**Памятка для родителей (законных представителей) по организации дистанционного обучения**.

Уважаемые родители!

Сегодня мы оказались в новой для всех нас ситуации – ситуации дистанционного обучения детей. Что-то пройдет легко и в удовольствие, что-то вызовет сложности и недоумение. Каждому из нас предстоит учиться организации других и самоорганизации, обучению других и самообучению, освоению новых технологий и новых ресурсов. Педагогический состав школы очень надеется, что процесс обучения пройдет в спокойной мирной обстановке с пониманием и осознанием сложности всего того, что нам предстоит.

Для того, чтобы мы с вами работали в едином ритме, просим соблюдать нижеприведенные рекомендации и следовать советам педагогов.

1. В первую очередь следует сохранить и поддерживать для ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Обеспечьте, пожалуйста, подъем детей в одно и тоже время. Между подъемом и учебной деятельностью должно быть не менее 60 минут. За это время ребенок успеет проснуться, позавтракать и подготовиться к занятиям.

2. Обеспечьте выполнение детьми ежедневного образовательного маршрута. Расписание занятий на каждый день с указанием форм работы размещается на сайте школы <http://chukreevo-sosh.com.ru/> в разделе «Школьные вести» не позднее чем за один день до проведения занятий. Выполнение заданий по каждому уроку обязательно.

3. С учетом периода наибольшей активности мозга начинать учебные занятия желательно в 09.00 часов.

3. Продолжительность одного урока при дистанционном обучении составляет 30 минут. При этом общее время работы обучающегося за компьютером не должно превышать за один урок:

– для обучающихся в I–IV классах – 15 мин;

– для обучающихся в V–VII классах – 20 мин;

– для обучающихся в VIII–IX классах – 25 мин;

– для обучающихся в X–XI классах на первом часу учебных занятий – 30 мин, на втором – 20 мин.

4. Делайте переменки между уроками. Продолжительность перемены – 15 минут. Важно, чтобы ребенок это время не проводил перед монитором, телевизором или гаджетами.

5. Сохранить здоровье глаз помогут правила, которых стоит придерживаться во время работы за компьютером:

- чаще переводить взгляд на удаленный объект;

- правильно установить экран монитора и постараться предотвратить отсутствие бликов на экране;

- работать при надлежащей освещенности помещения, не работать в темноте;

- моргать каждые 3-5 секунд;

- выбрать правильное расстояние (не менее 50 см) до монитора;

- по возможности сокращать время работы за компьютером;

- делать 2-3-минутные перерывы при работе за компьютером.

6. Контролируйте процесс выполнения заданий ребенком и своевременное предоставление им работы учителю. Но! Не пытайтесь научить ребенка самостоятельно, если Вы не учитель данного предмета. У Вас знаний явно больше, но они не всегда будут во благо именно здесь и именно сейчас. Можно обсудить с ребенком задание, сформулировать вопросы для учителя.

7. ВНИМАНИЕ! Если по каким-то уважительным причинам ребенок не может выполнить задание в указанные сроки (отключили свет, не работает интернет, заболел) классный руководитель должен об этом знать сразу, чтобы предупредить учителей! Так же как и о возобновлении потом учебы.