

Чтобы создать комфортные условия для ребёнка во время дистанционного обучения, необходимо:

1. Объяснить ребёнку, что такое дистанционное обучение и по какой причине оно введено. Дать ребёнку понять, что дистанционное обучение такое же ответственное и важное дело, как и обучение в школе. (Если до введения дистанционного обучения ребёнок посещал учреждения дополнительного образования, то на время дистанционного обучения освоение дополнительных общеобразовательных программ можно осуществлять посредством интернета ресурсов).
2. Составить с ребёнком распорядок дня с указанием времени для учебных занятий и досуга. В расписание необходимо включить выполнение домашних заданий как по школьной программе, так и по дополнительным общеобразовательным программам. Обязательно следует выделить время для отдыха, чтения, игр. Лист с распорядком дня должен быть расположен на видном для ребёнка месте. Не рекомендуется менять привычный для ребёнка режим обучения, сна и отдыха: дистанционное обучение нужно осуществлять в то время, когда ребёнок находился бы в школе или в учреждении дополнительного образования, досугу отводить обычное для него время.
3. Организовать рабочее место ребёнка так, чтобы ему не приходилось постоянно отвлекаться на поиски необходимых учебных принадлежностей (ручек, карандашей и пр.) Для настроя ребёнка на полноценную учебную деятельность необходимо устранить все отвлекающие факторы (включённый телевизор, громкая музыка и т.п.).
4. Принять тот факт, что самостоятельно освоить материал по всем предметам ребёнку трудно, поэтому не следует отказывать ему в помощи. В то же время родители не должны делать задание за ребёнка. Помощь должна носить конструктивный характер. Эффективным станет обсуждение с ребёнком возникших у него в ходе обучения проблем и их совместное решение.
5. Контролировать выполнение домашних заданий как по предметам основной школы, так и программам дополнительного образования. Ребёнок должен видеть, что вы заинтересованы в его успехе.
6. Поддерживать ребёнка эмоционально. Акцентировать внимание на то, что у ребёнка получается хорошо. Тем самым вы поможете ему стать увереннее, поддержите его самооценку.
7. Помнить, что эмоциональное состояние ребёнка во многом зависит от эмоционального состояния родителей! Родителям важно контролировать свои эмоции и настроение.



РАСПОРЯДОК ДНЯ РЕБЕНКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

СОХРАНЕНИЕ РИТМА ЖИЗНИ

Привыкая к четкому распорядку дня, ребенок растет здоровым. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени на отдых

ВОСПИТАНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Распорядок дня должен стать частью общих правил. Родители должны прививать ребенку интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок много успевает, хотя нигде не спешит. При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не сутулится

ОЖИДАНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Распорядок дня – это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий, это гибкие правила. Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями

ПРИУЧЕНИЕ К ДИСЦИПЛИНЕ

Если соблюдать распорядок дня, ребенок будет знать, что подошло время садиться за уроки или готовиться ко сну, и он сделает все сам, без принуждения со стороны взрослых

РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Привыкнув к четкому распорядку, ребенок будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. А внимание и одобрение со стороны взрослых будет вдохновлять детей и помогать формировать чувство ответственности

УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ

Каждая перемена в жизни ребенка – стресс для его психики. Соблюдение распорядка дня помогает ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло

ПРИМЕР РАСПОРЯДКА ДНЯ

- 07:30 – подъем, зарядка
- 08:00 – завтрак
- Дистанционное обучение**
- 08:30 – окружающий мир
- 09:00 – музыкальная пауза
- 09:10 – иностранный язык
- 09:40 – танцевальная пауза
- 09:50 – русский язык
- 10:20 – перерыв
- 10:30 – литература
- 11:00 – спортивная пауза
- 11:10 – математика
- 11:40 – проектная деятельность
- 13:00 – обед
- 13:30 – виртуальные экскурсии по музею/онлайн-лекции, кружки
- 14:30 – спортивная пауза
- 15:00 – выполнение домашних заданий
- 17:00 – полдник
- 17:30 – помощь по дому
- 18:00 – чтение литературы/занятия творчеством
- 19:00 – ужин
- 19:30 – свободное время, общение с друзьями
- 21:00 – подготовка ко сну
- 21:30 – сон

РАСПОРЯДОК ДНЯ ВАЖЕН ДЛЯ РЕБЕНКА



ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ 10 ДОБРЫХ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

01

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА – ОСНОВА ЖИЗНИ

Составьте расписание на каждый день для всей семьи. Помогите ребенку распределить время между учебной и творческой деятельностью. Не забудьте про творчество и спорт.

02

ЦИФРОВАЯ ГАРМОНИЯ

Онлайн-обучение увеличивает пребывание ребенка в сети, но не запрещайте ему использовать гаджеты в свободное время. Попробуйте вместе найти баланс.

03

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ОНЛАЙН-ИНТЕРЕСЫ ДЕТЕЙ

Вместе обсуждайте темы, которые волнуют ребенка. Так вы оградите детей от негативного контента.

04

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Объясните ребенку, что нельзя открывать дверь квартиры незнакомым людям. Объясните, как вести себя в экстренных ситуациях.

05

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

Напоминайте ребенку делать зарядку между занятиями. Занимайтесь спортом вместе.

06

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Три основных приема пищи и три здоровых перекуса в день – основа здорового питания.

07

РАСШИРЯЙТЕ КРУГОЗОР

Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет – кладезь информации, открытия вам гарантированы.

08

РОДИТЕЛЬСТВУ СТОИТ УЧИТЬСЯ

Используйте появившееся время для общения и воспитания детей.

09

ОБЩЕНИЕ УКРЕПЛЯЕТ СЕМЬЮ

Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, поставьте семейный спектакль или сделайте семейный альбом.

10

ПОМОГАЙТЕ ДРУГ ДРУГУ

Дети могут научить вас многим возможностям цифровой среды, а вы поможете ребенку отфильтровать контент.



Национальная родительская ассоциация
при поддержке Минпросвещения России