

Шпаргалка для родителей обучающихся 2а класса. (как избежать перегрузок при обучении ребенка дома)

Уважаемые родители!

Следует сохранить и поддерживать для себя и ребёнка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала выполнения заданий)

Для выполнения заданий необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. Организация рабочего места.

- Мебель должна соответствовать росту ребенка. Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу.
- Для освещения применять обычные светильники. Свет на рабочее место должен падать с левой стороны, для «левой» с правой стороны.
- Соблюдать температурный и воздушный режим. Проветривать комнату до выполнения задания.

2. Продолжительность занятий и перерыва.

- Длительность выполнения заданного объема заданий **до 1ч.**
- При выполнении заданий обращать внимание на посадку ребёнка.
- Через каждые **10 минут** перерыв. Это могут быть гимнастические упражнения, зрительная гимнастика, время для самостоятельной игры.

3. Использование компьютера.

- В комнате, где используется компьютер делать ежедневную влажную уборку.
- Без ущерба для здоровья за компьютером дети могут работать только по 7-10 мин в день, 3 раза в неделю.

4. Психологические взаимоотношения.

- ведите себя спокойно, сдержанно
- обсуждайте с ребёнком, что получилось, а что пока нет
- хвалите за малейшую самостоятельность при выполнении задания
- задавая вопрос, дайте время подумать

И не жалеете объятий!

Уважаемые родители!

На сайте: центр-дар.рф в отдельной страничке-вкладке вы можете найти информацию по удаленному сопровождению с 13.04 2020 года.