

## Памятка «Как помочь ребёнку при работе в дистанционной форме обучения»

1. Организуйте для ребенка рабочее пространство — место, где он сможет заниматься учебной работой, и его не будут отвлекать.
2. Из-за учебы время, которое дети проводят за компьютером, увеличится, по возможности сократите другие активности — компьютерные игры, просмотр видео, использование соцсетей.
3. Выстройте режим дня и соблюдение дисциплины. Важно помнить, что дисциплина вырабатывается и формируется у ребенка поэтапно. Стоит увеличить уровень контроля на начальном этапе перехода к дистанционному обучению: уделять ребенку больше внимания, почаще звонить, спрашивать об успехах. Постепенно контроль должен стать более мягким.
4. Дистанционное обучение — это возможность для ребенка стать более ответственным.
5. Важно помнить, что ребенок пробует для себя новый формат работы. В такой ситуации нормально, что не все получается сразу. Возможно, какие-то дни будут сложнее, чем другие. Важно давать себе и ребенку передышку — давление вряд ли окажет нужный эффект.
6. Онлайн-обучение предполагает определенную гигиену труда, важно не навредить детям в этот период.

### Достаточно соблюдать несколько простых правил:

- Непрерывное время работы с гаджетом, оцениваемое с точки зрения санитарных норм как безопасное, оставляет 15 минут. Через каждые 15 минут нужно делать перерыв.
- Когда дети часто слишком внимательно смотрят на экран так, что забывают моргать. В результате слезная пленка высыхает и истощается, возникает так называемый «синдром сухого глаза», от которого страдают не только дети, но и взрослые, много работающие за компьютером.
- Ребёнок плохо переносит ощущение сухости или «песка» в глазах и начинает тереть их грязными руками, что может привести к конъюнктивиту. С детьми надо поговорить об этом и регулярно напоминать им о необходимости моргать.
- Для предотвращения развития близорукости необходимо соблюдать оптимальное расстояние между глазами и монитором — 60-70 см, при условии, что знаки не слишком мелкие, а разрешение дисплея не ниже 960×640 пикселей.
- Частое использование гаджетов у детей может привести к головным болям, поскольку статичное напряжение в первую очередь ощущают мышцы шеи, происходит сдавливание кровеносных сосудов, снижается приток богатой кислородом крови к мозгу. От этого появляются головные боли.
- Профилактика таких осложнений — соблюдение временного режима использования гаджетов, а также физические упражнения и хорошее проветривание помещений, где они используются.