

Рекомендации родителям детей  
на дистанционном обучении  
«Как помочь ребенку  
организовать свое время»



# Соблюдать режим дня.

## Почему на домашнем обучении важно соблюдать режим дня?

- Режим помогает школьнику больше успевать, воспитывает последовательность, силу воли, трудолюбие. При соблюдении распорядка в организме вырабатываются условные рефлексy: каждая предыдущая деятельность становится сигналом к последующей, это позволяет легко переключаться с одного занятия на другое. Кроме того, так соблюдается баланс между рабочей деятельностью и отдыхом.



## К чему приводит несоблюдение режима?

### Отсутствие рабочего настроя по утрам

Ребёнку может казаться, что раз уроки проходят онлайн, то можно «подскочить» хоть за пять минут до первого урока, ведь не нужно никуда ехать. Но не всё так просто: мозг должен подготовиться к освоению нового учебного материала. Для этого необходимо успеть проснуться, позавтракать, подышать свежим воздухом, взбодриться. Здорово, если перед началом занятий есть возможность почитать конспект и вникнуть в тему. Отсутствие всех этих ритуалов может привести к тому, что мозг окажется не готов к погружению в учёбу, и уроки придётся пересматривать несколько раз.





## Невыполнение домашних работ

Отсутствие режима дня заставляет ребёнка проводить день хаотично, делать то, что больше хочется в данный момент (или ничего не делать вообще). В итоге времени на выполнение домашнего задания вечером уже не остаётся: школьник откладывает его на завтра. А в итоге образуется «снежный ком», и на выполнение всех накопившихся заданий ребёнку придётся тратить гораздо больше времени



# Потеря возможности общаться с преподавателями и задавать интересующие вопросы.

У учеников есть возможность задавать преподавателям вопросы и тут же получать на них ответы. Но для этого необходимо придерживаться расписания онлайн-занятий.

А также важно выработать привычку концентрироваться на учебном процессе в одно и то же время.



## Низкая концентрация внимания

Перед сном подростки часто «зависают» в соцсетях, и это может затягиваться до глубокой ночи. Как следствие, недосып и вялость с утра, потеря концентрации и невнимательность на занятиях. Из-за этого на учёбу уходит больше времени и сил, чем если бы ученик хорошо отдохнул. Если на эту проблему не обращать внимания в подростковом возрасте, то она останется и во взрослой жизни.





# Как выстроить режим, обучаясь в интернете

## Правило № 1.

➤ *Вставать и ложиться в одно и то же время. Школьнику необходимо спать не менее 9 часов с 1-8 классах и 8 часов — в 9-11 классе. Чтобы вовремя отходить ко сну, физиологи советуют делать «искусственный закат»: за 120 минут до отбоя приглушать в доме источники света, а за час отказываться от компьютера и смартфона. Это поможет легче перейти в режим отдыха.*

➤ *Между подъёмом и учёбой должно быть не менее 60 минут: за это время ребёнок успеет проснуться, позавтракать и подготовиться к занятиям.*

➤ *В выходные дни лучше соблюдать тот же режим, в крайнем случае вставать на час позже, но не более.*

*Так сформируется привычка, и просыпаться по утрам будет легче.*



## Правило № 2.

➤ Грамотно составить распорядок дня

Формирование режима дня по принципам тайм-менеджмента начинается с определения приоритетов: если основным занятием ребенка является учёба, то стоит отвести на неё самую продуктивную часть дня.





## Правило № 3.

➤ *Выполнять домашние задания каждый день*

Практические задания помогают закрепить материал, способствуют созданию позитивной привычки. Человек, который умеет садиться домашние задания сам, а не потому, что «завтра спросят», сможет систематически выполнять задачи и во взрослой жизни.

*«Делайте домашние задания как можно быстрее, не откладывайте ничего на завтра. Из-за «откладывания» накапливаются долги, и разбирать их очень тяжело, ведь уроки всё время прибавляются»*



## Правило № 4.

➤ *Делать перерывы и дышать свежим воздухом*

Прогулки необходимы для растущего организма. Физиологи советуют проводить каждый день не менее часа на свежем воздухе, чтобы мозг насытился кислородом. Между учёбой и работой над домашними заданиями обязательно должен быть перерыв, который можно заполнить кружками, тренировками и другими увлечениями.



**Ваш «школьный день» не будет идеальным, и это нормально. Просто помните, что и вы, и ваши дети адаптируются к чему-то совершенно новому, и вас неизбежно ждут трудности».**

От себя добавим, что карантин — это тяжелый стресс для всех. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

Станьте одной командой, прислушивайтесь к друг другу и не забывайте отдыхать и веселиться — даже в условиях карантина или самоизоляции.

Радуйтесь успехам и хвалите своих детей даже за небольшие достижения. Иногда родителям может показаться, что ребёнку всё равно и он не переживает из-за неудачи. Но это не так.

***Ребенку всегда важна и нужна родительская поддержка.***

Проводите больше времени с ребёнком, и не за уроками :) Гуляйте, играйте, разговаривайте. Так у ребёнка будет стимул не засиживаться за уроками, придаст ему силы полностью взять на себя ответственность за учебу, и вопрос, как приучить ребенка делать уроки, отпадет сам собой.

Педагог-психолог Тихонова Т.В.