

Уважаемые родители!

Заккрытие школ в условиях пандемии коронавирусной инфекции - это НЕ КАНИКУЛЫ!

Ребенок продолжает обучение дистанционно. Для того, чтобы эффективно организовать этот процесс и не допустить отставания от программы, необходимо соблюдать следующие рекомендации и правила организации дистанционного режима обучения и распорядка дня:

1. Ранний подъем в одно и тоже время. Между подъёмом и учёбой должно быть не менее 60 минут: за это время ребёнок успеет проснуться, позавтракать и подготовиться к занятиям.

2. Распорядок уроков. Режим занятий следует организовывать с учётом периода наибольшей активности мозга: 9-11 часов утра. Ежедневно после первого часа работы необходима динамическая пауза на 15-20 минут - своеобразная зарядка, которая позволяет отвлечься ненадолго, переключиться и снизить утомление. Это позволит избежать снижения работоспособности. Также необходимо проводить физкультминутки каждые 15-20 минут - для профилактики нарушения зрения и осанки. Также можно разбавлять учебные занятия выполнением дел по дому.

3. **НЕЛЬЗЯ ХОДИТЬ** в места массового скопления людей, посещать магазины!

4. Выполнять домашние задания ежедневно. Это позволит распределить нагрузку на весь период дистанционного обучения.

Обсудите режим дня совместно с ребенком!

Предусмотрите формы контроля со своей стороны:

- в течение дня необходимо получать отчет ребенка о разных этапах выполнения учебных заданий;
- обязательная ежедневная проверка выполненных учебных заданий, чтения;
- подготовка ребенком в течение дня вопросов, заданий, с которыми он не справился самостоятельно. Помогите ребенку выполнить их.

Успехов вам и вашим детям!