

Рекомендации родителям

Уважаемые родители!

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Убедительная просьба к родителям - Отнестись с особым вниманием к детям в этот период:

Дети должны в это время находиться дома, так как профилактические мероприятия по карантину подразумевают не только отмену занятий в школах, но и отмену массовых скоплений людей.

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (учи.ру (uchi.ru), **Якласс**, РЭШ (Российская Электронная Школа) и др..

Онлайн-уроки для детей ощутимо короче обычных школьных — длятся не более 30 минут. На дистанционном обучении дети выполняют много самостоятельной работы — по сути, она и есть домашняя.

Каждый учитель составляет свое расписание для конкретного класса, проводит с ребятами онлайн-конференции, индивидуальные уроки, общается с ними по телефону.

Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, 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 снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Ответственность за жизнь и безопасность детей несет родитель!

Желаем вам и вашим детям провести время с пользой и в семейном кругу!

Уважаемые родители! Еще раз напоминаем вам:

Дистанционное обучение - это не дополнительные каникулы, а процесс обучения по расписанию в режиме онлайн. Убедительная просьба к вам, отнестись с особым вниманием к детям и с уважением к учителям .

Администрация гимназии