

## **10 правил дистанционного обучения**

О дистанционном формате обучения мы говорили уже достаточно много, но не будет лишним сверить свои действия со следующими 10 правилами, чтобы ничего не упустить, подкорректировать свои действия, возможно, получить подсказку.

**1. В первую очередь, спокойствие.** Как бы банально не звучала фраза "у спокойных родителей - спокойные дети", но это правда, и это работает. Успокойтесь и постарайтесь передать спокойный эмоциональный фон ребенку, это снизит его тревожность. Ведь он тоже волнуется!

**2. Подготовьте для 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 выбрала ваша школа, 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,** внесите коррективы в расписание занятий. Старайтесь придерживаться примерно такого же распорядка дня, как и во время посещения школы. Не забудьте о перерывах: 5-10 минут между уроками и 30 минут через каждые 2-4 часа занятий.

**5. Рабочая обстановка.** Проконтролируйте, чтобы во время занятий ребенка 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 растущего организма! Мозг во время сна продолжает обрабатывать информацию, полученную во время бодрствования. Также сон помогает справиться со стрессом, не забывайте об этом. Разбудите ребенка как минимум

за час до начала занятий. Он должен успеть умыться и позавтракать, а также подготовиться к уроку.

**8. Записывайте успехи ребенка!** Это помогает мотивировать. Можно каждое небольшое достижение записывать на цветные листочки и прикалывать к пробковой доске. Наглядно видно, как ребенок поработал. Старшеклассникам 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 ребенка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Делайте зарядку, гимнастику. Не забывайте регулярно проветривать 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. И не переживайте, для педагогов школы – это тоже новый опыт. Они волнуются не меньше вас.