

# Дистанционное обучение: как выстроить обучение и досуг школьника



*Советы родителям*

# Уважаемые родители!

Мы предлагаем Вам ряд советов, которые, которые помогут Вашим детям быть успешным в дистанционном обучении, сохранить привычный распорядок и без стресса вернуться к школьным будням

**Желаем вам быть счастливыми родителями и сохранить добрые отношения с детьми.**



# ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ

## 10 ДОБРЫХ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

01

### РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА – ОСНОВА ЖИЗНИ

Составьте расписание на каждый день для всей семьи. Помогите ребёнку распределить время между учёбой и отдыхом. Не забудьте про творчество и спорт.

02

### ЦИФРОВАЯ ГАРМОНИЯ

Онлайн-обучение увеличивает пребывание ребёнка в сети, но не запрещайте ему использовать гаджеты в свободное время. Попробуйте вместе найти баланс.

03

### ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ОНЛАЙН-ИНТЕРЕСЫ ДЕТЕЙ

Вместе обсуждайте темы, которые волнуют ребёнка. Так вы оградите детей от негативного контента.

04

### БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Объясните ребёнку, что нельзя открывать дверь квартиры незнакомым людям. Объясните, как вести себя в экстренных ситуациях.

05

### ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

Напоминайте ребёнку делать зарядку между занятиями. Занимайтесь спортом вместе.

06

### НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Три основных приёма пищи и три здоровых перекуса в день – основа здорового питания.

07

### РАСШИРЯЙТЕ КРУГОЗОР

Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет – кладезь информации, открытия вам гарантированы.

08

### РОДИТЕЛЬСТВУ СТОИТ УЧИТЬСЯ

Используйте появившееся время для общения и воспитания детей.

09

### ОБЩЕНИЕ УКРЕПЛЯЕТ СЕМЬЮ

Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, поставьте семейный спектакль или сделайте семейный альбом.

10

### ПОМОГАЙТЕ ДРУГ ДРУГУ

Дети могут научить вас многим возможностям цифровой среды, а вы помогите ребёнку отфильтровать контент.

Национальная родительская ассоциация при поддержке Минпросвещения России



## Советы родителям детей, обучающихся в начальной школе по выполнению дистанционных заданий

- Ребенок должен выполнять задания самостоятельно, но не безконтрольно;
- Начинать выполнение заданий необходимо согласно расписанию уроков.
- Ничто не должно отвлекать ребенка во время выполнения домашнего задания;
- Между выполнением домашних заданий по разным предметам необходимо делать перерыв ( не менее 10-15минут)
- Ребёнок должен сам прочитать задание, вспомнить комментарий учителя, выполнить задание.
- Выясните трудности, с которыми сталкивается Ваш ребенок, совместно с ним найдите пути их преодоления; При необходимости получите консультацию у учителя-предметника, что необходимо сделать, чтобы ликвидировать пробелы в знаниях.

## **Направление помощи — контроль за выполнением домашних заданий.**

- **контроль должен быть систематическим, а не от случая к случаю**
- **помощь детям должна оказываться своевременно**
- **как можно больше требовательности к детям и как можно больше уважения, контроль должен быть ненавязчивым и тактичным**
- **очень важно контролировать не конечный продукт их труда, а сам процесс**
- **надо учить их размышлять самостоятельно, анализировать, доказывать**

# Советы родителям обучающихся в начальной школе

**Контроль выполнения домашнего задания включает самоконтроль ребенка и контроль родителя. Наша задача – научить ребенка эффективному контролю тогда родительский контроль можно осуществлять время от времени.**



# Как помочь ребенку организовать процесс самостоятельного обучения:

- ***В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок дня*** (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.).
- Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от учителя по организации дистанционного обучения детей.
- Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

# Держу учебный процесс под контролем или Золотые правила для родителей детей подросткового возраста

- 1. Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение**, чтобы ребенок сам принял решение, что он будет выполнять задания учителя. Обсудите с ним, что ему поможет и что может помешать. Пусть он напишет свое намерение на бумаге. **Собственное решение, зафиксированное письменно, станет для школьника психологической опорой, к которой можно обращаться.**
- 2. В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком что получилось**, а что пока нет. Для понимания успехов и трудностей задавайте открытые вопросы, обращенные к конкретному опыту: что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось и т.д. В свою очередь давайте ему развернутую положительную обратную связь: опишите конкретный успешный опыт ребенка, выразите, уважение к труду ребенка.
- 3. Большинство школьников плохо чувствуют время** и не умеют его планировать. Помогите ребенку составить план на каждый день, а вечером подробно его проговорить и мысленно прокрутить «видеофильм» завтрашнего дня.
- 4. Важно, чтобы у школьника перед глазами были часы и таймер**, который фиксировал бы окончание запланированного периода.
- 5. Без внешних стимулов и санкций, согласованных с ребенком, не обойтись.** Составьте письменный договор о поощрениях за качественно выполненное учебное задание и санкциях за не выполнение..
- 6. Очень важна организация рабочего места.** Все необходимое должно быть в зоне доступности руки, в то время как мобильный телефон и другие гаджеты – вне рабочей зоны.



# **Уважаемые родители!**

**Чтобы избежать непредвиденных ситуаций во время дистанционного обучения, убедительно просим вас позаботиться о безопасности ваших детей, и не оставлять их на долгое время без присмотра взрослых.**

# Напомните детям об основах безопасного поведения в интернет -сообществах

## СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ В ИНТЕРНЕТЕ

### СЛОЖНЫЙ ПАРОЛЬ

Если ты регистрируешься на сайте, в социальной сети или в электронной почте, придумай сложный пароль, состоящий из цифр, больших и маленьких букв и знаков. Чем сложнее пароль, тем сложнее взломать твой аккаунт. Помни, что твой пароль можешь знать только ты.



### СОВЕТ ВЗРОСЛЫХ

Всегда спрашивай взрослых о непонятных вещах, которые ты встречаешь в Интернете: ты не знаешь, какой пункт выбрать, на какую кнопку нажать, как закрыть программу или окно. Они расскажут тебе, как поступить - что можно делать, а что нет.



### ЛИЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Никогда не рассказывай о себе незнакомым людям в Интернете: где ты живешь и учишься, не сообщай свой номер телефона. Не говори никому о том, где работают твои родители и номера их телефонов. Эта информация может быть использована во вред тебе и твоим родителям.



### НЕ ОТПРАВЛЯЙ СМС

Если в Интернете ты решил скачать картинку, игру или мелодию, а тебя просят отправить смс - не делай этого! Смс на короткие номера могут стоить несколько сотен рублей. Ты потеряешь деньги, которые мог бы потратить на что-то другое.



### НЕ ЗАБУДЬ ВЫЙТИ

При использовании чужих компьютеров или мобильных устройств, не забывай выходить из своего ящика электронной почты или профилей в социальных сетях. Иначе, следующий пользователь этого устройства сможет просмотреть твою личную информацию.



### ОСТОРОЖНО, НЕЗНАКОМЕЦ

Никогда не отвечай на сообщения от незнакомцев в Интернете и не отправляй им смс. Если незнакомый человек предлагает встретиться или пишет тебе оскорбительные сообщения - сразу скажи об этом взрослым! Не все люди являются теми, за кого себя выдают в Интернете!



### БЕСПЛАТНЫЙ Wi-Fi

При выходе в Интернет через общественную Wi-Fi сеть, не совершай никаких покупок и оплаты, не проверяй личную электронную почту и не передавай конфиденциальную информацию. Злоумышленники могут похитить ваши пароли и данные.



### ЗАЩИТИ КОМПЬЮТЕР

Попроси родителей или сам установи систему фильтрации SkyDNS на сайте [www.skydns.ru](http://www.skydns.ru). Она защитит тебя от потери денег и кражи паролей, а также будет блокировать большую часть рекламы, ускоряя загрузку страниц в Интернете.



# Безопасный интернет

Инструменты родительского контроля в интернет - приложениях

## Средства родительского контроля



- ▶ Блокировка опасных сайтов
- ▶ Возможность настройки режимов доступа в Интернет
- ▶ Отчеты о посещении Web-ресурсов
- ▶ Блокировка мошеннических сайтов
- ▶ Возможность настройки «черных» и «белых» списков Web-ресурсов
- ▶ Контроль активности в социальных сетях, сетях обмена короткими сообщениями
- ▶ Контроль и отчеты о скачиваемых файлах

# **Ресурсы для образования и творческого развития детей на дистанционном обучении**

Чтобы ребенок не "зависал" на сомнительных интернет-ресурсах в свободное время, можно **познакомить его с бесплатными творческими интернет-площадками.**

# Интересные творческие интернет-площадки.

- платформа интерактивного обучения "Учи.ru".
- федеральный онлайн-проект «Поколение М».
- ENTERCLASS.

# Чтение книг через гаджет

- Если ребенок предпочитает смартфон книгам, предложите ему компромисс. Договоритесь, что за время "вынужденных" каникул он прочтет книгу в электронном формате, которую сам выберет.
- На онлайн-ресурсе [МТС-Библиотека](#) собрано около 200 тысяч книг для детей и взрослых, в том числе в аудиоформате. Можно читать и слушать произведения без отрыва от любимого гаджета.
- .

## Подготовка к ЕГЭ и ГИА прямо дома + родительский контроль на расстоянии

- 100 дистанционных уроков с преподавателем по индивидуальному графику на онлайн-платформах:
- [SmartUnivercity](#), которая считается одной из самых эффективных по английскому, математике и русскому языку, позволяет родителям контролировать ребенка на расстоянии: узнавать, какие темы отработал, когда и в какое время, есть ли прогресс в обучении и на что нужно обратить особое внимание. Это удобно, если сын или дочь остаются дома одни и им предоставляется полная самостоятельность.
- Дополнительно можно ознакомить ребенка с бесплатным образовательным ресурсом, который рекомендует Министерство образования – сайт "[Российская электронная школа](#)". Он рассчитан на учащихся 1-11 классов.
- "[Фоксфорд](#)" дает бесплатный доступ ко всем курсам по школьной программе на время карантина.
- Будущим выпускникам будут также полезны [зоо бесплатных онлайн-курсов](#) от ведущих университетов мира на английском языке.

# Родительский контроль за организацией досуга ребенка

## Основные правила безопасности :

- Контролируйте времяпровождение детей;
- Всегда располагайте информацией о местонахождении ребёнка в течение дня;
- Не отпускайте детей гулять с друзьями;
- Не стоит разрешать детям ходить в гости , приглашать друзей, организовывать вечеринки, ночевать у знакомых;
- Проводите с детьми - разъяснительные беседы о правилах личной гигиены , основах безопасного поведения.



# Комендантский час

## Закон Пермского края № 844-ПК

*«О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию»*

- **В целях предупреждения причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию не допускается:**
- 1) нахождение детей, не достигших возраста 18 лет, в местах, нахождение в которых может причинить вред их здоровью, физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию;
- 2) нахождение детей, не достигших возраста 16 лет, в ночное время в общественных местах без сопровождения родителей (иных законных представителей) или лиц, осуществляющих мероприятия с участием детей.

# Закон Пермского края от 31.10.2011 № 844-ПК «О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию»

Запрещает нахождение детей, не достигших возраста 16 лет, в ночное время в общественных местах без сопровождения родителей (иных законных представителей) или лиц, осуществляющих мероприятия с участием детей



## НОЧНОЕ ВРЕМЯ

с 1 мая по 30  
сентября:  
с 23-00 до 06-00

с 1 октября  
по 30 апреля:  
с 22-00 до 06-00



## **Не допускается нахождение детей в ночное время суток без сопровождения родителей :**

- Улицы, парки, скверы, площади; стадионы, детские и спортивные площадки, спортивно - оздоровительные комплексы;
- территории образовательных и дошкольных учреждений;
- остановки общественного транспорта;
- территории промышленной зоны;
- территории гаражных комплексов; объекты и территории садово-огородных товариществ;
- места проведения культурно-массовых мероприятий; ночные клубы; сауны.



**Уважаемые родители!**

**Помните, очень важно  
поддерживать  
положительный настрой  
и помогать не терять  
его своим детям .**