Методические рекомендации родителям и учащимся в соответствии с письмом Рособрнадзора от 01.04.2020 № 10-167

Информация для родителей

1. Важно уделить внимание рабочему месту школьника. Необходимо организовать правильное освещение и техническое оснащение. На время занятий необходимо убрать все отвлекающие предметы, игрушки и гаджеты, телефон установить на беззвучный режим. (1-11 классы)
2. Особое значение имеет эмоциональное состояние родителей, необходимо быть спокойными и сдержанными в процессе занятий, дети очень чутко воспринимают изменение эмоции у родителей. К режиму домашнего обучения необходима адаптация, как детям, так и родителям. На это потребуется некоторое количество времени. (1-9 классы)
3. Необходимо четко соблюдать распорядок и режим дня. Резкие его изменения приведут к тому, что в дальнейшем, будет очень трудно вернуться к прежнему режиму, что, в свою очередь, приведет к напряжению и тревоге. Помогите ребенку составить план деятельности и по возможности соблюдать его. (1-11 классы)
4. Обязательно делайте перерывы в процессе обучения (перемены, как в школе), пускай ребенок в эти 10-15 минут займется тем, что ему нравится. (1-5 классы).
5. Предусмотрите периоды самостоятельной деятельности ребенка, но в то же время, периодически, привлекайте его к совместной деятельности. (1-11 классы).
6. Чётко соблюдайте рекомендации педагогов и администрации школы, если возникают трудности, не стеснитесь уточнять, волнующие Вас вопросы. (1-11 классы)
7. При изучении учебного материала, по возможности осваивайте материал с ребенком, объясняйте, задавайте ему вопросы по теме, это позволит превратить обыденное занятие в увлекательный урок, повысит мотивацию ребенка, а родителям поможет лучше его узнать.(1-9 классы)
8. Научите детей самостоятельно искать информацию, касающуюся заданий в книгах и поисковых системах (5-11). Используйте информационные ресурсы, которые позволять лучше усвоить материал (Учи.ру, Яндекс учебники и др.)

(1-11 классы)

1. Обязательно ограничьте доступ ребенка к информационным ресурсам, в которых муссируется информация о пандемии. Старайтесь часто не обсуждать при ребенке данную тему. На вопросы детей о карантине, если ребенок волнуется или проявляет беспокойство, объясните ему, что если соблюдать правила (соблюдать режим самоизоляции, мыть руки, правильно питаться, проветривать помещение и т.д.) то все будут здоровы. Объясняйте спокойно и уверенно. (1-11 классы)
2. Ребенку необходимо продолжать общение со сверстниками (видеовызовы, чаты, и т.д.) не препятствуйте этому, но и не допускайте, что бы ребенок целый день «сидел в телефоне», предложите ребенку устроить виртуальные конкурсы или коллективные спортивные занятия по видеовызову с одноклассниками (1-11 классы).

**Рекомендации родителям, учащимся начальной**

Кроме общих рекомендации, по возможности занимайтесь с ребенком любой полезной и познавательной деятельностью. Делайте игрушки, рисуйте, готовьте, делайте спортивные упражнения, давайте не сложные в исполнении задания по хозяйству, предусмотрите время на самостоятельную деятельность. Ограничьте использование гаджетов.

Обязательно и неукоснительно соблюдайте распорядок дня ребенка, а также режим самоизоляции.

**Рекомендации родителям учащихся 5-9 классов**

Обязательно соблюдайте режим дня и режим самоизоляции. Привлекайте Вашего ребенка к совместной деятельности по хозяйству, смотрите с ними фильмы, читайте вместе книги, организуйте конкурсы с призами, придумайте новое хобби, займитесь физическими упражнениями, предусмотрите время на самостоятельную деятельность. Ограничьте использование гаджетов.

**Рекомендации родителям учащихся 10-11 классов**

Желательно проконтролировать соблюдение распорядка дня, особенно во время занятий. По возможности не переусердствуйте с опекой и заботой, объясните подростку, что если возникнут какие-либо вопросы, то Вы всегда готовы на них ответит, уважайте личное пространство, но не проявляйте полного безразличия, время от времени интересуйтесь его успехами, хвалите.

**Рекомендации детям**

Соблюдай режим дня, режим самоизоляции и правила гигиены.

Если у тебя есть какие – либо вопросы или ты взволнован вынужденным карантином, не стесняйся задавать вопросы взрослым.

Составь себе режим дня и обсуди его с родителями или попроси их помочь тебе в этом. Соблюдай распорядок, так будет проще вернуться в обычный режим.

Используй для усвоения материала книги и Интернет, если не умеешь попроси родителей показать, как это делается. Но не сиди долго за ПК или телефоном, делай перерыв 20 минут за компьютером 40 минут отдыха от гаджетов. В меру общайся со сверстниками в различных мессенджерах, обсуждайте домашние задания, проводите конкурсы.

Помогай родителям по хозяйству, освой новое хобби, больше читай, слушай музыку, рисуй, занимайся спортом.

Не переживай, если какие-то задания у тебя не получаются, сделай перерыв или начни изучать другой предмет, а затем вернись к тому, что не доделал. Если не можешь самостоятельно справиться попроси помощи у родителей или сверстников.

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и родителей

8800-2000-122