

## **Рекомендации для родителей «Дистанционное обучение» 1 класс**

Для оптимальной организации процесса дистанционного обучения хотелось бы дать родителям несколько практических советов:

1. В сложившейся ситуации важно наладить с ребенком диалог, уважительное дружелюбное общение.
2. Дистанционное обучение - это та же школа, только в других условиях.
3. Важно соблюдать привычный распорядок дня: время сна и бодрствования, время начала уроков, перемены, перерыв на обед и пр. Резкие изменения в режиме дня могут привести к излишнему напряжению и стрессу.
4. Очень важна организация рабочего места. Прежде всего, близким стоит помочь ребенку в организации его рабочего места, в использовании учебных материалов, пособий и письменных принадлежностей; разместить их на его столе в порядке использования, применить принцип «необходимо и достаточно», исключая все лишнее, отвлекающее ребенка. Нужно также определить способы использования технических средств (смартфона, компьютера), которые, возможно, раньше служили ребенку для развлечения, а на занятии будут использоваться только «для дела». Кроме того, что всё необходимое должно находиться в зоне доступности руки. Также ребенок должен иметь возможность работать сосредоточенно, не отвлекаясь на внешние раздражители. Поэтому постарайтесь ограничить доступ домашних животных к рабочему месту ребёнка.
5. Продолжительность непрерывной работы за компьютером 15 минут (согласно нормам СанПиН), с учебником и тетрадью 10 минут. Технические средства на расстоянии вытянутой руки. Спина должна быть ровной. Проветривайте помещение, где занимается ребенок. Устраивайте физминутки. Необходимо достаточное пространство для письменной работы

и занятий за компьютером. Правильное освещение: свет должен падать слева. Рабочий стол рядом с окном. Естественное освещение важно для здоровья. Учебный материал в виде презентаций и рабочего листа по предмету высылается на электронную почту или через WhatsApp.

5. Планируйте с ребёнком дела на предстоящий день заранее. Важно, чтоб у ребенка всегда были часы в зоне видимости. Вечером сверяйте план и его выполнение.

6. В конце каждого дня обсуждайте с ребёнком успехи и неудачи за день. Не скупитесь на слова поддержки и объятия.

7. Если ребенку трудно, страшно, тревожно, и Вы понимаете, что своими силами не справитесь, то Вы всегда можете рассчитывать на помощь классного руководителя и школьных специалистов.