

Дайте ребенку возможность в диалоге с вами самому осознать, что ничего не поменялось: учеба дома – это такая же учеба, как и в школе, за неё так же ставят оценки, никто не отменяет написание итоговых контрольных работ, переводные экзамены, ГИА и подготовку к поступлению.

Просто подведите его к осознанию того, что одновременно выполнять уроки и развлекаться – не самые лучшие условия для эффективной учебы.

На этом этапе **очень важен личный пример взрослого**: продемонстрируйте ребенку, что можно одновременно работать дома и готовить обед на всю семью.

Даже во время дистанционного обучения необходимо **не забывать о смене видов деятельности**. Здесь пригодится расписание, составленное на день. И, конечно же, важно помнить о 10-15 минутных «переменках» между занятиями с учетом возраста ребенка. Это время можно использовать для отдыха или общения, можно устроить веселые физкультминутки или музыкальные паузы.

В заключение хочется сказать, что новые условия обучения – это не только способ дать ребенку новые знания, но и возможность самостоятельно применять их на практике. У взрослых есть возможность продемонстрировать, что успешность современного человека оценивается не одними его учебными и профессиональными достижениями, но и уровнем личностного развития. На востребованность и конкурентоспособность личности в наши дни влияет готовность к самовоспитанию и саморазвитию, умение самостоятельно организовывать свою деятельность, планировать её и нести ответственность за результат.

Уважаемые родители, давайте помнить о том, что самое лучшее воспитательное воздействие – это, прежде всего, личный пример.



Телефон доверия для родителей 89095114226
(время работы с 09-00 ч. до 18-00 ч.)



Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 2"

Рекомендации родителям при обучении ребенка в дистанционном режиме



В связи с распространением коронавируса во многих странах мира введен карантин и режим повышенной безопасности. Люди вынужденно переходят в режим самоизоляции. Эти важные меры введены для защиты от угрозы заражения COVID-19, это необходимые меры предосторожности.

Предлагаем Вам несколько рекомендаций, которые помогут сохранить физическое и психологическое здоровье.

- **Соблюдайте меры безопасности.** Для сохранения своего здоровья и здоровья своей семьи необходимо придерживаться рекомендаций врачей: избегать мест скопления людей, часто мыть руки, носить защитные маски, перчатки, обрабатывать предметы и вещи (ручки дверей, телефон, компьютерные мышки, клавиатуру и прочее) дезинфицирующими средствами. Напоминайте об этом детям, коллегам, друзьям, родственникам. Не зря народная мудрость гласит «Предупрежден – значит вооружен».
- **Откажитесь от негативных эмоций.** Доказано что негативные переживания и мысли ослабляют иммунную систему человека. Негативные разговоры провоцируют социальное заражение, при котором негативный эмоциональный фон передается от человека к человеку. Паника, страх и тревога так же опасны для здоровья, как и вирусы!

- **Делайте физические упражнения.** Физические упражнения способствуют улучшению физического здоровья, настроения и, конечно же, физической формы. Вынужденная изоляция может быть прекрасным поводом начать заниматься своим здоровьем и физическим совершенствованием. В наше время существует множество инструкторов, которые с помощью видеоуроков, постов или прямых трансляций в социальных сетях предлагают комплексы упражнений для выполнения в домашних условиях. Привлекайте к выполнению физических упражнений всю семью. Это будет способствовать поднятию настроения, сплочению семьи, улучшению психологической атмосферы и укреплению здоровья всех домочадцев.



Психологи отмечают особенность и сложность нынешней ситуации, которая заключается в том, что дети начинают воспринимать дистанционное обучение, как «продолженные каникулы» и не стремятся проводить веселые дни «зарывшись в учебники». Их больше привлекает общение с друзьями, прогулки на свежем воздухе, а также нахождение в интернете, которые маскируются под выполнение домашних заданий. Несоблюдение режима дня оправдывается тем, что завтра можно подольше поспать, в школу идти не нужно.

Поэтому, помните!

Во время дистанционного обучения очень важна дисциплина, следование привычному распорядку дня (время, отведенное на сон и бодрствование, время начала «домашних уроков», «переменки» и «посещение столовой» и т.д.).

Второй важный момент – это **организация рабочего места и создание рабочей атмосферы.** Если в семье несколько школьников – важно, чтобы у каждого было свое рабочее пространство и регламентированное время пребывания за компьютером. Хорошо составлять план на весь день и в его конце подводить итоги. Это сделает пребывание дома более структурированным и осмысленным, и поможет отследить, сколько времени и на что тратит ребенок.

Степень родительского участия («контроля») во многом обусловлена возрастом школьника и может существенно различаться: от активного внимания и содействия процессу обучения младшего школьника, до молчаливого наблюдения в отношении подростка. В любом случае очень важно сохранять доброжелательную атмосферу. Помощь должна быть деликатной и ненавязчивой. Помогать нужно, когда ребенок об этом просит, а в других ситуациях – уметь оставить ребенка в покое, давая тем самым возможность справиться самому.