

# РАСПОРЯДОК ДНЯ ПОМОЖЕТ!

Составляем режим дня для ребенка на дистанционном обучении, во время карантина

Вынужденная самоизоляция и переход на дистанционное обучение вносят коррективы в привычную жизнь школьников и их родителей. У детей нарушается распорядок дня, к ним предъявляются новые требования и ложится дополнительная нагрузка по части самообразования. Все это может отразиться на успеваемости и даже здоровье детей.

Многие родители также испытывают тревогу из-за необходимости увеличить контроль и больше погрузиться в образовательный процесс. Безусловно, со своей стороны школа (сотрудники администрации и преподавательский состав) делают все возможное, чтобы организовать непрерывный процесс обучения школьников и облегчить «участь» родителей.

# ПОЛЕЗНЫЙ ОПЫТ

Однако, хотелось бы отметить, что получаемый всеми участниками образовательного процесса опыт в данный момент является весьма полезным. Дистанционное обучение уже достаточно прочно вошло в нашу жизнь, поэтому знакомство с такой формой получения знаний в начальной школе позволяет заложить фундамент для стремления детей к самообразованию, развитию самостоятельности.

---

В связи с этим главная задача родителей и учителей - сделать процесс дистанционного обучения комфортным, чтобы у школьников не пропал интерес к подобному формату. Именно поэтому так важно правильно организовать день ребенка в новых условиях, где хватало бы времени и на учёбу, и на развлечения, и на отдых. Кроме того, заранее составленный режим, даже если день будет достаточно

насыщен, позволяет уменьшить ощущение нехватки времени, сделать ребенка более спокойным и уверенным в своих силах.

Универсальный распорядок дня для обучающихся дистанционно составить сложно, поскольку у всех семей разные условия, возможности и требования, но мы **выделили несколько ключевых моментов, на которые необходимо обратить внимание.**

# КАРАНТИН - НЕ КАНИКУЛЫ!

Объясните ребенку, что карантин - это не каникулы, а временная мера, направленная на то, чтобы избежать заболевания. Обучение не прекращается, но в целях безопасности будет проходить не в школе, а дома.

# РАННИЙ ПОДЪЕМ

Не нужно изобретать режим дня заново, отталкивайтесь от привычного расписания.

Представьте, что ваш ребенок ходит в школу, следовательно, его необходимо будить с утра приблизительно в одно и то же время. Конечно, родителям, находящимся дома, также придется рано вставать, чтобы воспитывать личным примером.

---

# ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА

После подъема и гигиенических процедур, как известно, рекомендуется проводить небольшую утреннюю гимнастику. Если обычно с утра родители торопятся собрать себя на работу, а детей в школу, то сейчас самое время, чтобы обзавестись хорошими привычками - начать делать зарядку. Таким образом, по окончании домашнего обучения вам не только не потребуются лишние силы, чтобы вернуть ребенка к прежнему режиму, но, возможно, у вас появится полезный утренний семейный ритуал.

---

С 9 до 12

После завтрака дайте ребенку отдохнуть 10-15 минут, чтобы он смог настроиться на учёбу.

Первые часы учебной активности рекомендуем привязать к началу уроков в школе, уделив занятиям период с 9 до 12 часов дня. Между уроками должны быть небольшие паузы (привычные перемены). Помните, что после 3-4 часов занятий работоспособность ребенка снижается.

---



# ОБЕД И ОТДЫХ

Затем организму потребуется возобновить запасы энергии (обед) и время на усвоение пищи.

В послеобеденный период ребенок может заниматься творческими видами деятельности, смотреть познавательные видео, помогать по дому и т.п.

---

С 16 до 18

С 16 до 18 часов, по мнению специалистов, как правило, наступает второй пик активности. Это время можно использовать для получения новых знаний или выполнения домашнего задания.

Старайтесь следить за тем, чтобы в течение дня чередовалась учебная, творческая и физическая нагрузка. Смена деятельности позволяет ребенку меньше утомляться, быть более собранным.

---

# УБИРАЕМ ГАДЖЕТЫ

Ограничьте использование телефона, планшета и телевизора за час до сна. Используйте функцию родительского контроля в гаджетах, чтобы заблокировать возможность играть, переписываться в чатах в ночное время, например с 23-00 до 07-00. Однако важно, чтобы ребенок не воспринимал ограничения в качестве наказания. Просто заполните освободившееся время другими видами деятельности - чтение книг, настольные игры или просто беседы на различные темы в кругу семьи.

---

# 9-10 ЧАСОВ НА СОН

Перед тем, как укладывать ребенка спать, не забудьте проветрить помещение, а теплый душ окажет на детский организм успокаивающее действие, подготовив ко сну. Также обращаем внимание, что спать младший школьник должен не менее 9-10 часов.



И последнее, если еще остались силы, почитайте ребенку перед сном. Похвалите его за стремление получать новые знания, за помощь и поделитесь своим оптимистическим настроением.

Не забывайте, что тревожность и страхи родителей передаются детям на эмоциональном уровне. Старайтесь демонстрировать положительные эмоции, чтобы в этот непростой для всех период, ребенок был уверен в себе, семье и будущем.

---