**Что предпринять родителям?**

В период, объявленный Президентом России нерабочим, образовательные организации не работают. Учащимся и учителям рекомендуется оставаться дома и продолжать обучение с использованием дистанционных технологий.

В указанный период в случае крайней необходимости могут быть организованы дежурные группы для учеников 1–4-х классов общеобразовательных школ, чьи родители работают в непрерывно действующих структурах (медицинских, обеспечивающих питанием, транспортных организациях).

**Рекомендации по распорядку дня ребенка на дистанционном обучении**

* 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 привить интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям.
* Формирование практических навыков. Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, хотя никуда и 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 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 распорядка дня поможет ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло.

[**Растимдетей.рф**](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/) **в помощь родителям**



На едином бесплатном государственном портале по поддержке родителей [растимдетей.рф](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/) запущен навигатор консультационных центров.

Центры оказывают психолого-педагогическую, методическую поддержку по вопросам воспитания и образования детей, а также дистанционной формы обучения.

**Горячие линии по вопросам организации дистанционного обучения**

Горячая линия для родителей [8 (800) 200-91-85](tel:8%20(800)%20200-91-85)

Горячая линия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов [+7 (985) 457-67-15](tel:+7%20(985)%20457-67-15)

Горячая линия по вопросам среднего профессионального образования

[+7(977)978-29-69,](tel:+7%20(977)%20978-29-69) [+7 (977) 978-30-31](tel:+7%20(977)%20978-30-31)