

Распорядок дня ребенка на дистанционном обучении. Рекомендации родителям.

Распорядок дня важен для ребенка. Необходимо:

1. **Сохранение ритма жизни.** Привыкая к четкому распорядку дня, ребенок растет здоровым. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени на отдых.
2. **Воспитание семейных ценностей.** Распорядок дня должен стать частью общих правил. Родители должны прививать ребенку интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям.
3. **Формирование практических навыков.** Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, хотя никуда не спешит. При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не суетится.
4. **Развитие самостоятельности и ответственности.** Привыкнув к четкому распорядку, ребенок будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. А внимание и одобрение со стороны взрослых будет обязательно.
5. **Ожидание развлечений.** Распорядок дня – это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий, это гибкие правила. Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями.
6. **Умение контролировать стрессовые ситуации.** Каждая перемена в жизни ребенка – стресс для его психики. Соблюдение распорядка дня помогает ему с этим справиться.
7. **Приучение к дисциплине.** Если соблюдать распорядок дня, ребенок будет знать, что подошло время садиться за уроки или готовиться ко сну, и он сделает всё сам, без принуждения со стороны взрослых.

Пример распорядка дня

07:30	- подъем, зарядка
08:00	- завтрак
Дистанционное обучение	
08:30-13:00	- занятие по расписанию
13:00	- обед
13:30	- виртуальная экскурсия по музею/онлайн-лекции, кружки
14:30	- спортивная пауза
15:00	- выполнение домашних заданий

17:00	- полдник
17:30	- помощь по дому
18:00	- чтение литературы/занятия творчеством
19:00	- ужин
19:30	- свободное время, общение с друзьями
21:00	- подготовка ко сну
21:30	- сон

С 19 марта 2020 дети Донецкой Народной Республики осваивают школьные предметы дистанционно. Родители при этом вынуждены взять под контроль домашний учебный процесс. Как взрослый может облегчить себе и ребенку новый режим:

1. **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.

2. **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.

3. **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.

4. **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.

5. **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.

6. **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.

7. **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.

8. **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.

9. **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).