**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



**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://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.yaklass.ru%2F)**, УЧИ.РУ**[**https://uchi.ru/**](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fuchi.ru%2F)**, ЯНДЕКС УЧЕБНИК**[**https://education.yandex.ru/**](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Feducation.yandex.ru%2F)**, РЕШУ ОГЭ**[**https://rus-oge.sdamgia.ru/**](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Frus-oge.sdamgia.ru%2F)**, РЕШУ ВПР**[**https://vpr.sdamgia.ru/**](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvpr.sdamgia.ru%2F)**и другие.**