

Какой должен быть режим дня на самоизоляции у детей и родителей для максимальной продуктивности?

Мы сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад.

Сейчас, во время карантина и самоизоляции, многие родители остались дома с детьми на продолжительное время. Возникает вопрос: «Как организовать деятельность ребенка в течение дня?» Прежде всего, взрослые должны организовать свой день и составить распорядок дня своим детям.

Важно, чтобы у ребенка были четкие ожидания по поводу того, что будет происходить в течение дня — когда будет время для занятий, игр и отдыха.

Время стало больше, но вот беда, продуктивность совсем упала. Казалось бы, появилось столько возможностей, чтобы переделать все дела, которые откладывал в долгий ящик, но в итоге и половины дел не сделано. Должен радовать факт, что наконец-то можно никуда не спешить и провести время с семьей, но ежедневное время вместе, только раздражает. Почему же это происходит?

ПОЧЕМУ ПАДАЕТ ПРОДУКТИВНОСТЬ?

Во-первых, в текущей обстановке, продуктивность падает из-за стресса организма, который вызван внешними и принудительными условиями ограничений и тем самым разрушает привычный уклад Вашей жизни. Создается обманчивое впечатление, что время стало больше, значит и больше открылось возможностей, но на самом

деле количество полезного для мозговой деятельности времени в текущих условиях резко сократилось. А сократилось оно из-за того, что мы с Вами стали как бы запертые внутри сложившихся мировых обстоятельств и не можем лично повлиять на мировую ситуацию в целом, поэтому нам остается лишь подчиняться тому режиму, который нам диктуют, а не который мы сами хотим.



И здесь важный момент для продуктивности любой работы будет играть естественный выбор человека. Если выбор я сейчас сделать не могу, значит на меня действуют ограничения, значит я ограничен в своих действиях. И эта установка мозга начинает разрушительно сказываться на всех аспектах нашей работы, будь то домашняя работа по дому или рабочие процессы, выполняемые теперь в режиме "дистанционной работы". Включается внутренний протест, который тормозит наш результат выполнения любой поставленной мозгом задачи.

В таком состоянии, очень важно, научиться самостоятельно выстраивать не только свой режим дня, но и позаботиться о режиме дня своей семьи, чтобы распределить и выделить "рабочий режим" и "режим личного пространства для каждого члена семьи".



КАК ВЫСТРОИТЬ ПРОДУКТИВНЫЙ ДЕНЬ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ?

№1 Для начала, давайте условно разделим с Вами день на **4** периода:

- 1.** Работа или учеба (*для детей старшего дошкольного или школьного возраста)
- 2.** Домашние дела (уборка, готовка или если дома есть младшие дети, то забота о них.)
- 3.** Личное время по интересам (посмотреть фильм, почитать книгу, пообщаться с друзьями)
- 4.** Совместное время с семьей (развлечения, игры и т.д.)

№2 Составьте со своей семьей карту расписания дня, чтобы каждый видел, чем занят каждый член Вашей семьи.

Вы можете сесть и обсудить друг с другом список обязательных рабочих задач каждого члена Вашей семьи. Важно, чтобы каждый член Вашей семьи поучаствовал в этом и рассказал сам, что ему обязательно нужно сделать в течение дня.

РОДИТЕЛИ: обязательная ежедневная дистанционная работа, сдача отчетов для компании, рабочие звонки и т.д.

РЕБЕНОК: дистанционная учеба, выполнение заданий.

№3 Распределите домашние дела между друг другом!

Вы можете распределить домашние дела между друг другом.

МАМА: готовит обед

ПАПА: помогает с уборкой квартиры или ремонтом

РЕБЕНОК: выгуливает собаку или помогает с младшим братом/сестрой

№4 Обсудите, обязательно, кто чем хочет заниматься в свое свободное-личное время и зафиксируйте это время в Вашей карте дня.

Дайте возможность каждому члену семьи в установленное время заняться тем, что он сам хочет. Не ругайте ребенка, если он захочет поиграть в компьютерную игру или пообщаться с друзьями. Это личное время для каждого, используйте его для эмоциональной разгрузки.

№5 Создайте список совместных увлечений для всей семьи. Запланируйте это, так как обычно планируете поход в театр или увлекательную поездку.

Вы можете устроить турнир по настольным играм или запланировать просмотр семейного фильма. Устроить домашнюю кулинарную битву или сделать мастер-класс.

В ПЛАНЕ ГЛАВНОЕ -
САМОМУ НЕ ЗАПУТАТЬСЯ!



Дети продолжают обучение дистанционно. Для того, чтобы эффективно организовать этот процесс и не допустить отставания от программы, необходимо соблюдение следующих рекомендаций и правил:

1. Ранний подъем в одно и то же время. Между подъёмом и учёбой должно быть не менее 60 минут: за это время ребёнок успеет проснуться, позавтракать и подготовиться к занятиям.
2. Распорядок уроков. Режим занятий следует организовывать с учётом периода наибольшей активности мозга: 9-11 часов утра. Ежедневно после первого часа работы необходима динамическая пауза на 15-20 минут - своеобразная зарядка, которая позволяет отвлечься ненадолго, переключиться и снизить утомление. Это позволит избежать снижения работоспособности.
3. Необходимо проводить физкультминутки каждые 15-20 минут - для профилактики нарушения зрения и осанки.
4. Важно, чтобы родители контролировали пребывание ребенка перед компьютером или планшетом. Нужно организовать пребывание на свежем воздухе (в условиях карантина это возможно на лоджии, балконе), обязательно частое проветривание помещения, в котором ребенок проводит время.
5. Выполнять домашние задания ежедневно. Это позволит распределить нагрузку на весь период дистанционного обучения.

Обсудите режим дня совместно с ребенком! Главное требования режима дня — четкое соблюдение баланса между сном, учебой и отдыхом.

Если Ваш режим дня будет распланирован и согласован с каждым членом Вашей семьи, то через некоторое время, Вы увидите плоды продуктивности в каждой сфере Вашей деятельности. Да, это работает! Помните, все обязательно получится!

Примерная таблица распорядка дня может выглядеть так:

Время	Вид деятельности	Примечания, дополнения
7:30	Подъем, зарядка	
8:00-8.30	Гигиенические процедуры, завтрак	
8:30-13.10 (млд.блок)	Переключка в группе WhatsFpp	
8:30-14.10 (срд.блок)	Уроки по расписанию	
13:10- 14:30	Спортивная пауза (проветривание) Обед	
14:30- 15:30	Отдых, виртуальные экскурсии по музею, онлайн лекции, кружки, прогулка на лоджии или на балконе.	
15:30- 17.00	Выполнение домашних заданий	
17.00	Полдник	

17.00-17.30	Помощь по дому	
18:00-19:00	Свободное время, чтение литературы или занятия творчеством.	
19.00	Ужин	
19.30-21.00	Свободное время, общение с друзьями, с семьей.	
21:00-21:30	Подготовка ко сну	
21:30	Сон	