**Памятка для родителей (законных представителей)**

**обучающихся ГБОУ «Волгоградская школа-интернат «Созвездие»**

**об организации безопасных условий нахождения на дому несовершеннолетних**

**в условиях самоизоляции в период организации удаленного обучения**

**с применением дистанционных и электронных технологий**

1. В условиях распространения нового коронавируса, в период самоизоляции граждан, в целях сохранения здоровья несовершеннолетних, ***родители (законные представители) обучающихся ГБОУ «Волгоградская школа-интернат «Созвездие» обязаны обеспечить безопасные условия пребывания детей и подростков по месту жительства с соблюдением требований санитарно-эпидемической безопасности.***

2. ***Необходимо соблюдать требования самоизоляции*** (не допускать нахождение ребенка на улице, особенно в местах массового пребывания граждан, в транспорте, крупных торговых центрах, сократить до минимума личное(«живое») общение с лицами, не проживающими постоянно по месту нахождения семьи).

3. В условиях самоизоляции членов семьи по месту жительства необходимо ***принять меры по недопущению травматизма членов семьи, ЧП с участием несовершеннолетних, гибели несовершеннолетних от внешних причин.*** Необходимо разъяснять детям правила поведения дома, правила электробезопасности, пожаробезопасности, правила обращения с оборудованием и инструментами во время выполнения ребенком домашних обязанностей.

4. В период удаленного обучения на дому с применением дистанционных и электронных технологий ***родители обязаны обеспечить соблюдение ребенком режима труда и отдыха.*** Необходимо организовать обучение в первой половине дня (желательно), организовав после обеда занятия в сфере дополнительного образования – занятия физической культурой, творчеством, чтение книг, просмотр познавательных телепередач (ограниченно), игры. Желательна организация совместной деятельности ребенка и взрослых. ***Обязателен контроль за временем нахождения детей в социальных сетях,*** использование ребенком различных гаджетов.

5. В период удаленного обучения на дому с применением дистанционных и электронных технологий ***родители обязаны контролировать соблюдение ребенком расписания занятий в соответствии со школьным расписанием и утвержденного режима дня.***

6. В период удаленного обучения на дому с применением дистанционных и электронных технологий ***родители обязаны контролировать время работы ребенка за компьютером***. Время за компьютером на одном учебном занятии не должно превышать:

* Для учащихся 1-2-х классов(7-8 лет), допускается пользование компьютером до 20-30 минут в день.
* Для учащихся 3-4-х классов(9-10 лет) – до 30-40 минут в день. Нельзя работать за компьютером в

вечернее время.

* Для учащихся 5-7-х классов(11-13 лет) допускается пользование компьютером до 60 минут в день,

с короткими перерывами через каждые 15 минут и длинным перерывом через 30 минут.

* Для учащихся 8-9-х классов(14-15 лет) допускается пользование компьютером до 1,5 (90 минут)

часов в день. С коротким перерывом через 20 минут и длинным перерывом (10-15 минут с выходом из-за компьютера) через каждые 40 минут.

* Для учащихся 10-11-х классов (16 лет и старше) допускается пользование компьютером 2 часа в

день с обязательными короткими и длинными перерывами и гимнастикой для глаз и тела

7. В период нахождения на ***самоизоляции недопустим самовольный, без сопровождения взрослых, выход подростков для прогулок на природу:*** в лес, на водоемы, где возможны ЧП и гибель детей. Также недопустимы ***прогулки в вечернее время (после 20.00), нахождение детей в местах повышенной опасности –*** в зоне ветхих или строящихся зданий, у автомагистралей и железных дорог, на закрытых территориях предприятий и т. д.

8. В период нахождения на самоизоляции ***родители обязаны обеспечить полноценное питание детей, соблюдение ими режима питания.*** В период самоизоляции увеличивается риск развития гиподинамии (снижение физической активности) и набора веса. Рекомендуется снизить в пищевом рационе количество высококалорийных блюд (жирного, сладкого, мучного, особенно употребление фаст-фута, сладкой газированной воды и лимонадов), а также ***организовать для ребенка ежедневные занятия физической культурой либо посильной трудовой деятельностью***.

**Родители! Помните!**

**Жизнь и здоровье Вашего ребенка в Ваших руках!**