**Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении**

**(ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ)**

1. Сохраняйте и поддерживайте привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала занятий в школе, и время дополнительных занятий их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

2. Необходимо, как бы сложно это не казалось сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких).

3. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от педагогов по организации дистанционного обучения детей. Если вас что-то не устраивает и вам некомфортно, обсудите это с педагогом и постарайтесь вместе найти решение проблемы.

Помните за процесс обучения ответственны вы и ваш педагог в тандеме, но никак не каждый по отдельности.

4. 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 занятие превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

5. Советуйте ребенку во время занятия задавать вопросы педагогу, попросить показать если ему что –то непонятно. Это его больше завлечет в процесс обучения и облегчит усвоение информации.

6. Как бы сложно не было возьмите часть нагрузки на себя. Поддерживайте ребенка, и старайтесь заниматься с ним месте, но ни в коем случае не выполняйте все задания за него.

7. Не лишайте ребенка полностью привычное для него общение в социальных сетях. Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Можно предложить им начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария), или мотивировать их на участие в челленджах, которые организуют педагоги центра дополнительного образования.

Самое главное помните, карантин и дистанционное обучение дело временное, а вот нервы нужно поберечь.

**Рекомендации моему другу, временно находящихся на дистанционном обучении**

**(ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ)**

Привет, сейчас карантин, и мы понимаем, что ты не был к этому готов, а дистанционное обучение совсем что-то новое для тебя. Но мы – педагоги центра дополнительного образования не хотим тебя оставлять одного, и подготовили некоторые рекомендации для того чтобы тебе было удобно учиться также, как и прежде.

❗На том же месте и в тот же час

👆 составь распорядок дня, включи в него как школьные занятия, так и дополнительные кружки, на которые ты ходил до карантина.

👆 уроки желательно делать в одно и то же время и в одном и том же месте

👆 время от времени – например, через каждые полчаса – нужно устраивать "перемены", во время которых можно устроить легкий перекус, походить по квартире, сделать несколько физических упражнений.

Подумай! Все не так сильно изменилось просто занятия стали проходить дома.

❗️Время для переключения

👆 если ты сильно устал после занятия, а родители тебя просят сразу же делать уроки. Объясни им что ты устал и тебе необходимо полчаса чтобы отдохнуть – пообедать, поиграть, почитать или посмотреть телевизор. А потом ты с новыми силами сядешь за уроки.

👆 в процессе работы над домашним заданием тоже стоит делать небольшие перерывы.

👆 если ты не успеваешь выполнить задания по какому-то предмету, или по кружку необходимо перейти к следующему, а после уже вернуться к недоделанному.

❗️ТЫ + ПЕДАГОГ = ИНТЕРЕСНОЕ ЗАНЯТИЯ

👆 прежде чем включиться в урок, посмотри достаточно ли заряда у тебя на гаджете. Позаботься о том, чтобы все было налажено.

👆 если во время занятия возникают технические помехи, обязательно сообщи об этом педагогу, и постарайся в скором времени решить проблему, а преподавателя попросить повторить сказанное.

👆 не стесняйся задавать вопросы педагогу, ему, как и тебе важно чтобы работа была проделана качественно.

И помни! Дистанционное обучение – это временное явление, а знания остаются с тобой всю жизнь!!!