

Утверждено: Директор школы: *М.Г.*
Приказ 31.2 от 10.10.2020 n 3

Памятка для родителей по организации дистанционного обучения Уважаемые родители!

1. В сложившейся ситуации важно наладить с ребенком диалог, уважительное дружелюбное общение.
2. Ребенок должен сам понять, что дистанционное обучение - это та же школа, только в других условиях.
3. Важно соблюдать привычный распорядок дня: время сна и бодрствования, время начала уроков, перемены, перерыв на обед и пр. Резкие изменения в режиме дня могут привести к излишнему напряжению и стрессу.
4. После каждого урока необходима динамическая пауза (15-20 минут), что позволит избежать снижения уровня работоспособности, также нужно проводить физкультминутки для профилактики нарушения зрения и осанки.
5. Очень важна организация рабочего места. Кроме того, что всё необходимое должно находиться в зоне доступности руки, рекомендуется все гаджеты оставлять в другом помещении.
6. Планируйте с ребёнком дела на предстоящий день заранее. Важно, чтоб у ребенка всегда были часы в зоне видимости
7. В конце каждого дня обсуждайте с ребёнком успехи и неудачи за день. Стройте планы на завтра. Совместно ищите решения в спорных ситуациях. Не скупитесь на слова поддержки и объятия.
8. Если у вас возникнут вопросы, вы можете их задать классному руководителю, учителю-предметнику, а также администрации школы

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране ВДТ, на уроке не должна превышать:

- а) для обучающихся в I-IV классах — 15 мин;
- б) для обучающихся в V-VII классах — 20 мин;
- в) для обучающихся в VIII-IX классах-25 мин;

В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и детям в дистанционном обучении

ЯКЛАСС <https://www.yaklass.ru/> , **УЧИ.РУ** <https://uchi.ru/> , **ЯНДЕКС УЧЕБНИК** <https://education.yandex.ru/> , **РЕШУ ОГЭ** <https://rusoge.sdamgia.ru/> , **РЕШУ ВПР** <https://vpr.sdamgia.ru/> и другие.