Карантин – это не каникулы!

Вступая в школу дистанционного обучения, много детей, а вместе с ними, и родителей радовались тому, что не нужно быть привязанным к определенному графику работы, что нет необходимости в одно и то же время вставать с утра, ехать в школу, тратить время на дорогу, что ты не привязан к школьному расписанию, что можно заниматься в любое свободное время. Казалось бы, как хорошо не иметь режима. Но режим дня все же должен быть!

Очень скоро и дети, и родители стали понимать, что без расписания, без определенного режима работы даже в дистанционном обучении не обойтись. Чтобы успеть качественно выполнить все задания и получить от учебы удовольствие, ребенку нужно создать удобный для себя режим дня.

Ребенку нужно объяснить, что карантин – это не каникулы, а временная мера, направленная на то, чтобы избежать заболевания. Обучение не прекращается, но в целях безопасности будет проходить не в школе, а дома. Не нужно изобретать режим дня заново, нужно отталкиваться от привычного расписания.

Уважаемые родители, представьте, что ваш ребенок ходит в школу, следовательно, его необходимо будить с утра приблизительно в одно и то же время.

Первые часы учебной активности рекомендуем привязать к началу уроков в школе, уделив занятиям период с 9 до 12 часов дня. Между уроками должны быть небольшие паузы (привычные перемены). Помните, что после 3-4 часов занятий работоспособность ребенка снижается.

Затем организму потребуется возобновить запасы энергии (обед) и время на усвоение пищи.

В послеобеденный период ребенок может заниматься творческими видами деятельности, смотреть познавательные видео, помогать по дому и т.п.

С 16 до 18 часов, по мнению специалистов, как правило, наступает второй пик активности. Это время можно использовать для получения новых знаний или выполнения домашнего задания.

Ограничьте использование телефона, планшета и телевизора за час до сна. Используйте функцию родительского контроля в гаджетах, чтобы заблокировать возможность играть, переписываться в чатах в ночное время, например с 23-00 до 07-00. Однако важно, чтобы ребенок не воспринимал ограничения в качестве наказания. Просто заполните освободившееся время другими видами деятельности - чтение книг, настольные игры или просто беседы на различные темы в кругу семьи.

Перед тем, как укладывать ребенка спать, не забудьте проветрить помещение, а теплый душ окажет на детский организм успокаивающее действие, подготовив ко сну. Также обращаем внимание, что спать младший школьник должен не менее 9-10 часов.

И последнее, похвалите ребенка за стремление получать новые знания, за помощь и поделитесь своим оптимистическим настроем. Не забывайте, что тревожность и страхи родителей передаются детям на эмоциональном уровне. Старайтесь демонстрировать положительные эмоции, чтобы в этот непростой для всех период, ребенок был уверен в себе, семье и будущем.

 Помощник врача по гигиене детей и

 подростков Серовского филиала

 ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в

 Свердловской области»

 Садыкова И. Е.