

# Рекомендации родителям по созданию условий для дистанционной формы обучения ребенка.



1. Большое значение в жизни ребенка имеет **режим дня**, когда четко определено с утра идем в школу, в школе на уроке - занимаемся, на перемене - отдыхаем и т.д. Его день структурирован, это способствует оптимальной работоспособности ребенка, устойчивости его эмоционального фона, снятию тревожности. А так как с переходом на дистанционное обучение (Д О) привычный режим меняется, необходимо его адаптировать под новые условия. Проговорите вместе с ребенком как будет проходить его день, какие у него обязанности, когда он должен учиться, когда и сколько отдыхать, поручите какие-либо дела по дому (самостоятельные или совместные с вами). Старайтесь придерживаться этого распорядка, но вместе с тем будьте готовы к изменениям не создавайте лишнего напряжения, если что-то пошло не так, дети копируют ваше поведение, научите их быть толерантными (терпимыми) к ситуациям неопределенности это важнейшее умение в условиях современного мира.
2. **Организация рабочего места ребенка.** Для того чтобы дистанционные занятия проходили эффективно рабочее место не должно отвлекать ребенка от учебного процесса. Важно, чтобы рабочий стол ребенка стоял у стены или у окна, занавешенного плотными шторами или жалюзи. В боковые поля зрения не должны попадать какие-либо отвлекающие предметы (игрушки, книги, плакаты, журналы и т. д.). На столе должно быть только то, что необходимо ребенку для конкретного занятия. Например, если нужны, лишь тетрадь и две ручки (обычная и зеленая), не стоит оставлять перед ребенком пенал целиком – важно помнить, что ему не очень хочется заниматься и он с большим удовольствием будет что-то

в нем искать, ронять, поднимать и т.д. Важно ограничить предметную среду вокруг ребенка, чтобы занятие получилось продуктивным, а не растянутым. В целях контроля ребенком времени, отведенного на выполнение задания, могут использоваться, например, песочные часы.

3. Дети быстро истощаются, поэтому важно, особенно на начальном этапе организации такого формата обучения, **дозировать нагрузку**, ориентируясь на признаки поведения ребенка, указывающие на изменение его психофизического состояния. Такими признаками, связанными с органическими или функциональными нарушениями деятельности центральной нервной системы, могут быть недомогание, слабость, быстро наступающее утомление или, наоборот, перевозбуждение, которое может проявляться в виде телесной расторможенности. Важно устраивать паузы активного отдыха с легкими физическими упражнениями и расслаблением.
4. Важным компонентом является также **эмоциональный фон** при организации дистанционного обучения. Поддерживайте ребенка, не требуйте слишком многого, будьте готовы прийти к нему на помощь. Говорите о плюсах такого образования, как много нового и интересного ему предстоит узнать.