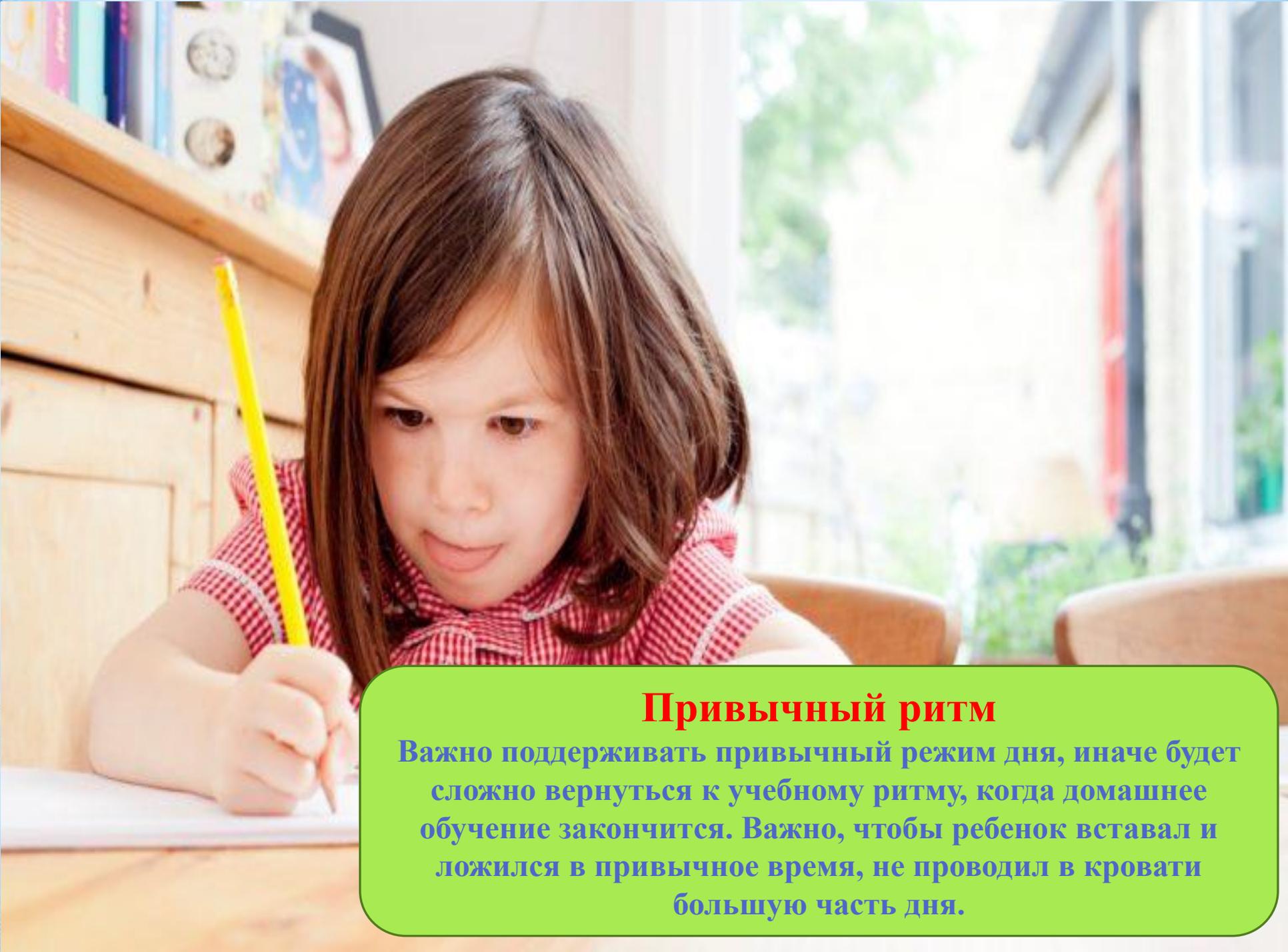
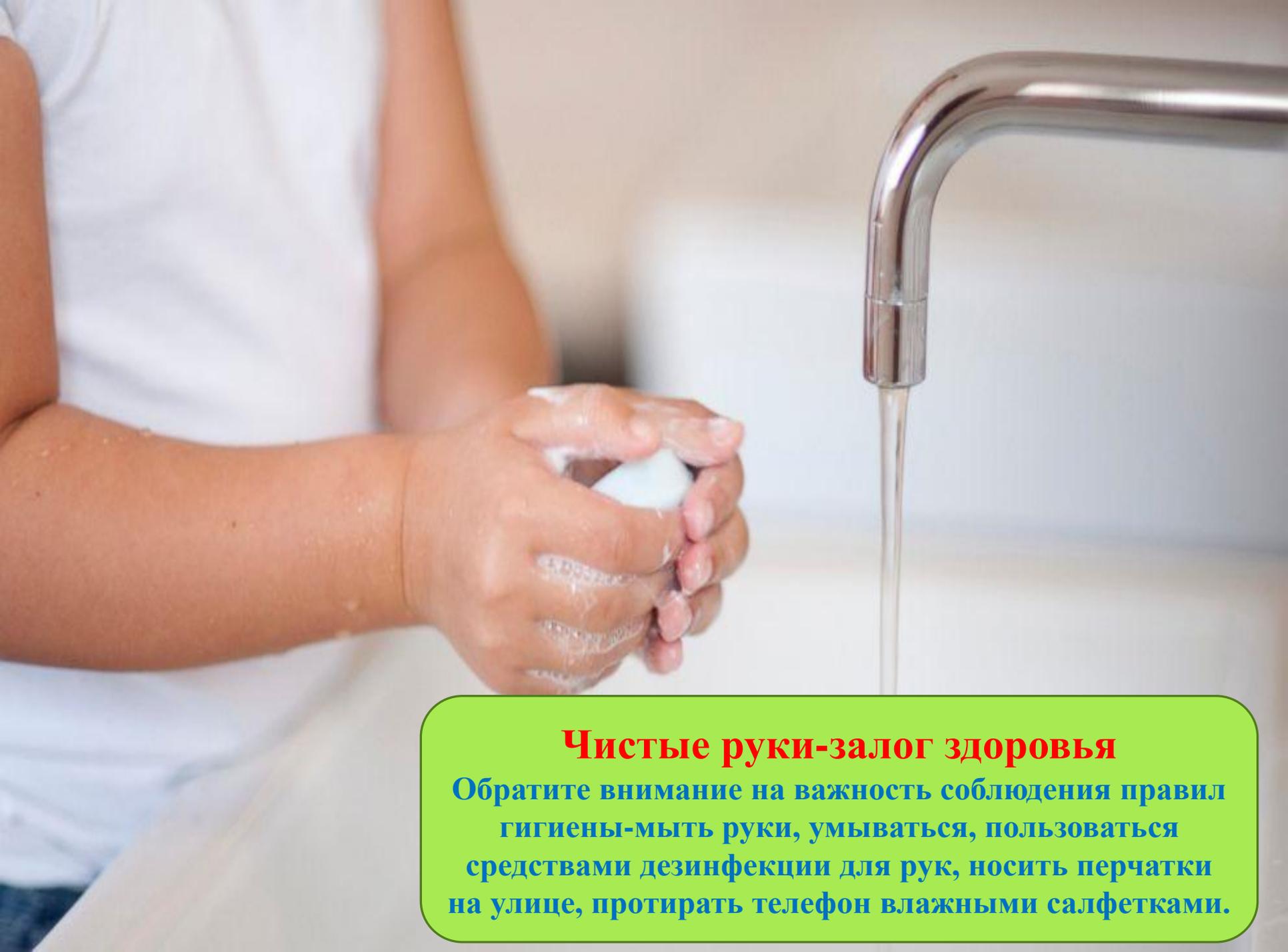


**Советы психолога
родителям для организации
обучения в дистанционном режиме**



Привычный ритм

Важно поддерживать привычный режим дня, иначе будет сложно вернуться к учебному ритму, когда домашнее обучение закончится. Важно, чтобы ребенок вставал и ложился в привычное время, не проводил в кровати большую часть дня.



Чистые руки-залог здоровья

Обратите внимание на важность соблюдения правил гигиены-мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон влажными салфетками.

Составьте эффективное расписание



В период дистанционного обучения, родители нередко стремятся расписать день ребёнка по минутам. Ведь в школе он проводил по 5–8 часов. Учебный процесс, как правило, будет сокращен вдвое, так как не нужно тратить время на дорогу и школьные факультативы. Но чем занять оставшуюся часть дня?

На этот вопрос должно ответить расписание. Планирование — половина успеха во время дистанционного обучения. Важно не перегрузить ребёнка учёбой. Чрезмерная нагрузка приводит не к суперзнаниям, а к отторжению.

Понятно, что некоторые дисциплины придётся проходить ради аттестации, но когда ребёнку интересна учёба, пропадает нужда в постоянном контроле.



Устанавливайте правила

Учёбу следует регламентировать. Например, занятия в первой половине дня, а свободное время — во второй, или перерыв от занятий каждый час, или повторение пройденного материала каждое воскресенье.

Установив правила, следуйте им и сами. Со временем договорённости войдут в привычку. Такая «автоматизация» сильно облегчит контроль обучения ребёнка.

Пусть ребёнок заранее знает, какие последствия будут при нарушении договорённостей. И будьте готовы проявить стойкость, когда дело дойдёт до санкций.