Памятка для родителей

по организации дистанционного обучения

Уважаемые родители!

1. В сложившейся ситуации важно наладить с ребенком диалог, уважительное дружелюбное общение.
2. Ребенок должен сам понять, что дистанционное обучение - это та же школа, только в других условиях.
3. Важно соблюдать привычный распорядок дня: время сна и бодрствования, время начала уроков, переменки, перерыв на обед и пр. Резкие изменения в режиме дня могут привести к излишнему напряжению и стрессу.
4. После каждого урока необходима динамическая пауза (15-20 минут), что позволит избежать снижения уровня работоспособности, также нужно проводить физкультминутки для профилактики нарушения зрения и осанки.
5. Очень важна организация рабочего места. Кроме того, что всё необходимое должно находиться в зоне доступности руки, рекомендуется все гаджеты оставлять в другом помещении.
6. Планируйте с ребёнком дела на предстоящий день заранее. Важно, чтоб у ребенка всегда были часы в зоне видимости
7. В конце каждого дня обсуждайте с ребёнком успехи и неудачи за день. Стройте планы на завтра. Совместно ищите решения в спорных ситуациях. Не скупитесь на слова поддержки и объятия.