

Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении

Как жить без свежего воздуха, солнца, движения и общения?

- **ПРИНИМАЕМ ВИТАМИН D**

Казалось бы, очевидно, что дома, в самоизоляции, ребенок обязательно будет страдать от отсутствия солнца, особенно на нижних этажах или если окна смотрят на север. Хочу вас успокоить: все не так страшно. Солнце не так полезно: доказано онкогенное влияние прямых солнечных лучей на детский организм. Врачи в принципе не рекомендуют детям находиться на солнце без средств защиты, особенно весной и летом, когда оно особенно активно.

С другой стороны, ультрафиолет повышает настроение и помогает организму вырабатывать витамин D. Но много ли солнца в нашей средней полосе зимой? Едва ли. И даже сейчас, в апреле, гуляя по улицам, мы не получим адекватную дозу витамина D. Нам в любом случае нужно принимать его дополнительно — в каплях или таблетках, поэтому домашний режим в этом плане ничего не меняет.

- **ПРОВЕТРИВАЕМ КВАРТИРУ**

Здесь все более однозначно: нехватка свежего воздуха плохо влияет и на детей, и на взрослых. Как мы можем компенсировать прогулки в условиях квартиры?

Самое главное — это регулярное проветривание комнат. Желательно делать это не менее двух-трех раз в день, а лучше чаще. Если на улице холодно, то можно проветривать помещения по очереди. Детям нужен кислород, а в помещении с закрытыми окнами концентрация кислорода быстро падает, особенно если там постоянно находятся люди.

Проветривание — это в том числе и профилактика вирусных инфекций. Если у вас дома уже кто-то болеет, то проветривать нужно особенно часто.

Помимо этого, рекомендуется один-два раза в день делать влажную уборку. В детскую комнату лучше поставить увлажнитель воздуха и чередовать его работу с проветриванием. Увлажненный воздух обеспечивает хорошую влажность слизистых, а это — важный защитный фактор, когда мы говорим о восприимчивости организма к вирусным инфекциям.

- **ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ**

В обычной квартире сложно обеспечить ребенку тот же уровень физической активности, который у него был при прогулке. Но стоит постараться, потому что достаточная физическая нагрузка — это хорошее кровообращение, развитие костно-мышечного каркаса, профилактика ожирения и развития сердечно-сосудистых заболеваний в будущем.

Что здесь можно использовать: домашние спорткомплексы, ортопедические коврики, небольшие гантели, прыгалки. Делайте зарядку с детьми, танцуйте, играйте в догонялки.

Не забудьте про зарядку для стоп: ходим сначала на носочках, а потом — на пятках. Играйте в домашний футбол и баскетбол, сбивайте кегли, устраивайте полосу препятствий из подручных средств. Даже в домашних условиях можно организовать приемлемый уровень физической активности.

ВОЗ рекомендует для детей до 5 лет: чем больше физической активности, тем лучше. А от 5 до 17 лет — не менее часа в день умеренной и интенсивной нагрузки — не обязательно подряд, просто в течение дня.

- РАЗГОВАРИВАЕМ ПО ВИДЕОЧАТУ

Общительным детям в изоляции будет сложно. Но при этом у них появится время на самостоятельную игру, в том числе на свободную ролевою игру, которая важна для развития мозга. На такую активность нужно время, а в условиях загруженности из-за кружков, школы и детских садов на нее не остается ни сил, ни времени.

Восполнить недостаток общения помогут и видеочаты — с бабушками и дедушками или с друзьями. Онлайн-конференции помогут ребенку научиться формулировать мысли и строить диалог.

И вообще почувствовать любовь близких, с которыми сейчас нет физического контакта.

Даже если вы ограничиваете экранное время, то те минуты, когда ребенок общается по видеочату, в текущей ситуации можно и не учитывать. Хотя в целом стоит ограничивать просмотр мультиков и игры на планшете или компьютере. Сблэзн включить ребенку планшет на целый день велик, но не стоит этого делать.

В целом, даже двухмесячная домашняя изоляция не скажется пагубно на здоровье ребенка. Да, это не очень комфортно, не очень удобно, но не фатально именно для здоровья.

Старайтесь соблюдать режим, хотя делать это с каждым днем будет сложнее. Не забывайте про то, что именно сейчас вы можете сформировать и закрепить новые здоровые привычки. Например, стоит научиться делать ежедневную зарядку или завести какой-то новый приятный ритуал перед сном. И когда карантин закончится, эти привычки останутся с вами.

Как организовать обучение дома?

?Самое главное — соблюдение школьного режима. Представьте, что Ваш ребёнок ходит в школу:

? необходимо ложиться спать вовремя, не как в каникулы и выходные, а как будто утром надо идти в школу, и ребёнок должен проснуться, умыться, сделать зарядку, позавтракать, спокойно подготовиться к занятиям и настроиться на учебу;

? соблюдать режим отдыха, который должен быть не более 10-15 минут привычной перемены, ребёнку надо просто отдохнуть, отвлечься, особенно устают глаза, и подготовиться к следующему уроку. В это время не надо его загружать никакими другими делами.

?Подготовить место для занятий ребёнка, максимально насколько это возможно и позволяют ваши условия. Чтобы ему было удобно и комфортно. Чтобы его никто не отвлекал, не смотрел в это время телевизор, не слушал громко музыку, не играл, не бегал, не кричал, не пылесосил и т. п.

?Быть готовым помочь ребёнку, если у него что-то не получается. Спокойно разобраться, объяснить без лишних эмоций. Помните ребёнок не виноват в том, что происходит, ему самому трудно и непривычно обучаться в таком формате.

И чем младше ребёнок, тем больше может понадобиться ваша помощь. Либо для пояснения задания, либо просто в пользовании компьютером, поэтому желательно находиться рядом с ребёнком. Если ребенок более взрослый необходимо контролировать его, периодически заходя в комнату и проверяя чем он занимается. При этом ребёнок должен знать и быть уверен, что вы можете ему помочь, если ему понадобится ваша помощь.

?Не забывайте проверять то, что сделал ребенок, контролировать выполнение заданий, оценки, естественно не забывать похвалить за хорошие оценки и хорошо выполненную работу.

?Если у Вас не один ученик, но при этом один компьютер (моб.телефон), распределите время занятий между детьми. Какие-то уроки проходят онлайн и Ваш ребёнок должен присутствовать, а какие-то он может выполнить в другое время. Распределите это время в зависимости от расписания и возраста детей, чтобы они заранее, уже вчера знали как они будут заниматься на следующий день

✦Для родителей дистанционное обучение — это возможность лучше понять своего ребёнка, увидеть реальные его трудности в обучении и, наоборот, его ресурсы и способности. Сейчас как раз есть возможность увидеть то, где Вашему ребёнку действительно необходима помощь.

Старайтесь сохранить спокойствие, сейчас тяжело не только родителям, но детям и учителям.

Краткое описание работы службы доверия.

За годы работы в школе накоплен положительный опыт в создании системы профилактики правонарушений учащихся в различных формах деятельности школы.

В школе создан Совет профилактики правонарушений, на заседаниях которого рассматриваются вопросы профилактики правонарушений, безнадзорности и насилия разного характера.

Ведущую роль в работе с детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, отводится социально- психологической службе. Бесконтрольность со стороны родителей могут привести к правонарушениям, нужно помочь ребенку в его жизненном самоопределении, он должен почувствовать рядом плечо старшего друга, готового прийти на помощь.

Телефон доверия: 0312 368631 (горячая линия)
0700848250 (соц педагог)
0704949609 (зам. директора ВР)

С уважением социальный педагог СОШ №45:

Рустамова Жылдызкан Гульбаевна