**Памятка родителям**

**в период карантина и дистанционного обучения**

**Уважаемые родители!**

**Соблюдайте привычный распорядок дня ребенка и следующие рекомендации по организации дистанционного обучения:**

**1. Ранний подъем в одно и то же время.** Между подъемом и учебой должно быть не менее 60 минут. За это время ребенок успеет проснуться, позавтракать и подготовиться к занятиям.

**2. Правильный и сбалансированный рацион питания.**

**3.** **Распорядок уроков.** Ежедневно после первого часа работы необходима **динамическая пауза на 15-20 минут –** своеобразная зарядка, которая позволяет отвлечься ненадолго, переключиться и снизить утомление. Также необходимо **проводить физкультминутки каждые 15-20 минут.** Полезно разбавлять учебные занятия выполнением дел по дому.

Предлагаем ссылки на интересные зарядки для детей [1-4 классов](https://yandex.ru/video/touch/preview/?filmId=14904202363530228739&text=зарядка+для+детей+видео+с+музыкой+для+школьников) и [5-8 классов.](https://yandex.ru/video/touch/preview/?filmId=11933577334641774799&reqid=1585590936664101-472463745435946157200181-man2-6018-V-TCH&suggest_reqid=282850603154636228866851756104861&text=Зарядка+для+средней+и+старшей+школы)

**4. НЕЛЬЗЯ ХОДИТЬ** вторговые центры и другие места массового скопления людей.

**5. Выполнять домашние задания ежедневно,** что позволит распределить нагрузку в период дистанционного обучения.

**6. Предусмотрите формы контроля в процессе обучения детей.**