**Памятки по дистанционному обучению**

Памятка родителям!

**Уважаемые родители!**

С 6 апреля в школе начинается электронное обучение с применением дистанционных технологий. Для эффективности процесса обучения и сохранения жизни и здоровья детей рекомендуем:

1. Определить режим дня ребенка (учеба и свободное время).

Оптимальное время обучения — первая половина дня. Учитель выдает план работы на каждый предмет. Все работы выполняются в рабочих тетрадях. Обязательная часть учебного дня — перемены между занятиями. Долгое сидение за компьютером и отсутствие активности вредно для детей. Установите перерывы между занятиями. Дети должны отвлечься от учебы и подвигаться. Сделайте с детьми простую зарядку.

2. Осуществлять контроль ребенка в течение дня.

3. Запретить ребенку посещение мест массового пребывания людей.

4. Поговорить с детьми о необходимости соблюдения правил пожарной безопасности и обращения с электроприборами.

5. Предупредить  о необходимости соблюдения  мер безопасности при обращении с острыми, колющими и режущими предметами, легковоспламеняющимися и взрывоопасными веществам.

**Также необходимо соблюдать профилактические меры с целью защиты от  коронавирусной инфекции:**

1. Исключите контакты с людьми, имеющими признаки ОРВИ.  
2. Избегайте мест массового пребывания людей.  
3. Как можно чаще мойте руки с мылом или обрабатывайте их специальными дезинфицирующими средствами.  
4. Старайтесь не прикасаться руками к лицу.  
5. Максимально избегайте  соприкосновения с различными поверхностями в общественных местах.  
6. Ограничьте приветственные рукопожатия.  
7. Надевайте одноразовую медицинскую маску в  местах большого скопления людей.  
8. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и проводите в нем влажную уборку.  
9. Ведите здоровый образ жизни: высыпайтесь, правильно питайтесь, не забывайте о регулярных физических нагрузках.

***Будьте внимательны и здоровы!***