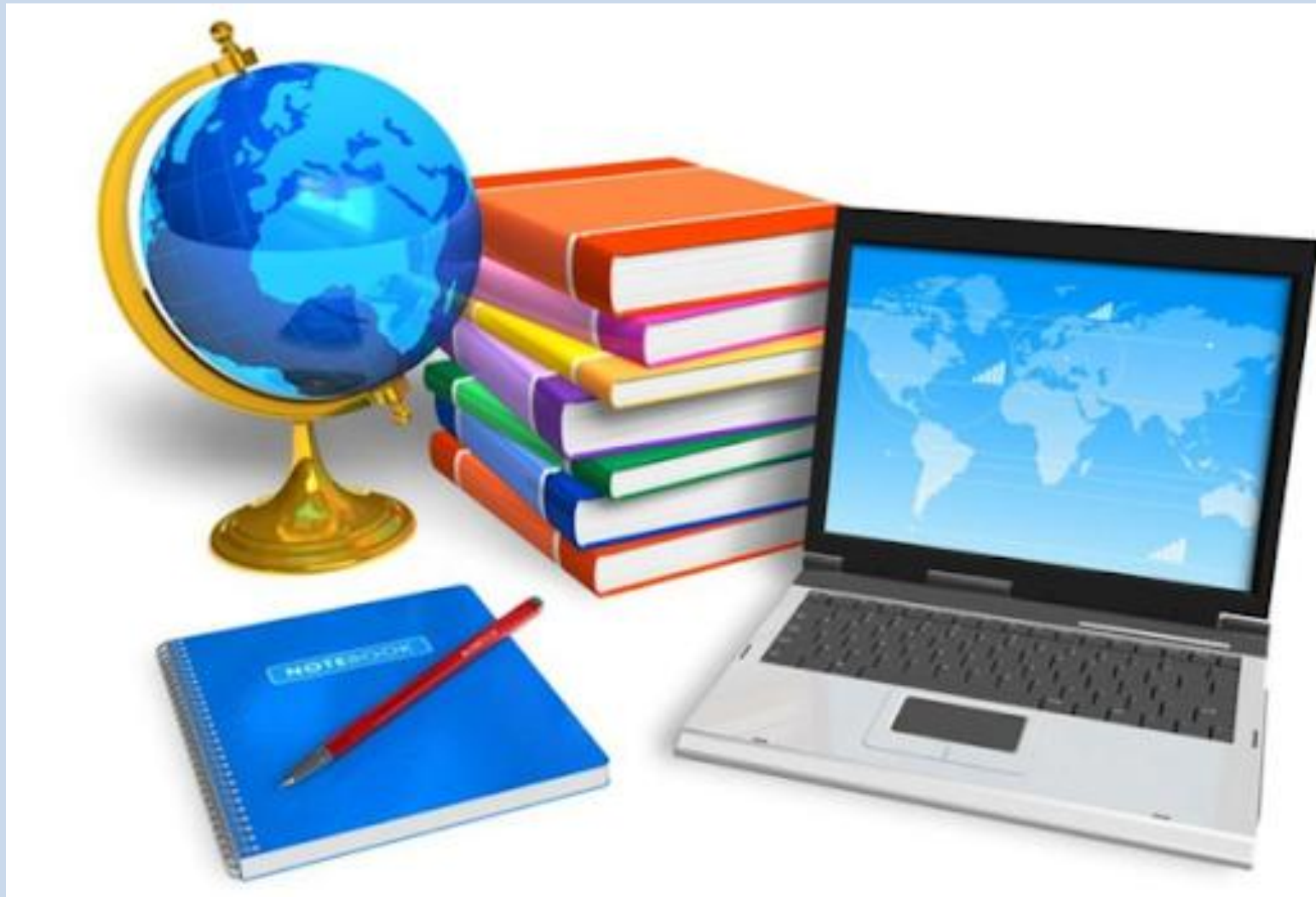


РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ





Дистанционное обучение отличается от занятий в школе. Важно сохранить привычный для ребенка распорядок дня.

Помогите ему планировать свои дни, учитывая регулярные перерывы, онлайн-общение со сверстниками.

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





Рекомендуемый распорядок дня обучающихся 5-11 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 – 14.00 - учебные занятия

14.00 - 15.00 – свободное время/домашние дела

15.00 – 16.00 – внеурочные занятия (5-9 классы), консультации (9, 11 классы)

16.00-16.30 – полдник

16.30 – чтение книг, просмотр кинофильмов, мультфильмов, занятия творчеством, общение, подготовка к экзаменам (9, 11 класс)

18.30 – 19.00 – ужин

19.00 – 21.30 – свободное время, общение с родителями, семейный досуг

21.30 – 22.00 – подготовка ко сну

22.00 - сон



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!

РАССКАЖИТЕ РЕБЕНКУ ОБ ОСНОВАХ ОНЛАЙН-ЭТИКЕТА



Школьник должен
придерживаться правил
онлайн-общения
с учителем
и со сверстниками
во время занятий.
Расскажите ребенку, как
стоит себя вести
в интернете!



СОЗДАЙТЕ КОМФОРТНУЮ СРЕДУ ВО ВРЕМЯ УРОКОВ:



- избавьте ребенка от информационного шума: звука работающего телевизора, уведомлений на смартфоне;
- 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.

БЕЗОПАСНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



КОМФОРТ

5 – 7 КЛАССЫ

20 минут

8 - 11 КЛАССЫ

25 минут

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*

Поздравился
25 раз!



По возможности определите в комнате место, где ребенок сможет фиксировать свои успехи. Например, решенные без ошибок задания по математике или успешный тест по английскому 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>