

**Начальникам
отделов образования
Управления образования
г.Казани
Руководителям
образовательных
учреждений г.Казани**

***Об организации режима дня
и двигательной активности
школьников в условиях дистанционного обучения***

В соответствии с переходом на дистанционное обучение в целях сохранения здоровья школьников и правильной организации режима дня Министерство просвещения Российской Федерации разместило инфографику с рекомендациями для школьников и родителей по ведению здорового образа жизни в период дистанционного обучения.

Для увеличения двигательной активности Комитетом физической культуры и спорта ИКМО г.Казани созданы видеоролики с трансляцией зарядки и упражнений от квалифицированных тренеров спортивных школ для трансляции школьникам города Казани (<https://cloud.mail.ru/stock/3jVhQqfwiU9juGvUtxWfLi6B>).

Прошу Вас разместить данные брошюры и видеофайл на сайтах всех образовательных учреждений и проинформировать педагогов, родителей и учащихся о данных рекомендациях.

Приложение: на 5 л. в 1 экз.

**Начальник УО
ИКМО г.Казани**

И.А.Ризванов



СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!



Все по расписанию:
сохраняйте привычный
режим дня



Делайте гимнастику
утром и вечером



Регулярно
проветривайте квартиру
и делайте влажную уборку



Закаляйтесь



После прогулок
мойте руки,
полощите горло,
промывайте нос



Ешьте
свежие фрукты
и овощи



Ограничьте
посещение
людных мест



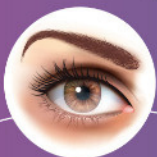
Следите за временем
пребывания ребенка
за компьютером
(перерыв каждые
15 – 20 минут)





ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ – БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

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



04

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

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

3 6.

64697- : 15.04.2020 17:32

18.04.2020.

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





ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!



Создайте комфортную среду во время уроков. Например, работающий телевизор будет мешать занятиям

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Наблюдайте за работой ребёнка на компьютере



Обязательно контролируйте время работы ребёнка на компьютере.

Перерывы необходимо устраивать через каждые 15-20 минут.



Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребёнка при работе с компьютером



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 (люминесцентные лампочки использовать нежелательно)



Рабочий стол рядом с окном. Естественное освещение важно для здоровья!



Технические средства на расстоянии вытянутой руки

ГЛАВНОЕ — РАБОЧЕЕ МЕСТО!

ВАЖНО!
Небольшой вес и размер компьютерного оборудования

20 см

1,5 кг





РАСПОРЯДОК ДНЯ РЕБЕНКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

СОХРАНЕНИЕ РИТМА ЖИЗНИ

Привыкая к четкому распорядку дня, ребенок растет здоровым. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени на отдых

ВОСПИТАНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Распорядок дня должен стать частью общих правил. Родители должны прививать ребенку интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, хотя нигде не спешит. При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не суетится

ОЖИДАНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Распорядок дня – это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий, это гибкие правила. Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями

ПРИУЧЕНИЕ К ДИСЦИПЛИНЕ

Если соблюдать распорядок дня, ребенок будет знать, что подошло время садиться за уроки или готовиться ко сну, и он сделает все сам, без принуждения со стороны взрослых

РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Привыкнув к четкому распорядку, ребенок будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. А внимание и одобрение со стороны взрослых будет вдохновлять детей и помогать формировать чувство ответственности

УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ

Каждая перемена в жизни ребенка – стресс для его психики. Соблюдение порядка дня поможет быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло

ПРИМЕР РАСПОРЯДКА ДНЯ

- 07:30 – подъем, зарядка
- 08:00 – завтрак
- Дистанционное обучение**
- 08:30 – окружающий мир
- 09:00 – музыкальная пауза
- 09:10 – иностранный язык
- 09:40 – танцевальная пауза
- 09:50 – русский язык
- 10:20 – перерыв
- 10:30 – литература
- 11:00 – спортивная пауза
- 11:10 – математика
- 11:40 – проектная деятельность
- 13:00 – обед
- 13:30 – виртуальные экскурсии по музею/онлайн-лекции, кружки
- 14:30 – спортивная пауза
- 15:00 – выполнение домашних заданий
- 17:00 – полдник
- 17:30 – помощь по дому
- 18:00 – чтение литературы/занятия творчеством
- 19:00 – ужин
- 19:30 – свободное время, общение с друзьями
- 21:00 – подготовка ко сну
- 21:30 – сон

РАСПОРЯДОК ДНЯ ВАЖЕН ДЛЯ РЕБЕНКА

64697-18.04.2020.

**ЭЛЕКТРОННЫЙ
ТАТАРСТАН**



ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ

10 ДОБРЫХ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

01

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА – ОСНОВА ЖИЗНИ

Составьте расписание на каждый день для всей семьи. Помогите ребёнку распределить время между учёбой и отдыхом. Не забудьте про творчество и спорт.

02

ЦИФРОВАЯ ГАРМОНИЯ

Онлайн-обучение увеличивает пребывание ребёнка в сети, но не запрещайте ему использовать гаджеты в свободное время. Попробуйте вместе найти баланс.

03

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ОНЛАЙН-ИНТЕРЕСЫ ДЕТЕЙ

Вместе обсуждайте темы, которые волнуют ребёнка. Так вы оградите детей от негативного контента.

04

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Объясните ребёнку, что нельзя открывать дверь квартиры незнакомым людям. Объясните, как вести себя в экстренных ситуациях.

05

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

Напоминайте ребёнку делать зарядку между занятиями. Занимайтесь спортом вместе.

06

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Три основных приёма пищи и три здоровых перекуса в день – основа здорового питания.

07

РАСШИРЯЙТЕ КРУГОЗОР

Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет – кладёзь информации, открытия вам гарантированы.

08

РОДИТЕЛЬСТВУ СТОИТ УЧИТЬСЯ

Используйте появившееся время для общения и воспитания детей.

09

ОБЩЕНИЕ УКРЕПЛЯЕТ СЕМЬЮ

Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, поставьте семейный спектакль или сделайте семейный альбом.

10

ПОМОГАЙТЕ ДРУГ ДРУГУ

Дети могут научить вас многим возможностям цифровой среды, а вы сможете ребёнку отфильтровать контент.

