

**Памятка для родителей  
на период дистанционного обучения  
в связи с мероприятиями повышенной готовности**

С 30 марта по 12 апреля в школе для учащихся 1-11 классов будет введено обучение в дистанционном режиме. Посещать образовательные учреждения дети не будут.

Ежедневно по всем предметам учебного плана в соответствии с расписанием уроков педагоги школы будут размещать задания и материалы для учащихся в электронном виде в социальных сетях и на персональных сайтах.

Задание включает объяснение и закрепление материала. Порядок организации урока определяется учителем-предметником самостоятельно, предусмотрено использование различных (бесплатных) цифровых образовательных ресурсов и платформ, а также социальных сетей.

Учащиеся направляют выполненные задания учителю-предметнику, прикрепляя фото или сканкопии заданий в электронном виде (Viber, WhatsApp, Вконтакте).

По всем вопросам, возникающим в процессе дистанционного обучения, нужно незамедлительно обращаться к классным руководителям.

Уважаемые родители! Отнеситесь с особым вниманием к детям в этот период.

1. Дети должны в это время находиться дома, не должны собираться компаниями, не проводить вместе время, так как профилактические мероприятия по переходу на дистанционное обучение подразумевают не только отмену занятий в школах, но и отмену массовых скоплений.

2. Перевод на дистанционное обучение подразумевает добровольную самоизоляцию на дому, поэтому просим родителей, дети которых не будут посещать школу, не допускать их появления на улице и в общественных местах. Школа продолжает работать в штатном режиме.

3. Помните, что Ваш ребенок будет обучаться дома, получая информацию и выполняя задания средствами Интернет-технологий.

4. Ответственность за изучение полученного материала, выполнение заданий и рекомендаций на период дистанционного обучения возлагается на родителей (законных представителей) учащихся! Вместе с ребенком составьте распорядок на каждый день этих длительных каникул и контролируйте в течение дня по телефону и вечером после рабочего дня, с тем, чтобы ребенок не устал от безделья и не произошло непредвиденных событий.

5. В ваше отсутствие дома ограничьте контакты с далекими родственниками и знакомыми в целях безопасности детей.

6. Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка. Не надо его все время занимать, развлекать.

Также в этот период детям не рекомендуется покидать место жительства, выезжать за его пределы, в другие страны ближнего и дальнего зарубежья.

Не забывайте: ответственность за жизнь и безопасность детей несет родитель!

Спасибо за понимание и будьте здоровы!

## **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 сутулившись.

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

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
(подпись) (расшифровка)