

И еще...

- Соблюдайте **режим гигиены и физической нагрузки**. Делайте зарядку, гимнастику для глаз, регулярно проветривайте помещение. При дистанционном обучении важно организовать полноценный сон, не только режим работы, но и совместный с детьми досуг и отдых.
- Подберите удобную одежду для дистанционных занятий вашему ребенку. Это **создаст рабочую атмосферу**.
- При возникновении трудностей подберите удобный формат дистанционного обучения совместно с классным руководителем.
- Мотивируйте ребенка на



Общайтесь, вырабатывайте
совместные решения!

Помните, что ваш ребенок всегда нуждается в вашей **поддержке и опоре**, особенно в современных условиях. Вы обязательно со всем справитесь.

**Берегите себя
и
своих близких!**



Учимся дома!

Дистанционное образование—2020

**Мир меняется,
меняемся и МЫ!**

Учимся дома!



**Родителям об
организации
обучения детей в
дистанционном
режиме**



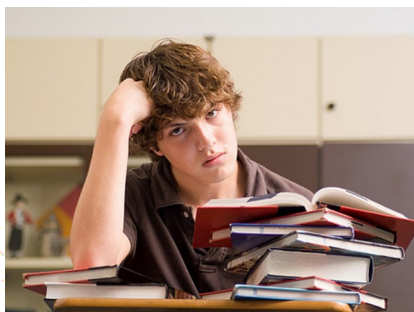
► **Мы вместе—
мы сила!**

Захарова Татьяна Николаевна, доцент
КДО ГАУ ДПО ЯО ИРО, Ярославль, 2020

► Ну, что поделаешь? Жизнь такова....

Каждая семья и каждая школа начинает жить в **достаточно непри- вычных условиях**. Воспринимая проблему дистанционного обучения только со знаком минус, акцентируясь на том, что оказалось недоступно в условиях «удаленки», мы можем упустить **важные ее преимущества и возможности**.

Правильнее всего будет рассмотреть дистанционное образование как новый ресурс, как источник новых возможностей, тогда он не превратится в хронический и токсичный стресс, который может отрицательно сказаться на физическом и на психическом здоровье и взрослых и детей.



Итак...

□ Умейте видеть **плюсы** и **сохраняйте спокойствие**.

Необходимость адаптации к новым условиям, «притирка» к ним, требует определенного времени. Важно **сохранять спокойствие и оптимизм**, ведь наше состояние передается ребенку, он «заражается» им. Постарайтесь передать спокойный эмоциональный фон ребенку, позитивный взгляд на возможности «удаленки», это снизит его тревожность и, значит, он будет более успешен в учении.

□ Установите и следите за соблюдением **режима дня**. Эффективная организация дистанционного обучения предполагает четкую организацию не только режима для обучающегося, но и жизни всей семьи в новых условиях.

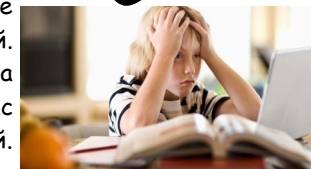
Важен в целом таймменеджмент семьи, который предусматривает планирование режима жизни, организации общего пространства, договоренность о деталях совместной жизни с учетом интересов и потребностей **ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ**. Это позволит избежать недовольства, конфликтов, неуправляемого поведения детей.

□ **Ориентируйтесь на официальную информацию** по организации дистанционного обучения, которую Вы получаете из школы. Для этого заходите на официальный сайт вашей школы и рекомендуемые образовательные платформы. В случае возникновения вопросов звоните классному руководителю.



□ **Обсудите расписание занятий**, разработанное школой и старайтесь его придерживаться. Соблюдайте перерывы 5-10 минут между дистанционными уроками и минут через каждые 2-4 часа занятий. Разбудите ребенка как минимум за час до начала занятий. Он должен умыться и позавтракать, а также подготовиться к уроку.

□ **Создайте для ребенка рабочую обстановку**. Проконтролируйте, чтобы во время дистанционных занятий ребенка никто и ничто не отвлекало (члены семьи, домашние питомцы, мобильные телефоны, телевизор и др.).



**Мир меняется,
меняемся и МЫ!**