**Памятка для родителей (законных представителей)**

**обучающихся ГКОУ «Волгоградская школа-интернат № 1»**

**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 № 1» 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 времени 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 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.

6. 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.

7. 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!**