

## Рекомендации для обучающихся в период дистанционного обучения

- Соблюдайте режим дня.
- Ежедневно подключайтесь к онлайн-системам и выполняйте задания в соответствии с расписанием в указанное время.
- Помните, что урок длится 30 минут, из которых рекомендовано отводить для занятий на компьютере не более 15-20 минут. Дозируйте нагрузку на глаза.
- Время перемен используйте для отдыха, выполнения разминки для глаз, кистей рук, спины. Делайте физические упражнения.
- Обязательно запланируйте время обеда.
- Информировать учителя и родителей, если у вас возникают вопросы/проблемы по обучению или подключению к онлайн-системам.
- Следуйте принципам информационной безопасности в сети. Сообщайте взрослым об информационных вбросах в мессенджерах.
- Поддерживайте порядок на своем рабочем месте.
- По всем вопросам обращайтесь к своему классному руководителю через Электронный дневник, мессенджеры или по телефону.
- Помните, что формат дистанционного обучения требует от вас особой ответственности!
- Постарайтесь получить удовольствие от освоения нового формата работы!

## Рекомендации для родителей в период дистанционного обучения

### **(как создать условия для дистанционного обучения ребенка)**

- Ознакомьтесь с информацией на сайте образовательного учреждения.
- Отслеживайте расписание занятий.
- Вовремя разбудите ребенка.
- Проверьте стабильность подключения к сети Интернет.
- Контролируйте состояние рабочего места школьника.
- Выявляйте и обсуждайте с ребенком проблемы и вопросы обучения.
- Осуществляйте контроль за выполнением всех заданий, ежедневно выдаваемых педагогами.
- Обеспечьте режим труда и отдыха школьника.
- Контролируйте самочувствие ребенка.
- Проводите профилактику вирусной инфекции.
- Контролируйте информационную безопасность ребенка.
- Предусмотрите в режиме дня ребенка активность без использования гаджетов.
- Информировать классного руководителя по вопросам и проблемам подключения и обучения.
- Контролируйте готовность ребенка к занятиям, наличие мотивации. Стимулируйте и поощряйте его вовлеченность в занятия.
- Поддерживайте контакт с классным руководителем. По всем вопросам обращайтесь к нему через региональный электронный дневник, мессенджеры, ЛС в соц. сети «ВКонтакте» или по телефону.
- Можно задать свои вопросы администрации школы по телефонам, указанным на сайте ОУ.
- **Любите и понимайте своего ребенка!**



# РАСПОРЯДОК ДНЯ РЕБЕНКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

## СОХРАНЕНИЕ РИТМА ЖИЗНИ

Привыкая к четкому распорядку дня, ребенок растет здоровым. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени на отдых

## ВОСПИТАНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Распорядок дня должен стать частью общих правил. Родители должны прививать ребенку интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям

## ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, хотя никуда не спешит.

При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не суетится

## ОЖИДАНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Распорядок дня – это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий, это гибкие правила. Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями

## ПРИУЧЕНИЕ К ДИСЦИПЛИНЕ

Если соблюдать распорядок дня, ребенок будет знать, что подошло время садиться за уроки или готовиться ко сну, и он сделает все сам, без принуждения со стороны взрослых

## РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Привыкнув к четкому распорядку, ребенок будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. А внимание и одобрение со стороны взрослых будет вдохновлять детей и помогать формировать чувство ответственности

## УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ

Каждая перемена в жизни ребенка – стресс для его психики. Соблюдение распорядка дня помогает ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло

## ПРИМЕР РАСПОРЯДКА ДНЯ

07:30 – подъем, зарядка  
08:00 – завтрак

### Дистанционное обучение

08:30 – окружающий мир  
09:00 – музыкальная пауза  
09:10 – иностранный язык  
09:40 – танцевальная пауза  
09:50 – русский язык  
10:20 – перерыв  
10:30 – литература  
11:00 – спортивная пауза  
11:10 – математика  
11:40 – проектная деятельность  
13:00 – обед  
13:30 – виртуальные экскурсии по музею/онлайн-лекции, кружки  
14:30 – спортивная пауза  
15:00 – выполнение домашних заданий  
17:00 – полдник  
17:30 – помощь по дому  
18:00 – чтение литературы/занятия творчеством  
19:00 – ужин  
19:30 – свободное время, общение с друзьями  
21:00 – подготовка ко сну  
21:30 – сон

РАСПОРЯДОК ДНЯ ВАЖЕН ДЛЯ РЕБЕНКА



# ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!



Создайте комфортную среду во время уроков. Например, работающий телевизор будет мешать занятиям



Проветривайте помещение, где занимается ребенок. Устраивайте физкультминутки



Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминесцентные лампочки использовать нежелательно)



Рабочий стол рядом с окном. Естественное освещение важно для здоровья!



Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером

ГЛАВНОЕ – РАБОЧЕЕ МЕСТО!



Технические средства на расстоянии вытянутой руки

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Оборудование должно быть недоступно домашним животным



Наблюдайте за работой ребенка на компьютере



Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребенка при работе с компьютером



Обязательно контролируйте время работы ребенка на компьютере. Перерывы необходимо устраивать через каждые 15-20 минут

### ВАЖНО!

Небольшой вес и размер компьютерного оборудования

20 см

1,5 кг



Спина должна быть ровной!

