

Памятка для родителей на период каникул и дистанционной формы обучения

Уважаемые родители!

На основании решения оперативного штаба Белгородской области каникулы продлены до 14 января 2024 г. С 15 января 2024 года образовательный процесс возобновляется в дистанционном формате. Поэтому считаем необходимым напомнить о правилах безопасности. Ведь именно Вы – ответственны за жизнь, здоровье и безопасность своих детей.

1. формируйте у детей навыки обеспечения личной безопасности;
2. вместе с детьми изучите правила поведения при угрозе ракетной опасности, при обстрелах, отработайте алгоритмы поведения в данных ситуациях при нахождении дома, на улице, в транспорте;
3. проведите с детьми индивидуальные беседы, объяснив важные правила, соблюдение которых поможет сохранить жизнь;
4. помните! Поздним вечером и ночью (с 22 до 6 часов) несовершеннолетним детям законодательно запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых;
5. постоянно будьте в курсе, где и с кем ваш ребенок, контролируйте место пребывания детей;
6. убедите ребенка, что вне зависимости от того, что произошло, вы должны знать о происшествии, ни в коем случае не сердитесь, всегда примите его сторону. Объясните, что некоторые факты никогда нельзя держать в тайне, даже если они обещали хранить их в секрете;
7. предупреждайте детей о правилах поведения в общественных местах и в сети Интернет;
8. 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, напомните о запрете управления транспортным средством без водительского удостоверения;
9. напоминайте детям о необходимости соблюдения правил ПДД, правил пожарной безопасности и обращения с электроприборами, газовым оборудованием;
10. напоминайте об опасности нахождения на тонком льду водоёмов;
11. предупреждайте детей о мерах предосторожности в обращении с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами;
12. напоминайте о необходимости соблюдения правил безопасности при обращении с животными.

Чем чаще вы напоминаете ребенку несложные правила поведения, тем больше вероятность, что он их запомнит, и будет применять. Вы должны регулярно их напоминать. Сохранение жизни и здоровья детей - главная обязанность взрослых.

Пожалуйста, сделайте все, чтобы каникулы и обучение в дистанционном формате Ваших детей прошли благополучно.

ПОМНИТЕ! За несоблюдение мер по предупреждению причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию Вы несёте административную ответственность!

Помните! Ребенок берёт пример с вас – родителей! Пусть ваш пример учит дисциплинированному поведению ребёнка на улице и дома.

Старайтесь сделать все возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев!

Несколько советов, как облегчить обучение ребенка в дистанционном формате:

1. В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала занятий, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

2. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от куратора группы и администрации техникума.

3. Проверьте техническую возможность подключения ребенка к занятиям в дистанционной форме. Наше учебное заведение использует платформу для дистанционного обучения «Сферум». Для того, чтобы ей воспользоваться с мобильного устройства необходимо скачать приложение «VK мессенджер», создать учебный профиль Сферум, присоединиться к беседе группы (ссылку на беседу пересылает куратор). Так же обращаем Ваше внимание на то, что в Сферуме появились и родительские чаты. Алгоритм добавления родителей в беседу такой же.

4. Надо предусмотреть периоды обучения, самостоятельной активности ребенка и совместные со взрослыми дела. На переменах между занятий обязательно проветривайте помещение, устраивайте физ.минутки, делайте гимнастику для глаз.

И помните! Дистанционная форма обучения — не каникулы! Присутствие и активность обучающихся на онлайн занятиях обязательно и важно для успешного усвоения профессиональных знаний! А в случае любых сложностей и вопросов всегда можно обратиться к куратору!



ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Создайте комфортную среду во время уроков. Например, работающий телевизор будет мешать занятиям
- Наблюдайте за работой ребёнка на компьютере
- Обязательно контролируйте время работы ребёнка на компьютере. Перерывы необходимо устраивать через каждые 15-20 минут
- Проветривайте помещение, где занимается ребёнок. Устраивайте физкультминутки
- Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером
- Оборудование должно быть недоступно домашним животным
- Спина должна быть ровной!
- Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминисцентные лампочки использовать нежелательно)
- Рабочий стол рядом с окном. Естественное освещение важно для здоровья!
- Технические средства на расстоянии вытянутой руки

ВАЖНО!
Небольшой вес и размер компьютерного оборудования
1,5 кг 20 см

ГЛАВНОЕ – РАБОЧЕЕ МЕСТО!



ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ – БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

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

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

04 ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- Быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
- Крепко зажмурить глаза и считать до 3. Открыть глаза и посмотреть вдаль, считая до 5.
- 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