

# КАК РОДИТЕЛЯМ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ



ШАГ 1

ШАГ 2

ШАГ 3

ШАГ 4

ШАГ 5

Примите дистанционное обучение как возможность попробовать что-то **новое** и развить у своего ребенка **самостоятельность** и **познавательную активность**.



ШАГ 1

ШАГ 2

ШАГ 3

ШАГ 4

ШАГ 5



Организуйте дома рабочее место ребенка: **стол, компьютер с выходом в интернет, динамики или наушники.** Если у вас есть возможность, добавьте к этому **веб-камеру** – так ваш ребенок сможет в будущем участвовать в онлайн-общении с учителями и одноклассниками. Прекрасно, если ребенок сможет **фотографировать** или **сканировать** свои работы, чтобы отправлять учителю на проверку.

ШАГ 1

ШАГ 2

ШАГ 3

ШАГ 4

ШАГ 5

**В случае замены стационарного компьютера на ноутбук, планшет или смартфон объясните сыну или дочери, что важно **работать за столом**, а не на диване!**



ШАГ 1

ШАГ 2

ШАГ 3

ШАГ 4

ШАГ 5

Установите своему ребенку **режим дня** и добейтесь его строгого выполнения. Даже если вас нет дома, периодически контролируйте по телефону соблюдение этого режима. Объясните ребенку, насколько это важно: организм вырабатывает привычку чередовать работу с отдыхом и всё получается гораздо легче!



ШАГ 1

ШАГ 2

ШАГ 3

ШАГ 4

ШАГ 5

Не забудьте включить в режим утренние **гигиенические процедуры** после подъема и **завтрак**, **перерывы** между учебными занятиями, время **приема пищи**, время для **отдыха** и занятий **хобби**.



ШАГ 1

ШАГ 2

ШАГ 3

ШАГ 4

ШАГ 5

Если в вашей семье **два ребенка-школьника** или больше, договоритесь с ними о том, как распределить время их работы за компьютером. Попросите старшего ребенка помочь младшему организовать учебное время.



ШАГ 1

ШАГ 2

ШАГ 3

ШАГ 4

ШАГ 5

Объясните ребенку, что его учебный день проходит по тому же **расписанию уроков**, что и раньше. Но нет звонков!





ШАГ 1

ШАГ 2

ШАГ 3

ШАГ 4

ШАГ 5



Сетевой Город.  
Образование



**Помогите** ребенку в первые дни: вместе зайдите в **«Сетевой Город. Образование»**, получите **рабочие листы** каждого урока на этот день, спланируйте выполнение заданий. Для удобства можете списывать задания по предметам в дневник или планинг. Для выполнения письменных заданий используйте рабочие тетради по предметам.

ШАГ 1

ШАГ 2

ШАГ 3

ШАГ 4

ШАГ 5



**ВАЖНО**

- ✓ **Время непрерывной работы за компьютером ограничено:**
  - 1-4 классы – 15 минут,
  - 5-7 классы – 20 минут,
  - 8-11 классы – 25 минут.
- ✓ Необходимо делать **перерывы и гимнастику для глаз** (например: быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5, повторить 4-5 раз).
- ✓ Обязательно следует включить в учебный день простые **физические упражнения** для профилактики утомления.

ШАГ 1

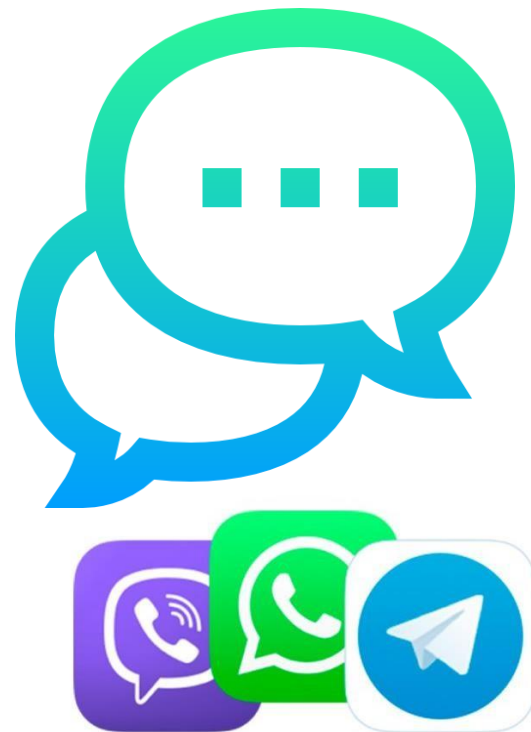
ШАГ 2

ШАГ 3

ШАГ 4

ШАГ 5

После получения заданий и их выполнения сообщите **классному руководителю** об этом в чате класса. В случае возникновения проблем также **СРАЗУ** обратитесь к классному руководителю и учителю.





**Не забывайте** сообщать **классному руководителю**, если ваш ребенок заболел, выздоровел или покидает пределы города Калуги или Калужской области!

Для вашего удобства работают телефоны «горячей линии» школы:



(4842)73-05-49

(4842)73-06-55



**ВАЖНО**

- ✓ Не выполняйте задания за ребенка! Дайте ему возможность совершать **собственные ошибки** – только так и проходит путь познания!
- ✓ Уделяйте большое внимание **общению с ребенком** – сейчас ему этого особенно не хватает!
- ✓ Используйте новые возможности для совместных виртуальных экскурсий, чтения книг и других интересных **общих семейных дел!**

**ПОМНИТЕ:**

у нас всё получится!

**Берегите себя и своих близких!**

**Будьте здоровы!**