**Рекомендации для родителей по организации дистанционного обучения**


**1.** В первую очередь, **спокойствие.** Как бы банально не звучала фраза*"у спокойных родителей - спокойные дети",*но это правда, и это работает. Постарайтесь передать спокойный эмоциональный фон ребенку, это снизит его тревожность. Ведь он тоже волнуется!

**2.** Подготовьте для ребенка **рабочее место**: отдельную комнату или рабочий уголок. Главное, чтобы вокруг был порядок, - это настраивает на рабочий лад. Позаботьтесь о технической стороне вопроса, чтобы компьютер (планшет, телефон ) был в рабочем состоянии, а Интернет не подвел в ответственный момент.

**3.** **Зарегистрируйтесь и ознакомьтесь с образовательной платформой**, которую выбрала школа. Если   у  детей  возникнут    вопросы  по теме  урока, можно обратиться   в режиме реального  времени к учителю – предметнику  в  «WhatsAPP» или «ВК».

**4.**Спланируйте день, старайтесь придерживаться примерно такого же распорядка дня, как и во время посещения школы. **Учебный день начинается с 9.00**, продолжительность  урока 30  минут (5,6 классы), 35 минут (7,9 классы). **Уроки проводятся по расписанию**! Не забудьте о перерывах: 5-10 минут между уроками и 30 минут через каждые 2-4 часа занятий.

**5.** **Рабочая обстановка.** Проконтролируйте, чтобы во время занятий ребенка ничего не отвлекало.
**6.** Подберите одежду для занятий, нельзя позволять ребенку заниматься в пижаме или домашней одежде, это не создаст рабочую атмосферу.

**7.**Самое время вспомнить о **режиме дня.**Полноценный сон очень важен для растущего организма! Разбудите ребенка за час до начала занятий. Он должен успеть умыться и позавтракать, а также подготовиться к уроку.

**8. Записывайте успехи ребенка!**Это помогает мотивировать. Можно каждое небольшое достижение записывать на цветные листочки. Наглядно видно, как ребенок поработал. Старшеклассникам можно делать следующее: писать все задания, которые надо сдать, на цветные листочки.

**9. Физическая нагрузка и гигиена.**В течение дня у ребенка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Делайте зарядку, гимнастику. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять гимнастику для глаз. **Не забывайте регулярно провертывать помещение.**

**10.** **Обратная связь.**Будьте на связи с классным руководителем, задавайте вопросы учителям-предметникам, если что-то непонятно. И не переживайте, для педагогов школ это тоже новый опыт. Они волнуются не меньше.

**Надеемся на плодотворное сотрудничество!**