

ПАМЯТКА УЧЕНИКАМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМ ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Уважаемые ребята! Некоторое время мы будем обучаться дистанционно. Ваши учителя сообщат вам и вашим родителям, с помощью каких ресурсов обучение будет происходить. Вам важно помнить, что онлайн-обучение предполагает определенную гигиену труда, важно не навредить себе в этот период. Достаточно соблюдать несколько простых правил.

1. После получения инструкций от педагогов постарайтесь спокойно разобраться с тем как нужно выполнять задания. Вам помогут ваши родители, попросите их. Если остаются не понятные моменты, обращайтесь к педагогам столько, сколько вам потребуется для того, что бы освоить новый для вас вид обучения.
2. Соблюдайте временной режим выполнения заданий при работе с электронным ресурсом.
3. Отвлекайтесь во время «перемены», разомнитесь, а не сидите возле монитора. И не берите во время перемены свой гаджет, вам нужно отдохнуть!
4. Регулярно делайте простую зарядку для глаз.
5. В комнате, в которой вы будете работать, должно быть хорошее освещение.
6. Старайтесь сидеть на расстоянии вытянутой руки от монитора.
7. Первое время вам сложно будет рассчитывать время на выполнение заданий, попросите родителей помочь вам в этом.
8. Не стремитесь найти готовые ответы на задание учителя, помните, что наша общая цель – ваша грамотность, а не «липový» результат!
9. Самое главное помните, что взрослые люди делают все возможное для того, чтобы наша жизнь вернулась в прежнее русло, все будет хорошо!

Желаем успехов!

Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога

- В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.
- Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении. Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.
- Организуйте для ребенка рабочее пространство — место, где он сможет заниматься учебной работой и его не будут отвлекать.
- Поскольку из-за учебы время, которое дети проводят за компьютером, увеличится, проследите, чтобы ребенок по возможности сократил другие активности — компьютерные игры, просмотр видео, использование соцсетей.
- Помогите ребенку выстроить режим дня и соблюдать дисциплину. Важно помнить, что дисциплина вырабатывается и формируется у ребенка поэтапно. Вам стоит увеличить уровень контроля на начальном этапе перехода к дистанционному обучению школьников: уделять ребенку больше внимания, почаще звонить, спрашивать об успехах. Постепенно контроль должен стать более мягким.
- Важно помнить, что ребенок пробует для себя новый формат работы и в такой ситуации нормально, что не все получается сразу. Возможно, какие-то дни будут сложнее, чем другие. Важно давать себе и ребенку передышку — давление вряд ли окажет нужный эффект.

Желаем успехов!