****

**Памятка для родителей**

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

1. **Помогите ребенку 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 ребенку избегать соцсетей с "информационным шумом". *Выберите один мессенджер и перенесите общение туда.* Попробуйте и сами следовать этому правилу.
*  Попробуйте предложить ребенку 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 желательно 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**

****

* 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 ссутулившись.
* 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.*

1. **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.

1. Ковырять в розетке ни пальцем, ни другими предметами.
2. 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,**

**психологу, социальному педагогу, педагогам ОБЖ,**

**контакты, которых можно взять у классного руководителя!**

***Здоровья Вам и Нашим детям!***

Рекомендации подготовила педагог-психолог МБОУ СОШ №8 Агафонова В.В.