

## **Рекомендации психолога Власовой А.А. по организации дистанционного обучения.**

Важен распорядок дня - вовремя ложиться спать, просыпаться не позже 9 утра.

- Делайте зарядку, хоть вместе, хоть отдельно с детьми - она залог жизненного тонуса. Для детей можно использовать видео зарядки с ютуб.
- Составьте распорядок дел на день - себе списком, детям в виде визуального расписания. Им можно предложить самим нарисовать свои дела на альбомных листах и развесить на верёвочке за прищепки. Выполнил дело - снял картинку и положил в корзинку выполненных дел.
- Старайтесь выстроить день так, чтобы периоды активности чередовались с делами, требующими когнитивной (умственной) нагрузки.
- Дети не могут целыми днями заниматься за столом, им нужна разрядка - добавьте активных двигательных игр
- Отлично в мирное русло энергию детей направляет творчество - сочиняйте сказки, рисуйте, вышивайте, вяжите.
- Вечером, чтобы не было перевозбуждения включайте спокойную музыку или пообщайтесь всей семьей на интересные темы.

Еще б я рекомендовала придерживаться одинакового режима дня и расписания. Полезно придумывать какие-нибудь затейливые игры и дурачества по окончании процесса обучения. А если вы будете дополнительно объяснять и проверять задания с максимальной терпимостью и словами одобрения и похвалы, то ребёнок с большей охотой будет проводить время за учёбой.

Давайте личное время детям на отдых по их усмотрению и предпочтению. Дополнительное понятное объяснение пользования ресурсами для он-лайн обучения создаст комфорт в учении и устранил напряжение.

И вообще, проводите время он-Лайн вместе, путешествуйте по интернет-ресурсам и изучайте их возможности! Никто не знает, каким наш мир будет завтра.