

Памятка для родителей обучающихся во время дистанционного обучения

1. В период дистанционного обучения дети получают задание через Школьный сайт и электронный дневник. При этом в описании и домашних заданиях могут прикрепляться **ссылки** на внешние образовательные бесплатные платформы, рекомендуемые Министерством образования МО: Фоксфорд, Физикон, Якласс, Решу ОГЭ/ЕГЭ/ВПР, РЭШ, Учи.Ру и т.д. (на большинстве из этих платформ можно регистрироваться родителям и контролировать работу детей).
2. Очень важно соблюдать режим дня. Мы настоятельно рекомендуем, чтобы дети занимались самообучением строго по расписанию занятий на текущий день, с соблюдением тех же временных рамок и обязательным выполнением всех инструкций, которые выдают учителя.
3. В тетради должны записываться дата, тема урока и материал урока. Это можно легко проверить каждый день.
4. Как сдать работу на проверку – электронная почта, WhatsApp, ВК, принести тетради в школу с соблюдением мер индивидуальной защиты.
5. Родители обучающихся (законные представители) обязаны осуществлять контроль выполнения домашних заданий, в том числе с применением дистанционных технологий.

Как родители могут помочь детям организовать день в условиях обучения на дому

Мы предлагаем составить чёткий режим, который приучит к рациональному распределению рабочего времени и времени отдыха, а также поможет школьнику равноценно распределять силы в течение всего дня.



РАСПОРЯДОК ДНЯ РЕБЕНКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

СОХРАНЕНИЕ РИТМА ЖИЗНИ

Привыкая к четкому распорядку дня, ребенок растет здоровым. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени на отдых

ВОСПИТАНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Распорядок дня должен стать частью общих правил. Родители должны прививать ребенку интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, хотя куда не спешит.

При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не суетится

ОЖИДАНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Распорядок дня – это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий, это гибкие правила. Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями

ПРИУЧЕНИЕ К ДИСЦИПЛИНЕ

Если соблюдать распорядок дня, ребенок будет знать, что подошло время садиться за уроки или готовиться ко сну, и он сделает все сам, без принуждения со стороны взрослых

РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Привыкнув к четкому распорядку, ребенок будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. А внимание и одобрение со стороны взрослых будет вдохновлять детей и помогать формировать чувство ответственности

УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ

Каждая перемена в жизни ребенка – стресс для его психики. Соблюдение распорядка дня помогает ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло

ПРИМЕР РАСПОРЯДКА ДНЯ

07:30 – подъем, зарядка

08:00 – завтрак

Дистанционное обучение

08:30 – окружающий мир

09:00 – музыкальная пауза

09:10 – иностранный язык

09:40 – танцевальная пауза

09:50 – русский язык

10:20 – перерыв

10:30 – литература

11:00 – спортивная пауза

11:10 – математика

11:40 – проектная деятельность

13:00 – обед

13:30 – виртуальные экскурсии по музею/онлайн-лекции, кружки

14:30 – спортивная пауза

15:00 – выполнение домашних заданий

17:00 – полдник

17:30 – помощь по дому

18:00 – чтение литературы/занятия творчеством

19:00 – ужин

19:30 – свободное время, общение с друзьями

21:00 – подготовка ко сну

21:30 – сон

РАСПОРЯДОК ДНЯ ВАЖЕН ДЛЯ РЕБЕНКА