

Дистанционное обучение (рекомендации детям).

1). **Дорогие ребята**, независимо от того, в каком классе вы учитесь, главное сейчас – соблюдать и дома привычный для учебного времени **режим дня школьника**, где выделено определённое время на уроки, на выполнение домашних заданий, на отдых, на домашние дела. Именно режим дня помогает упорядочить каждый наш день, тем более тогда, когда вы учитесь дома.

2). Если у вас еще нет составленного на карантин режима дня, напишите его и повесьте на стенку, чтобы он помог вам контролировать свое время, как звонки в школе.

3). Вы уже знаете, уроки и во время дистанционного обучения проводятся по школьному расписанию. Напишите (распечатайте) на отдельном листке **расписание уроков** вашего класса на каждый день, чтобы оно было на виду перед глазами. Это поможет вам лучше планировать свое время, поможет настроиться на соответствующие уроки и различные виды учебной деятельности. (Например, если в расписании за математикой стоит музыка, сначала вы будете, вероятно, решать задачи, а потом, возможно, слушать музыку. Или за математикой стоит литература – это тоже разные виды деятельности, когда за решением задач, вы можете заняться чтением).

4). Важной частью домашнего обучения является **организация вашего рабочего места для занятий**, где все необходимое - учебники, тетради, компьютер, канцтовары, - все должно находиться на соответствующем месте. Об этом мы всегда вам говорили на беседах о режиме дня учащихся, ведь этот порядок на рабочем столе помогает не только найти все, что нужно к уроку, но и создает рабочую атмосферу.

5). Во время занятий дома соблюдаем примерно такой же **режим занятий**, как и в школе: 40 - 45 минут занятий, 10 - 15 минут отдыха, когда можно полить цветы, поиграть с домашними любимцами, проветрить комнату, выпить воды, перекусить, если нужно; сделать несколько упражнений для осанки, для глаз, т.д.. Для учащихся младших классов время для занятий может сокращено до 30 минут в зависимости от параллели и предмета. Для старшеклассников – наоборот, время может быть несколько увеличено. Если вы, например, только «вошли во вкус», есть ли смысл прерывать свою активность? Конечно, помним о перерывах во избежание переутомления.

Идеальный вариант организации своей учебы дома – начинать домашние занятия в то же время, когда начинаются уроки в школе. (Конечно, прием – для людей с сильной силой воли, но к этому нужно стремиться, ведь впереди – и старшие классы, и студенчество. Все эти навыки правильной организации своего времени вам еще как пригодятся!).

б). С целью лучшей адаптации к создавшимся условиям, рекомендуется на время занятий... менять домашнюю одежду на близкую к школьной форме. Это поможет принять домашние условия как рабочую среду (дом теперь не только место отдыха, **дом – место работы**).

7). Очень важно **сохранить спокойное отношение к происходящему**. Обращаясь к ребятам младших классов, могу сказать, что, если вас что-то беспокоит, у вас есть вопросы, связанные с ситуацией коронавируса, обращайтесь к своим родителям, не замыкайтесь в себе, - родители всегда вам помогут. Обращаясь к старшеклассникам, хочу сказать, что в подобной ситуации, вы, конечно, сами, скорей всего, будете искать ответы в сети Интернет, но имейте в

виду, что, поступая так, вы легко можете попасть под влияние различных недобросовестных источников, в том числе и фейков. Будьте внимательны!

Во избежание стрессов в данной ситуации специалисты рекомендуют ограничить информационный поток по поводу пандемии. Для информированности достаточно иметь 1- 2 надёжных официальных источника, которая должна быть дозированной.

Волнующие вопросы про создавшуюся ситуацию с пандемией обсуждаем с родителями!

8). Волнующие вопросы про учебу, уроки обсуждаем с учителями – предметниками, классными руководителями. **Учителя, как всегда, ответят на все ваши вопросы!** Кроме того, вы знаете, всю необходимую информацию можно найти и на сайте школы.

9). Старайтесь использовать это **время и для любимых занятий**, что, безусловно, поможет вам лучше отдохнуть во внеурочное время и повысит ваше настроение.

10). **Помогайте родителям в домашних делах**, ведь во время учебы в школе и во время работы ваших родителей на это порой не хватает времени.

11). Говорят, Антуан де Сент – Экзюпери, которого вы, надеюсь, знаете по сказке «Маленький принц», говорил, что единственной роскошью является роскошь человеческого общения, в чем мы теперь тоже убеждаемся. Вам, как и нам, необходимо **общение** (с друзьями, одноклассниками), но оно теперь в силу обстоятельств несколько иное, чем раньше. Подумайте, не слишком ли много времени вы тратите на общение в сети Интернет, на общение по телефону, продуктивно ли оно? Здорово, если вы научитесь контролировать такое общение!

12). Кроме того, во время дистанционного обучения, когда вы используете компьютер, ноутбук, планшет, телефон, во избежание нагрузки на глаза, мозг, с целью профилактики утомляемости, усталости, необходимо ограничить свои так называемые **компьютерные игры**. Этот совет в первую очередь, конечно, адресован старшеклассникам и выпускникам, так как у них объем изучаемого материала намного больше, чем в младших классах.

Готовясь к урокам, не забывайте про **учебники**, - и они являются источником знаний, только нужно их читать!

13). Если вас в семье живет несколько детей школьного возраста, очень важно правильно строить свой режим дня, договариваясь друг с другом и по поводу рабочего места, и по поводу компьютера. Кстати, это - **хорошая возможность лучше подружиться, помогая друг другу в учебе**.

14). Чтобы быть в тонусе и не раскисать, помогут различные посты – вдохновляющие, мотивирующие, **поддерживающие цитаты**. Выберите для себя что – то интересное, важное, нужное и прикрепите их на стенку. Это работает! Не верите? Проверьте! Например, «Лучший способ взяться за что – то – перестать говорить и начать делать!» (Уолт Дисней), или народная мудрость – «Терпение и труд все перетрут!». А как вам мотивация студентов Гарварда: «Если ты сейчас уснешь – тебе, конечно, может присниться твоя мечта. Если же вместо сна ты выберешь учебу, то ты сможешь воплотить свою мечту в жизнь!» (кстати, слово «сон» можно заменить на всё, что мешает учиться).

15). Когда – то, наверное, хоть раз в жизни каждый мечтал (согласитесь) пропустить школу, а вот сейчас – ...

Все будет хорошо! Здоровья, успехов! Мы тоже соскучились!

С.И.Петрова, педагог – психолог школы.