

СОВЕТЫ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

«Важность соблюдения режима дня для школьника, в период дистанционного обучения»



Вступая в режим дистанционного обучения, и дети, и родители очень скоро начинают понимать, что без расписания, без определенного режима работы не обойтись.

Чтобы успеть качественно выполнить все задания и получить от учебы удовольствие, ребенку нужно помочь создать удобный для него режим дня.

Несколько слов о пользе режима дня для младшего школьника:

- Во – первых, это позволит Вам (родители) следить за временем и не давать ему проходить бесполезно.
- Во- вторых, это делает процесс обучения более комфортным.

Как выстроить правильный режим дня для школьника в период дистанционного обучения:

Правило 1: Постарайтесь, чтобы Ваш ребенок просыпался, принимал пищу и ложился спать всегда в одно и тоже время. Отклонение от установленного режима может негативно сказаться на настроении и успеваемости ребенка.

Вставать и ложиться спать в одно и то же время. За час до сна желательно отказаться от компьютера и телефона. Между подъемом и учебой должно быть не менее 60 минут: за это время ребенок успеет «проснуться», позавтракать и подготовиться к занятиям!

Правило 2: В выходные дни желательно тоже соблюдать режим дня, ну или хотя бы вставать на час позже, но не более. Так сформируется привычка, и просыпаться по утрам будет легче.

Правило 3: Для медлительного ребенка очень важны привычные условия работы. Если он приступает к домашним заданиям всегда в одно и то же время, то его психике просто проще будет включиться в работу. При выполнении домашних заданий с медлительными детьми не рекомендуется делать перерыв во время занятий по одному из предметов, поскольку заново включиться в работу ребенку будет сложнее. Лучшая схема такова: позанимались математикой – отдохнули – начали заниматься письмом.

Правило 4: Приучите ребенка выполнять домашнее задание по предметам каждый день, самостоятельно.

Правило 5: Делать перерывы, дышать свежим воздухом, заниматься физкультурой. Постарайтесь увеличить время прогулок ребенка на свежем воздухе (по возможности). Важно соблюдать активный двигательный режим. Например, попросите ребенка помочь Вам по дому (полить цветы, пропылесосить и т.д.).

Правило 6: Свободное время должно включать занятия по интересам. Это может быть чтение книг, подвижные и настольные игры, просмотр мультфильмов и любимых телепередач.

Правило 7: Большое значение имеет ПОЗИТИВНОЕ подкрепление: внимание, одобрение со стороны взрослых, похвала – все это вдохновляет детей и помогает сформировать чувство ответственности.

Привыкнув к четкому распорядку дня, ребенок будет точно знать, что и в какое время ему следует сделать.

РЕЖИМ ДНЯ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Подготовила: Педагог – психолог Третьюк Т.О.