

## **Инструкция и рекомендации для родителей и обучающихся 1-4 классов по организации режима дня на период дистанционного обучения**

Уважаемые родители! В новых условиях обучения как никогда важны помощь нашим учащимся, внимание к ним и происходящему. Мы подобрали для Вас рекомендации, надеемся, что они помогут Вам и ребёнку грамотно организовать режим дня младшего школьника.

Обращаем ваше внимание на необходимость оказания организационной и технической помощи и поддержки детям для работы в дистанционном режиме.

Подготовьте рабочее место для ребенка: компьютер (ноутбук, планшет) или смартфон. Организуйте режим дня ребенка: информация к урокам по расписанию, онлайн-общение учителя с учащимися класса будет организовано и в первой, и во второй половине дня, работу на дистанционном уроке можно распланировать самостоятельно, если это не Онлайн-Урок, о котором педагог сообщает заранее в Элжур.

- Задания по предметам будут отправляться личным сообщением в ЭлЖуре ежедневно или на всю учебную неделю.
- Выполнять их следует по мере изучения темы, или на дату, которую указал педагог.
- Важно понимать, что выполняя задания, вы закрепляете знания, отрабатываете определённые умения и навыки, тем самым осваивая программу учебного предмета.
- Систематическое выполнение заданий поможет вам справиться с контрольными видами деятельности.
- Учителями будут чётко обозначены те задания, которые будут проверяться на оценку в обязательном порядке.

**Соблюдение режима дня является важным условием правильной организации дистанционного обучения. Почему?**

1. Соблюдение режима дня значительно помогает правильно сочетать обучение и отдых, позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность.
2. Уделите особое внимание количеству и качеству сна. Ученикам 1-4 классов рекомендован сон 10-10,5 часов. При недосыпании страдает удельный вес той стадии сна («быстрый сон»), от которой зависит способность к обучению и его успешность. Ложиться спать и просыпаться нужно в одно и то же время, после 19 часов ограничивать эмоциональные нагрузки. Желательно хорошо проветривать комнату перед сном.
3. Помните, что правильно организованный режим питания подразумевает сбалансированный рацион, промежутки между приёмами пищи 3,5-4 часа, а сам приём пищи в спокойной обстановке.
4. Организация досуга может включать чтение книг, настольные, подвижные и другие игры, занятия ребёнка по интересам (вышивка, бисероплетение, рисование, конструирование, общение с близкими, просмотр и обсуждение фильмов, видеоспектаклей и т.д.)

Если возникнут вопросы, можно обратиться к классному руководителю, который свяжет вас с необходимым специалистом и, если у вас по разным причинам нет возможности обеспечить ребёнку рабочее место в полном объеме, проинформируйте об этом классного руководителя и /или заместителя директора, курирующего данную параллель классов.

На ваши вопросы по текущей ситуации всегда ответит классный руководитель или любой представитель административной команды по электронной почте и телефонам, указанным на нашем сайте.

**Администрация и педагоги школы всегда на связи с вами.  
Берегите себя, будьте здоровы!**