Рекомендации педагогов-психологов родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении.

Бывают случаи, когда из-за непредвиденных обстоятельств школьник вынужден перейти на дистанционное обучение. Как действовать родителям, чтобы помочь ребенку?

Родителям нужно ответственно подойти к процессу организации рабочего места для занятий и распорядка дня.

1. Ученику понадобится удобное кресло и продуманное рабочее место.

Рабочее место школьника в домашних условиях должно быть правильно организовано:

А) Свет должен падать слева, а если ребенок правша-справа.

Б) Стул с невысокой спинкой, соответствующий росту ребенка.

В) Рабочая поза-сидя с прямой спиной, ступни касаются пола, ноги согнуты под углом 90 градусов в коленном и тазобедренном суставе.

Г) Расстояние от глаз до тетради/книги-не менее 25-35 см(1-4 классы) и не менее 30-45 см (5-11 классы),до экраны-не менее 50 см!

Д) Длительность статического положения в позе сидя не должна превышать 15-20 минут.

Е) Для профилактики нарушения зрения и осанки каждые 15-20 минут важно устраивать физкультминутки!

Ж) Регулярно проветривайте помещение не менее 5-10 минут.

При работе с планшетами и электронными гаджетами ВАЖНО соблюдать зрительный режим!

Обязательно каждые 5-10 минут делать небольшой перерыв в работе на компьютере, а каждые 20-30 минут (для начальных и средних классов) или 40 минут (для старшеклассников) выполнять упражнения для снижения нагрузки на глаза.

2. Проверьте связь и изучите программы для домашнего обучения

Сначала вы должны разобраться со всеми нюансами дистанционного обучения, чтобы в случае технических неполадок, вы могли быстро помочь ребенку восстановить связь.
Ознакомьтесь с инструментами домашнего обучения, которые предоставляет школа. В основном обучение делится на две части: живое общение с учителем через видеосвязь (Zoom) и оттачивание навыков на специальных образовательных платформах .Педагоги нашей школы работают на платформах ,проверенных Министерством образования и науки РФ — Учи.ру, ЯКласс , Российская Электронная школа, Образовариум, РЭШ.
На некоторых платформах есть возможность даже создавать соревнования между классами.

3. Обязательно сохраните школьный режим

Дистанционное обучение отличается от занятий в школе. Важно сохранить привычный для ребенка распорядок дня. Спланируйте день школьника, учитывайте регулярные перерывы, общение со сверстниками, не позволяйте заниматься в пижаме и со спутанными волосами. Ребенок должен на часы обучения погрузиться в школьный режим, к которому однажды ему придется вернуться.

4. Подберите одежду для занятий

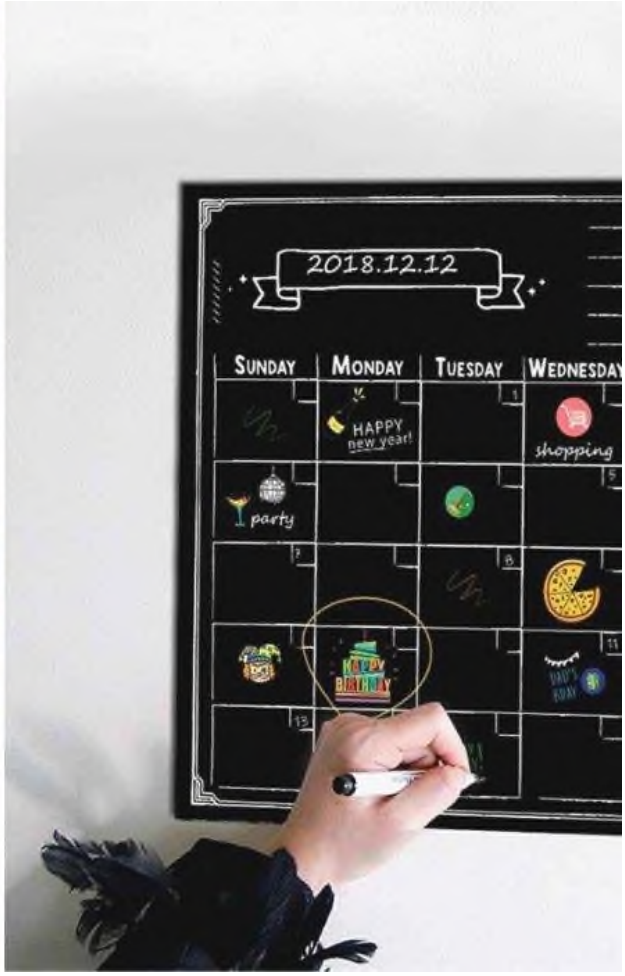
Объясните ребенку, что в пижаме или домашних спортивных штанах ему не стоит заниматься. Даже одежда должна настраивать на рабочую атмосферу! Вместе со школьниками подберите удобный и подходящий для занятий вариант. После окончания уроков ребенок обратно может переодеться в любимую футболку с забавным принтом.

5. Сделайте расписание занятий

Красочное расписание не только поднимет настроение, но и поможет легко сориентировать, с каким учителем и в какое время выходить на связь.

6. Повесьте доску для заметок

Магнитная доска отлично впишется в интерьер школьника и поможет ему самоорганизоваться. Если не хотите тратиться на магнитную доску, то можно сделать бюджетный вариант из дерева, пенопласта, рамки с натянутой тканью, фанеры, металлической сетки.



7. Посоветуйте ребенку записывать свои успехи

Если вы уже повесили стильную доску возле рабочего стола школьника, нужно ему посоветовать записывать на ней свои успехи. Например, ребенок без ошибок решил примеры по математике, успешно сдал тест по английскому языку и выучил стихотворение Пушкина.
Ребенок будет смотреть на свои успехи и гордиться собой.

МОИ УСПЕХИ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА

ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА

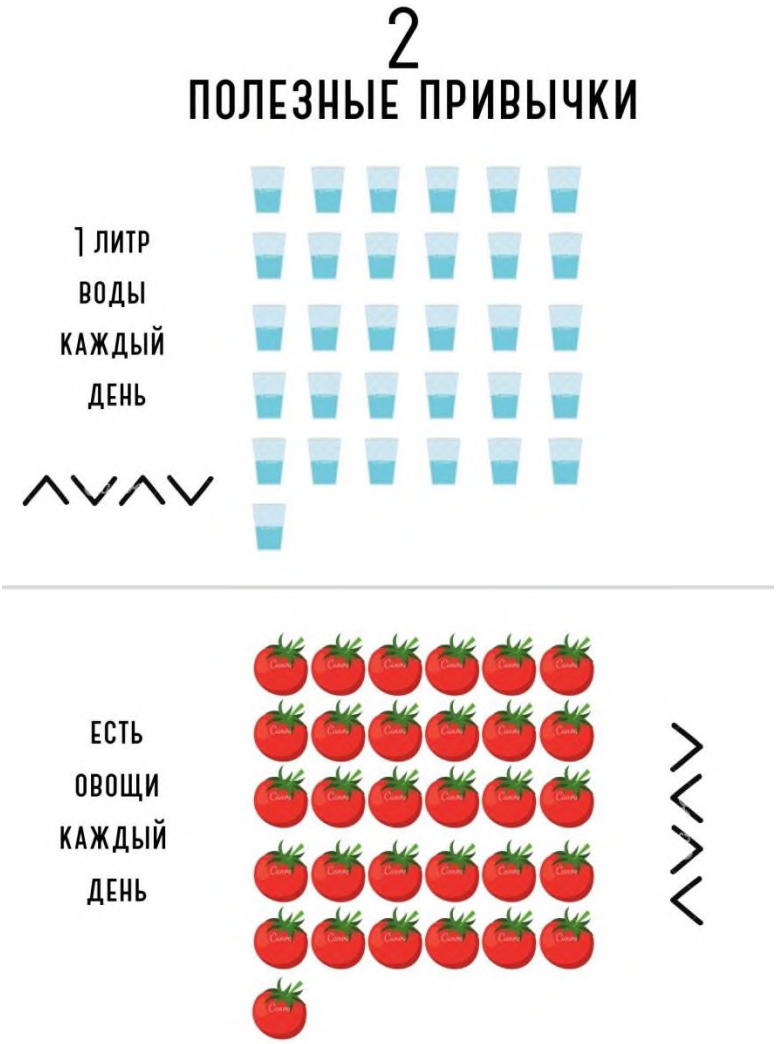
АПРЕЛЬ, 2020

8. Сделайте красочный календарь

Успех дистанционного образования — в визуальном восприятии. Создайте для занятий подходящую атмосферу. Вместе с ребенком сделайте календарь отметьте на нем все важные даты, которые помогут не забыть о важных событиях.

9. Повесьте увлекательные трекеры привычек

Все визуальное привлекает внимание и стимулирует мозговую активность. Если вы не можете заставить ребенка пить много воды и есть овощи, сделайте красочный трекер привычек. Крепкое здоровье ребенка необходимо для легкого усвоения школьной программы.



10. Составьте чек-лист поощрений, которые ребенок будет получать за хорошую учебу

Ребенка стоит поощрять за хорошую успеваемость, но это не должны быть денежные вознаграждения. Мы уверены, что принцип рыночных отношений — «это не метод воспитания, а манипуляция», чтобы ребенок просто не мешал родителю, хорошо учился и не тревожил его лишний раз. Ребенок должен понимать, что знания нужны ему, а не родителю, и что учеба — это не заработок средств. Поощрения должны быть, но их лучше связать с впечатлениями и пользой для школьника.
Составьте вместе с ребенком чек-лист поощрений. Отличными наградами могут быть поездки за город, билеты в кино, любимая сладость, домашняя вечеринка с пиццей, ночевка у лучшего друга. А за неудачи в учебе не ругайте ребенка, помогите ему разобраться в проблеме.

ХОРОШАЯ УЧЕБА = ВЕСЕЛЫЙ ОТДЫХ

- [ ] Поход на 2 дня с палаткой
- [ ] Семейная вечеринка с пиццей
- [ ] Билет в кино
- [ ] 2 часа мультфимов
- [ ] Устроим увлекательный квест
- [ ] Летний лагерь
- [ ] Мини-поход к водопадам
- [ ] Музей космонавтики
- [ ] Крутой курс по скетчингу

11. Расскажите ребенку об основах онлайн-этикета

Школьник должен придерживаться правил онлайн-общения с учителем и со сверстниками во время учебы. Расскажите ребенку, как стоит себя вести в интернете! Рекомендуем распечатать плакат, который всегда будет напоминать об этих правилах.

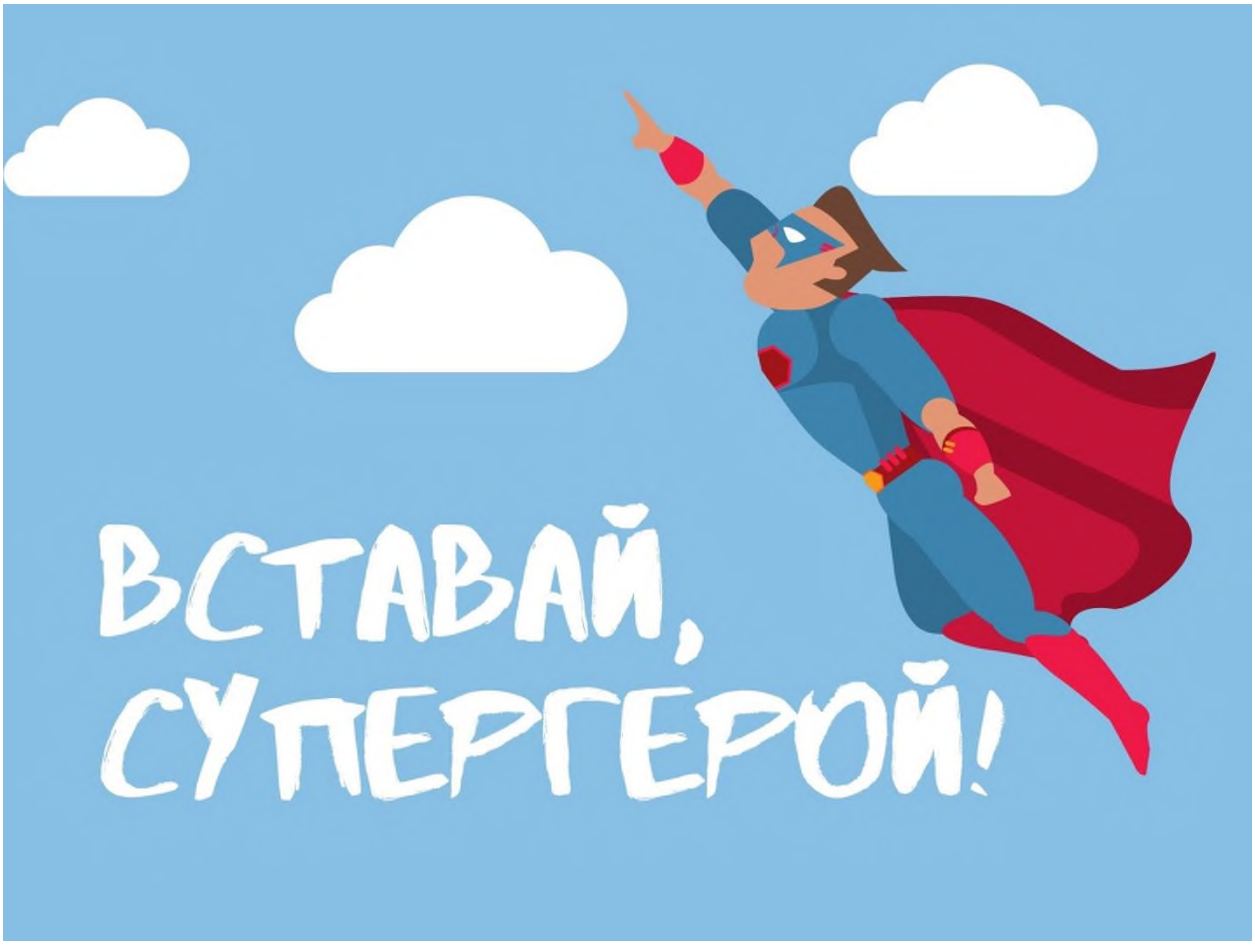
12. Разбудите ребенка как минимум за час до занятий

Режим сна легко сбивается, не допускайте этого. Педагоги нашей школы ставят начало уроков на домашнем обучении на 9.00 чтобы все проснулись и подготовились к учебе. До начала занятий школьнику следует умыться, позавтракать, переодеться и настроиться на рабочий лад. Не позволяйте ему садиться голодным и неумытым за монитор, ничего хорошего из такого обучения не выйдет.

Выполнять домашнее задание следует после еды и отдыха.

Высокая продуктивность деятельности и качественное выполнение работы у детей сохраняется:

В 1-ом классе-не более 1 часа
(включая 15-минутный перерыв);
Во 2-ом классе-не более 1,5 часов;
В 3-4 классах-не более 2-х часов;
В 5-6 классах-не более 2,5 часов;
В 7-м классе-не более 3-х часов;
В 8-11 классах-не более 4-х часов.



13. Отключите уведомления соцсетей на время домашнего обучения

Избавьте ребенка от информационного шума, пока он занимается. Отключите всплывающие уведомления на смартфоне и компьютере, не позволяйте заходить в соцсети во время урока.

14. Поставьте рядом с ребенком воду

Дети часто забывают о необходимости пить воду, за этим должны следить родители. Поставьте перед началом занятий стакан воды. Можете сделать вкусный лимонад — добавьте лимонный сок, мяту и имбирь, чтобы повысить уровень витаминов и антиоксидантов в напитке.

15. Подготовьте школьнику заранее полезные перекусы

Ребенок во время учебы не должен отвлекаться и ходить на кухню за бутербродами. Подготовьте для него полезные перекусы — орехи, фруктовые батончики, смузи. Но не позволяйте ему полноценно обедать в прямом эфире — это неуважение к учителю. Пообедать школьник может во время перерыва.

16. Следите, чтобы ребенок не отвлекался на любимых питомцев

Питомцы — одна из проблем дистанционного обучения. Как можно не взять на руки любимую кошку или не погладить щенка во время учебы. Но эти действия мешают сконцентрировать на занятии. Поэтому питомцев на время обучения отправляйте на кухню или в другие комнаты, чтобы не было соблазна их потискать.

17. Помните о том, что ребенку нужно отдыхать от монитора

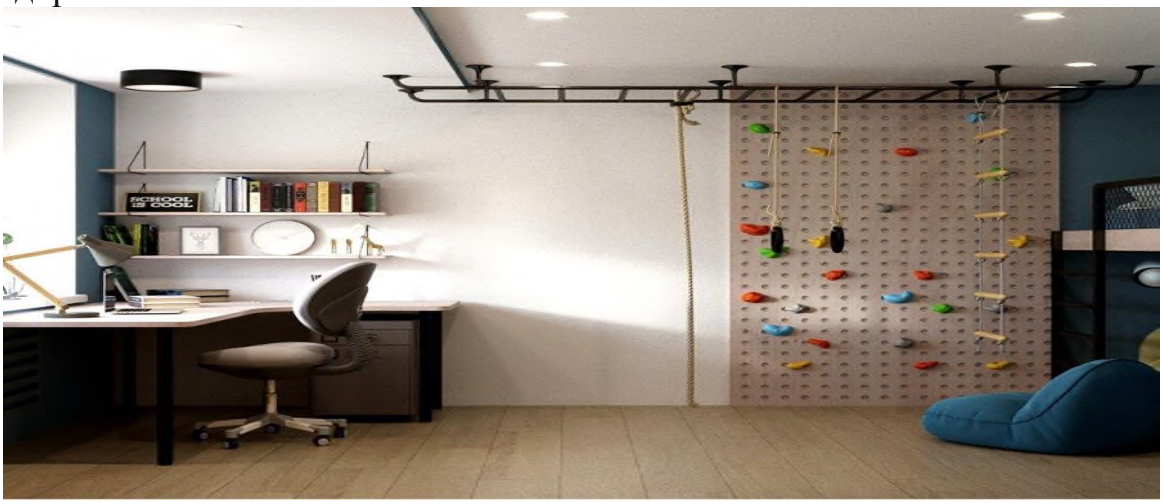
Во время перерыва предложите ребенку отвлечься от компьютера. Пусть лучше пойдет обнимать любимых питомцев, выйдет на балкон подышать свежим воздухом, расскажет вам о том, как прошло занятие. Еще один вариант — распечатать для него раскраски-антистресс, если перерыв совсем короткий, пусть немного порисует и таким образом отдохнет от монитора.

18. Не забывайте о важности общения со сверстниками

Школа — это не только место для учебы, но и для социализации. Ребенку важно общаться с другими детьми. Например, во время самоизоляции, когда нет возможности видеться с друзьями, позволяйте своему ребенку созваниваться хотя бы в цифровом формате. У ребенка должна быть зона уединения, когда он может поговорить со своим другом, в этот момент ему никто не должен мешать.
Но договоритесь с детьми, что с друзьями они будут общаться только после того, как сделают домашнее задание. Конечно, следите, чтобы общение не вредило другим обязанностям и интересам ребенка.

19. Поддерживайте связь с учителями

Будьте всегда в курсе того, что происходит во время домашнего обучения. Периодически созванивайтесь с учителями, чтобы узнать об успехах и поведении ребенка, а также о новых программах, которые появились для учебной работы. Проявляйте заинтересованность, тогда и ребенок будет подходить ответственно к получению дистанционного образования.

20. Рекомендуем сделать турник в комнате

Во время 15-минутных перерывов ребенок может размяться и повисеть на турнике, что очень полезно для позвоночника. Дети очень активны, поэтому стоит направлять эту энергию в нужное русло с пользой для здоровья.