

Для большинства из нас процесс дистанционного обучения сопряжён с серьёзными изменениями образа жизни и распорядка дня. Эти факторы способны оказать дополнительную нагрузку на психику как школьников, так и учителей.

Соблюдение правил всегда помогает избежать лишней тревоги в изменившейся непривычной для нас ситуации.

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ - ЭТО НАШИ ВНУТТРЕННИЕ УСТАНОВКИ

- Очень важно суметь поддержать в себе положительное отношение к процессу обучения в каком бы формате оно не проходило. Позитивное отношение к ситуации помогает повысить уверенность в своих силах и способность преодолеть возникшие трудности. Найдите для себя плюсы дистанционного обучения – например - отсутствие траты времени на дорогу к учебному заведению.

СЛЕДУЮЩИМ ШАГОМ НЕ МЕНЕЕ ВАЖНЫМ БУДЕТ СОЗДАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОСТРАНСТВА

1. Рабочий стол с оборудованием должен находиться недалеко от естественного освещения.
2. Лучше, если это будет отдельный стол с прямой столешницей.
3. Рабочее место с учебным оборудованием должно располагаться далеко от доступа детей, если они есть в доме.
4. Для освещения применять обычные светильники (люминесцентные желательно не использовать). Свет должен падать на клавиатуру сверху.
5. Со стороны ведущей руки должно быть оставлено место для ручной работы ребенка на столе, записей на бумаге.

КРАЙНЕ ВАЖНО!!!

Обязательно проводить физкультминутку, которая может включать:

1. Зарядка для глаз.
*** ПРИМЕР - посмотри по 3 раза вверх-вниз, влево-вправо, похлопай глазами, зажмурься на несколько секунд, посмотри на**

предмет рядом с тобой и на удаленный предмет.

2. Упражнения на снятие мышечного напряжения.
3. На пространственную и временную ориентировку.
**** ПРИМЕР – положи ручку справа от тетради, а карандаш справа от ручки, найди сегодняшнюю дату на календаре, определи, какой день недели будет через три дня и т.д.***

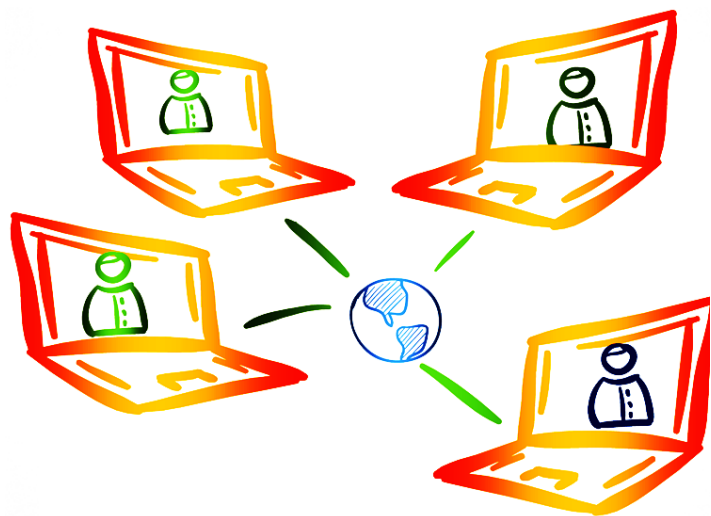


- Первое время родители должны будут наблюдать за работой ребенка на компьютере, процессом обучения в целом и целевым использованием оборудования и Интернета. Это позволит избежать лишних проблем.

Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение АГО
«Артинская средняя
общеобразовательная школа № 6»

«ОТ ОФЛАЙНА ДО ОНЛАЙНА»

(Или дистанционное обучение – это не
будущее, а наше настоящее)



Рекомендации для родителей и
обучающихся



Список литературы:

1. Коррекционные занятия с детьми с ОВЗ в онлайн-формате. Организация и проведение. – М.: ТЦ Сфера, 2020. – 64 с.
2. <https://www.b17.ru/article/280237/>

Гид для родителей

