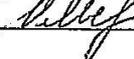


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «СОШ 222»

 И.И. Якубчук

Инструкция для учащихся и их родителей при дистанционном обучении.

Рекомендации родителям (законным представителям) учащихся на дистанционном обучении:

- В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.
- Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.
- Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т.д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет-сетей!
- Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации школы. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении. Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами. На школьном сайте вы найдете много полезной информации.
- Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.
- Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1–2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.
- Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно

- заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить в него.
- Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.
- Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты).

Рекомендации, учащимся на дистанционном обучении:

- Соблюдайте правила гигиены! Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды. Чаще проветривай комнату и делай влажную уборку.
- Утренняя зарядка и правильный распорядок дня помогут оставаться бодрым весь день.
- Осторожно – грипп! Соблюдай постельный режим, если ты заболел. Не стоит приглашать друзей в гости.
- Если началась эпидемия гриппа, коронавируса, нужно избегать поездок в городском общественном транспорте, кинотеатров, торговых центров – мест, где скапливаются люди.
- Если тебе пришлось пойти в такое место (с разрешения родителей, законных представителей), где одновременно находится много людей, надень ватно-марлевую повязку.

При выходе из дома будь внимателен на дорогах, соблюдай правила дорожного движения:

1. Ходи по тротуарам, только с правой стороны.
2. Переходи улицу по пешеходному переходу.
3. Переходи улицу на зеленый сигнал светофора.
4. На красный и желтый сигнал светофора нельзя переходить улицу.
5. При переходе дороги посмотри, нет ли опасности, нет ли рядом машин.
6. Нельзя обходить стоящий автобус – это опасно. Подожди, пока автобус отъедет от остановки.
7. При переходе улицы посмотрите сначала налево, дойди до середины, потом посмотри направо и продолжи путь.
8. Никогда не перебегай дорогу перед близко идущим автомобилем.

Соблюдать правила безопасности вблизи водоемов:

1. Выходить на водоемы во время весеннего паводка, ходить по льдинам и кататься на них.
2. Подходить близко к реке в местах затора льда.
3. Переpravляться через реку в период ледохода.

Соблюдать правила пожарной безопасности дома:

Пожарная безопасность в квартире:

Не балуйся дома со спичками и зажигалками. Это одна из причин пожаров. Не оставляй без присмотра включенные электроприборы, особенно утюги, обогреватели, телевизор, светильники и др. Уходя из дома, не забудь их выключить. Не суши белье над плитой. Оно может загореться. Не забывай выключить газовую плиту. Если почувствовал запах газа, не зажигай спичек и не включай свет. Срочно проветри квартиру.

Если начался пожар, а взрослых дома нет, поступай так:

Немедленно убегай из дома в безопасное место. И только после этого позвони в пожарную охрану по телефону **60-80-01** ИЛИ **112** или попроси об этом соседей.

Сообщи пожарным точный адрес и номер своей квартиры.

Если не смог выйти из квартиры зови из окна на помощь соседей и прохожих.

При пожаре дым гораздо опаснее огня.

Если чувствуешь, что задыхаешься, опустишь на корточки или продвигайся к выходу ползком - внизу дыма меньше.

Если в помещение проник дым, надо смочить водой одежду, покрыть голову мокрой салфеткой и выходить пригнувшись или ползком.

Обязательно закрой форточку и дверь в комнате, где начался пожар.

Закрытая дверь может не только задержать проникновение дыма, но иногда и погасить огонь.

При пожаре в подъезде никогда не садись в лифт. Он может отключиться, и ты задохнешься.

Когда приедут пожарные, во всем их слушайся и не бойся. Они лучше знают, как тебя спасти.

Запомните самое главное правило не только при пожаре, но и при любой другой опасности: Не поддавайтесь панике и не теряйте самообладания!