

Уважаемые родители!



Каждая семья и каждая школа начинает жить в достаточно непривычных условиях. Воспринимая проблему дистанционного обучения только со знаком минус, акцентируясь на том, что оказалось недоступно в условиях «удаленки», мы можем упустить важные ее преимущества и возможности. Правильнее всего будет

рассмотреть дистанционное образование как новый ресурс, как источник новых возможностей, тогда он не превратится в хронический и токсический стресс, который может отрицательно сказаться на физическом и на психическом здоровье и взрослых и детей.



Предлагаем Вам некоторые рекомендации, которые помогут в этом.

➤ **Умейте видеть плюсы и сохраняйте спокойствие.** Необходимость адаптации к новым условиям, «притирка» к ним, требует определенного времени. Важно сохранять спокойствие и оптимизм, ведь наше состояние передается ребенку, он «заражается» им. Постарайтесь передать спокойный эмоциональный фон ребенку, позитивный взгляд на возможности «удаленки», это снизит его тревожность и, значит, он будет более успешен в учении.

➤ **Установите и следите за соблюдением режима дня.** Эффективная организация дистанционного обучения предполагает четкую организацию не только режима для обучающегося, но и жизни всей семьи в новых условиях. Важен в целом тайм менеджмент семьи, который предусматривает планирование режима жизни, организации общего пространства, договоренность о деталях совместной жизни с учетом интересов и потребностей ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ. Это позволит избежать недовольства, конфликтов, неуправляемого поведения детей.

➤ **Ориентируйтесь на официальную информацию** по организации дистанционного обучения, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Для этого заходите на официальный сайт вашей школы и рекомендуемые образовательные платформы. В случае возникновения вопросов звоните на телефоны горячих линий, указанные на сайтах школ, управлений образования городских округов и муниципальных районов или обращайтесь к классному руководителю.

➤ **Обсудите расписание занятий**, разработанное школой и старайтесь его придерживаться. Соблюдайте перерывы 5-10 минут между дистанционными уроками и 30 минут через каждые 2-4 часа занятий. Разбудите

ребенка как минимум за час до начала занятий. Он должен умыться и позавтракать, а также подготовиться к уроку.

➤ **Подготовьте для ребенка рабочее место.** Отдельная комната или рабочий уголок, не столь важно. Главное, чтобы вокруг был порядок — это настраивает на рабочий лад. Позаботьтесь о технической стороне вопроса, чтобы компьютер (планшет, телефон) был в рабочем состоянии, а интернет не подвел в ответственный момент.

➤ **Создайте для ребенка рабочую обстановку.** Проконтролируйте, чтобы во время дистанционных занятий ребенка никто и ничто не отвлекало (члены семьи, домашние питомцы, мобильные телефоны, телевизор и др.).

➤ **Соблюдайте режим гигиены и физической нагрузки.** Делайте зарядку, гимнастику для глаз, регулярно проветривайте помещение. При дистанционном обучении важно организовать полноценный сон, не только режим работы, но и совместный с детьми досуг и отдых.

➤ **Подберите удобную одежду для дистанционных занятий вашему ребенку.** Это создаст рабочую атмосферу.

➤ **При возникновении трудностей** подберите удобный формат дистанционного обучения совместно с классным руководителем.

➤ **Мотивируйте ребенка на успехи.** Чаще его хвалите и подбадривайте!

Помните, что ваш ребенок всегда нуждается в вашей поддержке и опоре, особенно в сегодняшних условиях. Вы обязательно со всем справитесь. Берегите себя и своих близких!