
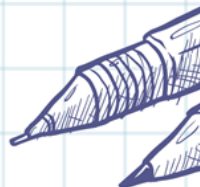


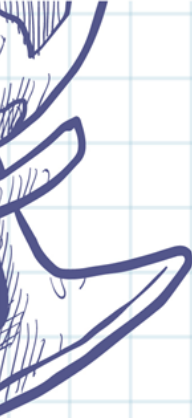
**Инструкция для родителей
(законных представителей) и
обучающихся
по организации обучения с
использованием дистанционных
образовательных технологий**

ГБОУ начальная школа №689 Невского района
Санкт-Петербурга



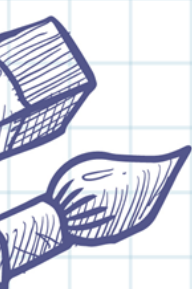
1. Уроки проводятся в соответствии с действующим расписанием.
2. Продолжительность урока сокращена и составляет 30 минут. Перерывы между уроками составляют 20 минут. Во время перемены рекомендуется сделать разминку для глаз, переключить внимание на другой вид деятельности, подготовиться к следующему уроку
3. К уроку с применением дистанционных образовательных технологий обучающийся готовится как к обычному: рядом находятся тетради, учебники, пенал с канцелярскими принадлежностями.





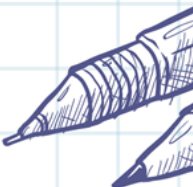
4. Задание ученик получает в соответствии с **Графиком** самостоятельного изучения.

5. Если у обучающихся есть вопросы, не нужно стесняться, задайте их учителю - предметнику или своему классному руководителю.

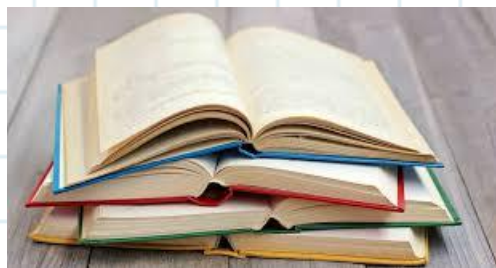


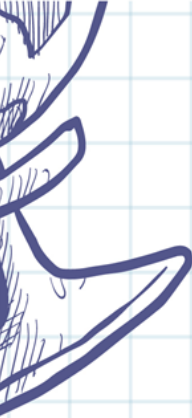
6. Сфотографированные /отсканированные работы обучающихся отправьте учителю в установленный срок.

7. Оценки за работу на уроке и выполнение задания можно посмотреть в электронном дневнике.

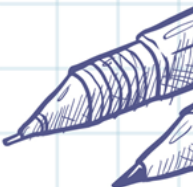
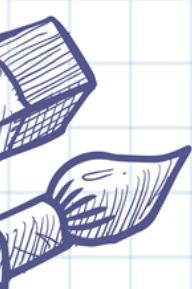


8. После завершения учебного дня рекомендуется отдохнуть, почитать, сделать физические упражнения, заняться любимым делом (без использования компьютера или телефона), а также необходимо проветрить комнату, в которой было организовано обучение с использованием дистанционных образовательных технологий





9. Родителей (законных представителей) просим предельно ответственно отнестись к обучению применением дистанционных образовательных технологий, контролировать режим обучения, выполнение заданий ребенком. Окажите посильную помощь ребенку в изучении нового материала и (или) выполнении домашнего задания. Установите нормы пользования гаджетами: продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей в возрасте с 7 – 12 лет составляет 20 минут





РАСПОРЯДОК ДНЯ РЕБЕНКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

СОХРАНЕНИЕ РИТМА ЖИЗНИ

Привыкая к четкому распорядку дня, ребенок растет здоровым. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени на отдых

ВОСПИТАНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Распорядок дня должен стать частью общих правил. Родители должны прививать ребенку интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, хотя никуда не спешит.

При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не суетится

ОЖИДАНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Распорядок дня – это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий, это гибкие правила. Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями

ПРИУЧЕНИЕ К ДИСЦИПЛИНЕ

Если соблюдать распорядок дня, ребенок будет знать, что подошло время садиться за уроки или готовиться ко сну, и он сделает всё сам, без принуждения со стороны взрослых

РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Привыкнув к четкому распорядку, ребенок будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. А внимание и одобрение со стороны взрослых будет вдохновлять детей и помогать формировать чувство ответственности

УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ

Каждая перемена в жизни ребенка – стресс для его психики. Соблюдение распорядка дня помогает ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло

ПРИМЕР РАСПОРЯДКА ДНЯ

07:30 – подъем, зарядка

08:00 – завтрак

Дистанционное обучение

08:30 – окружающий мир

09:00 – музыкальная пауза

09:10 – иностранный язык

09:40 – танцевальная пауза

09:50 – русский язык

10:20 – перерыв

10:30 – литература

11:00 – спортивная пауза

11:10 – математика

11:40 – проектная деятельность

13:00 – обед

13:30 – виртуальные экскурсии по музею/онлайн-лекции, кружки

14:30 – спортивная пауза

15:00 – выполнение домашних заданий

17:00 – полдник

17:30 – помощь по дому

18:00 – чтение литературы/занятия творчеством

19:00 – ужин

19:30 – свободное время, общение с друзьями

21:00 – подготовка ко сну

21:30 – сон

РАСПОРЯДОК ДНЯ ВАЖЕН ДЛЯ РЕБЕНКА