

Министерство просвещения Российской Федерации разместило инфографику с рекомендациями для школьников и студентов учреждений СПО по ведению здорового образа жизни в период каникул и дистанционного обучения.



В рекомендациях отмечается, что школьникам и студентам следует ограничить посещение людных мест, мыть руки после прогулок, питаться свежими фруктами и овощами, регулярно делать перерывы в работе за компьютером и гимнастику.

Все возникающие вопросы в ежедневном режиме отслеживает созданная Минпросвещения России и Рособрнадзором рабочая группа по взаимодействию и координации с региональными органами управления образованием.

Горячая линия по координации и поддержке региональных и муниципальных органов управления образованием и руководителей образовательных организаций: +7 (495) 984-89-19.

Горячая линия методической поддержки учителей и родителей: +7 (800) 200-91-85 (круглосуточно в режиме 24/7).

Как организовать режим ребенка на период карантина.

Вынужденное пребывание студентов дома нарушает привычный режим дня, что может негативно сказаться и на успеваемости, и на здоровье ребенка «на удаленке». Рекомендации о том, как выработать оптимальное расписание, в котором останется место и для учебы, и для общения, и для отдыха.

Перед сном не стоит смотреть телевизор, играть в компьютерные игры или пользоваться телефоном.

Лучше в эти дни как можно меньше пользоваться гаджетами, сменить пребывание за компьютером на чтение книг или настольные игры. Также перед отходом ко сну следует проветрить помещение. Обязательны вечерние водные процедуры, успокаивающий теплый душ».

В присутствии ребёнка чрезвычайно важно сохранять спокойствие, не «нагружать» его своими страхами.

Дети «считывают» эмоциональное состояние взрослых. Поэтому, находясь с ребёнком, постарайтесь быть спокойным, не разговаривать на волнующие вас темы. Поскольку сейчас много говорят об эпидемии, вирусах и карантине, нужно объяснить ребёнку, что все меры направлены, чтобы избежать заболеваний. Это прекрасная возможность выработать ряд полезных и здоровых привычек: содержать дом в чистоте, убирать вещи, мыть руки, пользоваться салфетками, проветривать помещение, правильно питаться. Вместе заботьтесь о чистоте, дезинфицируйте ручки дверей, выключатели и гаджеты».

Ребёнку важно рассказать, что карантин – это не каникулы, а временная мера, которая поможет избежать заболевания.

Образование и досуг:

Онлайн (проведение классных часов, родительских собраний по теме: «Чистые руки», онлайн Марафоны и т.д.