**Рекомендации для обучающихся и их родителей в рамках  реализации общеобразовательных программ с применением дистанционных форм обучения**

***Для обучающихся:***

* соблюдать режим дня;
* поддерживать порядок рабочего места;
* информировать учителя и родителей по вопросам и проблемам подключения и обучения;
* готовиться к занятиям;
* предоставлять обратную связь учителю;
* дозировать нагрузку на глаза;
* следовать принципам информационной безопасности в сети;
* информировать родителей и учителя об информационных вбросах в мессенджерах;
* проводить ежедневную разминку.

***Для родителей:***

* ознакомиться с информацией на сайте образовательного учреждения;
* отслеживать расписание занятий;
* поддерживать контакт с классным руководителем;
* контролировать рабочее место школьника;
* контролировать самочувствие ребенка;
* фиксировать и обсуждать с ребенком проблемы и вопросы обучения;
* обеспечить режим труда и отдыха школьника;
* проводить профилактику вирусной инфекции;
* контролировать информационную безопасность ребенка;
* предусмотреть активности без использования гаджетов;
* информировать учителя по вопросам и проблемам подключения и обучения;
* контролировать готовность и мотивацию к занятиям (стимулировать вовлеченность);
* любить и понимать своего ребенка.