**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, переменки, 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

9. Установите программу родительского контроля на устройствах вашего ребенка, подключенных к интернету, выберите программу по ссылке: <https://irorb.ru/obzor-programm-roditelskogo-kontrolya>

10. Изучите правила безопасного поведения в интернете по программе Лиги безопасного интернета и обсудите их с ребенком:http://www.ligainternet.ru/encyclopedia-of-security/parents-and-teachers

11. Используйте дистанционное обучение в РФ: <https://edu.gov.ru/distance>

## Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора 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/**](https://www.yaklass.ru/) **, УЧИ.РУ** [**https://uchi.ru/**](https://uchi.ru/) **, ЯНДЕКС УЧЕБНИК** [**https://education.yandex.ru/**](https://education.yandex.ru/) **, РЕШУ ОГЭ** [**https://rus-oge.sdamgia.ru/**](https://rus-oge.sdamgia.ru/) **, РЕШУ ВПР** [**https://vpr.sdamgia.ru/**](https://vpr.sdamgia.ru/) **и другие.**