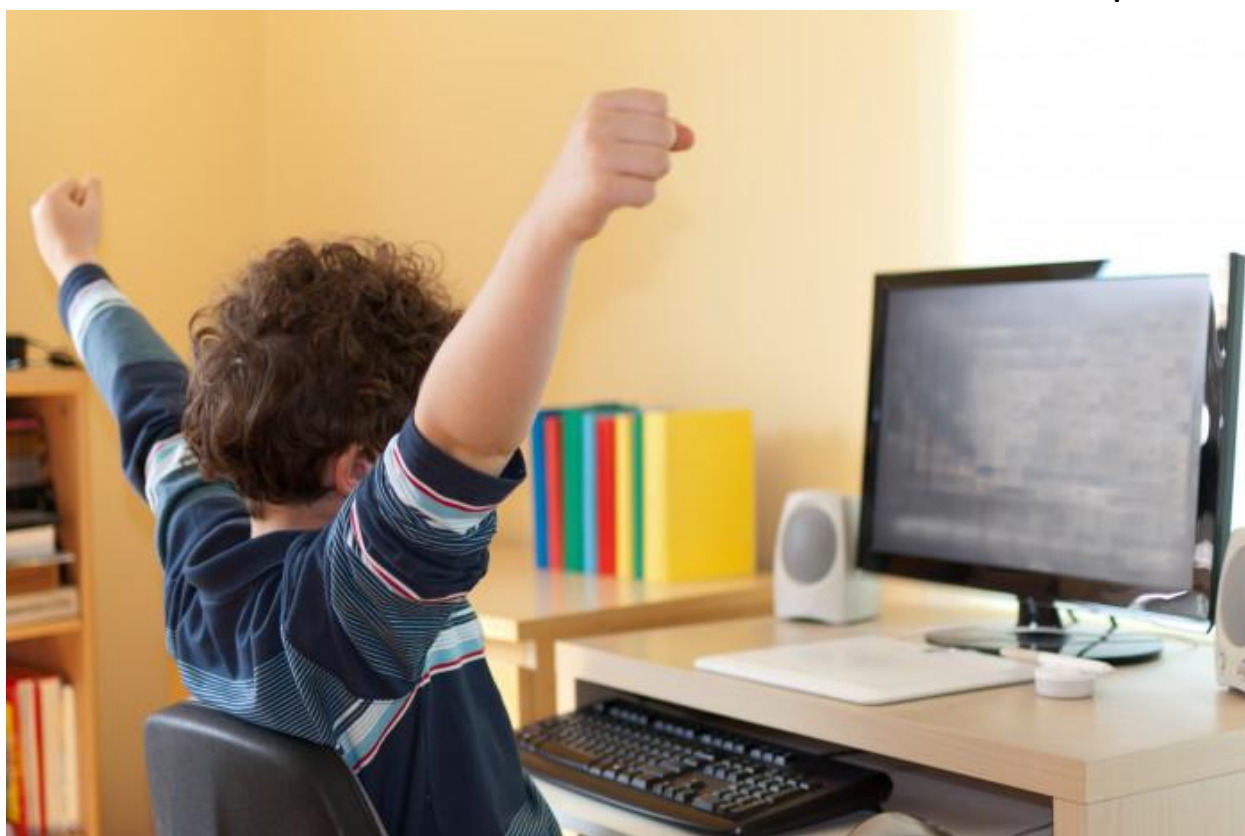


Как подготовить ребенка к дистанционному обучению

Фирсова Н.В.



1. Сядьте вместе с ребёнком и составьте подробный режим дня: завтрак, обед, полдник, ужин; дистанционное обучение, домашняя работа; отдых; если есть возможность – выход на балкон или двор частного дома. **Главное, сделать это вместе, чтобы инициатива исходила в большей степени от самого вашего чада. Это повысит его осознанность и желание придерживаться плана.** Обязательно в расписании должна быть ежедневная зарядка. Возможно, вы найдете видео-уроки, танцы или детскую йогу.
2. Пусть ребенок **выписывает все домашние задания в дневник** или отдельную тетрадь, где отмечает их выполнение.
3. Для всех членов семьи во время карантина должна быть **возможность уединения.** Если физически ее в квартире невозможно закрепить, попробуйте оставлять друг друга наедине, выходя в другое помещение,

хотя бы на некоторое время. Это необходимый для психики ресурс восстановления сил. Такая возможность должна быть и у ребенка. Его также не надо беспокоить во время перерывов в обучении. **В это непростое время особенно необходимо соблюдать личные границы – стучать, входя в комнату, если раньше вы могли забыть об этом. Спрашивать разрешения пользоваться какими-то вещами, не перебивать говорящего и т.д.**

4. Если раньше ребенок мог относительно самостоятельно выполнять домашние задания, то на дистанционном обучении **многим родителям придется еще и изучать новые темы, объясняя и дополняя то, что было не понято во время уроков.** Я думаю, к этому должны отнестись с пониманием и учителя, и родители. Надо адекватно оценить возможности дистанционного обучения. И да, **не подсказывайте ребёнку, если во время урока вы находитесь рядом!** Учитель все слышит!
5. **Перерывы при работе за компьютером должны быть более частыми, каждые 30 минут.** Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребёнка.
6. **Рабочее место должно быть хорошо освещено, недалеко от окна.**
7. **Готовьте заранее все необходимые письменные принадлежности, пособия, тетради,** чтобы не отвлекаться во время занятий.
8. Во время чата обязательно **соблюдайте тишину:** выключайте телевизор, музыку, уберите из комнаты домашних животных.
9. **Поддерживайте в вашем ребенке уверенность, что у него все получится,** самоизоляция не навсегда. И даже если что-то пойдет не так, не расстраивайтесь сами, ведь это всё и на самом деле не самое главное в жизни.

А главное:

10. Берегите себя, здоровья вам!