**Памятка родителям детей, находящихся на дистанционном обучении**

* С 01.04.20 г. по 30.04.20 г. обучение детей будет проходить в дистанционной форме. Занятия проводятся по обычному расписанию, но время их сокращается до 30 минут. Перерыв между занятиями не менее 15 минут. Задания для детей будут получаться посредством телефона, мессенджера или электронной почты. В мессенджере WhatsApp уже созданы группы для каждого класса, на Ваш телефон придёт уведомление о добавлении в группу.
* Это требует от Вас учёта некоторых правил и создания особого учебного пространства в условиях Вашей квартиры. Вам необходимо продумать, где лучше всего расположить рабочее место ученика. Мы считаем, что оно должно удовлетворять некоторым важным требованиям:
* Не забудьте, что во время занятий должен быть выключен телевизор в комнате, обеспечена тишина и рабочая обстановка
* Рабочий стол с оборудованием должен находиться недалеко от естественного освещения.
* Лучше, если это будет отдельный стол с прямой столешницей, чтобы можно было установить на нем не только компьютер, но и учебные принадлежности
* 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.
* Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму, и это нормальный процесс.
* Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т.д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет-сетей!
* Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации школы.
* 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.
* Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

С памяткой ознакомлен (а): родитель (законный представитель )

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

(подпись) (расшифровка)

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**О ПРАВИЛАХ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ШКОЛЬНИКА**

1.Длительность непрерывных занятий непосредственно с монитором для

детей 7-10 лет составляет 15 минут, 11-13 лет - 20 минут, 14-15 лет - 25

минут и 16-17 лет - 30 минут.

После такого занятия обязательно следует провести гимнастику для глаз!

2 Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть

хорошо освещена.

3 Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см!

4 В процессе работы и игры на компьютере необходимо следить за

соблюдением правильной осанки. Ни в коем случае нельзя работать за

компьютером лежа. Нельзя работать за компьютером во время еды, а также

сидеть ссутулившись,.

5 Работу с компьютером рекомендуется перемежать физическими

упражнениями и играми.

6 Запрещается работать на компьютере мокрыми руками и класть на ПК

посторонние предметы (сосуды с жидкостью, предметы, излучающие э/м

Гимнастика для глаз

Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо,

медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз.

Повторить 2 раза подряд.

Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем.

Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение

вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз

Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не

поворачивая головы. По 5 раз.

"Выписывание" глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой

стрелке и против нее. По 5 раз в каждую сторону.

Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть

глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и т.д. 5 раз подряд.

С Инструкцией ознакомлен (а): родитель (законный представитель )

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

(подпись) (расшифровка)