**Памятка для родителей**

**по организации дистанционного обучения**

**Уважаемые родители!**

 В сложившейся ситуации важно наладить с ребенком диалог, уважительное дружелюбное общение. Ребенок должен сам понять, что дистанционное обучение - это та же школа, только в других условиях.

**10 правил дистанционного обучения**

1. **В первую очередь, спокойствие**. Как бы банально не звучала фраза "у спокойных родителей - спокойные дети", но это правда, и это работает. Все мы понимаем, что дистанционное обучение невозможно , хотя бы первое время, без участия родителей. Так или иначе, вы будете вовлекаться в процесс, и это нервирует. Но успокойтесь и постарайтесь передать спокойный эмоциональный фон ребенку, это снизит его тревожность. Ведь он тоже волнуется!

2. **Подготовьте для ребенка рабочее место**. Отдельная комната или рабочий уголок, не столь важно. Главное, чтобы вокруг был порядок, - это настраивает на рабочий лад. Позаботьтесь о технической стороне вопроса, чтобы компьютер (планшет, телефон ) был в рабочем состоянии, а интернет не подвел в ответственный момент. На случай сбоя интернета через wi-fi, выберете тариф на телефоне с безлимитным интернетом, чтобы при необходимости создать точку доступа и не выпасть из процесса.

3. **Зарегистрируйтесь и ознакомьтесь с образовательной платформой** или той формой образования, по которой будет работать класс заранее вместе с ребенком. Это исключит эффект неожиданности. Кстати, на некоторых образовательных платформах сразу после регистрации можно смотреть лекции и выполнять тестовые задания.

4**. Спланируйте день, составьте для ребенка расписание занятий.** Старайтесь придерживаться примерно такого же распорядка дня, как и во время посещения школы.

5**. Рабочая обстановка**. Проконтролируйте, чтобы во время занятий ребенка ничего не отвлекало. Отключите уведомления в мессенджерах и удалите животных из комнаты. Редко кто из детей удержится от соблазна потискать питомца.

6**. Самое время вспомнить про режим дня**. Полноценный сон очень важен для растущего организма! Мозг во время сна продолжает обрабатывать информацию, полученную во время бодрствования. Также сон помогает справиться со стрессом, не забывайте об этом. Разбудите ребенка как минимум за час до начала занятий. Он должен успеть умыться и позавтракать, а также подготовиться к уроку.

7**. Записывайте успехи ребенка!** Это помогает мотивировать. Можно каждое небольшое достижение записывать на цветные листочки и прикалывать к пробковой доске. Наглядно видно, как ребенок поработал. Старшеклассникам можно делать следующее: писать все задания, которые надо сдать, на цветные листочки и, по мере выполнения, снимать их с доски.

8**. Физическая нагрузка и гигиена.** В течение дня у ребенка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Делайте зарядку, гимнастику. Не забывайте регулярно провертывать помещение. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять гимнастику для глаз, в интернете много вариантов.

9. **Обратная связь**. Будьте на связи с педагогом, задавайте вопросы учителю, если вам что-то непонятно. И не переживайте, для педагогов школ это тоже новый опыт. Они волнуются не меньше вас.

**Если  у  вас  возникнут  вопросы,  вы  можете  их  задать  классному**

**руководителю,  учителю-предметнику (в группе), а также  администрации  школы по т 83437635349**

## https://studlance.ru/blog/wp-content/uploads/2015/10/distantsionnoe-obuchenie-chto-eto-takoe.jpgРекомендуемая 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://www.yaklass.ru/) **, УЧИ.РУ** [**https://uchi.ru/**](https://uchi.ru/) **, ЯНДЕКС УЧЕБНИК** [**https://education.yandex.ru/**](https://education.yandex.ru/) **, РЕШУ ОГЭ** [**https://rus-oge.sdamgia.ru/**](https://rus-oge.sdamgia.ru/) **, РЕШУ ВПР** [**https://vpr.sdamgia.ru/**](https://vpr.sdamgia.ru/) **и другие.**