

## *Рекомендации родителям по организации учебного процесса домашних условиях.*

- ✓ Необходимо организовать полноценное, комфортное рабочее место для ребенка, с достаточным количеством света и с удобным расположением необходимых предметов для полноценного образовательного процесса;
- ✓ Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации школы.
- ✓ Постарайтесь сохранить для ребенка привычный распорядок дня. Изменения режима дня ребенка могут вызвать дискомфорт в его состоянии и повлекут за собой адаптивные сложности;
- ✓ Важно не забывать про гимнастику для глаз (при возможности проводите гимнастику совместно с вашим ребенком)
  - ❖ Необходимо сконцентрироваться на удалённом от вас предмете. Остановить взгляд на 2-3 секунды, затем отвести взгляд и посмотреть на кончик носа. Количество повторений – 6-8 раз;
  - ❖ Прикрываем веки, кладем на них кончики указательных пальцев и бережно совершаем массирующие движения в течение 30 секунд.
  - ❖ Необходимо выпрямить спину. Голова должна быть строго неподвижной. Нужно переместить взгляд сначала в правый нижний угол на 3-5 секунд, а затем – в левый верхний на такое же время. Далее посмотреть в левый нижний угол, а затем – в правый верхний. Сделать 4-5 подходов;
- ✓ Не забывайте про перерывы между дистанционными уроками. Это время необходимо для того, чтобы ребенок успешно перестроился с одного учебного предмета на другой;
- ✓ Сохраняйте спокойствия, сдерживайте свои эмоции, адекватно реагируйте на происходящее вокруг вас. Помните эмоциональное состояние ребенка, напрямую зависит от вашего состояния;
- ✓ Задавайте ребенку вопросы, участвуйте в дискуссиях, придумайте викторину «вопрос-ответ» по предметам, которые вызывают наименьший интерес у вашего ребенка. Тогда изучение таких предметов станет увлекательным для ребенка, вследствие этого повысится уровень учебной мотивации;

- ✓ Старайтесь увеличить время общения с ребенком, тем самым отвлекая его от посещения социальных сетей переполненных ненужной и тревожной для него информацией;
- ✓ Придумайте увлекательное совместное время проведение, но не забывайте про самостоятельную активность ребенка, во время которой он может дистанционно общаться с друзьями и одноклассниками;
- ✓ Самое главное не воспринимайте занятие с ребенком как тяжелый труд, получайте удовольствие от совместного времяпровождения и не теряйте чувство юмора.

*Успехов вам и помните, что эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от вашего состояния!*

