

Уважаемые родители!

Обучение ребёнка в дистанционном режиме потребует от Вас учёта некоторых правил для создания учебного пространства в условиях Вашей квартиры. Ещё до получения и настройки оборудования, Вам необходимо продумать, где лучше всего расположить рабочее место ученика.

Мы полагаем, что оно должно удовлетворять некоторым важным требованиям:

1. Рабочий стол с оборудованием должен находиться недалеко от естественного освещения.

2. Лучше, если это будет отдельный стол с прямой столешницей, чтобы можно было установить на нем не только компьютер, но и периферийные устройства, а также специальное и учебное оборудование в безопасном и устойчивом положении.

3. Рабочее место с учебным оборудованием должно быть защищено от неконтролируемого доступа маленьких детей, если они есть в доме.

4. Все технические средства должны быть расположены недалеко друг от друга, на расстоянии вытянутой руки от ребёнка.

5. Оборудование должно быть недоступно домашним животным.

6. Для освещения применять обычные светильники (люминисцентные желательно не использовать). Свет должен падать на клавиатуру сверху.

7. Со стороны ведущей руки (обычно справа) должно быть оставлено место для ручной работы ребёнка на столе, для записей на бумаге.

8. Хорошо, если Вы организуете учебное место своего ребёнка так, чтобы можно было убрать компьютерное оборудование, когда ребёнок его не использует.

Уважаемые родители!

Если у Вас (или близких родственников) есть возможность, проследите, чтобы во время онлайн подключений, общих чатов связи был выключен телевизор в комнате, обеспечена тишина и рабочая обстановка. Постарайтесь первое время наблюдать за работой ребёнка на компьютере, процессом обучения в целом и целевым использованием оборудования и сети Интернет. Это позволит избежать лишних проблем. Обязательно контролируйте время работы ребёнка на компьютере. Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребёнка при работе с компьютером в свободное от учёбы время.

Сохраните и поддерживайте привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима могут вызвать существенные

перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Постарайтесь сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Не погружайтесь в длительные обсуждения пандемии и ее рисков. Ведите себя спокойно и сдержанно. Не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе, но и не смакуйте подробности «ужасов» из интернета.

Постарайтесь разобраться в рекомендациях школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию от классного руководителя и администрации учебного заведения. Школе также нужно время для организации учебы онлайн. Существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (учи.ру (uchi.ru), Умназия (umnazia.ru) и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

Сделайте дистанционные уроки привлекательнее для ребенка. Попробуйте «освоить» некоторые из них совместно: например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии, и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Таким образом дети будут более мотивированы, а родители смогут лучше узнать и понять их.

Постарайтесь уменьшить информационный поток из новостей и лент в социальных сетях. Для того чтобы быть в курсе актуальных событий, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1-2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое, и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна). Это поможет сохранить спокойствие. Одновременно важно оставаться в контакте с близкими и друзьями. В разговорах старайтесь не концентрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и иных вызывающих тревогу событиях.

Посоветуйте ребенку избегать общения в социальных сетях. Они переполнены «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите один мессенджер (например, Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести туда важную переписку. Избегайте частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда

1-2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и читать сообщения лишь при необходимости.

Организируйте периоды самостоятельной активности ребенка. Его не нужно все время развлекать и занимать. В то же время включите в распорядок совместные занятия, которые давно откладывались. Главная идея в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для интересных дел.

Подскажите ребенку идеи виртуальных конкурсов и других позитивных активностей. Провести их можно в чате среди одноклассников и друзей. Подросткам предложите вести собственные видеоблоги на интересную тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Благодарим Вас за помощь и участие!

Рекомендации учащимся на период дистанционного обучения

Ребята, завершилась первая неделя дистанционного обучения. Но и у вас – учеников, и у нас – преподавателей – еще масса работы. Большая нагрузка легла и на плечи ваших родителей.

Все мы неожиданно для себя и помимо нашей воли оказались в сложной ситуации. Мы – учителя и администрация – прилагаем все усилия, чтобы создать условия для осуществления учебного процесса. Это непросто: предлагаемые онлайн-платформы не были рассчитаны на обработку такого большого числа запросов; ресурсы разрознены; несмотря на то, что на разных порталах очень схожая организация учебного контента, наполняемость разная, поэтому проблематично остановиться на каком-то одном. Мы сейчас в том же положении, что и вы. И мы учимся вместе с вами.

Многое не зависит от нас, но мы не бессильны. В этой непростой ситуации особенно важно правильно организовать основной ресурс – время.

Надеемся, что эти рекомендации вам помогут.

1. Зарегистрируйтесь на предложенных порталах (перечень порталов вы найдёте, перейдя по ссылке), даже если вы ими не воспользуетесь, помните – чем больше благоприятных возможностей, тем больше вероятность успеха.
2. Старайтесь не отвлекаться во время занятий, помните – каждый упущенный момент снижает число благоприятных возможностей.
3. Воспринимайте трудности не как катастрофу, а как возможность роста, помните – многое зависит именно от настроения, а преодолевая трудности, мы становимся сильнее. Кроме того, вы – молодые, здоровые, с подвижным гибким умом. Поверьте – вы сейчас далеко не в худшем положении.
4. Разумно распределяйте нагрузки. Особенно сейчас уязвимы ваши глаза. Соблюдайте щадящий режим: вы вынуждены быть онлайн на занятиях, изучать источники информации, глядя на экран. Поэтому постарайтесь свести к минимуму общение в соцсетях (пусть это будут не чаты, а аудио- или видео-звонки). Постарайтесь минимизировать время, проводимое в игровых программах – с нынешней нагрузкой на зрительный анализатор вы все равно не получите от игр удовлетворения, мозг можно порадовать иначе – съешьте кусочек шоколада или поспите.
5. Старайтесь выполнять задания своевременно, помните, что откладывание дел – прямой путь к снижению благоприятных возможностей.
6. Старайтесь активно работать на занятии, проявить себя. Помните – лучше ошибиться, чем ничего не сделать.
7. На онлайн-занятии, как и на обычном, нужно иметь под рукой тетрадь и письменные (а возможно и чертежные) принадлежности. Так же могут быть полезны текстовый и графический редакторы. И уж наверняка – поисковая система.
8. В любой ситуации ищите что-то позитивное. Например, многие уже прочувствовали, что занятие в чате – нелегкий процесс. Но в такой форме есть свой плюс – можно открыть чат и просмотреть все снова. А чтобы ничего важного не затерялось, можно использовать такой прием: создайте отдельный чат, где участником будете только вы, своевременно пересылайте туда важные сообщения.
9. Если вы не можете решить какую-то задачу, самое разумное – просмотреть заново тему, к которой задача относится: теорию, образцы решения. Главное – начать.
10. Используйте любую возможность, любую предлагаемую помощь. Если учитель выделяет время на консультации, не следует этим пренебрегать. На самом деле это личное время учителя, которое он готов отдать вам, чтобы вам помочь, чем не благоприятная возможность?

И помните главное: мы все стараемся для вас, так постарайтесь и вы!

Давайте вместе сделаем все, что зависит от нас с вами!