

Рекомендации родителям при дистанционном обучении:

1. Составьте вместе с ребенком режим дня, учитывая его индивидуальные особенности, возраст и потребности.
2. Строго соблюдайте режим проветривания и влажной уборки в квартире. Занятия должны проходить в проветриваемой комнате, это поможет школьнику быть сосредоточенным и меньше уставать во время урока.
3. Не разрешайте перекусывать или пить напитки во время видео-уроков. Для приема пищи должно быть установлено отдельное время.
4. Не разрешайте во время учебного процесса отвлекаться на телефонные разговоры с одноклассниками и посторонние видеоигры, развлекательные ролики. Это только увеличит время за компьютером и уменьшит качество обучения.
5. При просмотре уроков, ребенок должен находиться на расстоянии вытянутой руке от экрана монитора.
6. Если задания на закрепление темы предусматривает работу с бумажными носителями, закройте компьютер или переведите его в спящий режим, это поможет ребенку не отвлекаться и даст возможность глазам ребенка отдохнуть.
7. Если у Вас есть возможность распечатать домашние задание, то это так же сократит время пребывания школьника за компьютером.
8. Соблюдайте перемены. Если видео-урок длился около 15 минут, сделайте перерыв 5 минут. Если пребывание за компьютером превысило 40 минут, сделайте равнозначную перемену.
9. Необходимо выполнять гимнастику для глаз.
10. Во время перемены переключите деятельность ребенка на подвижные игры в домашних условиях, настольные игры, уборку в своей комнате, общение с домочадцами или по телефону с друзьями и старшими родственниками, помощь родителям в домашних заботах, совместное приготовление пищи и так далее.
11. Во внеурочное время ограничьте пребывание школьника у телевизора, компьютера, телефона. Установите конкретные временные рамки для развлечений при помощи технических средств, пусть это будет семейная совместная игра или «поход» в домашний кинотеатр.
12. Следите за тем, чтобы воздух в квартире не пересыхал, а также увлажняйте слизистые носа ребенка. Задача слизистой носа согревать, увлажнять и очищать воздух, который мы вдыхаем. При сухой слизистой человек более подвержен инфекционным заболеваниям.
13. Строго соблюдайте режим бодрствования и сна. Ребенок должен высыпаться.