Уважаемые родители!

Закончились продленные весенние каникулы, и мы вступаем с вами в следующую нерабочую неделю, #неканикулы. Мы передаём наших детей в ваши заботливые руки. Хотим дать вамнесколько рекомендаций по общению с детьми на время длительного пребывания их дома. Как вы понимаете, #неканикулы отличаются от каникул тем, что дети не могут посещать кружки, ходить в гости, совершать прогулки, ездить в лагеря или с вами в отпуск. #неканикулы – это время, когда все родители ответственны за пребывание детей дома. Убедительно просим Вас обеспечить непрерывное нахождение дома детей. Это очень важно! Это главная задача в сложившейся ситуации. Многие родители обращаются к нам с вопросом, как удержать детей дома? Главное правило педагогики – дети должны понимать, что такое “нельзя”! Это как раз такой случай! Поэтому мы все взрослые говорим решительное “НЕЛЬЗЯ” выходить из дома. Здесь никаких не может быть отступлений.

Как занять детей во время #неканикул особого режима? Здесь мы можем дать множество советов.

Во – первых, уже с понедельника начинается дистанционное обучение. Начните жить по режиму и школьному расписанию, которое есть у ваших детей в дневнике. Если его нет, то спросите у классного руководителя. Оно есть в Сетевом городе.

Пожалуйста, выполняйте его всей семьёй. Во время занятий с 10.00 до 13.00 постарайтесь сделать так, чтобы дети выполняли те задания, которые уже получили от учителей. Например, написание сочинения, запись стихотворений наизусть, подготовка к ОГЭ и ЕГЭ. Многие учителя будут тестировать приёмы онлайн -  обучения. Во время «домашних заданий» можно посмотреть фильм, почитать книгу, поиграть вместе с детьми.

**Дистанционное обучение и режим дня**

**Уважаемые обучающиеся и их родители!**

Вступая в школу дистанционного обучения, и дети, и родители очень скоро начинают понимать, что без расписания, без определенного режима работы даже в дистанционном обучении не обойтись. Чтобы успеть качественно выполнить все задания и получить от учебы удовольствие, ребенку нужно помочь создать удобный для себя режим дня.

**Несколько слов о пользе режима**

Не отказывайтесь от режима дня и старайтесь добиться его выполнения. Во-первых, это позволит вам следить за временем. И не давать ему проходить бесполезно. Во-вторых, любой режим приучает организм к определенному рабочему циклу. Это увеличивает возможности при усвоении нового материала, делает процесс обучения более комфортным, здоровым.

Режим сна, еды, работы и отдыха должны подчиняться не простому «хочу», а целесообразности и биологическим законам. В противном случае, ребенка ждет десинхроноз - несогласованность хода биологических часов во времени. Нарушение биологических ритмов вызывает разбалансированность в работе организма и проблемы со здоровьем ребенка.

**Рекомендуемый режим дня**

|  |  |
| --- | --- |
| Время | Вид деятельности |
| 8.30 | Подъем |
| 8.30 -   8.45 | Утренние процедуры |
| 8.45 – 9.00 | Утренняя зарядка (возможно, пробежка) |
| 9.00 -   9.30 | Завтрак |
| 9.30 – 10.00 | Подготовка к занятиям |
| 10.00 - 14:00 | Учебное время (по расписанию) |
| 14.00 - 14.30 | Обед |
| 14.30 - 15.30 | Отдых  / полдник |
| 15.30 - 17.30  16.00 – 18.00  16.00 – 19.30 | Выполнение домашнего задания (согласно СанПиН)  1-3 классы  4-5 классы  6-11 классы |
| 18.30 – 19.30 | Ужин |
| 19.00 - 20.00 | Продолжение выполнения домашнего задания для уч-ся  9-11 классов  Для всех остальных – чтение книг, просмотр к/фильмов  (по рекомендации педагогов и родителей), занятия  творчеством, общение с родителями. |
| 20.00- 21.00 | Свободное время |
| 21.00 | Подготовка ко сну |
| 22.00/23.00 | Сон |

Пожалуйста, выполняйте его всей семьёй. Во время занятий с 10.00 до 13.00 постарайтесь сделать так, чтобы дети выполняли те задания, которые уже получили от учителей. Например, написание сочинения, запись стихотворений наизусть, подготовка к ОГЭ и ЕГЭ. Многие учителя будут тестировать приёмы онлайн -  обучения. Во время «домашних заданий» можно посмотреть фильм, почитать книгу, поиграть вместе с детьми.

**Внимание! Важная информация!**

**Время нахождения за компьютером**

Дошкольникам 5-6 лет можно проводить за компьютером не более 10-15 минут в дневное время и не чаще 3-х раз в неделю.

Детям близоруких родителей можно работать за компьютером только 10 минут.

Для учащихся 1-2-х классов (7-8 лет), допускается пользование компьютером до 20-30 минут в день.

Для учащихся 3-4-х классов (9-10 лет) – до 30-40 минут в день. Нельзя работать за компьютером в вечернее время.

Для учащихся 5-7-х классов (11-13 лет) допускается пользование компьютером до 60 минут в день, с короткими перерывами через каждые 15 минут и длинным перерывом через 30 минут.

Для учащихся 8-9-х классов (14-15 лет) допускается пользование компьютером до 1,5 (90 минут) часов в день. С коротким перерывом через 20 минут и длинным перерывом (10-15 минут с выходом из-за компьютера) через каждые 40 минут.

Для учащихся 10-11-х классов (16 лет и старше) допускается пользование компьютером 2 часа в день с обязательными короткими и длинными перерывами и гимнастикой для глаз и тела.

**Уважаемые обучающиеся и родители!**

**Соблюдение режима и норм СанПиНа – залог вашего здоровья!**

**Берегите себя!**

Во-вторых, отнеситесь к этому вынужденному пребыванию дома как к хорошей возможности провести время вместе. Настройтесь на то, чтобы детям было с вами интересно. Не отгораживайтесь от них телефонами и планшетами. Используйте и эти средства для обучения и воспитания. Именно для этого мы и просим записывать чтение стихотворений о войне наизусть и просим их выложить в социальных сетях под хештегом #лсош1встречаетПобеду. Мы хотим, чтобы и социальные сети наполнились содержанием, смыслом, вытесняя коронавирус из виртуального пространства. И это мы можем сделать вместе!

В-третьих, подаренное нам время, чтобы провести его в семье, мы можем использовать для укрепления «вечных» ценностей, передачи семейных традиций нашим детям. Для этого мы предлагаем вам обязательно завтракать, обедать и ужинать совместно, общаясь за общим столом. Это очень важно!!! Устройте ужин при свечах, вечер воспоминаний, просмотр фотографий, конкурс песен, домашний концерт, час рассказов. Во всем этом проявляйте уважение друг к другу, давайте высказаться детям, выслушайте их. Расскажите им что-нибудь, и при этом пусть они вас выслушают.

В-четвёртых, не забывайте о том, что дети должны вам помогать по хозяйству. Домашние дела пойдут и вам, и им на пользу. Сделайте уборку приятным и занимательным занятием. Например, поиграйте в «Ревиззорро». Или, разбирая гардероб, устройте показ мод. Самое время перебрать вещи и отложить те, что вам не нужны, для нуждающихся. Используйте  данное нам время на совместное приготовление еды по старинному рецепту или по книге рецептов вашей бабушки, а может, ваших друзей. Устройте вечеринку любимых блюд, приготовленных своими руками. Поиграйте в кафе. Изучите этикет. Организуйте обед по всем правилам королевской семьи. Закажите еду, объяснив детям, что вы это делаете, чтобы поддержать людей, которые теряют работу из-за «простоя». Заказывая еду, мы помогаем им что-то заработать. Кстати, нам дано время подумать о добром, о хорошем. А может, даже что-то и сделать полезное. Например, заказать еду пожилому соседу. Спросите у классного руководителя номера ветеранов и тружеников тыла, над которыми шествует ваш класс. Позвоните им. Поинтересуйтесь, что необходимо. Их просьбу можете переадресовать волонтёрам, позвонить на горячую линию.

В-пятых, позаботьтесь заранее о том, чтобы этот незапланированный отпуск (#неканикулы) не только запомнились как приятные совместные дни дома с семьёй, но и были запечатлены, вошли в историю: фотографируйтесь, снимайте видео, заведите дневник и записывайте все интересные моменты «Из жизни неотдыхающих». Дайте дневнику своё название. Кто знает, может, у вас родится новый литературный шедевр, но точно, что вы проведете время с пользой и история ваших #неканикул будет написана. А можете дневник вести прямо в социальных сетях. Ставьте тогда хештег #лсош1ненаканикулах и отмечайте нас, чтобы мы могли вас тоже видеть и знать, что всё у вас хорошо!

Дорогие родители! Сохраняйте спокойствие, создавайте дома атмосферу добра и уюта. Наполните свой дом позитивом. Пусть детям будет с вами хорошо. Сделайте много полезного для семьи, детей, себя и других. Всё, что касается дистанционного обучения, мы изложим в отдельной инструкции. Образование детей не переложим на ваши плечи, не снимем с себя ответственности. Но безопасность детей всё-таки в ваших руках! И мы уверены, что в надёжных!  
#БудьтеЗдоровы    
#БудьтеДома  
#БудьтеВместе  
  
С заботой о вас, наших детях, их будущем, ваши педагоги, администрация и лично Марина Михайловна Костина.