

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ

Дистанционное обучение. Как помочь детям и себе в этот период?

В наш век компьютерных технологий многие обучающиеся мечтают получить образование дистанционно и в режиме онлайн. Сегодняшняя ситуация в стране даёт возможность нашим ребятам и родителям попробовать свои силы и узнать свои возможности в этом направлении.

Мы хотим предложить некоторые советы, которые, возможно, пригодятся каждому из нас в это непростое время.

Дистанционное обучение, как и любое другое, требует определенного навыка самоорганизации и самодисциплины. У ребят начальной школы эти навыки только формируются, поэтому задача родителей и педагогов состоит в том, чтобы создать максимально комфортные условия для их реализации. В период такого обучения так же необходим контроль со стороны взрослых и их направляющая помощь.

С подростками тоже все не так просто. Многие из них могут столкнуться со сложностями мотивации: самоутвердиться в классе, например, обучаясь дома, куда сложнее. Тут тоже потребуется помощь родителей, чтобы совместно с ребенком поставить кратковременную и достижимую цель.

Начиная обучаться дистанционно, и дети, и родители очень скоро начинают понимать, что без расписания, без определенного режима работы даже в дистанционном обучении не обойтись.

Наши советы:

1. Педагоги и психологи не рекомендуют использовать денежные методы поощрения любого вида обучения, потому что они в итоге подменяют собой учебную мотивацию, а запросы у ребенка растут.
2. Важно ориентировать ребенка не на оценку или денежное поощрение, а на то, что нового он узнал, чему научился, что смог выполнить.
3. Нужно постараться сохранить учебную атмосферу: соблюдать расписание, стараться не пропускать онлайн-уроки, участвовать в обсуждении, решать онлайн-тесты и упражнения.
4. Все новое не может не вызвать интереса — поддержите ребенка в этом интересе, обсуждайте с ним способы обратной связи и оценивания, учите обращаться с источниками информации и новыми технологиями, помогите подключить камеру и проверить микрофон и т. д. Некоторые советуют даже надевать школьную форму для создания рабочей обстановки.
5. Соблюдайте режим дня. Дистанционное обучение — это не каникулы.
6. На время уроков стоит ограничить использование мобильных телефонов в неучебных целях. Не идите в этом вопросе на конфликт, постарайтесь договориться с ребенком о времени работы и отдыха.
7. Не забывайте о физкультуре, рисовании, музыке. Все эти занятия помогают снять стресс и переключиться.

8. Чтобы успеть качественно выполнить все задания и получить от учебы удовольствие, ребенку нужно помочь создать удобный для себя режим дня.

Несколько слов о пользе режима

Не отказывайтесь от режима дня и старайтесь добиться его выполнения.

Во-первых, это позволит вам следить за временем. И не давать ему проходить бесполезно. Во-вторых, любой режим приучает организм к определенному рабочему циклу. Это увеличивает возможности при усвоении нового материала, делает процесс обучения более комфортным, здоровым.

Режим сна, еды, работы и отдыха должны подчиняться не простому «хочу», а целесообразности и биологическим законам. В противном случае, ребенка ждет десинхронизация - несогласованность хода биологических часов во времени. Нарушение биологических ритмов вызывает разбалансированность в работе организма и проблемы со здоровьем ребенка.

На сайте «Российской газеты» (RG.RU) опубликован **пример распорядка дня школьника на дистанционном обучении**, рекомендованный Министерством просвещения РФ.

Мы предлагаем более простой режим для обучающихся:

Рекомендуемый режим дня для обучающихся в МБОУ «Веселовская СОШ» на время дистанционного обучения в период самоизоляции.

<u>Время</u>	<u>Вид деятельности</u>
8.30	Подъем
8.30 - 8.45	Утренние процедуры
8.45 – 9.00	Утренняя зарядка (возможно, пробежка)
9.00 - 9.30	Завтрак
9.30 – 10.00	Подготовка к занятиям
10.00 - 14:00	Учебное время (по расписанию)
14.00 - 14.30	Обед
14.30 - 15.30	Отдых / полдник
	Выполнение домашнего задания (согласно СанПиН)
15.30 - 17.30	1-3 классы
16.00 – 18.00	4-5 классы
16.00 – 19.30	6-11 классы
18.30 – 19.30	Ужин
	Продолжение выполнения домашнего задания для уч-ся 9-11 классов
19.00 - 20.00	Для всех остальных – чтение книг, просмотр к/фильмов (по рекомендации педагогов и родителей), занятия творчеством, общение с родителями.

20.00- 21.00	Свободное время
21.00	Подготовка ко сну
22.00/23.00	Сон

Режим дня можно корректировать , но в любом случае стараться его придерживаться.

Также важно правильно организовать пространство в комнате, где занимается ребенок, особенно его рабочее место.

Согласно рекомендациям Минпросвещения продолжительность урока не должна превышать **30 мин.**

Необходимо делать регулярные перерывы, во время которых выполнять простые физические упражнения, делать гимнастику для глаз, например, такую:

— быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5 — повторять 5 раз;

— крепко зажмурить глаза и считать до 3, открыть глаза и посмотреть вдаль, посчитав до 5;

— посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6, каждое упражнение выполнять по 4-5 раз.

Пожалуйста, выполняйте его всей семьёй. Во время занятий с 10.00 до 14.00 постарайтесь сделать так, чтобы дети выполняли те задания, которые уже получили от учителей. Например, написание сочинения, запись стихотворений наизусть, подготовка к ОГЭ и ЕГЭ. Многие учителя будут тестировать приёмы онлайн - обучения.

Внимание! Важная информация!

Время нахождения за компьютером

Детям близоруких родителей можно работать за компьютером только 10 минут.

Для учащихся 1-2-х классов (7-8 лет), допускается пользование компьютером до 20-30 минут в день.

Для учащихся 3-4-х классов (9-10 лет) – до 30-40 минут в день. Нельзя работать за компьютером в вечернее время.

Для учащихся 5-7-х классов (11-13 лет) допускается пользование компьютером до 60 минут в день, с короткими перерывами через каждые 15 минут и длинным перерывом через 30 минут.

Для учащихся 8-9-х классов (14-15 лет) допускается пользование компьютером до 1,5 (90 минут) часов в день. С коротким перерывом через 20 минут и длинным перерывом (10-15 минут с выходом из-за компьютера) через каждые 40 минут.

Для учащихся 10-11-х классов (16 лет и старше) допускается пользование компьютером 2 часа в день с обязательными короткими и длинными перерывами и гимнастикой для глаз и тела.

Не забывайте, что для успеха в первую очередь важно спокойствие. У спокойных родителей, как правило, спокойные дети, поэтому постарайтесь в разговоре с учителями снять свои опасения по поводу обучения ребенка.

Не стоит требовать от ребенка в новых условиях слишком многого (но и не требовать совсем тоже будет ошибкой). Не позволяйте, чтобы обучение стало поводом для постоянных конфликтов.

Уважаемые родители, на период эпидемии коронавирусной инфекции помните:

1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.
2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.
3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.
4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.
5. Гулять с детьми **можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.**
6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.
7. Перед вынужденным выходом из дома или квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам и др.
8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).
9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

Уважаемые обучающиеся и родители!

Соблюдение режима и норм СанПиНа – залог вашего здоровья!

Берегите себя!

Источники:

1. <https://rg.ru/2020/04/05/raspisanie-ucheby-na-distancionke-sovety-roditeli.html>
2. <https://edu.gov.ru/media/infographic/>
3. Социальная сеть работников образования <https://nsportal.ru>
«Психолого – педагогическое сопровождение учащихся в период дистанционного обучения. Рекомендации.»

Поделилась педагог – психолог
Романова Ирина Анатольевна