**Памятка для родителей**

**на время проведения дистанционного обучения в школе.**

Уважаемые родители! С **целью соблюдения профилактических мер с 6 апреля** школа **переходит на дистанционное образование.**

1. Дети в это время находятся дома, не собираются компаниями, так как профилактические мероприятия по переходу на дистанционное обучение подразумевают не только отмену занятий в школах, но и отмену массовых скоплений людей.
2. Помните, что Ваш ребенок будет обучаться дома, получая информацию и выполняя задания средствами Интернет-технологий с помощью учителей нашей школы, который всегда готовы оказать ребенку помощь. Пожалуйста обеспечьте технические условия для работы ребенка с ресурсами сети Интернет (наличие дома компьютера с выходом в Интернет).
3. При необходимости, помогите ребенку разобраться с рекомендациями, которые он получает от учителей-предметников по изучению предметного материала. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении. Многие обучающиеся уже используют эти платформы, поскольку они связаны с образовательными программами.
4. Проверьте выполнение Вашим ребёнком домашнего задания и усвоения предметного материала по рекомендациям учителя.
5. В случае возникновения каких-либо затруднений у Вашего ребенка, Вы можете обратиться к учителю-предметнику или классному руководителю с помощью ЭлЖура.

**Спасибо за понимание и будьте здоровы Вы и Ваша семья!**

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**О ПРАВИЛАХ РАБОТЫ ШКОЛЬНИКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

1. Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть

 хорошо освещена.

1. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см!
2. В процессе работы за компьютером необходимо следить за соблюдением правильной осанки. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа. Нельзя есть во время работы за компьютером и сутулиться.
3. Работу с компьютером рекомендуется чередовать с физическими упражнениями и играми.
4. Запрещается работать на компьютере мокрыми руками.
5. Не забывайте о гимнастике для глаз!

**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.