

Как помочь ребенку сфокусироваться на занятиях в период дистанционного обучения.

ОШИБКА №1 ПЛОХО ОРГАНИЗОВАННАЯ РАБОЧАЯ ЗОНА



На плохо обустроенном рабочем месте может отвлекать абсолютно все: от лежащих неподалеку игрушек до смартфонов и неудобного стула. Чтобы создать комфортную атмосферу и помочь ребенку настроиться на учебу, уберите со стола предметы, которые наводят на мысли о внешкольных делах.

Во время занятий попросите домашних не шуметь, чтобы посторонние звуки не мешали концентрироваться.

На работоспособность влияет и свет. Яркое холодное освещение стимулирует выработку кортизола — гормона, который отвечает за мобилизацию всех систем в организме и повышение внимательности. Создать такой свет просто: используйте для светильников на письменном столе лампы с более высокими показателями цветовой температуры.

ОШИБКА №2 СЛИШКОМ РЕДКИЕ ПЕРЕРЫВЫ

Длительная напряженная учеба и отсутствие движения могут быть чрезвычайно утомительными не только для детей, но и взрослых. Самый простой способ перезарядиться и вернуть продуктивность на прежний уровень — делать регулярные перерывы. Но какая длина и периодичность оптимальна для того, чтобы не растерять учебный настрой?

Советуем делать короткие перерывы от 5 до 15 минут ежечасно. Каждые 2-4 часа (в зависимости от типа заданий) можно устраивать более долгий перерыв — не менее 30 минут. Кроме того, лучше не начинать домашнюю работу сразу после окончания уроков. Сделайте паузу на отдых, игры и общение.



ОШИБКА №3 ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ (ОБЩЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ)

Дети привыкли проводить много времени с одноклассниками и могут чувствовать себя некомфортно в отсутствие этой части школьной жизни. Онлайн-образовательные сервисы не дадут заскучать и впасть в уныние без друзей рядом. Например, платформа для совместного обучения «Знания» действует как онлайн-эквивалент учебной группы. Школьники могут задать вопросы, которые вызвали трудности, а сверстники помогут найти решение. Модераторы и алгоритмы искусственного интеллекта проверят ответы. Также с помощью сервиса с геймифицированными заданиями Kahoot можно проводить опросы в формате игры, видеоконференции и многое другое. Сейчас предлагается бесплатный доступ ко всем премиальным функциям для поддержки школ, которые переходят на дистанционное обучение.

ОШИБКА №4 ОТКАЗ ОТ РАСПИСАНИЯ

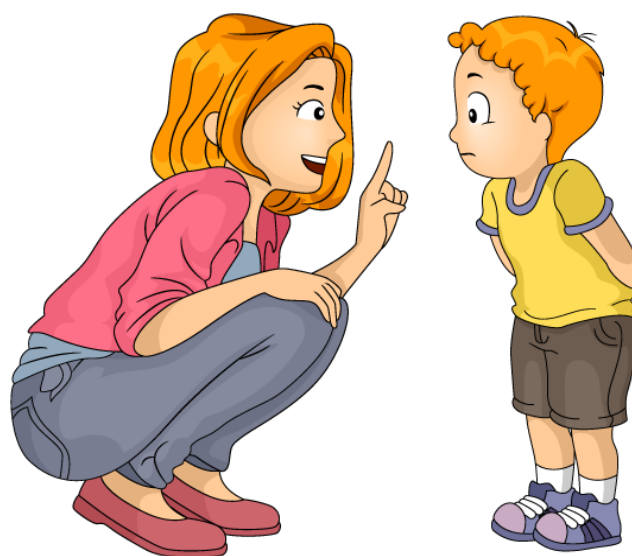
Поначалу ребенку может быть сложно настроиться на учебу без привычного окружения — классной аудитории, соседа по парте и учителя у доски. Чтобы разграничивать начало и конец учебного дня, следуйте установленному расписанию.

Вставайте заранее, завтракайте и переодевайтесь — одним словом, делайте все то же самое, что и перед выходом в школу.

Никакой пижамы на уроках!

К тому же ребенок будет выглядеть прилежно на совместном видеоуроке.

Старайтесь соблюдать режим дня: ночные соревнования в онлайн-играх не будут способствовать повышению продуктивности. Можно применить систему вознаграждений: отправляемся спать вовремя — делаем дополнительный перерыв на следующий день.



ОШИБКА №5

ОТКАЗ ОТ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Физическая активность положительно влияет на настроение, помогает справляться со стрессом и оставаться бодрым. По этой причине уроки физкультуры не менее важны во время обучения дома. ВОЗ рекомендует отводить 150 минут в неделю на умеренные упражнения. Это возможно в домашних условиях без специального оборудования и тренажеров. Выделите время для зарядки, йоги, танцев или других активностей, которые не требуют покидать дом. Организовать их помогут видео с готовыми комплексами упражнений или хореографией

ОШИБКА №6

ОТСУТСТВИЕ КОНТРОЛЯ ЗА ПИТАНИЕМ РЕБЕНКА

Чтобы избежать внеплановых перерывов, подготовьте вкусные и здоровые перекусы. Тогда ребенку не придется надолго отвлекаться от учебы, если он проголодается до обеда.

При планировании питания не забывайте о важности потребления воды, фруктов и овощей в необходимых количествах.

Кроме того, рекомендуем устраивать полноценные приемы пищи в то время и с той длительностью, как это обычно происходит в школе. Так вы сможете не нарушать ритмы, установившиеся во время очной учебы.



Желаем удачи!

Источник: letidor.ru

Составитель: педагог-психолог Краева А.Ю.