

Уважаемые родители, обращаем ваше внимание на то, что в период организации дистанционного обучения в школах, учащиеся испытывают дополнительные трудности и нуждаются в вашей помощи!

Несколько рекомендаций, которые помогут сохранить психическое и физическое благополучие детей в сложившихся условиях:

1. Режим дня. Обратите особенное внимание на соблюдение режима дня: сна, работы и отдыха. Важно проконтролировать, чтобы ребенок ложился спать и просыпался в одно и то же время!
Это поможет избежать перегрузок и успешно адаптироваться к новым условиям обучения. (Помните, каждому ребенку гораздо проще выполнять требования взрослых, если они, в свою очередь, являются образцом требуемого от ребенка поведения).
2. Контроль виртуальной жизни ребенка. Недопустимо, чтобы ребенок проводил все свободное от учебы время на просторах интернета или за просмотром телевизора. Такое времяпрепровождение не является полноценным отдыхом!
(Стоит привлекать ребенка к совместной домашней работе, но не перегружать!)
3. Организация досуга. В условиях самоизоляции, активность, которая крайне необходима ребенку ограничивается, что, неизбежно, отражается на настроении и даже общем самочувствии ребенка.
(Важно позаботиться об обеспечении разнообразия досуга в свободное от учебы время: это могут быть настольные игры или совместное приготовление пищи, рисуйте вместе, поговорите «по душам», уделите ребенку внимание!)
4. Личное пространство. Несмотря на необходимость соблюдения режима дня, посещения дистанционных учебных занятий, соблюдения виртуальной гигиены, у ребенка должно быть время, а желательно, и пространство, где он сможет, хотя бы ненадолго, остаться наедине с собой.
Это будет способствовать скорейшему восстановлению психических и физических сил ребенка, адаптирующегося к новым условиям обучения и жизнедеятельности.
5. Благоприятная атмосфера в семье. Важно, чтобы несмотря на те трудности и неудобства, которые всем приходится испытывать, вам удалось сохранить благоприятную атмосферу в семье, помните, в первую очередь, это нужно нашим детям!