

# ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

## 9 рекомендаций для родителей

- 1** **Организируйте дома удобное рабочее пространство.** По возможности сделайте так, чтобы у каждого ребёнка было своё собственное рабочее место, которое он сможет сам сделать для себя уютным. Ведь именно ему нужно будет проводить на этом месте много времени.
- 2** Если возможности выделить отдельное место каждому ребёнку нет, **важно установить жесткий рабочий график, которого будут неукоснительно придерживаться все члены семьи.**
- 3** **В небольшом помещении обязательно отделите рабочую зону от зоны отдыха.**
- 4** **В рабочей зоне важно установить стол, стул (кресло), компьютер (планшет, телефон) и правильно выставить свет.** Важно, чтобы свет хорошо освещал рабочую поверхность стола, не отбрасывая тени. Для правшей свет устанавливают сверху слева, для левшей - с противоположной стороны.
- 5** **Обязательно уточните у учителя/администрации школы как именно организован учебный процесс, каковы правила поведения в чатах.**

#вместесправимся

#профилактикаконфликтов

Ассоциация "Байкальская лига медиаторов"



- 6** *Важно в период дистанционного обучения установить режим работы и отдыха. Время работы у компьютера обязательно должны сменяться 20 минутами активного отдыха: сделать зарядку, порисовать, подышать воздухом (пусть даже на балконе).*
- 7** *Помните, что младшим школьникам рекомендовано проводить за компьютером не более 20 минут непрерывно, старшим - 35 минут.*
- 8** *Важно!!! Если у вас не получается организовать дистант, если ребёнок устал, плачет, психует...  
**Расставьте приоритеты:** важно все сделать правильно, все успеть и сдать? Или все-таки психологическое здоровье ребёнка, родителей и ваши отношения с ребёнком?  
Оставьте на некоторое время учебу, отвлекитесь, дайте ребёнку выспаться, покушать, попить чаю. Когда все успокоится, можно с новыми силами приступить к учебе.*
- 9** *Помните, что у учителей сейчас тоже сложное время, постарайтесь предоставить и им нерабочее время и выходные дни, не беспокойте звонками и сообщениями поздно вечером, а также в субботу и воскресенье.*

**ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ!  
ДАВАЙТЕ ОТНОСИТЬСЯ ДРУГ К ДРУГУ  
БЕРЕЖНО!**

#вместесправимся  
#профилактикаконфликтов

**Ассоциация "Байкальская лига медиаторов"**

