

Всех родителей волнует вопрос: «Как помочь ребенку сфокусироваться на занятиях в период дистанционного обучения?»

### **Совет 1 Правильно организованная рабочая зона**

На плохо обустроенным 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 соблюдайте тишину, чтобы посторонние звуки не мешали ребенку концентрироваться.

На работоспособность влияет и свет. Яркое холодное освещение стимулирует выработку кортизола — гормона, который отвечает за мобилизацию всех систем в организме и повышение внимательности.

### **Совет 2 Отдых и 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 какова продолжительность 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.

### **Совет 3 Соблюдаем расписание**

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.

Старайтесь соблюдать режим дня.

#### **Совет №4 Не забываем о физических нагрузках**

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.

#### **Совет №5 Правильное питание**

Чтобы избежать внеплановых перерывов, подготовьте вкусные и здоровые перекусы. Тогда ребенку не придется надолго отвлекаться, 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.