

# **Памятка для родителей по организации дистанционного обучения**

## **Уважаемые родители!**

В школе у детей понятная система с графиком, звонками и переменами. А как обеспечить ребенку продуктивный образовательный процесс на дистанционном обучении?

Поначалу переход на дистанционное обучение требует определенного участия родителей.

**Что посоветовать родителю, чтобы помочь ребенку учиться дома:**

## Шаг 1. Подготовить рабочее место

На дистанционном обучении ученик занимается даже больше, ведь доля самостоятельной работы увеличивается. Поэтому очень важно, чтобы у него было место, где он сможет спокойно заниматься 6–7 часов в день. Кроме того, что всё необходимое должно находиться в зоне доступности руки, рекомендуется все гаджеты оставлять в другом помещении. Родителям потребуется провести разъяснительную работу с младшими детьми и предупредить их, что они не должны шуметь и отвлекать школьника, пока он учится. Чек-лист для проверки:

- Домашний и мобильный интернет оплачены и работают.
- Камера и микрофон на компьютере исправны.
- У ребенка есть наушники и они работают.
- Все необходимые программы установлены на компьютер и ребенок понимает, как ими пользоваться.

## Шаг 2. Распланировать день и откалибровать режим

В первые недели ребенку трудно привыкнуть к новой реальности: вроде бы он и дома, а учиться все равно нужно. Поэтому родителям придется самим следить, чтобы учебный распорядок не нарушался.

Чтобы эффективно организовать время, важно, чтобы у ребенка всегда были в зоне видимости часы, расписание уроков и расписание звонков. Желательно, заводить будильник на начало каждого урока, чтобы ребенок не был привязан к экрану в ожидании урока, чтобы вдруг не пропустить его и садиться за рабочее место он должен по звонку. Очень важно, чтобы ребенок во время перемен уходил из-за компьютера, двигался, пил воду, делал гимнастику для глаз, переключался с учебы на что-то другое, принимал пищу. Для приема пищи выделены 2 большие перемены: после 3 и 4 уроков. Родители должны определиться, в какую из этих перемен, ребенок будет обедать. Обед должен быть полноценным.

Жесткое соблюдение режима дня поможет снизить тревожность и привыкнуть к дистанционному обучению. Гиперактивные дети при правильном режиме лучше концентрируются, а медлительные — быстрее включаются в работу. Но ребенку сложно следовать распорядку самостоятельно, так что руководство родителей здесь необходимо. Ребенок, обучаемый дистанционно, должен понимать, что бездельничать ему никто не позволит.

## Шаг 3. Ознакомиться с платформой

Каждая школа сама решает, какая форма для проведения дистанционных уроков подходит их ученикам лучше всего. Единого решения здесь нет: обучать детей могут при помощи самых разных цифровых инструментов.

Желательно, чтобы родители ЗНАЛИ, как выглядит образовательная платформа, которую используют учителя для организации онлайн-уроков и рассылки заданий, какой электронный учебник или рабочая тетрадь нужны для каждого предмета, какие сервисы для видеосвязи учителя используют при проведении уроков.

Ничего особенно сложного в этих платформах и образовательных системах нет, разобраться в них сможет любой. У ребенка наверняка возникнут вопросы, и если родители ознакомятся с материалами заранее — они смогут помочь ребенку, не отвлекая учителя от его основных обязанностей.

## Шаг 4. Поддерживать связь с учителем

Дистанционное образование — новая технология, и вполне естественно, что родителям или ребенку что-то будет непонятно. Задавать вопросы учителю совершенно нормально. Более того, это лучше, чем пытаться догадаться, как теперь проходит подготовка к контрольной, тестирования, уроки и выполнения домашних заданий.

## Шаг 5. Не забывать про мотивацию

Даже у самого опытного учителя не всегда есть возможность похвалить ученика, однако, мотивации много не бывает. «Хвалите детей, вдохновляйте

их» — эта рекомендация, которую часто повторяет любой детский психолог, сейчас очень актуальна. Советуем мамам и папам следить за успехами ребенка и акцентировать внимание на том, чего он уже добился, а не на том, что у него не получается. Например, «Ты уже решил три задачи, молодец, осталось всего пять!» вдохновит ребенка сильнее, чем «Так долго возился и решил всего три примера?!».

Можно устроить наглядную демонстрацию успехов. Например, цеплять на пробковую доску цветные листочки с хорошими отметками. Или в начале недели прищипливать на нее карточки с заданиями, а по мере выполнения снимать их.

Хорошо работают и вознаграждения. Например, пицца с доставкой или лишний час мультиков за 10 выполненных вовремя выполненных уроков.

## Шаг 6. Убедиться, что ребенок не страдает от одиночества

В условиях дистанционного обучения ребенку важно как можно больше общаться и с учителями, и с ребятами из класса — это поможет избежать ощущения, что школьник оказался в полной изоляции. Одноклассники могут

помочь разобраться с какими-то техническими моментами и домашними заданиями, а учитель — в индивидуальном порядке объяснить сложную тему. Контакт с друзьями тоже необходим.

Дети переживают социальную изоляцию хуже, чем многие взрослые, ведь для них друзья — очень важная часть их мира. Недопустимо лишать ребенка общения с приятелями даже в качестве наказания за плохую оценку.

При этом, родители должны следить, чтобы звонки и переписки в мессенджерах не мешали учебе — болтать с друзьями можно только после того, как все задания выполнены.

## Шаг 7. Помнить о гигиене и физических нагрузках

Даже те из нас, кто и раньше мог считаться атлетом лишь с большой натяжкой, сейчас определенно испытывают недостаток физической активности. А движение крайне важно: даже минимальные физические

нагрузки улучшают кровообращение, помогают поддерживать хорошую осанку и повышают концентрацию.

Каждый день должен начинаться с легкой растяжки или зарядки, да и в течение дня необходимо немного двигаться. На YouTube и в Instagram можно найти сотни тысяч тренировок от звезд фитнеса и гимнастику для детей всех возрастов. Свежий воздух необходим для работы мозга, поэтому нужно проветривать комнату, где сидит учащийся, не менее двух раз в день.

Чтобы у ребенка не случилось обезвоживания, родителям следует ставить рядом с компьютером большой стакан воды (к концу дня он должен быть пуст!). И важно следить за тем, чтобы ребенок не отправлялся в «класс» в пижаме: одежда должна быть удобной, но не домашней. В школе необходим серьезный деловой настрой, а пижама этому ну никак не способствует.



# Гид для родителей

