**Любі друзі, для кожного з нас дистанційне навчання - це новий вид діяльності, тому звертаємо вашу увагу на рекомендації, які допоможуть пройти цей шлях успішно**

1.Налаштуйся на те, що **режим дня краще не змінювати.** Прокидайся у звичний для тебе час. Попроси батьків, щоб виставили дзвінок будильника на такий час, щоб ти зміг встигнути підготуватися до уроків, які будуть проходити за звичайним розкладом.

2. Попроси батьків допомогти тобі скласти **візуальний режим дня**, організуйте його так, щоб знайшовся час для улюблених справ, прогулянки, спілкування з друзями та інше.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День тижня** | **Час уроку** | **Предмет** | **Роблю** | **День - Вечір** | **Зроблено** |
| Понеділок 1. | 8:30-9:15 | Українська мова | 1.Перевіряю завдання у гугл класі2.Виконую завдання.3. Надсилаю класну роботу. | 13: 10- 14:00Обід.14:00-15:00Відпочинок15:00-16:00Виконання домашнього завдання.16:00-17:00Захоплення, улюблені справи, гуртки, прогулянки на повітрі.18:00-19:00Вечеря у колі сім’ї. Перевірка домашнього завдання19:00-20:00Вільний час.20:00-21:00Підготовка до сну, нового навчального дня. |  |
|  | Перерва | Фізіологічні потреби, дзвінок другу |  |
| 2. | 9:25 – 10:10 | Фізична культура | Фізичні вправи за посиланням вчителя |  |
|  | Перерва | Час для відпочинку |  |
| 3. | 10:20 – 11:05 | Математика | Перевіряю завдання або підключаюсь до онлайн -трансляції уроку. |  |
|  | Перерва  | Другий сніданок |  |
| 4. | 11:20- 12:05 | Природознавство | Перевіряю завдання або підключаюсь до онлайн -трансляції уроку. |  |
|  | Перерва  | Фізіологічні потреби |
| 4. | 12:20- 13:05 | Основи здоров’я | Перевіряю завдання або підключаюсь до онлайн -трансляції уроку. |  |
| Заохочення  |  Готую з мамою улюблені смаколики або граємо разом з батьками у гру. |

3. Разом з батьками розмісти на видному місці **розклад уроків та час їх проходження**. Якщо ти ще не вмієш визначати час на годиннику, пропонуємо установити на телефоні нагадування про початок уроку та потребу у перегляді отриманих завдань.

4.**Організуй своє робоче місце**. Разом з батьками підготуйте на столі усі підручники та зошити за розкладом на день, (наприклад понеділок). Навчання здійснюйте обов’язково за робочим столом, а не у ліжку або на дивані. Адже навчання на дивані або лежачи в ліжку буде відвертати та шкодити вашому здоров’ю. Тому виберіть окремий куточок (навчальну зону) у будинку та обладнайте його.

5. Попросіть усіх присутніх вдома **організувати робочий настрій** : не включати телевізор гучно, не розмовляти гучно, не відвертати вас від уроків домашніми дорученнями у першій половині дня.

6. Якщо не зрозумів тему пам’ятай ти можеш **попросити допомогу** у вчителя, батьків або друзів.

7. Обов’язково роби **перерви для відпочинку** (хвилинки фізичних вправ, послухай спокійну музику, класичну музику, зроби самомасаж).

8. Вчасно **задовольняй свої фізіологічні потреби** :

* їж корисну їжу,
* пийте вчасно воду, чай, соки;
* регулюйте температурний режим, одягніть теплі й зручні речі.

7. **Обговори з батьками про заохочення**. Усю неділю ти докладав зусилля і маєш право отримати заохочення. Зазделегіть обговоріть з батьками про заохочення. Наприклад це може бути:

* разом здійснити прогулянку до парку;
* разом приготувати улюблені смаколики;
* отримати улюблену книгу;
* разом пограти у гру, в яку ви ще не грали;
* разом організувати домашній кіноперегляд мультфільму або сімейної кінострічки;
* разом провести час так, як ви того бажаєте;
* разом здійснити фотосесію у парку;
* разом зробити домашні експерименти (слайми, мильні бульбашки, виростити кристал та інше)
* разом покататись на велосипедах, роликах, скейті
* разом зробити поробку;
* разом підготувати домашню вечерю;
* або просто попросити, щоб вам почитали вашу улюблену книгу;
* або пограти з батьками у вашу улюблену гру та інше….

8. **Створюй позитивний настрій** : дивись кумедні відео, спілкуйся з улюбленими домашніми тваринами, більше посміхайся батькам і друзям, спілкуйся з друзями, займайся улюбленими справами, гуляй на свіжому повітрі.

Пам’ятай дистанційне навчання тимчасове.

 Після дощу завжди виходить сонце!!!

 Укладач : Телещова І.В.

Використанні матеріали: https://eo.gov.ua/2021/01/12/batkam-shkoliariv-20-zapytan-ta-vidpovidey-pro-dystantsiyne-navchannia/#12