



СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!



Все по расписанию:
сохраняйте привычный
режим дня



Делайте гимнастику
утром и вечером



Регулярно
проветривайте квартиру
и делайте влажную уборку



Закалитесь



После прогулок
мойте руки,
полощите горло,
промывайте нос



Ешьте
свежие фрукты
и овощи



Ограничьте
посещение
людных мест



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



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 взгляд вдаль на счет 1 - 5.

Каждое упражнение

повторять по 4 - 5 раз
Документ создан в электронной форме. № 64697-Док от 18.04.2020. Исполнитель: Богданова Е.А.
Страница 3 из 7. Страница создана: 15.04.2020 17:32

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 лампы 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**



Оборудование должно быть недоступно домашним животным



Старайтесь снизить зрительную нагрузку ребенка при работе с компьютером



Спина должна быть ровной!



Наблюдайте за работой ребенка на компьютере



Обязательно контролируйте время работы ребенка на компьютере

ВАЖНО!

Небольшой вес и размер компьютерного оборудования

20 см





РАСПОРЯДОК ДНЯ РЕБЕНКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

СОХРАНЕНИЕ РИТМА ЖИЗНИ

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

ВОСПИТАНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Распорядок дня должен стать частью общего ритуала. Родители должны прививать ребенку интерес к семейным традициям и уважение к семейным традициям.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Сформированные в детстве привычки позволяют рационально использовать время: ребенок многое успевает, если никогда не спешит. При этом он всегда настроен позитивно, так как не раздражается и не спешит.

ОЖИДАНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Распорядок дня – это не просто туфта, перечень обязательных ежедневных действий, это либидо ребенка. Удачное расписание минимизирует скучные дни, наполняет их приятными событиями.

ПРИУЧЕНИЕ К ДИСЦИПЛИНЕ

Если соблюдать расписание дня, ребенок будет знать, что подошла пора садиться за уроки или готовиться на сцену, и он сделает все сам, без принуждения со стороны взрослых.

РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Привыкнув к четкому расписанию, ребенок будет лучше знать, что делать и в какое время ему делать, а также сам и распределять обязанности, делать и пользоваться формулировать чувства.

УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ

Понимая, что такое стресс, ребенок – стресс для его родителей. Сбалансированный распорядок дня поможет быстрее справиться со стрессом и вернуться к

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 – тематическая пауза
- 09:50 – русский язык
- 10:20 – перемена
- 10:30 – литература
- 11:00 – спортивная пауза
- 11:10 – математика
- 11:40 – проектная деятельность
- 13:00 – обед
- 13:30 – виртуальные экскурсии по музеям/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

Документ создан в электронной форме. № 64697-Док от 18.04.2020. Исполнитель Е.А.

ЭЛЕКТРОННЫЙ
ТАТАРСТАН



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 учёбой 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

РАСШИРЬТЕ КРУГОЗОР

Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет – кладёшь 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.

