

Как помочь ребенку адаптироваться к дистанционному обучению?



Дневник.ру

subscribe@mail.dnevnik.ru

2 апр в 17:58

Вам

[Открыть в браузере](#)



Мы в социальных сетях:



Уважаемые родители!

Уроки по скайпу, виртуальные учебники и обучающая инфографика — реальность сегодняшнего дня. Переход на дистанционное обучение — это вызов не только для педагогов, но и для учащихся. Как помочь ребенку адаптироваться к новому формату?

1. Подготовьте «рабочее пространство»

Как для взрослых, так и для детей очень важно, чтобы процесс учебы или работы был отделен от свободного времени. Пока в школах только тестируют дистанционный формат, уроки могут проходить не строго по расписанию, однако учащийся точно должен понимать временные границы обучения. Постарайтесь обеспечить ребенка всем необходимым, пусть уроки проходят в относительной тишине и спокойной обстановке, без отвлекающих факторов. Не забывайте своевременно проветривать помещение и напоминайте ребенку о перерывах в учебе.

2. Поддерживайте возможность общения

Школа — это не только уроки и домашние задания, но и социальная среда, в которой ребенок проводит достаточно много времени. Не стоит забывать о том, что общение с одноклассниками — важная часть его жизни. Предложите ребенку обсудить с друзьями просмотренные фильмы и прочитанные книги, рассмотрите возможность совместного виртуального досуга и не забывайте об эмоциональной поддержке.

3. Сфокусируйтесь на здоровье

Так или иначе, переход на дистанционный формат сказывается на уровне стресса. Уделяйте время распорядку дня ребенка, сбалансированному питанию, следите, чтобы не сбивался график сна. Не забывайте о витаминах и полезных макроэлементах, необходимых для регулирования жизненно важных процессов. Как повысить устойчивость ребенка к стрессу и умственным нагрузкам — узнайте в нашем проекте.

