

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ- БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА
ГБПОУ ОКГ «Столица»
ЛАБАСТОВОЙ Е.Ю.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Все мы понимаем, что дистанционное обучение невозможно, хотя бы первое время без Вашего участия!

Для снятия стрессового состояния , эмоционально-мышечного напряжения и поддержания психического здоровья обучающихся, мы разработали рекомендации которые позволят повысить качество дистанционного образования наших детей и гармонизирует детско-родительские отношения улучшив семейный климат.



Важно : соблюдение режима труда и отдыха

Распорядок дня – это не просто сухой перечень обязательных действий. Это гибкие правила.



Привыкнув к четкому распорядку, ребенок будет точно знать, что и в какое время ему следует делать.



А внимание и одобрение со стороны взрослых будет вдохновлять детей и помогать



формировать чувство ответственности.



Каждая перемена в жизни ребенка – стресс для его психики. **Распорядок дня поможет ему быстрее справиться со стрессом.**



Сформированные в детстве привычки помогают **рационально использовать время**: ребенок многое успевает делать во время , спокойно, без суеты и стресса.

Привыкая к **чёткому распорядку дня**, ребенок растёт **здоровым**. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени для отдыха.



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ ПРЕДЛАГАЕТ ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:

ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ:

- 07.30 – подъем, зарядка
- 08.00 – завтрак
- 08.30 – начало дистанционно обучения, окружающий мир.
- 09.00 – музыкальная пауза
- 09.10 – иностранный язык
- 09.40 – танцевальная
- 09.50 – русский язык
- 10.20 – перерыв
- 10.30 – литература
- 11.00 – спортивная пауза
- 11.10 – математика
- 11.40 – проектная деятельность
- 13.00 – обед





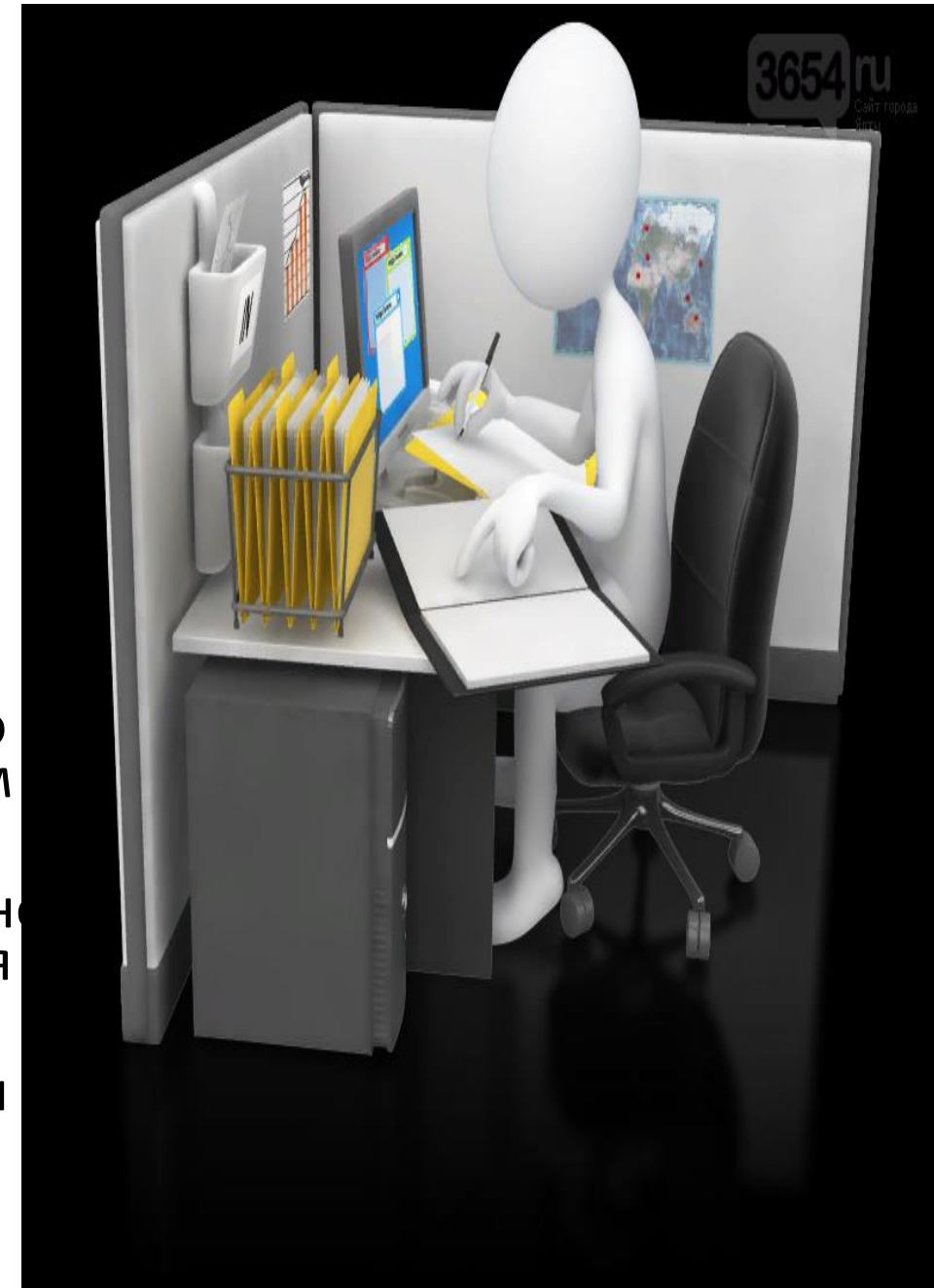
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ:

- **13.30 – виртуальные экскурсии по музею/ онлайн-лекции, кружки**
- **14.30 – спортивная пауза**
- **15.00 – выполнение домашних заданий**
- **17.00 – полдник**
- **17.30 – помощь по дому**
- **18.00 – чтение литературы/занятия творчеством**
- **19.00 – ужин**
- **19.30 – свободное время, общение с друзьями**
- **21.00 – подготовка ко сну**
- **21.30 – сон**



Очень важна организация рабочего места:

- Кроме того, что всё необходимое должно находиться в зоне доступности руки, рекомендуется все гаджеты оставлять в другом помещении.
- Ограничьте доступ домочадцев и домашних животных к рабочему месту ребёнка.
- Позаботьтесь о технической стороне вопроса, чтобы компьютер(планшет, телефон) был в рабочем состоянии, а интернет не подвёл.
- Со стороны ведущей руки (обычно справа) должно быть оставлено место для записей на бумаге, для ручной работы)
- Для освещения применять обычные светильники. Свет должен падать на клавиатуру сверху.



БЕЗОПАСНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:



1-4 КЛАССЫ 15 МИНУТ

5-7 КЛАССЫ 20 МИНУТ

8-11 КЛАССЫ 25 МИНУТ

СОБЛЮДАЕМ «ЦИФРОВУЮ ГАРМОНИЮ»



Помогаем друг другу

- Смотрите вместе и обсуждайте любимые мультфильмы и фильмы детей.
- Говорите на темы которые волнуют ребёнка.
- Дети могут научить вас многим возможностям цифровой среды, а вы поможете отфильтровать ребёнку контент.
- Поощряйте общение ребёнка с друзьями, одноклассниками знакомыми ; интересными ему людьми.

Расширяем кругозор

- Выделите пол часа времени для совместного активного поиска. Путешествуйте ! Открывайте новые миры!
- Онлайн обучение увеличивает пребывание ребёнка в сети. Но не запрещайте ему использовать гаджеты в свободное время.
- Найдите баланс который позволит ему безопасно развивать свои интересы.

Соблюдаем правила ЗОЖ



Правильное питание:

Три основных приёма пищи в день и три перекуса.



Движение –это жизнь!

физминутки на переменах и совместные и дневные разминки.



Применяем здоровье сберегающие технологии в процессе дистанционного обучения.

соблюдаем правило : «Спокойные дети-спокойные родители!»

- ✓ Родителям и близким ребёнка важно самим постараться сохранить спокойной, адекватное и критическое отношение к происходящему.
- ✓ В сложившейся ситуации важно наладить с ребёнком диалог, дружелюбное общение.
- ✓ В первую очередь важно поддерживать привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.)
- ✓ Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей школьника и привести к излишнему напряжению, усталости и стрессу.



Профилактика стресса:

- ✓ Соблюдение режима дня.
- ✓ Полноценный сон очень важен для растущего организма! Мозг во время сна продолжает обрабатывать информацию, полученную во время бодрствования.
- ✓ Разбудите школьника минимум за час до занятий. Он должен умыться, одеться и позавтракать.
- ✓ Заранее оговорите выбор одежды. Присутствие ребёнка на дистанционных уроках в пижаме - неприемлемо.
- ✓ Старайтесь не акцентировать внимание школьников на ошибках и неудачах.
- ✓ Найдите повод похвалить или вспомнить забавные случаи из истории вашей семьи.
- ✓ Для поднятия настроения и снятия нервно-мышечного напряжения предложите ребёнку погрызть яблоко, сухарики или орехи.
- ✓ Сделайте лёгкий массаж затылка, плечей.



Профилактика быстрой утомляемости, рассеянности внимания и учебного стресса.

Рекомендуем комплекс упражнений который снимает стрессовые телесные зажимы, помогает «включить» и интегрировать различные отделы мозга, активизирует память, внимание, логическое мышление.

Упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

Очень интересно и весело разучивать кинезиологические упражнения всей семьёй!

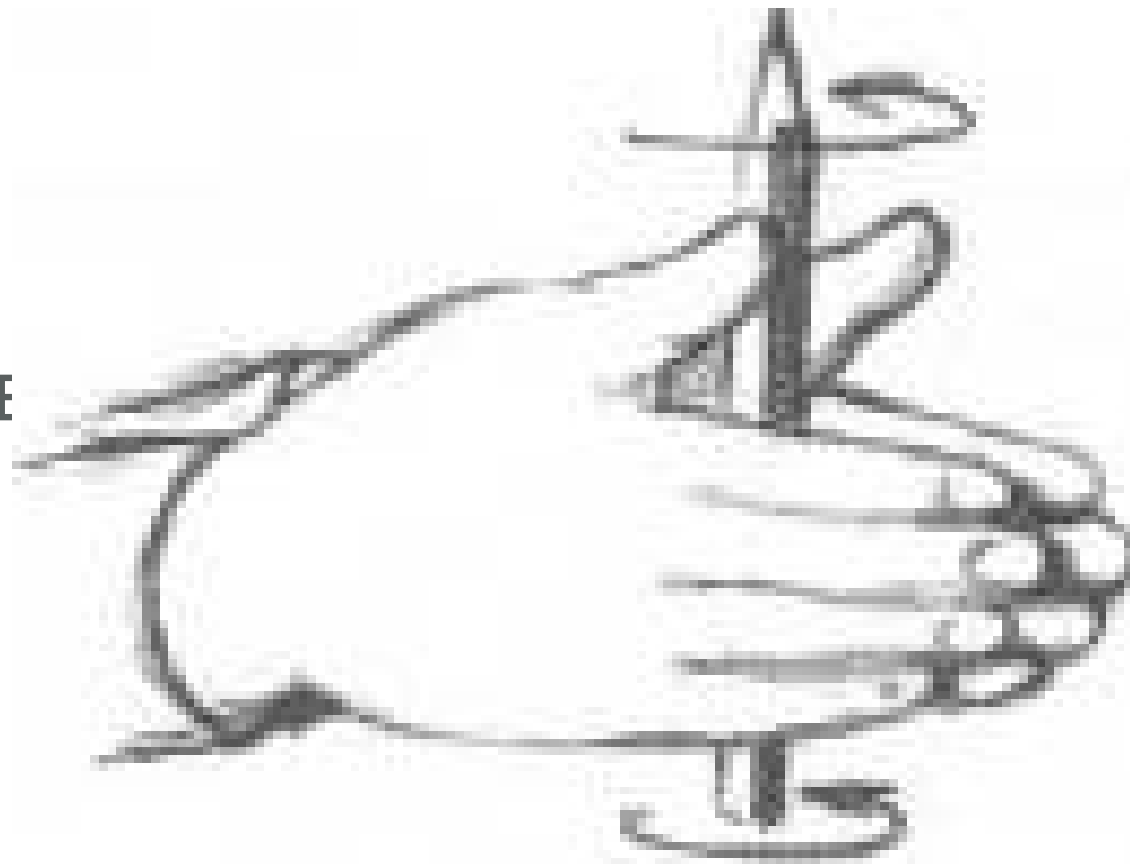
УДАЧИ!



Эффективное упражнение для снятия нервно-мышечного напряжения .

Таким массажем вы действуете на нервные окончания на ладони и кончиках пальцев и воздействуете на центры в головном мозге, решая проблему изнутри.

✓ **Желательно использовать ручки и карандаши имеющие грани.**



«Питьё воды»:



Приём, помогающий улучшить концентрацию внимания, повысить активность и энергичность, помочь более гибко принимать решения. Пейте воду! Особенно важно делать это перед началом и в процессе любой умственной деятельности или в ситуации возможного стресса. Все электрохимические процессы, происходящие и в мозге, и в теле, зависят от проходимости нервных импульсов.

Глазодвигательное упражнение «Ленивые восьмёрки»:

вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми.

Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмёрку как можно большего размера.

Рисовать начиная с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы.

Затем подключить язык, т.е.

одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.



«Ленивые восьмерки для глаз».

Важное коррекционное упражнение, которое рекомендуется выполнять после работы на компьютере. Снимает усталость глаз, боль в спине и напряжение в мышцах шеи, устанавливается связь «рука – глаз», так что улучшаются действия, требующие зрительной работы. Включаются оба полушария головного мозга, вследствие чего улучшается концентрация внимания, письма, чтения.

1. Вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы. Прямо перед собой этой рукой начинайте движение по форме перевернутой восьмерке (знак бесконечности). Держите голову прямо и расслаблено. Следите за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмерку, при этом голова все время удерживается в прямом положении. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Движения должны быть медленными и осознанными.

Повторите движение как минимум по три раза каждой рукой, плавно и непрерывно.

2. Обе руки вытяните вперед и сцепите в замок, большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («Х»). Сосредоточьтесь на центре перекрестия. Прodelайте «Ленивые восьмерки» минимум три раза.



«Ленивые восьмерки для письма».

Выполняется аналогично «Ленивым восьмеркам для глаз». Восьмерка рисуется перед собой на столе. Сначала правой рукой минимум четыре раза, затем левой минимум четыре раза, затем указательными пальцами, образуя перекрестие («Х»), минимум четыре раза. Выполняется для активизации связи «рука – глаз» перед письменной работой или чтением. Помогает прояснить мысли.



Упражнение «Активизация рук»

Вытяните левую руку вверх над головой, чувствуя, как рука тянется от вашей грудной клетки. Правую руку положите на левую ниже локтя. Левая рука совершает последовательные движения в каждую из четырех сторон, относительно головы: вперед, назад, в сторону и по направлению к уху, а правая рука препятствует этому движению в течение восьми секунд, не давая левой руке двигаться. Теперь встаньте и позвольте левой руке свободно повиснуть вдоль тела.

Можете теперь сравнить длину рук, вытянув их вперед перед собой.

Если вы правильно делали упражнение, то ваша левая рука станет чуть длиннее правой за счет того, что расслабились мышцы.

Повторите упражнение со второй рукой



«Думающий колпак».

Активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти, усвоению информации на слух.

1. Возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди.

2. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку.

Затем разомните мочку уха.

3. Повторите 3 и более раз.



Мы все оказались в сложной ситуации.
Будем вежливы!
Сейчас мы должны сплотиться
и сделать так, чтобы наши дети получили
образование в нужном объеме и в хорошем
качестве!



СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ !

- желаем вам здоровья, сил и терпения !