**Психологические рекомендации по организации дистанционного образования**

Адаптация обучающегося к образованию в новых условиях (в дистанционном формате) во многом зависит не только от его собственных психологических характеристик, но и от умения ближайшего социального окружения (семьи, педагогов) обеспечить ребёнку условия для освоения социального опыта, умения научить преодолевать трудности, которые возникают непосредственно в процессе обучения:

* сформировать способность организовать себя на выполнение заданий;
* обучить умению правильно распределять своё внимание и интеллектуальные усилия;
* научить умению выражать свои мысли и понятно объяснять свои проблемы;
* научить навыкам общения со сверстниками и педагогами в дистанционном режиме;
* способствовать формированию адекватной самооценки.

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.

# Допустимое время работы за электронными устройствами

Продолжительность непрерывного использования компьютера с ЖКмонитором не более 10 минут для 1 классов, 15 минут для 2 классов, для 3-4 классов — не более 20 минут, для 5-6 классов — не более 25 минут, для 7-11 классов — 30 минут.

После установленной длительности работы должен проводиться комплекс упражнений для глаз, а после каждого урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.

Учитывая длительность периода дистанционного обучения и для многих школьников его непривычность, домашние задания имеет смысл задавать каждый день и проверять соответственно. При выполнении обучающимися домашних заданий (самоподготовка) следует ограничивать длительность выполнения домашних заданий, чтобы затраты времени на выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2 - 3 классах - 1,5 ч., в 4 - 5 классах - 2 ч., в 6 - 8 классах - 2,5 ч., в 9 - 11 классах - до 3,5 ч..

Использование в дистанционном образовательном режиме больше одной видео лекции (на весь урок) в день может привести к формальному подходу школьника к обучению.