

Рекомендации родителям по организации рабочего места ученика начальной школы в условиях дистанционного образования

Организуя рабочее место ребенка дома, следует придерживаться простых правил, которые помогут избежать переутомления, соблюсти зрительный режим и эффективно организовать режим обучения.

1. Продумайте расположение рабочего места ребенка, важно, чтобы он не сидел спиной к окну.

2. Исключается работа с ноутбуком или планшетом на коленях, в руках, лежа. В поле зрения пользователя не должно быть ярких источников света. Монитор не следует располагать задней стороной к окну. Нежелательно, чтобы при работе за компьютером дневной свет из окна бил ребенку в глаза.

3. В помещении, где организовано рабочее место с компьютером (ноутбуком) или планшетом, важно предусмотреть не только естественное и общее искусственное освещение, но и местное на рабочем столе. Местный источник света на рабочем месте должен располагаться сбоку от экрана компьютера или ноутбука. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана.

4. Позаботьтесь, чтобы зрительная дистанция до экрана персонального компьютера, ноутбука или планшета была не менее 50 см. Использование планшетов предполагает их размещения на столе под углом 30°.

5. При необходимости использовать наушники, время их непрерывного использования для ребенка любого возраста должно составлять не более часа. Уровень громкости не должен превышать 60% от максимальной.

6. Электронное средство обучения следует выключать или переводить в «спящий» режим, когда их использование приостановлено или завершено, чтобы светящийся экран не находился в поле зрения обучающихся.

7. Следите за чередованием учебной и физической нагрузки. Психофизические особенности ученика начальных классов не позволяют ему в течение всего урока, который происходит с применением дистанционных образовательных технологий, сохранять полноценное включение в образовательный процесс. Обязательно организуйте в середине урока регламентированный перерыв для проведения комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса. Временной интервал, во время которого проводятся физические и зрительные упражнения, желательно отмерить песочными часами или иным таймером, это повысит самостоятельность ребенка и позволит поддержать рабочий настрой.

8. На период дистанционного обучения постарайтесь ввести четкую алгоритмизацию в жизнь ребенка. Очень хорошо, если в комнате, в которой проводит большую часть времени ученик, появятся режим дня и расписание занятий на неделю. Важно всегда иметь перед глазами или в ближайшем доступе расписание уроков. Временные опоры могут быть представлены картинками или символами, отдельными словами, главное, чтобы ребенок самостоятельно в них ориентировался и всегда мог найти нужный ему временной отрезок. Также хороши алгоритмы и при выполнении различных заданий. Это различные

памятки-инструкции, в которых записана последовательность действий при решении уравнений, задач, трудных случаев умножения и деления. Памятки учат детей правильно рассуждать и контролировать себя во время выполнения самостоятельных работ.

9. Желательно скрыть в шкафу или убрать из поля зрения ребенка все яркие отвлекающие внимание предметы. Расположите в свободном доступе учебные принадлежности, из учебников и рабочих тетрадей оставьте только необходимые на уроке, остальные отложите на полку или уберите в портфель.

Выполнение этих нехитрых правил позволит качественно организовать образовательный процесс с применением электронных средств обучения для ученика, который только начинает школьную жизнь.