

Рекомендации для родителей по организации дистанционного обучения

10 правил дистанционного обучения

1. В первую очередь, **спокойствие**. Как бы банально не звучала фраза "*у спокойных родителей - спокойные дети*", но это правда, и это работает. Все мы понимаем, что дистанционное обучение невозможно, хотя бы первое время, без участия родителей. Так или иначе, вы будете вовлекаться в процесс, и это нервирует. Но успокойтесь и постараитесь передать спокойный эмоциональный фон ребенку, это снизит его тревожность. Ведь он тоже волнуется!

2. Подготовьте для своего ребенка **рабочее место**. Отдельная комната или рабочий уголок, не столь важно. Главное, чтобы вокруг был порядок, - это настраивает на рабочий лад. Позаботьтесь о технической стороне вопроса, чтобы компьютер (планшет, телефон) был в рабочем состоянии, а интернет не подвел в ответственный момент. На случай сбоя интернета через wi-fi, выберете тариф на телефоне с безлимитным интернетом, чтобы при необходимости создать точку доступа и не выпасть из процесса.

3. **Зарегистрируйтесь и ознакомьтесь с образовательной платформой**, которую выбрал наш колледж, заранее вместе с ребенком. Это исключит эффект неожиданности. Кстати, на некоторых платформах сразу после регистрации можно смотреть лекции и выполнять тестовые задания.

4. Спланируйте день. Страйтесь придерживаться примерно такого же распорядка дня, как и во время посещения колледжа. Не забудьте о перерывах: 10 минут между уроками и 30 минут на обед.

5. Рабочая обстановка. Проконтролируйте, чтобы во время занятий подростка ничего не отвлекало. Отключите уведомления в мессенджерах и удалите животных из комнаты. Редко кто из детей удержится от соблазна потискать питомца.

6. Подберите одежду для занятий, нельзя позволять ребенку заниматься в пижаме или домашней одежде, это не создаст рабочую атмосферу.

7. Самое время вспомнить про режим дня. Полноценный сон очень важен для подростка! Мозг во время сна продолжает обрабатывать

информацию, полученную во время бодрствования. Также сон помогает справиться со стрессом, не забывайте об этом. Разбудите своего ребенка как минимум за час до начала занятий. Он должен успеть умыться и позавтракать, а также подготовиться к уроку.

8. Записывайте успехи! Это помогает мотивировать. Обучающимся можно делать следующее: писать все задания, которые надо сдать, на цветные листочки и, по мере выполнения, снимать их с доски.

9. Физическая нагрузка и гигиена. В течение дня у подростка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Делайте зарядку, гимнастику. Не забывайте регулярно проворачивать помещение. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять гимнастику для глаз, в интернете много вариантов.

10. Обратная связь. Будьте на связи с педагогом, задавайте вопросы учителю, если вам что-то непонятно.