***Как родители могут помочь организовать  учебную деятельность и досуг детей в домашних условиях в период дистанционного обучения***

* Первое необходимое условие, помогающее поддерживать  ощущение стабильности у детей – это сохранение распорядка и соблюдения режима дня. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям рекомендуется поднимать ребенка примерно в то же время, что и обычно. Режим дня для детей необходимо оставить прежним: дети встали, позавтракали, сделали утренние процедуры и приступили к запланированной деятельности.

* Ученики начальных классов не всегда чувствуют время и не умеют его планировать. Родители могут помочь ребенку составить план на каждый день, проговорив с ним накануне вечером план на завтра.

Для наглядности запланированных дел родителям совместно с младшими школьниками можно составить четкое расписание на каждый день с распределением времени на учебу и свободное время, не забывая про творчество и спорт. Можно составить табличку с расписанием, когда напротив выполненного дела ребенок сам ставит галочку. Оформление такого расписания дети с удовольствием возьмут на себя, проявив творчество.

* Очень важно, чтобы у ребенка при обучении были на виду, перед глазами часы или будильник (таймер), которые бы фиксировали  окончание запланированного периода.
* Выполнение заданий и изучение новой информации полезно разбивать на интервалы по 15-20 мин. А между ними обязательно делать небольшие перерывы, во время которых ребенок может заниматься делами по своему усмотрению. Детям важно переключиться с одного урока на другой, отдохнуть, побегать.
* В конце каждого дня обсуждайте с ребенком, что получилось, а что пока нет.  В этом как раз поможет составленное расписание.
* Старайтесь первое время контролировать и наблюдать за работой ребѐнка на компьютере, процессом обучения в целом и целевым использованием оборудования и Интернета.
* Для продуктивности учебного процесса в домашней обстановке очень важна организация рабочего места и комфортная среда во время уроков. Все, что нужно ребенку для занятий,  должно быть в зоне доступности руки, в то время как все, что может отвлекать ребенка должно быть вне рабочей зоны (домашние животные, работающий телевизор, мобильный телефон и другие гаджеты).

Уважаемые родители, помните, что нет ничего дороже совместных воспоминаний, которые остаются с каждым человеком! Окружите своих детей заботой и поддержкой для адаптации к новым условиям!

***В случае необходимости вы можете обратиться за психологической помощью или консультацией по следующим номерам телефона:***

[**8-800-2000-122**](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=dpe863&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2202.VXeZe33j41jAr5UFtNWXKud9dDHTzrVVZH40Ti_D_ELR7i_Ax92FFnvy8AkSAvkmcWhmaWNoZHVxdGNrYnJucA.c48f6a1d99d2145c9ae0b8012e98a17b79539b40&uuid=&state=jLT9ScZ_wbo,&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFJs4WpdeL7gF5Dzsll0s6Xq2Lk-BLtae7DqSbQ3aWcld0Htu17NJbwnvqSQI5pFiX_98oAVS60rNPScNwg6YeKUi_AQ9MaUhP80LgeySfGtcyT9teuK0jkd7ggwJc01nBrb1wBMZiRfiifSMre_ba47GGCvjAmZ-PwyFkB7jL1SJdA7tQ5ebI6haAkzYQRbFb92Uc2KY61yIQQid9Rc7q6XTfPg5Sh_n41Wyz0aBdX7YvCz3dG303CmbtA9EhnCVr6VGA-0R2xklrF1uhjuUmH_6M_aP9ygh8xLzMGzQOziXRoqNupNa6vEOPQWwSjF5fhTHK7SYTLq0ls-oQGmnGg_cKuXo03EY4WFNhHaC8AP0aA2WJOO3T1HsJCKUDPfy99Tt_v7QnZomnbsjTPKdibbbkQRnvHNFv6DYbIhN0DrOaxz-eXqyzK1f1tC_ht85tidWc8jVO1wx4RYPJMaoL8yzr23JXN9GLau0zy8fQKQpIXdGKRdp_coHCZ6rT7Gu7Mi8Cj90MUuqAYuBL8MtI0dz6nNL1GQj7vfN8pim2B3RHSO0ibvq3iYBA-X5N2_GMCECUo4LFwvW-_AkA0mtNSS0okpAElb-4ZpfI8NglQWv2noD71TdaW56vjiEpMbXhEy0fpGIrUvd6wr3e3eUO6tX6VlztdDKDfeHDiRaKFyA2mPq_Vdrd37dkTi0iOTge8jZfFYDEiJLG313rAYl_ZemspKXeW-y1cmG7zG_T208alwy6roMzP2O4ojzFgQsHVaJIz65JDy6KHWaG7zYlAeOBonige_WTlG0GD0yXaB2ApD3Sy3ot9V1lYO2wOQrNhLyasyQBm9s_hvil-nzoMSHB55W1tLaIiyFqLke6kh5_zbsAujKEA3ilHIXOwvm5XFkNK0JBs22Ka-86JytUI7GXqzzl9fCwY7NGFatEveN0dWkuVNGVfvzTBHJXXptBNNJYLkXkRbrMQxmTXwPU9gK54s5OgsbsBt3OGHCrz5XVWVzS3yzexSo6Vew8SafWwuOnfuhywqUqDBmreSxMO272uVgW4FL-O7J4T8gRmAgGtjU5Z7U08r06eExtoOTrv42RVZBCdBsi-YHtOrQQ-lhc_eLfCBwxUOpF3Bx--eq&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXQkgzWWwwTWxRNmFGV1EwcXdzV3EtaFdxWF9ORy02SUpRc1lUUzVuLVh6X2JhTmhzRGhMejI0akhnU0lxWUttdlkxMEZaWmZ3Y0xDanVINFNNdElDV1Es&sign=56b9565d34def176981e6ac38415f8ea&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpVBUyA8nmgREoQ92EEGnLiL26ZttYwroSrT82IQzMnxbLwleE04HJxnt5eS28u24dcy8N_GgoXSj1DZNJhofgQ_jV1qnN_SXHRTKYwYp4x5VbI-yS9TUMGsIwSzoBbRHuXiFk4sqYH4IaCe450is9MVLOUXegCOsa&l10n=ru&cts=1604985817944%40%40events%3D%5B%7B%22event%22%3A%22click%22%2C%22id%22%3A%22dpe863%22%2C%22cts%22%3A1604985817944%2C%22fast%22%3A%7B%22organic%22%3A1%7D%2C%22service%22%3A%22web%22%2C%22event-id%22%3A%22khbj46zc5u%22%7D%5D&mc=4.751610325528165&hdtime=47747) **Единый телефон доверия по оказанию психологической поддержки (круглосуточно)**

**8(35342)4-36-10 Телефон доверия Бузулукского центра диагностики и консультирования (обращаться с 9.00 до 17.00)**

**А также можете написать на почту школьному педагогу-психологу lika.panfilova.93@mail.ru**