

**Как сделать**

**дистанционное  
обучение**

**для ребенка**

**комфортным**

**и полезным**

С введением дистанционной формы образования, психологи сталкиваются с двумя вопросами, которые чаще всего задают родители на консультациях:

1.

Как справиться с той учебной нагрузкой, которая не уменьшается при переходе на дистанционное обучение, а остается прежней?

2.

Как сделать такое обучение не менее эффективным и полезным в домашних условиях?



### **Простыми словами: «как научиться учиться, учась дома»**

На сегодняшний день существуют некоторые рекомендации, как сделать этот период максимально комфортным для ребенка и повысить эффективность такого обучения в домашних условиях.

Начнем с того, что всё не так сложно и страшно, как может показаться на первый взгляд. Дистанционное обучение (или «обучение из дома») не является новой формой, а получило уже достаточно широкое распространение. Следуя последним тенденциям в этой сфере, многие передовые школы стали все чаще использовать в своей работе те информационные возможности, которые на сегодня предоставляет российская образовательная система. Благодаря Минпросвещения РФ и ДОиНГМ, все эти ресурсы доступны в полном объеме сегодня для любого школьника, у которого есть доступ в интернет.

- Российской Электронной Школы (РЭШ)
- Московской электронной школы (МЭШ)

Также существует много образовательных площадок, которые помогут сделать процесс дистанционного обучения более качественным, разнообразным и интересным.

### **ССЫЛКИ НА ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ РУСРСУСЫ:**

✓ «Учи.ру»	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
✓ «Форксворд»	<a href="https://foxford.ru/">https://foxford.ru/</a>
✓ «Яндекс.Учебник»	<a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>
✓ «Якласс»	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
✓ «InternetUrok»	<a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a>
✓ «Мои достижения»	<a href="https://myskills.ru/">https://myskills.ru/</a>
✓ интернет-платформу издательства «Просвещение»	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>

Ознакомиться с полным перечнем доступных и качественных образовательных ресурсов вы можете на сайте дистанционного образования Московского Департамента

<http://distance.mosedu.ru/>

# МОТИВАЦИЯ



Начало школьного обучения предполагает, что ребенок уже достиг определенного уровня физиологической и психологической зрелости. Недаром, психологи обращают особое внимание на такие понятия, как «готовность к школьному обучению», «учебная (школьная) мотивация» и «внутренняя позиция школьника».

**Иными словами, это внутренне желание ребенка учиться.**

**Оно во многом зависит от психологической и физиологической зрелости, но также очень зависит и от внешних условий.**

К таким внешним условиям можно отнести мотивационную и психологическую готовность родителей ученика. То как родители относятся к школьному обучению, дистанционной форме образования, то как они отзываются о школе и что они думают о преподавателях, во многом определяет и отношение маленького человека к данному этапу его жизни.

## КАК МОТИВИРОВАТЬ?

- ▼ Переход на дистанционное обучение должен восприниматься родителем не как «трудное и тяжелое время», а как возможность освоить новый формат получения знаний, позволяющий их ребенку сделать еще один шаг к самостоятельности и ответственности.
- ▼ Хвалить ребенка за его достижения и результаты, особенно на протяжении периода адаптации.
- ▼ Помогать и активно участвовать в его школьной жизни, интересоваться его новыми умениями.
- ▼ Подавать хороший личный пример в освоении интернет-технологий и программ.

# САМООРГАНИЗАЦИЯ

Самым сложным в процессе дистанционного/электронного обучения является адаптация к новым изменившимся условиям. Адаптация как процесс привыкания имеет определенные сроки.

**Поэтому для того, чтобы ребенок смог быстрее адаптироваться к новому формату - «учусь из дома», стоит уделить особое внимание сохранению привычного режима дня.**

Просыпаться, принимать пищу, посещать занятия по видеосвязи, выполнять домашнее задание и отдыхать - школьник должен в те же временные промежутки, в которые он это делал и раньше. Для детей младшего школьного возраста еще трудно самостоятельно организовывать свой день, поэтому тут очень важна помощь родителя.



## КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПЛАНИРОВАТЬ?

- ▼ Будет полезно использовать визуальные расписания «Мой режим дня», которые можно крепить на холодильник или пробковую доску. А также специальные приложения, где ученик будет отмечать, все, что он сделал за сегодня.
- ▼ Позвольте ребенку самостоятельно составить план на неделю, заполнить таблицы и отметить достигнутые результаты.

# МОИ ПЛАНЫ НА НЕДЕЛЮ:

ИМЯ: \_\_\_\_\_

ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ:

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



ЗАМЕТКИ:

\_\_\_\_\_



A large, empty rectangular area with a light orange background, intended for writing notes.

## ПРИМЕР РАСПОРЯДКА ДНЯ

7 : 3 0

Подъём, гигиенические процедуры

8 : 0 0 - 8 : 3 0

Завтрак. Подготовка рабочего места к занятиям

8 : 3 0

Начало уроков. Окончание (в зависимости от индивидуального расписания по классам)

1 3 . 0 0

Обед

1 3 : 3 0 - 1 6 : 0 0

Отдых. «Тихий час».

1 6 : 0 0

Полдник

1 6 : 3 0 - 1 8 : 3 0

Доп. развивающие занятия, самоподготовка и выполнение домашнего задания

1 8 : 3 0

Ужин

1 9 : 0 0 - 2 1 : 0 0

Отдых. Спокойные игры

2 1 : 0 0

Гигиенические процедуры

2 1 : 3 0

Ночной сон

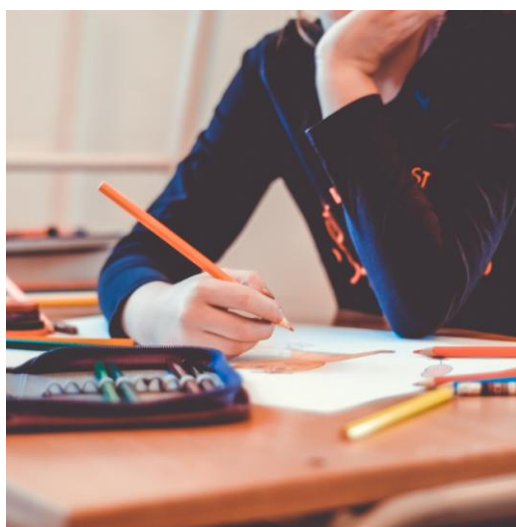
Для детей младшего школьного возраста еще трудно самостоятельно организовывать свой день, поэтому тут очень важна помощь родителя (или другого взрослого).

# ДОМАШНЕЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО



Отдельное внимание стоит уделить организации рабочего места школьника на период дистанционного обучения.

- Современное техническое оснащение позволит ученику использовать эффективно многие доступные электронные ресурсы и находиться на связи с преподавателем и одноклассниками.
- При отсутствии отдельной комнаты у ребенка, рабочее место можно временно организовать в других зонах квартиры.
- Важно, чтобы мебель для ребенка была подобрана по росту, были соблюдены: правильная высота стола, при посадке на стул ноги должны касаться пола или опираться на специальную подставку, хорошее освещение, преимущественно дневным светом, наличие дополнительных источников света (по необходимости), место для размещения учебников, тетрадей, письменных принадлежностей.



От того, насколько удобно будет ребенку заниматься, насколько ему самому будет нравиться его «домашнее рабочее место», во многом зависит его желание учиться. Его мотивация и настроение. Удобная мебель позволит оставаться в тонусе долгое время и не уставать.

Возможно, ваш школьник будет стесняться вашего присутствия рядом с ним на дистанционном уроке, поэтому дайте возможность ребенку в спокойной обстановке самостоятельно общаться с преподавателем и выйдите из комнаты. Оговорив тот момент, что, если ему понадобится ваша помощь, он всегда может к вам обратиться.

## КАК ОРГАНИЗОВАТЬ?



# ЧЕК-ЛИСТ "МОЕ ДОМАШНЕЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО"

- Стол
- Стул
- Удобные места хранения и систематизации школьных принадлежностей
- Освещение
- Компьютер (ПК, ноутбук, планшет)
- Принтер
- Софт программы
- Колонки (наушники)
- Веб-камера

ЗАМЕТКИ



# СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Переход на дистанционное обучение вовсе не означает, что теперь ребенок учится в режиме 24/7. Такой подход быстро отобьет желание любого школьника посещать занятия и выполнять домашнее задание.

Свободное время должно быть, как и раньше, посвящено любимым занятиям, хобби и развивающим играм. Важно предоставить ребенку возможность самостоятельно спланировать и занять себя в эти часы.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

- ▼ На период дистанционного обучения ограничьте компьютерные игры и просмотр видео, так как этот образовательный формат во многом и так строится на использовании компьютерных технологий.
- ▼ Уделяйте больше внимания прослушиванию аудиокниг, настольным, развивающим и двигательным играм, живому общению.
- ▼ Если у ребенка есть хобби или любимое занятие - поощряйте его увлечение, постарайтесь обеспечить необходимыми материалами для пополнения коллекций и реализации новых творческих идей.



## ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:

✓ Хобби гипермаркет «Леонардо»

<https://leonardo.ru/>

✓ Наборы Серии ЛЕГО «Education»

<https://education.lego.com/ru-ru/product/wedo>

# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ "БЕЗ БОЯ"



Если раньше ваш школьник выполнял домашнее задание самостоятельно или в школе под контролем преподавателей, то с переходом на дистанционное обучение, теперь он будет выполнять их дома.

## КАК СПРАВИТЬСЯ?

- ▼ Помогайте ребенку в первое время освоиться с компьютером, научите пользоваться электронной почтой, принтером, сканером и основными приложениями, используемыми для обучения. Поверьте, дети легко учатся!
- ▼ Наберитесь терпения, отвечайте на все вопросы школьника, которые могут возникать в процессе.
- ▼ Со временем, постепенно уменьшайте помощь, дайте возможность самостоятельно выполнять задания и учиться.

**Почувствовав, что вы ему полностью доверяете, ваш ребенок с удовольствием будет посещать дистанционные уроки и делать домашнее задание сам.**