**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

в период опосредованного (на расстоянии) обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов

1. У каждого ребенка обязательно должно быть **свое рабочее место** (письменный стол). Оно должен быть удобным, в соответствии с ростом ребенка, хорошо освещённым. Рядом должны быть часы для контроля времени.
2. На рабочем месте **должны быть**: расписание уроков на неделю, расписание «звонков», т.е. режим образовательного процесса; дневник, куда записываются домашнее задание и рекомендации учителя; учебники, тетради; при необходимости – компьютер или мобильное устройство связи.
3. Уроки проводятся ежедневно (понедельник- суббота) с 8-00 часов до 12-30часов. Если в семье 2 и более детей, а задания для каждого предполагают работу у компьютера, нужно сообщить об этом учителю и в индивидуальном порядке решить вопрос о переносе учебных занятий на другое время.
4. Во время «перемен» необходимо проветривать комнату.
5. Во второй половине дня (**после 2 часов перерыва**) обучающиеся готовятся к урокам на следующий день (по расписанию). Во время занятий следует делать перерывы, в том числе на «физкультминутки».
6. Обязателен контроль родителями учебных занятий, особенно в первую неделю. Время каждого урока контролируется родителями обучающихся 1-8 классов, старшеклассниками – самостоятельно.
7. Обязательно соблюдение норм здоровьесбережения. По рекомендации Роспотребнадзора:

«Продолжительность **непрерывного использования** компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для учащихся первых-вторых классов — не более 20 минут, для учащихся третьих-четвёртых классов — не более 25 минут, для учащихся пятых-шестых классов — не более 30 минут, для учащихся седьмых-одиннадцатых классов — 35 минут».

1. По рекомендации Роспотребнадзора:

«При выполнении обучающимися домашних заданий (самоподготовка) следует соблюдать рекомендации, согласно которым ограничивать длительность выполнения домашних заданий, чтобы затраты времени на выполнение не превышали: во втором-третьем классах — 1,5 часа, в четвёртом-пятом классах — два часа, в шестом-восьмом классах — 2,5 часа, в девятом-одиннадцатом классах — до 3,5 часа».

1. Необходимо держать **регулярную связь** с классным руководителем. Если ребенок болен, сообщить об этом.