

Рекомендации для родителей и учащихся МБОУ « Байрамаульская СОШ»

Уважаемые родители!!!

С 06.04.2020г. в школе для учащихся 1-11 классов будет введено обучение в дистанционном режиме. Посещать образовательное учреждение дети не будут. Обучение ребёнка в дистанционном режиме потребует от Вас учёта некоторых правил для создания учебного пространства в условиях Вашего дома. Ещё до получения и настройки оборудования, Вам необходимо продумать, где лучше всего расположить рабочее место ученика.

Мы полагаем, что оно должно удовлетворять некоторым важным требованиям:

- 1.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.**
- 2.Рабочее место с учебным оборудованием должно быть недоступно домашним животным, защищено от доступа маленьких детей, если они есть в доме.**
- 3.Все технические средства должны быть расположены недалеко друг от друга, на расстоянии вытянутой руки от ребёнка.**
- 4.Для освещения лучше применять обычные светильники, свет должен падать на клавиатуру сверху.**
- 5.Со стороны ведущей руки (обычно справа) должно быть оставлено место для ручной работы ребёнка на столе, для записей на бумаге.**
- 6.Хорошо, если Вы организуете учебное место своего ребёнка так, чтобы можно было убрать компьютерное оборудование, когда ребёнок его не использует.**
- 7.Проследите, чтобы во время онлайн подключений, общих чатов связи был выключен телевизор в комнате, обеспечена тишина и рабочая обстановка.**
- 8.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.

Уроки будут проходить в соответствии с расписанием, утвержденным в начале 2019-2020 учебного года. Расписание звонков размещено на сайте и отправлено в группы родителей. Продолжительность нахождения за компьютером для разных возрастов различается: для учащихся 1кл.-10мин; 2-6кл.-15 мин., 7-9кл.-20мин., 10-11кл.-25 мин.,

следовательно, оставшееся время урока желательно использовать на самостоятельную работу.

Ежедневно по всем предметам учебного плана в соответствии с расписанием уроков педагоги школы будут размещать в группах Ватсап задания на учебный день, задания включают в себя объяснение и закрепление материала. Порядок

организации урока определяется учителем-предметником самостоятельно, но при обязательном онлайн подключении для общения с детьми (объяснение нового материала, обсуждение возникших затруднений, консультации и т.д.).

Кроме того, предусмотрена работа ребят с учебником-оффлайн и видеоуроки, использование различных (бесплатных) цифровых образовательных ресурсов и платформ –РЭШ и Учи.Ру. На этих платформах зарегистрированы ваши дети.

Информирование (обратная связь) о достигнутых результатах в режиме дистанционного обучения, ежедневно отражается в журнале учителя.

В первую учебную неделю в дистанционном режиме отчеты по домашним заданиям по предметам не предусмотрены.

По всем вопросам, возникающим в процессе дистанционного обучения, нужно незамедлительно обращаться к классным руководителям.

Благодарим Вас за помощь и участие!

Памятка

для родителей учащихся МБОУ «Байрамаульская СОШ» на период дистанционного обучения с 06.04.2020г.-30.04.2020г.

- В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.
- Очень важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.
- Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе, но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из СМИ и интернета!
- Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс.
- Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии

и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

- Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день.
- Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер и перенесите важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире.
- Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ МБОУ «Байрамаульская СОШ» О ПРАВИЛАХ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ШКОЛЬНИКОВ ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ 06.04.2020г.-30.04.2020г.

1. 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!

2. Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.

3. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см!

4. 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.

5. Работу с компьютером рекомендуется перемежать физическими упражнениями и играми.

6. Запрещается работать на компьютере мокрыми руками и класть на ПК посторонние предметы.

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.

С Инструкцией ознакомлен (а): родитель (законный представитель)

_____ (_____) « ____ » _____ 20 ____ г.

(подпись) (расшифровка)

**Памятка для учащихся МБОУ «Байрамаульская СОШ» на период
дистанционного обучения 06.04.2020г.-30.04.2020г.**

Инструкция №1.

Правила поведения, когда ты один дома

1. Открывать дверь можно только хорошо знакомому человеку.
2. Не оставляй ключ от квартиры или дома в «надежном месте».
3. Не вешай ключ на шнурке себе на шею.
4. Если ты потерял ключ – немедленно сообщи об этом родителям.

Инструкция №2

Правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами

Запрещается:

1. Бросать горящие спички, окурки в помещениях.
2. Небрежно, беспечно обращаться с огнём.
3. Выбрасывать горящую золу вблизи строений.
4. Оставлять открытыми двери печей, каминов.
5. Включать в одну розетку большое количество приборов потребителей тока.
6. Использовать неисправную аппаратуру и приборы.
7. Пользоваться повреждёнными розетками. Пользоваться электрическими утюгами, плитками, чайниками без подставок из несгораемых материалов.
8. Пользоваться электрошнурами и проводами с нарушенной изоляцией.
9. Оставлять без присмотра топящиеся печи.
10. Ковырять в розетке ни пальцем, ни другими предметами.
11. 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.
9. Вынести из горящего помещения людей, детей.
10. Набросить покрывало на пострадавшего.

С памяткой ознакомлен (а): родитель (законный представитель)

_____ (_____) «___» _____ 20__ г.

(подпись) (расшифровка)