

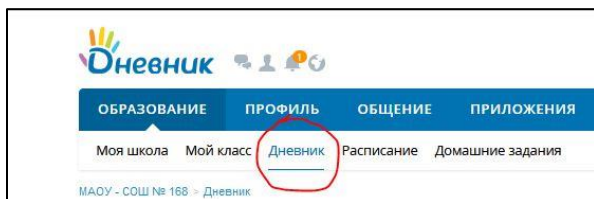
**Памятка для родителей (законных представителей) обучающихся
МАОУ – СОШ № 168 при дистанционном обучении**

Уважаемые родители!

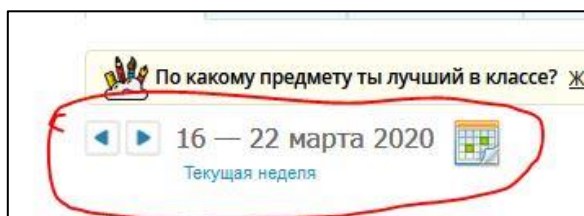
Четвертая четверть начинается с 6 апреля в дистанционном формате.
Это новые условия работы для Вас, Ваших детей и для педагогов.
Мы максимально постараемся учесть все нюансы данного процесса.
И очень надеемся на Вашу родительскую поддержку!
Будем терпеливы друг к другу.
Все возникшие ситуации давайте решать мирно и конструктивно.

Для успешного прохождения дистанционного обучения родителям необходимо:

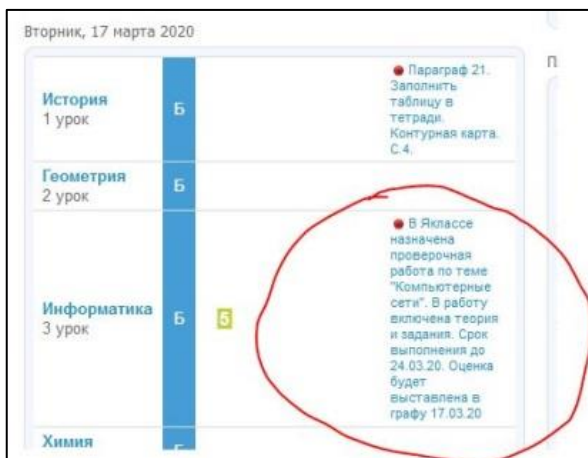
1. Организовать удобное рабочее место для обучающегося (компьютер с возможностью работы в сети «Интернет»). Если компьютера нет, то необходимо обеспечить наличие любого гаджета с выходом в Интернет, чтобы обучающийся имел возможность своевременно получать задания и консультации учителя.
Если в семье отсутствуют технические возможности организации дистанционного обучения для ребенка, сообщите классному руководителю. **Мы найдем выход!**
2. Знать расписание занятий на указанный период – с ним вы можете ознакомиться в системе Дневник.ру.
3. Ежедневно интересоваться у ребёнка, как проходит обучение, и при необходимости взаимодействовать с классным руководителем и/или учителем. Взаимодействие с учителем-предметником можно осуществлять через личные сообщения системы Дневник.ру.
4. Для обеспечения занятости в свободное от дистанционного обучения время необходимо организовать разъяснительную беседу с детьми о режиме посещения общественных мест в сложный эпидемиологический период и обеспечить информирование о виртуальных досуговых мероприятиях воспитательного характера в соответствии с психофизиологическими и возрастными особенностями обучающихся (ссылки на онлайн-досуговые мероприятия можно посмотреть у нас на [сайте школы](#) в разделе «Дистанционное обучение»).
5. Не забываем про гигиенические нормы СанПин. Необходимо следить, чтобы ребенок соблюдал правильную осанку сидя за компьютером. Обязательны перерывы во время выполнения уроков. Соблюдать время непрерывной работы за компьютером: начальная школа не более 15 мин., 5-7 классы – 20 мин., 8-9 классы – 25 мин., 10-11 классы – 30 мин. Во время перерывов выполнять физкультминутки и гимнастику для глаз.
6. Весь информационный обмен будет осуществляться через Дневник.ру.
Выдача учебного материала и заданий – в разделе «Дневник»:



- зайдите в **личный кабинет** системы Дневник.ру;
- в горизонтальном меню на вкладке **Образование** надо выбрать пункт **Дневник**;



- далее с помощью стрелок выбрать текущую учебную неделю (на рис., например, это неделя 16-22 марта 2020);



- после выбора учебной недели откроется расписание на всю неделю, в котором напротив учебного предмета будет указано задание на урок (на рис. приведен пример задания по информатике на 17 марта);

- по щелчку мыши на тексте задания Вы можете открыть подробности описания задания на дистанционный урок.

Уважаемые родители, помните: дистанционное обучение – не каникулы, а продолжение обучения в другом формате!

Приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.