

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ ДЛЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ





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 первоклассника 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 - 15.00 – свободное время

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*

Подтанцевал
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>