

## Уважаемые родители!

Переход на дистанционный режим обучения обусловлен сложной эпидемиологической обстановкой в мире и необходимостью принятия особых мер для сохранения здоровья.

Чтобы сделать процесс обучения в этом режиме максимально доступным и комфортным, наши педагоги прилагают немалые усилия: активно изучают интернет-платформы, возможности работы через интернет-площадки, регулярно делятся опытом друг с другом. Всё это для того, чтобы наши дети и в таких непростых условиях имели возможность обучаться, развиваться, открывать для себя что-то новое.

Сбои в работе образовательных платформ и интернет-провайдеров, сложности в освоении новых форм работы, дефицит времени... Все эти трудности - серьёзное испытание для человеческого терпения. Мы призываем вас быть внимательнее друг к другу. Только сплоченная работа, взаимоуважение и взаимопонимание помогут нам сообща решить все возникающие проблемы.

Объем учебной нагрузки при дистанционной форме обучения не превышает объема нагрузки при очном обучении. Однако двигательная нагрузка при этом намного меньше: в школе дети много двигаются, имеют регулируемые перерывы в работе. Несомненно, дистанционный формат требует от детей навыков самоорганизации, умения распоряжаться временем и учебными ресурсами. Многим тяжело перестроиться на такой формат обучения, и это нормально. Поэтому очень важно обеспечить детям в домашних условиях правильный режим занятий: если ребята будут придерживаться расписания, обязательно устраивать себе перерывы, двигаться, менять вид деятельности во время перемен - процесс обучения пройдет намного плодотворнее и комфортнее.

Помните, что наша главная задача сейчас - обезопасить себя и своих близких, сохранить здоровье.

Ниже размещена памятка, содержащая рекомендации для ребят и упражнения, которые помогут снять эмоциональное и физическое напряжение, настроиться на рабочий лад.

Уважаемые родители! Для вас подготовлено несколько сборников с упражнениями, которые можете использовать вы и ваши дети. Скачать их можно по этой ссылке: <https://yadi.sk/d/I7HvJ-cUXWS6yw>

Все файлы в формате PDF.

1. В Документе "Гимнастика мозга" - собраны различные упражнения, которые помогут настроить организм на рабочий лад, будут способствовать синхронной работе полушарий мозга (а это значит, что улучшится обучаемость, концентрация внимания, скорость переработки информации, память, энергичность). К каждому упражнению даны подробные описания и инструкции. Выполнять их можно не только детям, но и взрослым!
2. Также по ссылке вы найдете документ с названием "Рисуем двумя руками". Это дополнение к одноименному упражнению из сборника. Его можно распечатать и раскрасить.

3. Помимо этого по ссылке вы найдете документ с именем «Техники снятия эмоционального напряжения». Это сборник техник и упражнений для расслабления и снятия напряжения, которые также могут быть использованы как взрослыми, так и детьми. <https://yadi.sk/d/I7HvJ-cUXWS6yw>

4. Растить детей — одновременно радость и труд. И еще ответственность, которая возрастает в ситуации стресса и накладывает отпечаток на жизнь семьи. Чтобы снизить уровень тревожности, сегодня многие психологи и педагоги устраивают бесплатные лекции, встречи и вебинары для родителей. Опыт, знания и поддержка специалистов будут полезны семьям не только в период вынужденной самоизоляции,

но и когда она, наконец, закончится. По ссылке ниже родители могут прослушать бесплатные онлайн-лекции:

<https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/onlayn-lekcii-pomogut-roditelyam-menshe-volnovatsya>