**5 рекомендаций как организовать работу ребёнка в дистанте**

В школе у детей понятная система с графиком, звонками и переменами. А как обеспечить ребенку продуктивный образовательный процесс на дистанционном обучении? Как родитель может помочь ребенку организовать рабочее место, каким теперь должен быть режим дня? Давайте попробуем ответить на эти вопросы.

**Шаг 1. Подготовить рабочее место**

На дистанционном обучении ученик занимается даже больше, ведь доля самостоятельной работы увеличивается. Поэтому очень важно, чтобы у него было место, где он сможет спокойно заниматься 6–7 часов в день.

**Обязательно проверьте:**

✔️Домашний и мобильный интернет оплачены и работают.

✔️Камера и микрофон на компьютере исправны;

✔️У ребенка есть наушники и они работают.

✔️Все необходимые программы установлены на компьютер и ребенок понимает, как ими пользоваться.

**Шаг 2. Распланировать день и  режим**

Не исключено, что в первые недели ребенку трудно приноровиться к новой реальности: вроде бы он и дома, а учиться все равно нужно. Причем речь идет именно о самостоятельной работе, ведь теперь вместо обычных уроков у него видеозаписи в YouTube, тексты в учебниках и интерактивные занятия. Поэтому родителям придется самим следить, чтобы учебный распорядок не нарушался.

❗️Чтобы эффективно организовать время, вы можете запросить у классного руководителя расписание на неделю. И на основании его самим составить график занятий, не забывая о 15-минутных перерывах между уроками. Причем в старших классах стоит сосредоточиться на основных предметах, по которым планируете сдавать ОГЭ и ЕГЭ.

Распишите и держите под рукой график занятий (самостоятельных и онлайн-уроков)

**Лучшее лекарство от неопределенности — правила.**

📌Через три часа после начала занятий стоит устроить долгий перерыв — 30–40 минут.

📌Лучше распечатать расписание на каждый день.

📌Очень жесткое соблюдение режима дня сейчас важно, как никогда: это поможет снизить тревожность и приноровиться к дистанционному обучению.

Гиперактивные дети при правильном режиме лучше концентрируются, а медлительные — быстрее включаются в работу. Но ребенку сложно следовать распорядку самостоятельно, так что руководство родителей здесь необходимо. Ребенок, обучаемый дистанционно, все равно должен понимать, что бездельничать ему никто не позволит.

**Необходимо проверять, придерживается ли школьник этого распорядка.**

**Шаг 3. Поддерживать связь с учителем**

Дистанционное образование — довольно новая технология, и вполне естественно, что родителям или ребенку что-то будет непонятно. Задавать вопросы учителю совершенно нормально. Более того, это лучше, чем пытаться догадаться, как теперь проходит подготовка к контрольной, тестирования, уроки и выполнения домашних заданий.

**Что должен предоставить классный руководитель:**

✔️Расписание на неделю

✔️Расписание уроков и перемен

✔️Список онлайн-ресурсов для учёбы

✔️Все необходимые коды, пароли и доступы.

**Шаг 4. Помнить о физических нагрузках и внешнем виде**

Движение крайне важно: даже минимальные физические нагрузки улучшают кровообращение, помогают поддерживать хорошую осанку и повышают концентрацию.

❗️Каждый день должен начинаться с легкой растяжки или зарядки, да и в течение дня необходимо немного двигаться. На YouTube и в Instagram можно найти сотни тысяч тренировок от звезд фитнеса и гимнастику для детей всех возрастов. Свежий воздух необходим для работы мозга, поэтому нужно проветривать комнату, где сидит учащийся, не менее двух раз в день.

❗️Чтобы у ребенка не случилось обезвоживания, родителям следует ставить рядом с компьютером большой стакан воды (к концу дня он должен быть пуст!)

❗️И важно следить за тем, чтобы ребенок не отправлялся в «класс» в пижаме: одежда должна быть удобной, но не домашней. В школе необходим серьезный деловой настрой, а пижама этому ну никак не способствует.

**Шаг 5. Направлять и поддерживать**

Последнее, но важное: детям сейчас очень нужна поддержка. Детей важно направлять и контролировать в зависимости от возраста. Малышам — устанавливать четкие правила, ученикам средних и старших классов — помогать, где требуется, и направлять.

Даже у самого опытного учителя не всегда есть возможность похвалить ученика, однако, мотивации много не бывает. **«Хвалите детей, вдохновляйте их»** — эта рекомендация, которую часто повторяет любой детский психолог, сейчас очень актуальна. Следите за успехами ребенка и акцентировать внимание на том, чего он уже добился, а не на том, что у него не получается.