

Как правильно организовать вынужденное пребывание школьников дома "на удаленке"?

Вынужденное пребывание школьников дома нарушает привычный режим дня, что может негативно сказаться и на успеваемости, и на здоровье учеников "на удаленке". О том, как выработать оптимальное расписание, в котором останется место и для учебы, и для общения, и для отдыха я рекомендую. В первую очередь необходимо сохранить привычный распорядок дня, как было бы, если бы ребенок ходил в школу. Это ранний подъем, утренняя гимнастика, завтрак. Далее обучение совместно с преподавателями по дистанционному обучению, согласно штатному расписанию образовательного учреждения. Тогда по окончании домашнего дистанционного обучения не нужно будет прикладывать усилия, чтобы вернуться в прежний режим. В течение дня не забывайте чередовать учебную, творческую и физическую нагрузку. Помните, что после 3-4 часов занятий работоспособность ребенка начинает снижаться

Перед сном не стоит смотреть телевизор, играть в компьютерные игры или пользоваться телефонами

Лучше в эти дни чтение книг или использование настольных игр. Также перед отходом ко сну следует проветрить помещение. Обязательны вечерние водные процедуры, успокаивающий теплый душ.

Хочу заметить и подчеркнуть, что в присутствии ребенка чрезвычайно важно сохранять спокойствие, не "нагружать" его своими страхами.

Дети "считывают" эмоционально состояние взрослых. Поэтому, находясь с ребенком, постарайтесь быть спокойным, не разговаривать на волнующие вас темы. Поскольку сейчас много говорят об эпидемии, вирусах и карантине, нужно объяснить ребенку, что все меры направлены, чтобы избежать заболеваний.

Ребенку важно рассказать, что карантин-это не каникулы, а временная мера, которая поможет избежать заболевания.

Будьте здоровы и Берегите себя!

педагог-психолог О.Н. Стрельченко