

ПСИХОЛОГИ – ДЕТЯМ

«СОВЕТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ»



Коронавирус, карантин, самоизоляция, дистанционное обучение – эти еще недавно незнакомые слова неожиданно вошли в нашу жизнь, резко изменили ее привычный ход и вызвали много тревоги, переживаний и вопросов. Переживаний много у всех: и у педагогов, и у родителей, и у учеников! Вопросов много обо всем. Как защитить себя и близких от заражения? Как прожить месяц, не выходя из дома? Как освоить школьную программу, завершить учебный год? Как сдавать выпускные экзамены? Как продолжить заниматься любимым делом?!

Тревоги много просто потому, что никто из нас ни разу не оказывался в такой ситуации и не очень хорошо понимает, что делать. Но то, что точно надо делать, – это быть дома и учиться дистанционно. А как это учиться дистанционно?!!

Дорогие наши ученики и родители! Для организации дистанционного обучения разработаны электронные учебные программы и материалы, подготовлены ресурсы. Педагоги всегда на связи и готовы ответить на все ваши вопросы. Теперь дело за вами! Надо начать всеми этими ресурсами пользоваться! А начинать всегда сложно и тревожно.

Именно поэтому предлагаем **несколько рекомендаций по самоорганизации детей (и родителей) в режиме дистанционного обучения.**

1. Продумайте удобный для себя режим дня, который не только поможет в организации учебы, но позволит освободить время для отдыха и развлечений.
 2. Обратите внимание на техническое обеспечение образовательного процесса. Проверьте, как работают предложенные вам обучающие электронные площадки, достаточно ли ресурсов вашей техники для их использования. Кстати, это хороший способ проверить свои навыки работы в интернете (ибо ваших навыков игры и общения в соцсетях может быть недостаточно для дистанционного обучения). Если у вас что-то не получается – обратитесь за технической поддержкой к родителям или другим взрослым.
 3. Если у вас не получается решить какие-либо технические вопросы, вы не можете воспользоваться каким-то ресурсом, посмотреть видеоурок или презентацию – не отчаивайтесь! Помните о том, что ваши педагоги всегда готовы дистанционно прийти на помощь. Узнайте заранее, в какое время и как вы можете связаться с педагогом, задать ему вопрос, получить разъяснения.
- И наконец, не забывайте, что результат дистанционного обучения напрямую зависит от вашей способности к самоорганизации! Впереди у вас время обучения в необычном формате (ДО)!

А чтобы ваше тело и ваши глазки отдохнули от нагрузок, предлагаем подняться со стула, включить ритмичную музыку и выполнить веселую разминку:

**ТАК
ПРОСТО!**

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



1		8	
2		9	
3		10	
5		11	
6		12	
7			

**ВЫПОЛНЯЙ ГИМНАСТИКУ 3 РАЗА В ДЕНЬ,
ПОВТОРЯЯ КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2-3 РАЗА.**

Берегите себя и будьте здоровы!

Психолого-педагогическая служба МБУДО ЦДО «Реальная школа»



РЕАЛЬНАЯ
ШКОЛА