



ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ

10 ДОБРЫХ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

01

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА – ОСНОВА ЖИЗНИ
Составьте расписание на каждый день для всей семьи. Помогите ребёнку распределить время между учебной и отдыхом. Не забудьте про творчество и спорт.

02

ЦИФРОВАЯ ГАРМОНИЯ
Онлайн-обучение увеличивает пребывание ребёнка в сети, но не запрещайте ему использовать гаджеты в свободное время. Попробуйте вместе найти баланс.

03

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ОНЛАЙН-ИНТЕРЕСЫ ДЕТЕЙ
Вместе обсуждайте темы, которые волнуют ребёнка. Так вы оградите детей от негативного контента.

04

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО
Объясните ребёнку, что нельзя открывать дверь квартиры незнакомым людям. Объясните, как вести себя в экстренных ситуациях.

05

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ
Напоминайте ребёнку делать зарядку между занятиями. Занимайтесь спортом вместе.

06

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ
Три основных приёма пищи и три здоровых перекуса в день – основа здорового питания.

07

РАСШИРЯЙТЕ КРУГОЗОР
Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет – кладезь информации, открытия вам гарантированы.

08

РОДИТЕЛЬСТВУ СТОИТ УЧИТЬСЯ
Используйте появившееся время для общения и воспитания детей.

09

ОБЩЕНИЕ УКРЕПЛЯЕТ СЕМЬЮ
Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, поставьте семейный спектакль или сделайте семейный альбом.

10

ПОМОГАЙТЕ ДРУГ ДРУГУ
Дети могут научить вас многим возможностям цифровой среды, а вы поможете ребёнку отфильтровать контент.

Национальная родительская ассоциация при поддержке Минпросвещения России



СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!



Все по расписанию: сохраняйте привычный режим дня



Делайте гимнастику утром и вечером



Регулярно проветривайте квартиру и делайте влажную уборку



Закаляйтесь



После прогулок мойте руки, полощите горло, промывайте нос



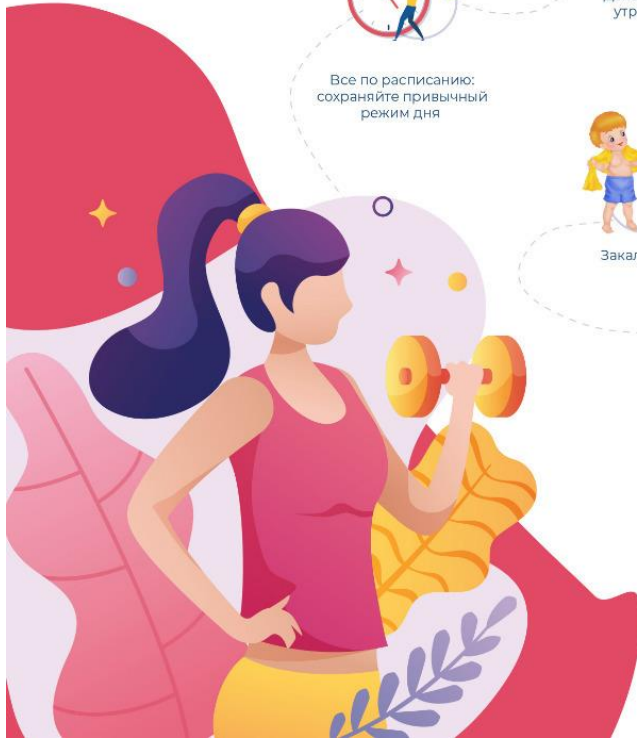
Ешьте свежие фрукты и овощи



Ограничьте посещение людных мест



Следите за временем пребывания ребёнка за компьютером (перерыв каждые 15 – 20 минут)



ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОРОНАВИРУС – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

Как не допустить



Не выезжать в очаг заболевания (Китай, г. Ухань)



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски

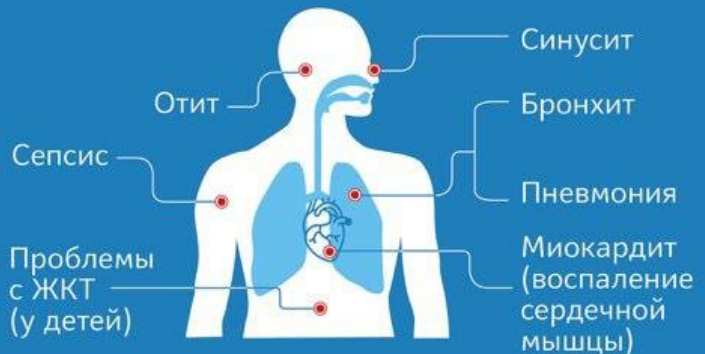


Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы



Осложнения



Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением



ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ — БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И/ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

04

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза и считать до 3. Открыть глаза и посмотреть вдаль, считая до 5.
3. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6.

Каждое упражнение
повторять по 4 - 5 раз

01

БЕЗОПАСНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1-4 классы: 15 минут
5-7 классы: 20 минут
8-11 классы: 25 минут
(согласно нормам СанПин)



02

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ
ДЕЛАТЬ
РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ
В ЗАНЯТИЯХ



03

ДЕЛАЙТЕ ПРОСТЫЕ
ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОБЩЕГО
УТОМЛЕНИЯ



ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!



Создайте комфортную среду во время уроков. Например, работающий телевизор будет мешать занятиям



Проветривайте помещение, где занимается ребенок. Устраивайте физкультминутки



Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминесцентные лампочки использовать нежелательно)



Рабочий стол рядом с окном. Естественное освещение важно для здоровья!



Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером

ГЛАВНОЕ — РАБОЧЕЕ МЕСТО!



Технические средства на расстоянии вытянутой руки

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Наблюдайте за работой ребенка на компьютере



Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребенка при работе с компьютером



Обязательно контролируйте время работы ребенка на компьютере. Перерывы необходимо устраивать через каждые 15-20 минут



Оборудование должно быть недоступно домашним животным



Спина должна быть ровной!

ВАЖНО!
Небольшой вес
и размер компьютерного
оборудования

20 см
1,5 кг

