

Как наладить процесс дистанционного обучения и какие правила необходимо соблюдать.

Во-первых, нужно дать понять ученику, что это то же самое обучение, просто знания он какое-то время будет получать не в стенах школы, а дома - с помощью учебников, просмотра лекций и выполнения заданий учителя.

Второй и очень важный пункт - необходимо установить привычный ребенку режим дня. Он должен высыпаться, полноценно питаться и выполнять задания в то время, в которое проходила его учеба, будь то первая или вторая смена.

Между изучением предметов не забывайте устраивать небольшие перемены и перерыв на обед. Смена режима может привести к снижению ответственности, стрессу и раздражительности подростка.

Сделайте так, чтоб ребенок занимался в комфортной обстановке, когда все принадлежности для учебы под рукой, а также проверьте, чтобы школьника не отвлекал идущий «фоном» телевизор, включенная музыка, домашние питомцы или младшие братья и сестры. Во время учебы нужно быть сконцентрированным только на выполнении заданий.

"Отлично «работает» и прием проговаривания плана дня. Например, вы предупреждаете школьника, что с 10 до 12 часов он занимается уроками, потом может отдохнуть около часа-полтора и доделать то, что не успел. Только после этого вы разрешите ему посмотреть фильм, порисовать или поиграть в гаджет. Так ребенок будет понимать последовательность действий и четко ей следовать, не «перепрыгивая» с одного дела на другое".

И не ругайте учеников за плохие отметки или неудачно выполненную работу. Ведь это не показ знаний, а процесс обучения, который предполагает и непонимание, и ошибки. Главное – вовремя разъяснить ребенку то, что он недопонял. Потому просите от учителей «обратную связь» и пытайтесь помочь школьнику, которому и так сложно приспособиться к новым условиям дистанционного обучения.

Как не поддаваться панике:

1. Убедитесь, что вы делаете все возможное, чтобы обезопасить себя и свою семью:

✓мойте руки с мылом, пользуйтесь антисептиком, не трогайте руками лицо, глаза, рот и нос;

✓по возможности оставайтесь дома, если нужно выйти за предметами первой необходимости – соблюдайте дистанцию с другими людьми, используйте маску и перчатки;

✓не забывайте проветривать и делать влажную уборку;

✓если вы простудились, повышается температура, есть кашель и затрудненное дыхание, вызовите врача;

✓придерживайтесь рекомендаций органов здравоохранения и мер карантина;

2. Изучите статистику по коронавирусу, в основном мы паникуем от неизвестности:

✓в зоне риска пожилые люди и люди с тяжелыми хроническими заболеваниями;

3. Соблюдайте информационную гигиену:

✓доверяйте только проверенным источникам;

✓меньше вовлекайтесь в разговоры и дискуссию о коронавирусе, нагнетающие панику;

✓не концентрируйтесь на плохих новостях, в мире происходит много хорошего, например читайте истории о том, как люди в разных странах поддерживают друг друга;

✓проводите меньше времени в интернете, монотонные домашние дела хорошо отвлекают от тревожных мыслей;

4. Не пытайтесь контролировать то, на что не можете повлиять:

✓ощущение бессилия только растёт, если вы пытаетесь контролировать ситуацию с коронавирусом, признайте свои ограничения и делайте только то, что от вас зависит;

✓вы все еще можете выбирать, что вам делать в сложившейся ситуации, например займитесь делами, которые давно откладывали;

5. Позаботьтесь о себе:

✓ перейдите на удаленную работу, дистанционное обучение;

✓научитесь высыпаться, плохой сон снижает иммунитет;

✓отвлечитесь и проведите время интересно – делайте зарядку, начните читать новую книгу, смотрите фильмы, пересадите цветы, приготовьте что-нибудь вкусненькое, разберите завалы в шкафу;

✓займитесь любимым делом или сделайте то, что давно откладывали;

Помните, паника – это страх неизвестного будущего. Чтобы с ней справиться, нужно сконцентрироваться на том, что есть здесь и сейчас.

Как сказал Соломон: «Всё пройдёт!...И это тоже!»

Берегите себя и своих близких! Оставайтесь дома!

Если Вы не справляетесь с тревогой, Вы всегда можете обратиться за консультацией по телефону

8-918-420-47-57 Джарим Саида Сафридиновна.