

## **ВЫБОР ЦИФРОВОГО КОНТЕНТА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ:**

- Видео уроки школьной программы по классам и предметам. Видео, конспекты, тесты, тренажеры: <http://interneturok.ru/>.
- На сайте «Диполь» можно бесплатно скачать учебники и дидактические материалы для дошкольников и школьников: <http://www.dipolstudy.ru/wordpress/>.
- На этом сайте представлена цифровая коллекция для учеников и учителей по всем предметам, для всех классов, учебники, поурочные планы, таблицы, анимация, видео, программы: <http://schoolcollection.edu.ru/>.
- На этом ресурсе можно бесплатно скачивать электронные книги и учебники, а также читать статьи и уроки: <http://nashol.com/>.
- Интересные курсы по физике и математике: <http://www.getaclass.ru/>.
- Помощь в учебе для школьников по математике и физике: <http://www.askup.ru/>.
- «Дети и наука» — это детский научный клуб. Увлекательно и интересно про науку. Обучающее видео для детей. <http://www.childrenscience.ru/>.
- Электронные толковые словари: <http://slovonline.ru/>.
- Сайт «Биуроки» предлагает занимательные и интересные знания по биологии: <http://biouroki.ru/>.
- Лекториум для старшеклассников и абитуриентов: <https://www.lektorium.tv/>.

### **В период дистанционного обучения необходимо:**

- В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.
- Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.
- Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги.
- При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу. Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты).
- Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).
- Помните, что период дистанционного обучения — это временное явление, которое обязательно закончится, а до этого времени нам необходимо рационально «подстроиться» к сложившимся обстоятельствам, не лишая себя и своих близких возможностей для саморазвития, получения удовольствия от жизни!