

Советы родителям.

Как помочь ребенку в период дистанционного обучения.

1. Подготовьте для ребенка рабочее место. Порядок на столе – это важно! Позаботьтесь о технической стороне вопроса, чтобы компьютер (планшет, телефон) был в рабочем состоянии, а интернет не подвел в ответственный момент.
2. Режим – основа всего. Старайтесь придерживаться примерно такого же распорядка дня, как и во время посещения школы. Не разрешайте ребенку поздно ложиться спать. У него должен быть полноценный сон, который очень важен для растущего организма. Разбудите ребенка как минимум за час до начала занятий, он должен успеть умыться, позавтракать и подготовиться к уроку.
3. Проконтролируйте, что бы во время занятий ребенка ничего не отвлекало, отключите сообщения в мессенджерах.
4. Помните, что ребенку необходимо отдыхать от монитора.
5. В течение дня у ребенка обязательно должна быть физическая нагрузка (зарядка, гимнастика, игры, а также гимнастика для глаз). Не забывайте проветривать помещение.
6. Соблюдайте режим питания.
7. Будьте на связи с классным руководителем, задавайте вопросы, если Вам что-то непонятно.
8. И самое главное: спокойствие, только спокойствие! Будьте терпеливы и конструктивны. Ваша доброжелательность и терпение обязательно дадут положительный результат. В конце каждого дня обязательно обсуждайте с ребенком его успехи, чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к Вам за помощью или советом.

