



Дистанционное обучение стало неожиданностью не только для учителей, но и для родителей. Дети, которые большую часть дня проводили в школе, теперь постоянно дома. Родители вынуждены контролировать их обучение, работать удаленно, а в перерывах заниматься домашними делами.

Как помочь родителям пережить дистанционное обучение?

1. Зоны ответственности

Теперь, когда дети учатся дома, у родителей появилось больше возможностей участвовать в их образовании.

На старте родители выступают в роли организатора: помогают ребенку со всеми средствами, устанавливают программы, настраивают интернет.

Затем контролируют, чтобы дети не пропускали занятия, и помогают в трудных ситуациях.

Содержательную сторону обучения полностью контролирует учитель.

2. Возрастные особенности детей

На дистанционном обучении важно учитывать психолого-возрастные особенности ребенка. Для детей начальной школы нужно обеспечить двигательную активность и смену деятельности.

Каждый день дети должны вставать между уроками и делать зарядку.

Можно составить режим дня для детей так, чтобы они как можно больше двигались и отдыхали от компьютера.



3. Рабочее пространство

Необходимо организовать для ребенка рабочее место. Хорошо, если это будет отдельный стол, чтобы ребенок мог записывать нужную информацию во время трансляции. Рабочий стол должен находиться в хорошо освещенном месте.



Рядом с ребенком не должно быть еды, чтобы не отвлекаться во время видеоурока. Ставить воду рядом с техникой опасно — есть риск ее опрокинуть.

Если у ребенка нет отдельной комнаты, не надо шуметь во время онлайн-урока, выключите телевизор и создайте рабочую обстановку.

4. Правила работы за компьютером

Дистанционное обучение неизбежно увеличивает время, проведенное с компьютером или планшетом. Поэтому необходимо сократить другие цифровые активности: игры, видео, соцсети.

Длительность онлайн-уроков, рекомендованных Минпросвещения, — 15 – 20 минут в начальной школе.

В перерывах дети должны вставать, делать небольшую зарядку и гимнастику для глаз.

В это время полезно проветрить комнату.

5. Режим дня для детей

Дома есть много отвлекающих факторов, поэтому дети должны научиться организовать себя. Это сложно для детей любого возраста.

Советую родителям составить режим дня для детей и придерживаться его на протяжении нескольких недель.

Зарядка для глаз



Горизонтальные движения глаз: вправо-влево

Движение глазами по кругу: по часовой стрелке и в обратном направлении

Движение глазами по-диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, потом по-прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении

Сведение глаз к носу. Для этого поднесите палец к переносице и посмотрите на него - глаза легко «соединятся»

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении

Режим дня

- 7ч – 8ч подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак
- 9ч – 13ч занятия в школе
- 13ч – 14ч возвращение домой, обед
- 14ч – 16ч отдых, прогулка
- 16ч – 18ч приготовление уроков
- 18ч – 19ч ужин, помощь по дому
- 19ч – 20ч 45 мин чтение, игры дома
- 20ч 45 мин - 21ч подготовка ко сну



Нужно укладывать и будить ребенка в одно время, обязательно давать ему время на отдых и уединение.



Важно помнить, что дисциплина вырабатывается поэтапно.

Родителям стоит увеличить уровень контроля на начальном этапе и постепенно уменьшать его.