**Памятка родителям детей на дистанционном обучении**

**(с использованием кейс-технологий)**

1. 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.

2. Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых.

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!

3. 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).

4. 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.

5. Дистанционное обучение отличается от очных занятий в школе. Не расстраивайтесь, если что-то пойдет не так или не будет получаться. Дайте себе и детям время адаптироваться и настроиться на новый учебный процесс.

6. Рекомендованное время для выполнения заданий – с 9.00 до 14.00. Рекомендованное время для одного занятия – 30 мин. Так же, как и во время учебного процесса в школе, родителям рекомендуется делать переменки и физкультминутки.

7. Занятия при дистанционном обучении будут проходить в соответствии с действующим расписанием, по действующей программе и учебникам.

8. Родители и только родители (взрослые родственники) обязаны предоставить в учебное заведение выполненный объем заданий за определённый период. Период устанавливается учителем (не реже двух раз в неделю: вторник и пятница). Рекомендованный период времени для сдачи выполненного материала детьми с 9.00 до 11.00. Также родители будут получать в печатном виде новую информацию по темам предметного обучения и задания к ним.

9. Родитель вправе получить консультацию у учителя (посредством телефонного разговора, общения в соц.сетях и мессенджерах) в **рабочее время с 9.00ч до 15.00ч.** каждый учебный день (кроме выходных).

10. Родители и дети должны понять, что дистанционное обучение – это не каникулы! Это продолжение обучения в другом формате в данных сложившихся обстоятельствах.

Также в этот период детям не рекомендуется покидать место жительства, выезжать за его пределы, в другие страны ближнего и дальнего зарубежья.

**Не забывайте: ответственность за жизнь и безопасность детей несет родитель!**

**Спасибо за понимание и будьте здоровы!**