



Памятка для родителей «Как организовать деятельность ребёнка в условиях дистанционного обучения и на период самоизоляции»

1. Помогите ребёнку адаптироваться к новым условиям обучения и досуга.

❖ Введите для ребёнка четкий режим дня, чередуйте виды деятельности, при этом соблюдайте все привычные режимные моменты:

✓ График сна,

✓ График питания,

✓ График проветривания, воздушных ванн на балконе

✓ График гигиенических процедур, гимнастика

✓ Время для совместных поделок и игр

✓ Время для домашнего дела

✓ Время для общения с родителем и родственниками по любому средству связи (для каждого ребёнка в семье) на интересующие его темы.

❖ Необходимо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка. Не надо его все время занимать, развлекать.

❖ Попробуйте освоить вместе с ребенком алгоритм выхода на рекомендованный школой ресурс для дистанционного обучения, и проработать все задания.

❖ Попробуйте предложить ребенку так называемые позитивные активности:

✓ раскрашивание рисунков (стрессотерапия), рисование по клеткам (черно-белый или цветной рисунок; математические раскраски; для мальчиков раскраски «Машины», «Роботы»;

✓ рисунок из крупы или коллаж из круп;

✓ раскрашивание пластиковой посуды гуашью;

✓ плетение, вышивание, алмазная мозаика, вязание, шитьё одежды для кукол;

✓ раскрашивание макаронных изделий гуашью и аппликация из них;

✓ лепка «Город моей (нашей) мечты», втирание пластилина по контуру изображения;

✓ рисуем «Дом для куклы» (например в тетради- каждый лист-комната);

✓ конструирование семейного альбома и анкет девочки (мальчика);



- ✓ создание плаката «Мечты нашей семьи»
- ✓ настольные игры «Лото», «Цветовое лото», «Домино», игры с кубиком и фишками и т.д.
- ✓ игры малой подвижности: «Лучший ловец», «Попади в корзинку» и др.

2. Расположение рабочего места ребёнка

➤ Рабочий стол с оборудованием должен находиться недалеко от естественного освещения.



➤ Лучше, если это будет отдельный стол с прямой столешницей, чтобы можно было установить на нем не только компьютер, но и периферийные устройства, а также специальное и учебное оборудование в безопасном и устойчивом положении.

➤ Рабочее место с учебным оборудованием должно быть защищено от неконтролируемого доступа маленьких детей, если они есть в доме.

они есть в доме.

➤ Все технические средства должны быть расположены недалеко друг от друга, на расстоянии вытянутой руки от ребёнка.

➤ Оборудование должно быть недоступно домашним животным.

➤ Для освещения применять обычные светильники (люминесцентные желательно не использовать). Свет должен падать на клавиатуру сверху.

➤ Со стороны ведущей руки (обычно справа) должно быть оставлено место для ручной работы ребёнка на столе, для записей на бумаге.

➤ Хорошо, если Вы организуете учебное место своего ребёнка так, чтобы можно было убрать компьютерное оборудование, когда ребёнок его не использует.

3. Обеспечение шумоизоляции

Если у Вас (или близких родственников) есть возможность, проследите, чтобы во время онлайн подключений, общих чатов связи был выключен телевизор в комнате, обеспечена тишина и рабочая обстановка.

4. Профилактика интернет-зависимости

☉ Постарайтесь первое время наблюдать за работой ребёнка на компьютере, процессом обучения в целом и целевым использованием оборудования и Интернета. Это позволит избежать лишних проблем.

☉ Обязательно контролируйте время работы ребёнка на компьютере.

☉ Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребёнка при работе с компьютером в свободное от учёбы время.

