

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2-4 КЛАССОВ





Дистанционное обучение отличается от занятий в школе.

В этот период важно сохранить привычный для ребенка распорядок дня.

Помогите ему планировать свои дни, учитывая регулярные перерывы в деятельности.

Ребенок должен на часы обучения погрузиться в школьный режим, к которому однажды ему придется вернуться.



# ПОДГОТОВЬТЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА

Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером

Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминесцентные лампочки использовать нежелательно)

Рабочий стол рядом с окном. Естественное освещение важно для здоровья!

Технические средства на расстоянии вытянутой руки

Спина должна быть ровной

Оборудование должно быть недоступно домашним животным



# РАЗБУДИТЕ РЕБЕНКА КАК МИНИМУМ ЗА ЧАС ДО ЗАНЯТИЙ



Уроки начинаются в 9.00. К этому времени ребенку следует умыться, позавтракать.

Подберите одежду для занятий. Она должна настраивать на рабочую атмосферу!

Не забывайте о необходимости проветривать комнату, где занимается ребенок, а также о выполнении ребенком простых физических упражнений в перерывах между занятиями!



## Рекомендуемый распорядок дня обучающихся 2-4 классов

### в период дистанционного обучения

07.50-08.30 – подъем, завтрак, гигиенические процедуры

08.30 – 08.55 – завтрак

09.00 – начало занятий в соответствии с расписанием на каждый день и перерывами между уроками (4 урока)

11.30 – 12.10 – перерыв на обед

12.10 – 12.40 - пятый урок или внеурочное занятие

12.40 - 14.00 – свободное время

14.00 – 15.00 – внеурочные занятия

15.00 - 16.00 – чтение книг /домашние дела/занятия творчеством

16.00-16.30 – полдник

16.30 – чтение книг, просмотр кинофильмов, мультфильмов, занятия творчеством, общение

18.30 – 19.00 – ужин

19.00 – 20.30 – свободное время, общение с родителями, семейный досуг

20.30 – 21.00 – подготовка ко сну

21.00 - сон





# СОЗДАЙТЕ КОМФОРТНУЮ СРЕДУ ВО ВРЕМЯ УРОКОВ:



- избавьте ребенка от информационного шума: звука работающего телевизора, уведомлений на смартфоне и других звуков;
- поставьте рядом с ребенком воду;
- контролируйте время работы ребенка за компьютером;
- следите, чтобы у ребенка были регулярные перерывы между учебными занятиями;
- следите, чтобы домашние питомцы не отвлекали ребенка.

# РАССКАЖИТЕ РЕБЕНКУ ОБ ОСНОВАХ ОНЛАЙН-ЭТИКЕТА



Ребенок должен  
придерживаться правил  
онлайн-общения  
с учителем и с  
одноклассниками  
во время занятий.  
Расскажите ребенку, как  
правильно вести себя  
в Интернете!



# БЕЗОПАСНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



**КОМФОРТ**

**15 минут**

**Через каждые 15 минут  
работы за  
компьютером  
требуется перерыв !**



# ПОМНИТЕ, ПРОСТЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ



# НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ГЛАЗ



## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

**1.** Быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5. Повторять 4 – 5 раз.

**2.** Крепко зажмурить глаза и считать до 3. Открыть глаза и посмотреть вдаль, считать до 5.

**3.** Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 – 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6.



**КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПОВТОРЯТЬ  
ПО 4 – 5 РАЗ**

# ПОСОВЕТУЙТЕ РЕБЕНКУ ЗАПИСЫВАТЬ СВОИ УСПЕХИ

Выучил  
стихотворение

Решил  
задачу\*

Подтянулся  
25 раз!



По возможности определите в комнате место, где ребенок сможет фиксировать свои успехи. Например, решенные без ошибок примеры по математике или диктант по русскому языку добавят позитивные эмоции и ребенку, и его близким.

# НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ВАЖНОСТИ ОБЩЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ



Ребенку важно общаться с другими детьми. Особенно во время режима самоизоляции! У ребенка должна быть возможность поговорить со своими друзьями. Но договоритесь с детьми, что с друзьями они будут общаться только после занятий.

# НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СОВМЕСТНЫХ ДЕЛ И ДОСУГА



## ПРЕДЛОЖИТЕ РЕБЕНКУ ПОЗИТИВНЫЕ АКТИВНОСТИ

С активностями вы  
познакомитесь при изучении  
материалов по курсам  
внеурочной деятельности

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО  
АКТИВНОСТИ,  
ПРЕДЛАГАЕМЫЕ В  
НАШЕЙ ГРУППЕ ВК



РДШ | Нижний Тагил | МАОУ СОШ № 61  
Познаём, дружим и развиваемся!

<https://vk.com/rdshh61>