**Педагог-психолог МБОУ «Гимназия№ 3», Веретенникова О. В.**

**Слайд 1.«Рекомендации учащимся по организация учебного дня в период дистанционного обучения».**

Уважаемые родители, педагоги! Дорогие гимназисты!

Сегодня мы с вами поговорим о том, как правильно и с комфортом организовать учебный процесс в период дистанционного обучения.

**Слайд 2.** В этот период родителям необходимо создать дома спокойную и доброжелательную атмосферу, учебную обстановку, привычный распорядок и режим дня.

Ведь школьнику теперь понадобиться больше помощи от родителей. Увеличиваются объемы самостоятельной работы, а значит, будет больше вопросов, на которые ребенок захочет получить ответы. В этот период обучения нужна высокая организованность всей семьи.

Начните с того, чтобы организовать рабочее место для занятий. Для письменной работы и занятий за компьютером должно быть достаточное пространство. Кресло или стул должны быть удобными. Монитор должен находиться прямо перед глазами, на расстоянии вытянутой руки.

Подготовьте учебный материал: положите книги, учебники, необходимые пособия, тетради и ручки рядом с собой, так чтобы вам было удобно. Постарайтесь, чтобы во время уроков была тишина.

Необходимо, чтобы рабочее место школьника хорошо освещалось и находилось возле окна, рядом с естественным освещением. Свет от настольной лампы должен падать на клавиатуру.

**Слайд 3.** Очень важно быть внимательными к своему здоровью и здоровью окружающих!

Одним из главных моментов в сохранении здоровья человека является соблюдение режима дня.

Режим дня помогает школьнику больше успевать, воспитывает последовательность, силу воли, трудолюбие. Именно правильный распорядок дня поможет сделать обучение более эффективным.

Помогут выстроить правильный режим дня для школьника на дистанционном обучении некоторые правила:

**Слад 4.** Правило № 1. Вставать и ложиться спать в одно и то же время, не засиживаться допоздна в социальных сетях. Уважаемые родители! Контролируйте безопасное нахождение вашего ребенка в сети интернет.

Существуют примерные нормы ночного сна для школьников. В 1-4 классах школьникам необходим ночной сон - 10-10,5 часов, в 5-7 классах - 10,5 часов, в 6 - 9 классах 9-9,5 часов, в 10-11 классах – 8-9 часов. Чтобы вовремя готовиться ко сну, физиологи советуют делать «искусственный закат»: за 120 минут или за 2ч. до отбоя приглушать в доме источники света, а за час отказываться от компьютера и смартфона. Это поможет легче перейти в режим отдыха. Также полезно проветривать комнату перед сном.

Чтобы взбодриться и настроиться на занятия полезно делать утреннюю зарядку. Ведь физическая активность перезагружает мозг. Особенно после сна. Всего несколько упражнений, и тело сразу приходит в тонус — можно спокойно заниматься.

В выходные дни лучше соблюдать тот же режим дня, в крайнем случае, вставать на час позже, но не более. Так сформируется привычка, и просыпаться по утрам будет легче.

Правило № 3. Выполнять домашние задания каждый день.

Практические задания помогают закрепить материал, способствуют созданию позитивной привычки. Человек, который умеет садиться за домашние задания сам, а не потому, что «завтра спросят», сможет систематически выполнять задачи и во взрослой жизни.

Правило № 4. Ежедневное планирование дел.

Важно планировать учебный день, лучше с вечера. Для успеха в достижении поставленной цели используйте приемы тайм - менеджмента или управления временем.

При планировании дел можно использовать ежедневник, планер, заметки в телефоне, онлайн приложения.

Правило № 5. Включить в распорядок дня прогулки на свежем воздухе.

Прогулки необходимы для растущего организма. Физиологи советуют проводить каждый день не менее часа на свежем воздухе, чтобы мозг насытился кислородом.

Для продуктивной умственной деятельности необходимо чередование умственного и физического труда. Не забывайте о физической активности в перерывах между учебными занятиями. Это могут быть танцы, физкультминутка, тренировка, несложная работа по дому.

Во внеурочной деятельности занимайтесь своими увлечениями, хобби, интересными занятиями, рисованием, чтением любимой литературы.

**Слайд 5.** Правило № 6. Во время перерывов между занятиями, каждые 15-20 минут, отдыхать, выполнять несложные физические упражнения. В перерывах между работой на компьютере, необходимо делать зарядку для глаз после каждых 20 – 30 минут работы за компьютером.

**Слайд 6.** Правило № 7. Чтобы учеба шла без проблем, школьникам нужно правильно и качественно питаться. От того, насколько правильно питается человек, зависят его память, внимание, скорость мышления, т. е все познавательные процессы, от которых зависит учебная успеваемость. Поэтому правильное питание школьника - это залог отличной учебы.

В правильный рацион питания школьника входит список основных продуктов: молоко и молочные продукты, масло, мясо, рыба, фрукты и овощи, каша, картофель, макароны.

Не забывайте про питьевой режим. Для полноценной работы нашего организма, мозга (который состоит на 85% из воды) необходимо пить чистую воду, соблюдать правильный питьевой режим.

Надеюсь, что наши рекомендации помогут родителям и гимназистам организовать дистанционный процесс обучения с комфортом и удовольствием!

**Слайд 7.** В заключение необходимо отметить, что переход на дистанционное обучение – это полезное время, когда можно открывать новые ресурсы и инструменты для улучшения своих навыков работы с информационно-коммуникативными технологиями: компьютером, текстовыми и медиафайлами, сетью Интернет, электронной почтой. Это, несомненно, повышает информационную компетентность и необходимо нам всем!

Спасибо за внимание! Успехов в учебе! Всем крепкого здоровья!