

# 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://rus-oge.sdangia.ru/>,**

**РЕШУ ВПР <https://vpr.sdangia.ru/> и другие.**