



## 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. Помните, что все уроки в дистанционной форме будут проходить строго по расписанию.
5. Дистанционная поддержка будет осуществляться на следующих платформах: <https://pervomaishool.eljur.ru>, vk.com., viber.
6. Не забывайте, что к дистанционному уроку обучающийся готовится как к обычному: выполняет ДЗ, рядом находятся тетради, учебники и письменные принадлежности. Очень важна организация рабочего места.
7. 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.
8. Для осуществления обратной связи, объяснения нового материала, ответов на вопросы, фотографии домашних заданий, выполненных обучающимися, созданы группы в vk.com, viber, <https://pervomaishool.eljur.ru>
9. Планируйте с ребёнком дела на предстоящий день заранее. Важно, чтоб у ребенка всегда были часы в зоне видимости.
10. 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.
11. Если у вас возникнут вопросы, вы можете их задать классному руководителю, учителю-предметнику, а также администрации школы в их **рабочее время**. Кроме того, Вы всегда можете направить письмо учителю на электронную почту (адреса размещены на сайте школы)



**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/>**

**УЧИ.РУ <https://uchi.ru/>**

**ЯНДЕКС УЧЕБНИК <https://education.yandex.ru/>**

**РЕШУ ОГЭ <https://rus-oge.sdamgia.ru/>**

**РЕШУ ВПР <https://vpr.sdamgia.ru/>**

**РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА <https://resh.edu.ru/>**