

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

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 потребуются провести разъяснительную работу с младшими детьми и предупредить их, что они не должны шуметь и отвлекать школьника, пока он учится. Чек лист при проверке:

- 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 компьютере и ребенок понимает, как ими пользоваться.

Шаг 2. Распланировать день и откалибровать режим

Не исключено, что впервые 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 тексты в учебниках и интерактивные занятия. Поэтому родителям придется самим следить, чтобы учебный распорядок не нарушался.

Чтобы эффективно организовать время, вы можете запросить у классного руководителя расписание на неделю. Скорее всего, большая часть уроков будет не в виде вебинаров с фиксированным временем, а в виде офлайн уроков, просмотреть которые можно в любой момент. Поэтому Вам нужно самим составить график занятий, не забывая о 15 минутных перерывах между уроками. Очень важно, чтобы ребенок во время этих перемен 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.

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.

Шаг 3. Ознакомиться с платформой

Наша Школа работает на следующих цифровых платформах:

- Инфоурок
- РЭШ
- Сетевой город
- Учи ру

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.

Шаг 4. Поддерживать связь с учителем

Дистанционное образование – новая технология, и вполне естественно, что Вам или ребенку что-то будет непонятно. Не переживайте, знайте, что задавать вопросы учителю совершенно нормально. Более того, это лучше, чем пытаться догадаться, как теперь проходит подготовка к контрольной, тестирования, уроки и выполнения домашнего задания.

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 повторяют любой детский психолог, сейчас очень актуально. Посоветуем 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 пришивать на нее карточки с заданиям, а по мере выполнения снимать их. Хорошо работают и вознаграждения. Например, пицца с доставкой или лишний час мультиков за 10 выполненных вовремя уроков.

Шаг 6. Убедитесь, 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.

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. Свежий воздух необходим для работы мозга, поэтому нужно проветривать комнату, где сидит учащийся, не менее двух раз в день.

Чтобы у ребенка не случилось обезвоживание, Вам 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.