

**Памятка для родителей (законных представителей)  
обучающихся ГКОУ «Волгоградская школа-интернат № 3»  
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 ГКОУ «Волгоградская школа-интернат № 3» обязаны обеспечить безопасные условия пребывания детей и подростков по месту жительства с соблюдением требований санитарно-эпидемиологической 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 и утвержденного режима занятий:**

- 1 урок – 09.00 – 09.30
- 2 урок – 09.45 – 10.15
- 3 урок – 10.30 – 11.00
- 4 урок – 11.15 – 11.45
- 5 урок – 12.00 – 12.30
- 6 урок – 12.45 – 13.15
- 7 урок – 13.30 – 14.00

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 обучающихся 1-4 классов 15-ти минут,
- для обучающихся 5-7 классов 20 минут,
- для обучающихся 8-9 классов 25 минут,
- для старшеклассников 10-11 классов на первом часу учебных занятий-30 минут и на втором-20 минут.

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!**