

Как Выстроить Режим, Обучаясь В Интернете.

Правило № 1. Вставать и ложиться в одно и то же время

Школьнику необходимо спать не менее 9 часов в 5-8 классах и 8 — в 9-11. Чтобы вовремя отходить ко сну, физиологи советуют делать «искусственный закат»: за 120 минут до отбоя приглушать в доме источники света, а за час отказываться от компьютера и смартфона. Это поможет легче перейти в режим отдыха.

Между подъёмом и учёбой должно быть не менее 60 минут: за это время ребёнок успеет проснуться, позавтракать и подготовиться к занятиям, можно делать зарядку, чтобы взбодриться и настроиться на занятия. Особенно это подойдёт тем, кто с трудом встаёт по утрам.

В выходные дни лучше соблюдать тот же режим, в крайнем случае вставать на час позже, но не более. Так сформируется привычка, и просыпаться по утрам будет легче.

Правило № 2. Грамотно составить распорядок дня

Формирование режима дня по принципам тайм-менеджмента (<https://externat.foxford.ru/polezno-znat/taym-menedzhment>) начинается с определения приоритетов: если основным занятием подростка является учёба, то стоит отвести на неё самую продуктивную часть дня.

Правило № 3. Выполнять домашние задания каждый день

Практические задания помогают закрепить материал, способствуют созданию позитивной привычки. Человек, который умеет садиться домашние задания сам, а не потому, что «завтра спросят», сможет систематически выполнять задачи и во взрослой жизни.

Правило № 4. Использовать ежедневник

Записная книжка — отличный помощник в соблюдении режима. Привычка заранее составлять расписание и придерживаться его станет бесценной на всём жизненном пути. Кроме классического блокнота-ежедневника, можно использовать планер, в котором на одном развороте размещена сразу вся рабочая неделя, а также заметки в телефоне, приложения или онлайн-программы.

Как Выглядит Распорядок Дня Ученика На Домашнем Обучении

- 07:00–07:30 — Подъём, зарядка, завтрак***
- 7:30–07:55 — Подготовка к учёбе***
- 08:00–14:00 — Занятия (После второго-третьего урока обязателен прием пищи)***
- 14:00–18:00 — Тренировки, хобби, свои дела***
- 18:00–19:30 — Выполнение домашних заданий***
- 19:30–23:00 — Свободное время***
- 23:00 — Отход ко сну***

Дома поддерживайте влажность воздуха на уровне 40 - 60%. Регулярно проветривайте комнаты, делайте влажную уборку. Проводите дезинфекцию дверных ручек, санузла, кухни (вирус долго живет на разных поверхностях, которые окружают нас в быту: на дереве и стекле – до 4 дней, на бумаге и пластике – до 5 дней, на алюминии – до 8 часов, на стали – до 48 часов). Постарайтесь делать уборку в перерывы между уроками, чтобы не нарушать рабочую атмосферу ребенка.

Во время урока ребенок может работать с веб-камерой, поэтому старайтесь как можно реже «мелькать» на заднем фоне.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей! Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда это нужно — после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату; на улице надевать перчатки; выполнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), то все будут здоровы!». Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости. Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты был простужен? Потом ты выздоровел. Все будет хорошо и на этот раз».

Самое главное, помните о том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел. Берегите себя и своих близких!