Методические рекомендации для родителей (законных представителей) и обучающихся МКОУ «Гимназия №14 им. Э.К.Кудашева» на период обучения в дистанционной форме

Методические рекомендации для родителей (законных представителей) и обучающихся МКОУ «Гимназия №14 им. Э.К.Кудашева» на период обучения в дистанционной форме.

• 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. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. 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.
- 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). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ПРАВИЛАХ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ШКОЛЬНИКА

1.Длительность непрерывных занятий непосредственно с монитором для детей 7-10 лет составляет 15 минут, 11-13 лет - 20 минут, 14-15 лет - 25 минут и 16-17 лет - 30 минут.

После такого занятия обязательно следует провести гимнастику для глаз!

2 Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.

3 Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см!

4 В процессе работы и игры на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа. Нельзя работать за компьютером во время еды, а также сидеть ссутулившись,.

5 Работу с компьютером рекомендуется перемежать физическими

упражнениями и играми.

6 Запрещается работать на компьютере мокрыми руками и класть на ПК посторонние предметы (сосуды с жидкостью, предметы, излучающие э/м Гимнастика для глаз

Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз. Повторить 2 раза подряд.

Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы. По 5 раз.

"Выписывание" глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее. По 5 раз в каждую сторону.

Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и т.д. 5 раз подряд.

Инструкция №1.

Правила поведения, когда ты один дома

- 1. Открывать дверь можно только хорошо знакомому человеку.
- 2. Не оставляй ключ от квартиры или дома в «надежном месте».
- 3. Не вешай ключ на шнурке себе на шею.
- 4. Если ты потерял ключ немедленно сообщи об этом родителям.

Инструкция №2 Правила личной безопасности на улице

- 1. Если на улице кто-то идёт и бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке.
- 2. Если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь: «Помогите! Меня уводит незнакомый человек!»
- 3. Не соглашайся ни на какие предложения незнакомых взрослых.
- 4. Никуда не ходи с незнакомыми взрослыми и не садись с ними в машину.
- 5. Никогда не хвастайся тем, что у твоих родителей много денег.
- 6. Не приглашай домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых.
- 7. Не играй с наступлением темноты.

Инструкция №3. Правила дорожного движения

- 1. Проходи по тротуару только с правой стороны. Если нет тротуара, иди полевому краю дороги, навстречу движению транспорта.
- 2. Дорогу переходи в том месте, где указана пешеходная дорожка или установлен светофор. Дорогу переходи на зелёный свет.
- 3. Когда переходишь дорогу, смотри сначала налево, потом направо.
- 4. Если нет светофора, переходи дорогу на перекрёстке. Пересекать улицу надо прямо, а не наискось.
- 5. Не переходи дорогу перед близко идущим транспортом.
- 6. На проезжей части игры строго запрещены.
- 7. Не выезжай на проезжую часть на велосипеде.

Инструкция №4

Правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами Запрещается:

- 1. Бросать горящие спички, окурки в помещениях.
- 2. Небрежно, беспечно обращаться с огнём.
- 3. Выбрасывать горящую золу вблизи строений.
- 4. Оставлять открытыми двери печей, каминов.
- 5. Включать в одну розетку большое количество приборов потребителей тока.
- 6. Использовать неисправную аппаратуру и приборы.
- 7. Пользоваться повреждёнными розетками. Пользоваться электрическими утюгами, плитками, чайниками без подставок из несгораемых материалов.

- 8. Пользоваться электрошнурами и проводами с нарушенной изоляцией.
- 9. Оставлять без присмотра топящиеся печи.
- 10. Ковырять в розетке ни пальцем, ни другими предметами.
- 11.Самим чинить и разбирать электроприборы.

Разрешается:

- 1. Защищать дом от пожара.
- 2. В случае возникновения пожара вызвать пожарную охрану.
- 3. Использовать все имеющиеся средства для тушения пожара.
- 4. Подавать сигналы тревоги.
- 5. Встречать пожарных и сообщать им об очаге пожара.
- 6. Знать план эвакуации на случай пожара.
- 7. Кричать и звать на помощь взрослых.
- 8. Двигаться ползком или пригнувшись, если помещение сильно задымлено.
- 9. Вынести из горящего помещения людей, детей.
- 10. Набросить покрывало на пострадавшего.

Памятка родителям по обеспечению безопасности детей во время карантина.

ПОМНИТЕ! наших детей подстерегает повышенная опасность на дорогах, у водоёмов, в лесу, на игровых площадках, в садах, во дворах. Этому способствует погода, поездки и любопытство детей, наличие свободного времени, а главное отсутствие должного контроля со стороны взрослых. Чтобы дети были отдохнувшими, здоровыми и живыми надо помнить ряд правил и условий при организации их отдыха с родителями, родственниками, друзьями (на даче ли в деревне у бабушки):

- формируйте у детей навыки обеспечения личной безопасности;
- проведите с детьми с детьми индивидуальные беседы, объяснив важные правила, соблюдение которых поможет сохранить жизнь;
- решите проблему свободного времени детей;

ПОМНИТЕ! Поздним вечером и ночью (с 21.00 до 7.00 часов) детям и подросткам законодательно запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых;

- постоянно будьте в курсе, где и с кем ваш ребёнок, контролируйте место пребывания детей;
- не разрешайте разговаривать с незнакомыми людьми. Объясните ребёнку, что он имеет полное право сказать «нет» всегда и кому угодно, если этот «кто-то» пытается причинить ему вред;
- чтобы не стать жертвой или виновником дорожно-транспортного происшествия, обучите детей правилам дорожного движения, научите их быть предельно внимательными на дороге и в общественном транспорте;
- проявляйте осторожность и соблюдайте все требования безопасности, находясь с детьми на игровой или спортивной площадке, в походе;
- изучите с детьми правила езды на велосипедах, квадроциклах, скутерах, мопедах, мотоциклах.

ПОМНИТЕ! Детям, не достигшим 14 лет, запрещено управлять велосипедом на автомагистралях и приравненных к ним дорогам, а детям, не достигшим 16 лет, скутером (мопедом, квадроциклом).

ПОМНИТЕ, что от природы дети беспечны и доверчивы. Внимание у детей бывает рассеянным. Поэтому, чем чаще вы напоминаете ребёнку несложные правила поведения, тем больше вероятность, что он их запомнит, и будет применять. Вы должны регулярно их напоминать.

1. Необходимо учить детей не только соблюдать Правила движения, но и с самого раннего возраста учить их наблюдать и ориентироваться. Нужно учитывать, что основной способ формирования навыков поведения - наблюдение, подражание взрослым, прежде всего родителям. Многие родители, не понимая этого, личным примером обучают детей неправильному поведению на дороге.

2. Находясь с ребенком на проезжей части, не спешите, переходите дорогу размеренным шагом. Иначе вы научите спешить там, где надо наблюдать и соблюдать правила

безопасности.

3. Не посылайте ребенка переходить или перебегать дорогу впереди вас - этим вы обучаете его переходить через дорогу, не глядя по сторонам. Маленького ребенка надо крепко держать за руку, быть готовым удержать при попытке вырваться - это типичная причина несчастных случаев.

4. Учите ребенка смотреть. У ребенка должен быть выработан твердый навык: прежде, чем сделать первый шаг с тротуара, он поворачивает голову и осматривает дорогу во всех

направлениях. Это должно быть доведено до автоматизма.

- 5. Учите ребенка замечать машину. Иногда ребенок не замечает машину или мотоцикл, находящиеся вдалеке. Научите его всматриваться вдаль.
- 6. Учите ребенка оценивать скорость и направление будущего движения машины. Научите ребенка определять, какая машина едет прямо, а какая готовится к повороту.
- 7. Твердо усвойте сами и научите ребенка, что входить в любой вид транспорта и выходить из него можно только тогда, когда он стоит. Объясните ребенку, почему нельзя прыгать на ходу. Сохранение жизни и здоровья детей главная обязанность взрослых.

Памятка об охране жизни и здоровья, учащихся на период карантина

Соблюдать правила дорожного движения в зимнее время. Быть осторожными и внимательными во время движения по дороге, особенно в вечернее время суток. Не разговаривать с незнакомыми людьми, не садиться в незнакомый транспорт. Осторожно обращаться с газовыми и электроприборами, предметами бытовой химии, лекарственными препаратами. Не подходить, не трогать руками подозрительные предметы. В случае обнаружения сообщить взрослым, в полицию. Находясь дома, не открывать дверь незнакомым людям. Не пребывать на водоёмах в период зимних каникул. Всегда сообщать родителям о своем местонахождении. Не находиться на улице после 21.00 часа без сопровождения родителей. Соблюдать правила поведения в общественных местах. Помнить телефон службы МЧС: 01, 112. Не увлекайтесь длительным просмотром телевизора, многочасовой работой за компьютером.