



ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ
КИРГОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо.
Аналогично вверх и вниз.
Повторить 2 раза подряд.
- Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль.
Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз
- Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы.
По 5 раз.
- «Выписывание» глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее.
По 5 раз в каждую сторону.
- Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и т.д. 5 раз подряд.





ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ
ИНГРСКОЙ ОБЛАСТИ

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ПРАВИЛАХ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ШКОЛЬНИКА

- 1 Длительность непрерывных занятий непосредственно с монитором для детей 7-10 лет составляет 15 минут, 11-13 лет - 20 минут, 14-15 лет – 25 минут и 16-17 лет - 30 минут. После такого занятия обязательно следует провести гимнастику для глаз!
- 2 Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
- 3 Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см
- 4 В процессе работы и игры на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа. Нельзя работать за компьютером во время еды, а также сидеть ссутулившись.
- 5 Работу с компьютером рекомендуется перемежать физическими упражнениями и играми.
- 6 Запрещается работать на компьютере мокрыми руками и класть на ПК посторонние предметы (сосуды с жидкостью, предметы, излучающие э/м)





ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ
КИРГОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

ПО СОХРАНЕНИЮ КОМФОРТНОГО КЛИМАТА В СЕМЬЕ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ



ЗОНИРОВАНИЕ ПРОСТРАНСТВА ДОМА

Необходимо выделить 3 основные зоны, которые будут четко выполнять свои функции: учебную, досуговую, спортивную

Учебная зона. Здесь располагаются необходимые предметы для обучения ребенка (рабочий стол, стул, компьютер и оргтехника, учебники, тетради, канцтовары)

Зона отдыха. Важно понимать, что в этой зоне ребенок отдыхает, занимается любимым делом, хобби, увлечением, играет в игры

Спортивная зона. Необходима для занятия физической культурой и спортом. Несмотря на длительное пребывание ребенка дома, ему для сохранения здоровья и комфортного самочувствия нужны активные физические нагрузки на мышцы и тело



РАСПОРЯДОК ДНЯ

Вне зависимости от возраста школьника нужно грамотно установить время подъема, обучения, переменок, перерывов на прием пищи, время для отдыха, спорта и полноценного сна и конечно же его соблюдать.



ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ РОДИТЕЛЕЙ.

Переход на новый формат обучения стресс не только для родителей, но и для детей. Поэтому нужно максимально контролировать свои эмоции, не раздражаться, друг друга поддерживать, уделять больше времени семейным традициям и совместным играм.



ОБЩЕНИЕ РЕБЕНКА С ВНЕШНИМ МИРОМ.

Поощряйте онлайн общение ребенка между сверстниками, одноклассниками, друзьями