

**Правила поведения обучающихся
при организации образовательной деятельности
во время дистанционного обучения**

1. Учащиеся в это время должны находиться дома, не должны собираться компаниями, не проводить вместе время, так как профилактические мероприятия по переходу на дистанционное обучение подразумевают не только отмену занятий в школах, но и отмену массовых скоплений людей.
2. Перевод на дистанционное обучение подразумевает добровольную самоизоляцию на дому, поэтому учащиеся не должны появляться на улице и в общественных местах.
3. Помните, что учащиеся будут обучаться дома, получая информацию и выполняя задания.
4. Разместите расписание занятий и режим обучения на видном месте.
5. Старайтесь снижать вашу зрительную нагрузку при работе с компьютером в свободное от учёбы время.

В период пандемии повышенное внимание уделяйте личной гигиене:

- тщательно мойте руки с мылом, не менее тридцати секунд;
- держите руки подальше от глаз, рта и носа;
- проветривайте помещение, чаще делайте влажную уборку в доме;
- пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.

Для поддержания иммунитета необходимо избегать стрессовых ситуаций, повысить физическую активность, правильно питаться, пить много жидкости, полноценно высыпаться.

Уважаемые родители!

Прежде всего помните! Covid-19 передается воздушно-капельным путем, как многие простудные и вирусные заболевания. Чтобы предохранить себя от заражения, необходимо соблюдать режим самоизоляции и ограничить социальные контакты. Это должно помочь разорвать цепочку заражений друг от друга новой инфекцией. Старайтесь не выходить в общественные места без крайней необходимости, не допускать контакты ваших детей со сверстниками. Лучше, если ваши дети выйдут во двор и подышат свежим воздухом, но не покидают территорию вашего места проживания. Кроме того не забывайте, что родители не должны отпускать детей гулять самостоятельно. Необходимо сопровождать детей во время прогулки, обеспечивая соблюдение мер защиты и профилактики от заражения коронавирусом.

РАБОЧЕЕ МЕСТО ДОЛЖНО БЫТЬ УДОБНЫМ!

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Достаточное пространство для письменной и компьютерной работы



Свет должен хорошо освещать рабочую зону



Через каждые 15-20 минут работы на компьютере делайте перерывы



Старайтесь работать больше при естественном освещении



Устраивайте физкультминутки и проветривайте помещение



Старайтесь держать осанку при работе за столом



Электрическая техника и провода должны быть недоступны домашним животным



Содержите ваш рабочий стол в порядке, убирайте вещи на свои места

ПОВЫШАЕМ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ!

Не отвлекайтесь во время занятий (например, включенный телевизор или радио)

Контроль со стороны родителей - дисциплинирует



COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены