

## ШКОЛЬНИКАМ О ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ (РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА)

---

*Коронавирус и дистанционное обучение в школе - эти, еще несколько месяцев назад, малознакомые слова неожиданно вошли в нашу жизнь, резко изменили ее привычный ход и вызывали много тревожных переживаний.*

### Дорогие ученики!

Для организации дистанционного обучения определены платформы, на которых оно производится, всем выдаются домашние задания.

Теперь дело за вами! Именно поэтому предлагаю несколько рекомендаций по самоорганизации детей в режиме дистанционного обучения.

1. Дистанционное обучение - это, в первую очередь, обучение, а не средство спасения от безделья и скуки. Выделено специальное время для дистанционной учебы, совпадающее с обычным школьным расписанием. Представьте, что вы пошли в школу, просто «школа» в данном случае оказалась в вашей квартире, в вашей комнате, за вашим рабочим столом. Режим дня не только поможет в организации учебы, но позволит освободить время для отдыха и развлечений.

2. Обратите внимание на техническое обеспечение образовательного процесса. Проверьте, как работают предложенные вам обучающие электронные площадки, достаточно ли ресурсов вашей техники для их использования. Если у вас что-то не получается- обратитесь за технической поддержкой к родителям или другим взрослым.

3. Если у вас не получается решить какие-либо технические вопросы, не можете воспользоваться каким-то ресурсом, посмотреть видеоурок или презентацию - не отчаивайтесь!

У вас всегда под рукой есть верный помощник – учебник! Там все написано- читайте параграф, делайте конспекты, таблицы, схемы, формулируйте непонятные вопросы, задавайте их вашему верному помощнику Google (вы же всегда им пользуетесь в любой бытовой ситуации), приглашайте к сотрудничеству родителей.

4 Помните, что ваши учителя всегда готовы дистанционно прийти на помощь. Узнайте заранее, в какое время и как вы можете связаться с учителем, задать ему вопрос, получить разъяснения.

И, наконец, не забывайте, что результат дистанционного обучения напрямую зависит от вашей способности к самоорганизации! Впереди у вас уже не время каникул, время обучения, просто в дистанционной форме.



# ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**

- Создайте комфортную среду во время уроков. Например, работающий телевизор будет мешать занятиям
- Проветривайте помещение, где занимается ребенок. Устраивайте физкультминутки
- Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером
- Оборудование должно быть недоступно домашним животным
- Спина должна быть ровной!
- Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминесцентные лампочки использовать нежелательно)
- Рабочий стол рядом с окном. Естественное освещение важно для здоровья!
- Технические средства на расстоянии вытянутой руки
- Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребенка при работе с компьютером
- Наблюдайте за работой ребенка на компьютере
- Обязательно контролируйте время работы ребенка на компьютере. Перерывы необходимо устраивать через каждые 15-20 минут

**ВАЖНО!**  
Небольшой вес и размер компьютерного оборудования  
1,5 кг      20 см

**ГЛАВНОЕ — РАБОЧЕЕ МЕСТО!**

*Берегите себя и будьте здоровы!*