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. Начинайте уроки по возможности с 8.00, соблюдая расписания текущего дня. Домашнее задание выполняйте во второй половины дня.

5. Очень важна организация рабочего места. Кроме того, что всё необходимое должно находиться в зоне доступности руки, рекомендуется все гаджеты оставлять в другом помещении если они не требуются на урок.

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 взора непосредственно на экране, на уроке не должна превышать:

а) для учащихся в I-IV классах — 15 мин;

б) для обучающихся в V-VII классах — 20 мин;

в) для обучающихся в VIII-IX классах-25 мин.