



Рекомендации родителям

Как помочь ребенку при дистанционном обучении?

1. Сохраните привычный распорядок дня

Поначалу ребенку может быть сложно настроиться на учебу без привычного окружения — классного кабинета, соседа по парте и учителя у доски. Чтобы разграничивать начало и конец учебного дня, следуйте установленному расписанию.

Вставайте заранее, завтракайте и переодевайтесь — одним словом, делайте все то же самое, что и перед выходом в лицей.

Никакой пижамы!

Старайтесь соблюдать режим дня: ночные онлайн-игры не будут способствовать повышению учебной продуктивности.

2. Организуйте рабочее место

Рекомендуется разместить рабочий стол с оборудованием недалеко от естественного освещения.

Со стороны ведущей руки (обычно справа) должно быть оставлено место для работы ребёнка на столе, для записей на бумаге.

На плохо обустроенном рабочем месте может отвлекать абсолютно все: беспорядок, лежащие неподалеку игрушки и смартфон. Чтобы создать комфортную атмосферу и помочь ребенку настроиться на учебу, уберите со стола предметы, которые наводят на мысли о внешкольных делах.

Во время занятий попросите домашних излишне не шуметь, не включайте телевизор и музыку, чтобы посторонние звуки не мешали концентрироваться.

Не забудьте оплатить домашний интернет и пополнить баланс мобильной связи

3. Делайте перерывы в занятиях

Длительная напряженная учеба и отсутствие движения могут быть чрезвычайно утомительными не только для детей, но и взрослых. Самый простой способ перезарядиться и вернуть продуктивность на прежний уровень – делать регулярные перерывы. Но какая длина и периодичность оптимальна для того, чтобы не растерять учебный настрой? Советуем делать короткие перерывы от 5 до 15 минут ежечасно.

Каждые 2-4 часа (в зависимости от типа заданий) можно устраивать более долгий перерыв — не менее 30 минут. Кроме того, лучше не начинать выполнять домашние задания сразу после окончания уроков. Сделайте паузу на отдых, игры и общение.

4. Уделяйте больше времени общению с ребенком



Дети привыкли проводить много времени с одноклассниками и могут чувствовать себя некомфортно в отсутствие этой части школьной жизни.

Не запрещайте ребенку общаться с одноклассниками в сети. Но старайтесь, чтобы это общение было непродолжительным и конструктивным. Например, если он хорошо знает какой-то предмет, предложите ему помочь своим друзьям в выполнении домашних заданий.

Нам часто не хватает времени, чтобы просто поговорить со своим ребенком о том, что происходит в его жизни, кто его друзья, что его волнует. Очень часто мы задаем вопрос для галочки «как прошел день» и получаем такой же ответ: «все ок» или «хорошо». Сейчас самое время вспомнить, как здорово быть вместе, начать разговаривать с детьми и еще раз показать им, что они важны, любимы и ценны для вас. Иногда им этого очень не хватает.

5. Организуйте физическую активность

Физическая активность положительно влияет на настроение, помогает справляться со стрессом и оставаться бодрым. По этой причине уроки физкультуры и физкультминутки не менее важны во время обучения дома.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует отводить 150 минут в неделю на умеренные упражнения.

Это возможно в домашних условиях без специального оборудования и тренажеров. Выделите время для зарядки, йоги, танцев или других активностей, которые не требуют покидать дом. Организовать их помогут видео с готовыми комплексами упражнений или хореографией.

6. Контролируйте питание

Чтобы избежать внеплановых перерывов, подготовьте вкусные и здоровые перекусы. Тогда ребенку не придется надолго отвлекаться, если он проголодается до обеда.



При планировании питания не забывайте о важности потребления воды, фруктов и овощей в необходимых количествах.

Кроме того, рекомендуем устраивать полноценные приемы пищи в то время и с той длительностью, как это обычно происходит в лицее. Так вы сможете не нарушать ритмы, установившиеся во время очной учебы.

7. Контролируйте режим обучения и выполнение заданий

Необходимо ежедневно контролировать режим обучения, выполнение ребенком заданий. Предложите прочитать вслух небольшое литературное произведение, рассказать стихотворение наизусть, пересказать прочитанное, показать выполненные задания. Окажите ребенку посильную помощь в изучении нового материала и/или выполнении домашнего задания.

8. Ограничьте использование гаджетов

Современные дети и до вынужденного карантина почти не выпускали из рук гаджеты. А тут еще и лицей стал работать в формате дистанционного обучения. Есть опасность, что ребенок большую часть дня будет проводить за компьютером, с планшетом или смартфоном.



В перерывах между учебными занятиями предлагайте ребенку различные варианты досуга, отвлеченные от гаджетов. Договоритесь об обязательном отдыхе после занятий. Желательно, чтобы эти договоренности были в игровой форме - заключите пари, устройте соревнование, кто из вас дольше сможет продержаться без телефона и компьютера, сделайте это время интересным и веселым для ребенка (совместное чтение, игры, беседы). Привлекайте ребенка к выполнению посильных домашних дел.

9. Мотивируйте и хвалите

Даже, когда ребенок освоится в новом для него режиме занятий, продолжайте контролировать его учебную деятельность и выполнение домашних заданий. И обязательно хвалите за сделанное упражнение или решенную задачу. Если ваш ребенок отстает по отдельным предметам, договоритесь с учителями о дополнительных заданиях и, при возможности, личных дистанционных консультациях.