о важности потребления воды, фруктов и овощей в необходимых количествах.

Кроме того, рекомендуем устраивать полноценные приемы пищи в то время и с той длительностью, как это обычно происходит в школе. Так вы сможете не нарушать ритмы, установившиеся во время очной учебы.



6. Дети привыкли проводить много времени с одноклассниками и могут чувствовать себя некомфортно в отсутствие этой части школьной жизни. Онлайн-образовательные сервисы не дадут заскучать и впасть в уныние без друзей рядом. Например, платформа для совместного обучения «Знания» действует как онлайн-эквивалент учебной группы. Школьники могут задать вопросы, которые вызвали трудности, а сверстники помогут найти решение. Сейчас предлагается бесплатный доступ ко всем премиальным функциям для поддержки школ, которые переходят на дистанционное обучение.

Уважаемые родители!

Оптимальное время — первая половина дня. Мы помним, что детям тяжело вставать по утрам, поэтому ввели время **начало занятий в 9.00**. Просим предельно ответственно отнестись к дистанционной форме обучения, необходимо **ЕЖЕДНЕВНО** контролировать режим обучения, выполнение заданий ребенком и посещать видеоконференции. Окажите посильную помощь ребенку в изучении нового материала и/или выполнении домашнего задания, особенно детям младшего возраста. Контролируйте обучение ребёнка и самостоятельное выполнение им контрольных заданий.

Если у Вас (или близких родственников) есть возможность, проследите, чтобы во время выполнения задний был выключен телевизор в комнате, обеспечена тишина и рабочая обстановка. Постарайтесь первое время наблюдать за работой ребёнка на компьютере, процессом обучения в целом и целевым использованием оборудования и Интернета. Это позволит избежать лишних проблем. Обязательно контролируйте время работы ребёнка на компьютере. Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребёнка при работе с компьютером в свободное от учёбы время. В конце каждого дня обсуждайте с ребёнком успехи и неудачи за день. Стройте планы на завтра. Совместно ищите решения в спорных ситуациях. Не скупитесь на слова поддержки и объятия.

Благодарим Вас за помощь и участие!