



Памятка для родителей

«Как организовать деятельность ребёнка в условиях дистанционного обучения и на период самоизоляции»

1. Помогите ребёнку адаптироваться к новым условиям обучения и досуга.

- ❖ Введите для ребёнка *четкий режим дня*, чередуйте виды деятельности, при этом соблюдайте все привычные режимные моменты:
 - ✓ График сна,
 - ✓ График питания,
 - ✓ График проветривания, воздушных ванн на балконе,
 - ✓ График гигиенических процедур, гимнастика,
 - ✓ Время для совместных поделок и игр,
 - ✓ Время для домашнего дела,
 - ✓ Время для общения с родителем и родственниками по любому средству связи (для каждого ребёнка в семье) на интересующие его темы.
- ❖ Необходимо *предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка*. Не надо его все время занимать, развлекать.
- ❖ *Не погружайтесь* в длительные обсуждения ситуации и ее рисков. Не смакуйте подробности из соцсетей.
- ❖ Попробуйте *освоить вместе с ребенком алгоритм выхода на рекомендованный школой ресурс для дистанционного обучения, и проработать все задания*.
- ❖ Посоветуйте ребёнку избегать соцсетей с "информационным шумом". *Выберите один мессенджер и перенесите общение туда*. Попробуйте и сами следовать этому правилу.
- ❖ Попробуйте предложить ребёнку так называемые *позитивные активности*:

- ✓ раскрашивание рисунков (стрессотерапия), рисование по клеткам (черно-белый или цветной рисунок; математические раскраски; для мальчиков раскраски «Машины», «Роботы»;
- ✓ рисунок из крупы или коллаж из круп;
- ✓ раскрашивание пластиковой посуды гуашью;
- ✓ плетение, вышивание, алмазная мозаика, вязание, шитьё одежды для кукол;
- ✓ раскрашивание макаронных изделий гуашью и аппликация из них;
- ✓ лепка «Город моей (нашей) мечты», втирание пластилина по контуру изображения;
- ✓ рисуем «Дом для куклы» (например в тетради- каждый лист-комната);
- ✓ конструирование семейного альбома и анкет девочки (мальчика);
- ✓ создание плаката «Мечты нашей семьи»
- ✓ настольные игры «Лото», «Цветовое лото», «Домино», игры с кубиком и фишками и т.д.
- ✓ игры малой подвижности: «Лучший ловец», «Попади в корзинку» и др.



2. Расположение рабочего места ребёнка

- Рабочий стол с оборудованием должен находиться недалеко от естественного освещения.
- Лучше, если это будет отдельный стол с прямой столешницей, чтобы можно было установить на нем не только компьютер, но и периферийные устройства, а также специальное и учебное оборудование в безопасном и устойчивом положении.



- Рабочее место с учебным оборудованием должно быть защищено от неконтролируемого доступа маленьких детей, если они есть в доме.
- Все технические средства должны быть расположены недалеко друг от друга, на расстоянии вытянутой руки от ребёнка.
- Оборудование должно быть недоступно домашним животным.
- Для освещения применять обычные светильники (люминесцентные желательнее не использовать). Свет должен падать на клавиатуру сверху.
- Со стороны ведущей руки (обычно справа) должно быть оставлено место для ручной работы ребёнка на столе, для записей на бумаге.
- Хорошо, если Вы организуете учебное место своего ребёнка так, чтобы можно было убрать компьютерное оборудование, когда ребёнок его не использует.

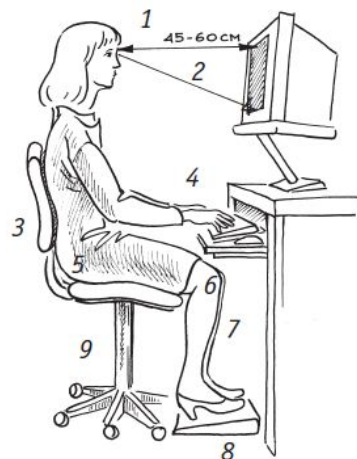
3. Обеспечение шумоизоляции

Если у Вас (или близких родственников) есть возможность, проследите, чтобы во время онлайн подключений, общих чатов связи был выключен телевизор в комнате, обеспечена тишина и рабочая обстановка.

4. Профилактика интернет-зависимости

- ☺ Постарайтесь первое время наблюдать за работой ребёнка на компьютере, процессом обучения в целом и целевым использованием оборудования и Интернета. Это позволит избежать лишних проблем.
- ☺ Обязательно контролируйте время работы ребёнка на компьютере.
- ☺ Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребёнка при работе с компьютером в свободное от учёбы время.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ПРАВИЛАХ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ШКОЛЬНИКА



- 1 – расстояние до экрана
- 2 – угол зрения
- 3 – выступ под поясницей
- 4 – прямые запястья
- 5 – прямой угол между сиденьем и спинкой
- 6 – прямой угол между бедром и коленом
- 7 – 58–70 см
- 8 – подставка для ног
- 9 – изменяемая высота сиденья

- ✎ Длительность непрерывных занятий непосредственно с монитором для детей 7-10 лет составляет 15 минут, 11-13 лет - 20 минут, 14-15 лет - 25 минут и 16-17 лет - 30 минут.
- ✎ После такого занятия обязательно следует провести гимнастику для глаз!
- ✎ Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
- ✎ Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см!

- ✎ В процессе работы и игры на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа.
- ✎ Нельзя работать за компьютером во время еды, а также сидеть сутулившись.
- ✎ Работу с компьютером рекомендуется перемежать физическими упражнениями и играми.
- ✎ Запрещается работать на компьютере мокрыми руками и класть на ПК посторонние предметы (сосуды с жидкостью, предметы, излучающие э/м

Гимнастика для глаз

➤ Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз. *Повторить 2 раза подряд.*

➤ Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз. Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы. *По 5 раз.*

➤ "Выписывание" глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее. *По 5 раз в каждую сторону.*

➤ Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и т.д. *5 раз подряд.*

5. Безопасность ребёнка дома

Объясните ребёнку правила поведения «Когда ты один дома»

1. Открывать дверь можно только в присутствии родителей дома.
Не доверяй незнакомым людям в униформе полиции, пожарного, врача и т.д.
2. Нельзя отвечать на телефонные звонки, номера которых тебе не известны.
3. Самостоятельно посещать сайты в Интернете, размещённые в рекламе, социальные сети, игровые платформы, сообщать данные о своей семье и себе.
4. Если возникает проблема, не теряйся и не расстраивайся: срочно звони маме, папе, доверенному лицу.
2. Не оставляй ключ от квартиры или дома в «надежном месте».
3. Не вешай ключ на шнурке себе на шею.



Объясните ребёнку правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами

Запрещается:

1. Бросать горящие спички, окурки в помещениях.
2. Небрежно, беспечно обращаться с огнём.
3. Оставлять открытыми двери печей, каминов.
4. Включать в одну розетку большое количество приборов потребителей тока.
5. Использовать неисправную аппаратуру и приборы.
6. Пользоваться повреждёнными розетками. Пользоваться электрическими утюгами, плитками, чайниками без подставок из несгораемых материалов.
7. Пользоваться электрошнурами и проводами с нарушенной изоляцией.
8. Ковырять в розетке ни пальцем, ни другими предметами.
9. Самим чинить и разбирать электроприборы.



Разрешается:

1. Защищать дом от пожара.
2. В случае возникновения пожара вызвать пожарную охрану.
3. Использовать все имеющиеся средства для тушения пожара.
4. Подавать сигналы тревоги.
5. Встречать пожарных и сообщать им об очаге пожара.
6. Знать план эвакуации на случай пожара.
7. Кричать и звать на помощь взрослых.
8. Двигаться ползком или пригнувшись, если помещение сильно задымлено.

По всем интересующим Вас вопросам обращайтесь

к классному руководителю,

педагогу - психологу, социальному педагогу, педагогам ОБЖ,

контакты, которых можно взять у классного руководителя!

Здоровья Вам и Нашим детям!

Рекомендации подготовила педагог-психолог МБОУ СОШ №6 Рубанова Н.С.