***Памятка родителям на время карантина***

С 16 марта 2020 года во всех российских школах объявили вынужденные каникулы (карантин\*) из-за эпидемии коронавируса. При этом Министерство образования заверило, что школьники не будут отрываться от учебного процесса: учеба будет дистанционной, т.е. учителя через средства связи: соцсети, е-майл, телефон и др., будут давать задания и сроки выполнения, а ученики будут их выполнять.

\*Карантин — это вынужденные меры для профилактики заболевания. Психологи советуют сохранять спокойствие, объяснить ребенку, что такое «карантин», рассказать о новом заболевании «короновирус», сообщить, что самоизоляция — эта необходимая мера для того, чтобы он и другие люди не заболели.

**Как лучше организовать учебный процесс дома.**

Чтобы школьнику было легче привыкнуть к дистанционному обучению, рекомендую придерживаться нескольких правил:

1. **Время занятий на дому стоит приблизить к школьному графику.**
2. **Расписание уроков также стоит приблизить к привычному школьному графику.**
3. **И не забывать об обязательном отдыхе во время учебы — перерывах.**

Так как такая форма обучения новая для ребенка и рядом нет преподавателя, который бы объяснил новую информацию, то лучше взрослым уделять внимание учебе своего чада и узнавать, понял ли он материал и, в случае потребности, помочь.

**Чем занять ребенка во время карантина.**

* Чтение художественной литературы 3 раза в день по 20 минут. Создание иллюстраций к прочитанному тексту — это разовьет кругозор, творческий потенциал, память и внимание ребенка.
* Рисование, аппликация, лепка, конструирование, плетение бисером, мозаика — все это будет способствовать развитию мелкой моторики, творческих способностей. Также для разгрузки можно использовать игры.
* А для того чтобы отдохнуть самим, психологи рекомендуют включить детям познавательный фильм и создать на их базе дневник личных открытий.
* Не стоит забывать и о двигательной активности во время карантина. Утренняя физкультура должна быть обязательным ритуалом, как и зарядка во время перерыва. Также будет не лишним организовать игры на развитие координации.
* Здоровая еда станем хорошим дополнением к спорту, рекомендую совместное приготовление блюд с детьми, прививайте детям самостоятельность и умение готовить.
* Детям и взрослым можно гулять в своей ограде, если это ваша частная территория, и вы не будете контактировать с людьми. Постарайтесь не брать детей в магазины или аптеки и сами сократите их посещение.
* Проводите меньше времени за просмотром телевизора и в интернете, лучше поговорите с ребенком на интересные ему темы.

Спасибо за внимание!

Материал подготовила педагог-психолог Светлана Александровна Боярова, если у вас возникнут какие-либо вопросы, вы можете позвонить по телефону: 8-923-333-10-50