

## Рекомендации для родителей по организации дистанционного обучения ребенка на дому

Уважаемые родители!

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь **только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы**. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (электронный журнал, учи.ру (uchi.ru), и др.).

Задания по предметам согласно расписанию будут отображены в электронном дневнике учащегося.

Письменные задания необходимо выполнять в отдельной тетради по каждому предмету. Ежедневно с 18.00 до 20.00 каждый ученик отправляет фото с выполненными заданиями в тетрадях на указанный учителем ресурс ( эл.почта, Viber, WhatsApp и т.д).

Данные тетради по окончании дистанционного обучения необходимо сдать на проверку учителям-предметникам.

Задания, подразумевающие рассказ параграфа, стихотворения и т.п. необходимо записать в виде видеофайла на телефон и выслать учителю на указанный им ресурс ( эл.почта, Viber, WhatsApp и т.д).

### Методические рекомендации:

1. В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

2. Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему.

Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей показывает, что потребуются некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

3. Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!

4. Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

5. Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

6. Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда.

7. Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

8. Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Вам необходимо продумать, где лучше всего расположить рабочее место ученика.

Оно должно удовлетворять некоторым важным *требованиям*:

- ❖ Рабочий стол с оборудованием должен находиться недалеко от естественного освещения.

- ❖ Лучше, если это будет отдельный стол с прямой столешницей, чтобы можно было установить на нем не только компьютер, но и периферийные устройства, а также специальное 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.

- ❖ Все технические средства должны быть расположены недалеко друг от друга, на расстоянии вытянутой руки от ребёнка. Принтер лучше расположить чуть ниже, например, на тумбочке.

- ❖ Оборудование должно быть недоступно домашним животным.

- ❖ Для освещения применять обычные светильники (люминисцентные желательно не использовать). Свет должен падать на клавиатуру сверху.

- ❖ Со стороны ведущей руки (обычно справа) должно быть оставлено место для ручной работы ребёнка на столе, для записей на бумаге.

- ❖ Хорошо, если Вы организуете учебное место своего ребёнка так, чтобы можно было убрать компьютерное оборудование, когда ребёнок его не использует.