

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПРИ  
ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ  
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



Составители:  
Тимерьянова Л.Н.;  
Сапожникова В.А.;  
Шафигуллина Р.Р.

## **Уважаемые родители!**

**Для успешного осуществления обучения Вашего ребенка с использованием дистанционных технологий необходимо соблюдать ряд рекомендаций:**

1. При выборе рабочего места, оборудованного компьютером, предпочтение следует отдавать помещениям, ориентированным на север или северо-восток. Не рекомендуется оборудовать рабочее место для работы с компьютером в помещениях, расположенных в цокольных и подвальных помещениях.

2. Рабочий стол (рабочее место) размещают таким образом, чтобы монитор был ориентирован боковой стороной к окнам, а естественный свет падал преимущественно слева.

3. В помещении, где активно используется компьютер, должна проводиться ежедневная влажная уборка, включая уборку пыли с экрана монитора, стола, подоконника, а также систематическое проветривание после каждого часа работы (желательно, чтобы при проветривании ребенок в помещении отсутствовал).

4. Помещения, предусмотренные для работы с ПК, обязательно должны иметь искусственное и естественное освещение.

5. Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии не менее 50 см (оптимально 60 - 70 см). Уровень глаз должен приходиться на центр или  $2/3$  высоты экрана.

6. Конструкция рабочего места (стола, стула, кресла и т.п.) должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы: корпус выпрямлен, сохранены естественные изгибы позвоночного столба, голова слегка наклонена вперед, для снятия статического напряжения с плечевого пояса и рук предплечья опираются на поверхность стола. Рациональная рабочая поза позволит снизить напряжение мышц шейно-плечевой области, мышц спины и предупредить развитие утомления.

7. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от монитора, но чем дальше, тем лучше.

8. Через каждые 20 минут работы на компьютере рекомендуется проводить гимнастику для глаз, во время которого можно делать упражнения для снятия локального (зрительного) и общего утомления.

9. Во время перерывов между занятиями длительностью не менее 10 минут следует проводить сквозное проветривание помещения.

10. Не запугивайте ребенка, но предупредите о возможных опасностях: звонки чужих людей в дом, по телефону, по электронной почте. Обсудить с ребёнком необходимость связываться с родителями в любых подобных ситуациях.

11. Научите ребенка использовать только соответствующие его возрасту программы и информационные ресурсы сети Интернет для выполнения заданий.

12. Осуществляйте контроль с помощью специального программного обеспечения за действиями детей при работе за компьютером.

13. Если ребёнок испытывает трудности при самостоятельном обучении, то нужно ему помочь и поддержать его старания.

14. Составьте оптимальный распорядок дня совместно с вашим ребёнком.

15. Будьте эмоционально готовы постоянно помогать ребёнку в обучении с использованием дистанционных технологий.

16. При возникновении затруднений обращайтесь к классному руководителю.

17. Проводите больше времени со своими детьми: можно вместе читать, играть в настольные игры, заниматься спортом.

Важна позитивная настройка к дистанционному обучению!