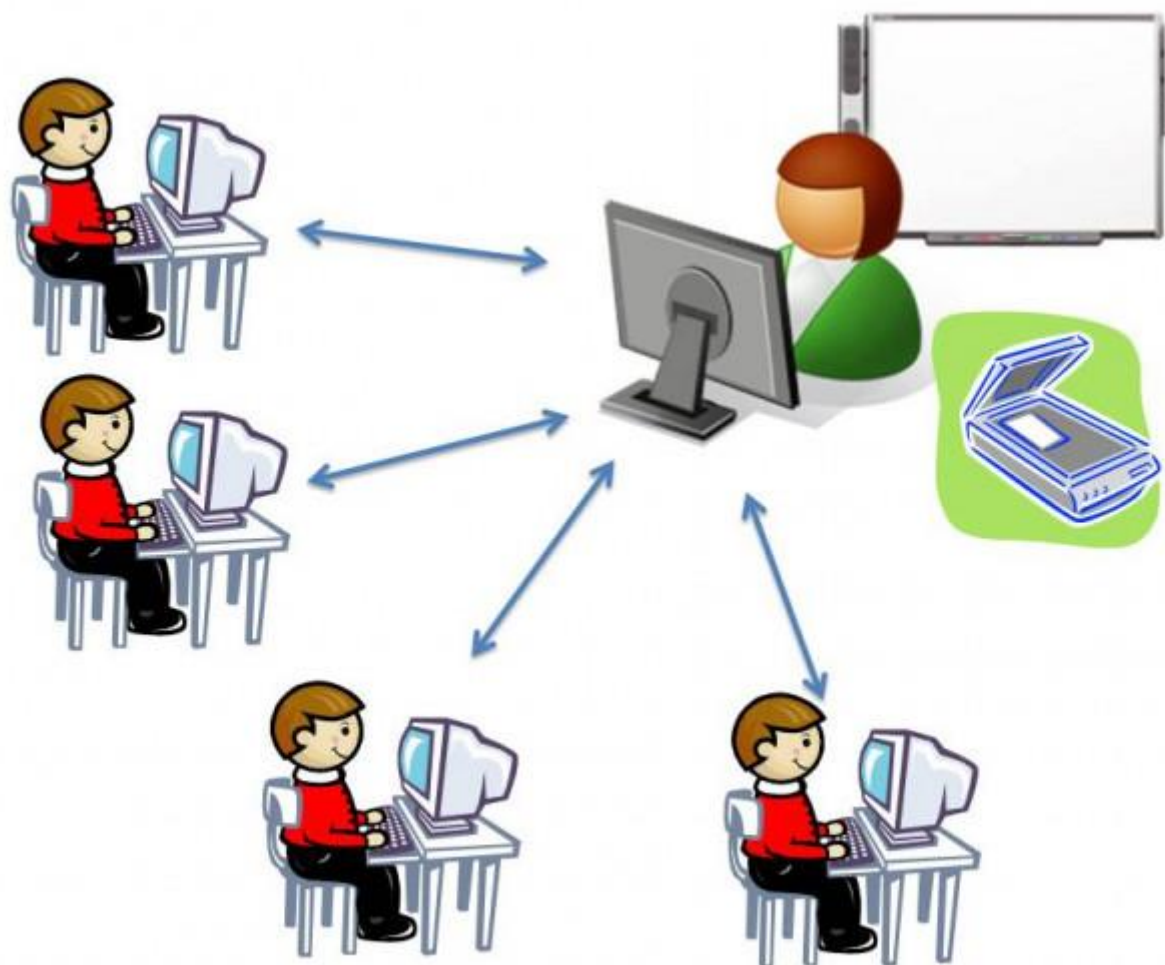


Рекомендации для родителей по организации дистанционного обучения



10 правил дистанционного обучения

1. В первую очередь, **спокойствие**. Как бы банально не звучала фраза "*у спокойных родителей - спокойные дети*", но это правда, и это работает. Все мы понимаем, что дистанционное обучение невозможно, хотя бы первое время, без участия родителей. Так или иначе, вы будете вовлекаться в процесс, и это нервует. Но успокойтесь и постарайтесь передать спокойный эмоциональный фон ребенку, это снизит его тревожность. Ведь он тоже волнуется!

2. Подготовьте для ребенка **рабочее место**. Отдельная комната или рабочий уголок, не столь важно. Главное, чтобы вокруг был порядок, - это настраивает на рабочий лад. Позаботьтесь о технической стороне вопроса,

чтобы компьютер (планшет, телефон) был в рабочем состоянии, а интернет не подвел в ответственный момент. На случай сбоя интернета через wi-fi, выберете тариф на телефоне с безлимитным интернетом, чтобы при необходимости создать точку доступа и не выпасть из процесса.

3. Зарегистрируйтесь и ознакомьтесь с образовательной платформой, которую выбрала ваша школа, заранее вместе с ребенком. Это исключит эффект неожиданности. Кстати, на некоторых платформах сразу после регистрации можно смотреть лекции и выполнять тестовые задания.

4. Спланируйте день, составьте для ребенка расписание занятий. Старайтесь придерживаться примерно такого же распорядка дня, как и во время посещения школы. Не забудьте о перерывах: 5-10 минут между уроками и 30 минут через каждые 2-4 часа занятий.

5. Рабочая обстановка. Проконтролируйте, чтобы во время занятий ребенка ничего не отвлекало. Отключите уведомления в мессенджерах и удалите животных из комнаты. Редко кто из детей удержится от соблазна потискать питомца.

6. Подберите одежду для занятий, нельзя позволять ребенку заниматься в пижаме или домашней одежде, это не создаст рабочую атмосферу.

7. Самое время вспомнить про режим дня. Полноценный сон очень важен для растущего организма! Мозг во время сна продолжает обрабатывать информацию, полученную во время бодрствования. Также сон помогает справиться со стрессом, не забывайте об этом. Разбудите ребенка как минимум за час до начала занятий. Он должен успеть умыться и позавтракать, а также подготовиться к уроку.

8. Записывайте успехи ребенка! Это помогает мотивировать. Можно каждое небольшое достижение записывать на цветные листочки и прикалывать к пробковой доске. Наглядно видно, как ребенок поработал. Старшеклассникам можно делать следующее: писать все задания, которые надо сдать, на цветные листочки и, по мере выполнения, снимать их с доски.

9. Физическая нагрузка и гигиена. В течение дня у ребенка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Делайте зарядку, гимнастику. Не забывайте регулярно провертывать помещение. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять гимнастику для глаз, в интернете много вариантов.

10. Обратная связь. Будьте на связи с педагогом, задавайте вопросы учителю, если вам что-то непонятно. И не переживайте, для педагогов школ

это тоже новый опыт. Они волнуются не меньше вас.

Как помочь гиперактивным и медлительным детям с обучением на дому?

Все дети разные: не каждого ребенка легко усадить за уроки и включить в занятия. Одни гиперактивные и не могут усидеть на месте, другие, наоборот, медлительные. Но, соблюдая некоторые правила, вы вполне справитесь с обучением любого ребенка.

Правила работы с медлительным ребенком

Утром, при подготовке к урокам, **важно рассчитывать время** так, чтобы дать ребенку возможность встать, умыться и позавтракать спокойно, в его собственном темпе. Для этого, возможно, придется раньше ложиться спать и раньше вставать.

Для медлительного ребенка очень важны **привычные условия работы**. Если у него есть собственный письменный стол, если он приступает к домашним заданиям всегда в одно и то же время, то его психике проще быстрее включиться в работу.

Медлительному ребенку **трудно переключаться** с одного вида работы на другой. Не нужно озадачивать его неожиданными вопросами, пока он занят предыдущим заданием.

Старайтесь избегать ситуаций, когда от ребенка нужно получить быстрый устный ответ на неожиданный вопрос. Необходимо предоставить ему **время на обдумывание** и подготовку.

Не работать на «скорость».

У медлительных детей часто плохо развита координация движений, поэтому полезно использовать специальные упражнения для развития моторики. В процессе выполнения этих упражнений можно одновременно тренировать темп и скорость движений.

При выполнении домашних заданий с медлительными детьми **не рекомендуется делать перерывы по время занятий по одному из предметов**, поскольку заново включиться в работу ребенку будет сложно. Лучшая схема такова: позанимались математикой – отдохнули – начали заниматься письмом.

Чтобы ребенок успевал уловить мысль и действия учителя, рекомендуется **идти на шаг впереди**, чтобы уже накануне ребенок знал, что будет делать на уроке. Допустим, если на ближайшем уроке дети будут изучать виды животных, можно посмотреть научно-популярный фильм о животных планеты, чтобы ребенок уже частично включился в контекст темы. Медлительные дети часто тревожны и, как следствие, не уверены в себе. Работайте только **на "положительном подкреплении"**: при неудачах подбодрите, поддержите, а любой, даже самый маленький, успех

подчеркните. Это будет самым лучшим стимулом для ребенка.

Правила работы с гиперактивным ребенком

Обязательно соблюдайте **режим дня!** Вставать, обедать, делать уроки, отдыхать в одно и то же время, даже в выходные дни. Это особенно важно для таких деток. У ребенка с СДВГ низкий уровень нейродинамики, поэтому он быстро устает и выключается из процесса.

По возможности **придерживаться единой системы требований.**

Гиперактивные дети очень чувствительны к похвале. Их нужно стараться **чаще поддерживать, хвалить.** В данном случае нет опасности перехвалить.

При разговоре старайтесь **смотреть ребенку в глаза**, можно держать ребенка за руки.

Инструкции даем короткие, пошаговые.

При выполнении домашней работы лучше **делить упражнение** на несколько коротких блоков /частей.

Ребенку будет легче, если при выполнении домашней работы перед ним будет **план действий:**

1. Сесть;
2. Достать учебники и тетрадь;
3. Посмотреть задание.

и т.д.

Новые требования вводите заранее, постепенно, чтобы ребенок успел привыкнуть. Можно вывесить их на видном месте и периодически к ним возвращаться. Требования не должно быть много, но они должны быть четкими, понятными. О каких-то важных событиях или планах гиперактивному ребенку тоже лучше говорить заранее, тогда не будет столь бурной реакции.

Обстановка в семье должна быть по возможности комфортной, спокойной; это поможет уравновесить эмоциональный фон ребенка.

Бывает, что дистанционно дети учатся значительно лучше. Сейчас самое главное - справиться с первыми трудностями. Может быть всех нас ждут новые возможности? Всем успехов!!!

Автор: Интернет

Источник: <https://www.ufamama.ru/Posts/View/6108>

Текст данной публикации скопирован из Интернета или других открытых источников.

Рекомендации родителям и детям

по организации дистанционного обучения

В школе у детей понятная система с графиком, звонками и переменами.

А как обеспечить ребенку продуктивный образовательный процесс на дистанционном обучении — все еще непонятно. В этой статье разбираемся, как родитель может помочь ребенку организовать рабочее место, каким теперь должен быть режим дня и что учителя могут сделать для встревоженных мам и пап.

Что посоветовать родителю, чтобы помочь ребенку учиться дома?

Поначалу переход на дистанционное обучение требует определенного участия родителей. Важно объяснить детям, что это временно: скоро обучение встанет на рельсы, и процесс пойдет по накатанной. Предложите родителям ваших учеников воспользоваться памяткой по организации дистанционного обучения.

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. Родителям потребуется провести разъяснительную работу с младшими детьми и предупредить их, что они не должны шуметь и отвлекать школьника, пока он учится. Чеклист 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.
- Переведите учеников на интерактивные рабочие тетради

Шаг 2. Распланировать день и откалибровать режим

Не исключено, что в первые недели ребенку трудно привыкнуть к новой реальности: вроде бы он и дома, а учиться все равно нужно. Причем речь идет именно о самостоятельной работе, ведь теперь вместо обычных уроков у него видеозаписи в YouTube, тексты в учебниках и интерактивные занятия. Поэтому родителям придется самим следить, чтобы учебный распорядок не нарушался.

Чтобы эффективно организовать время, родители могут запросить у классного руководителя расписание на неделю. Скорее всего, большая часть уроков будет не в виде вебинаров с фиксированным временем, а в виде видеолекций, просмотреть которые можно в любой момент. Поэтому родителям нужно самим составить график занятий, не забывая о 15-минутных перерывах между уроками. Очень важно, чтобы ребенок во время этих переменок вставал и хотя бы немного двигался, пил воду, делал гимнастику для глаз, переключался с учебы на что-то другое.

Но желательно, чтобы перерывы не «разбивали» занятие одним предметом, а разграничивали разные: позанимались математикой, отдохнули, переключились на английский язык. Через три часа после начала занятий стоит устроить долгий перерыв — 30–40 минут. Памятка для детей по дистанционному обучению поможет им следовать расписанию — родители могут даже нарисовать расписание на каждый день и включить в него не только уроки и переменки, но и фруктовые перекусы, мытье рук и разминки.

Очень жесткое соблюдение режима дня сейчас важно, как никогда: это 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, все равно должен понимать, что бездельничать ему никто не позволит.

Помогите ребенку составить эффективное расписание и постепенно уменьшайте контроль

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.

Хорошая идея — сложить все ресурсы для обучения в одной табличке. Лучше потратить на нее пару часов, чем каждый день отвечать на одни и те же вопросы родителей в мессенджерах. Инструкция для детей на дистанционном обучении должна включать в себя все алгоритмы онлайн-работы и быть понятной.

Шаг 4. Поддерживать связь с учителем

Дистанционное образование — новая технология, и вполне естественно, что родителям или ребенку что-то будет непонятно. Успокойте родителей: скажите им, что задавать вопросы учителю совершенно нормально. Более того, это лучше, чем пытаться догадаться, как теперь проходит подготовка к контрольной, тестирования, уроки и выполнения домашних заданий. Если у вас уже есть памятка для родителей по дистанционному обучению — просто отправьте ее родителям. Если нет — составьте ее сами на основе этой статьи.

Обеспечьте учеников всем необходимым, чтобы им было комфортно

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. Посоветуйте 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.

Делимся опытом дистанционного обучения на вебинарах

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.

За последние недели жизнь изменилась очень существенно: мы практически не можем выходить из дома и общаться с друзьями в привычном режиме. Одним приходится работать из дома, другим — учиться дистанционно. А тревога буквально висит в воздухе, даже если не читать новости. В такой обстановке детям и подросткам особенно трудно: нужно адаптироваться к дистанционному обучению и при этом сохранить успеваемость на прежнем уровне.

Наша информация для родителей о дистанционном обучении поможет благополучно перейти на новую систему и закончить год без проблем. А учителя теперь знают, что отвечать мамам и папам, которые хотят сделать домашнее обучение максимально комфортным и эффективным.