**Дорогой друг!**

 Обучение вне стен школы чрезвычайная, но всё же временная ситуация. Учиться дома сложно, но не невозможно. Сохраняй спокойствие, береги себя. Заботься о своей семье и друзьях. Большая часть учебного года уже позади. Поэтому для его успешного окончания тебе надо приложить немного усилий.

1. Просыпайся вовремя. Соблюдай режим дня.
2. Следи за своим питьём и питанием. Его должно быть достаточно, и оно должно быть здоровым.
3. Строго придерживайся своего расписания уроков.
4. Во время учёбы делай паузы на отдых и проветривай помещение, в котором занимаешься.
5. Работая за компьютером, каждые двадцать минут отводи взгляд на 20 секунд от монитора. Например, смотри из окна вдаль.
6. Вечером ложись спать вовремя. Выспавшись, ты будешь более здоровым и тебе будет легче сосредоточиться на учёбе.
7. Помни, что бумажные учебники и рабочие тетради не исчезли и в них можно всегда найти необходимую информацию.
8. Если при выполнении задания тебе нужна помощь, сразу обратись к учителю, чтобы проблемы не накапливались. Советоваться можно и с одноклассниками, и при возможности помогать другим. Вместе всё проще. Но помни, что общение с друзьями проходит сейчас виртуально, то есть по телефону или компьютеру.
9. Соблюдай правила безопасности дома, выполняй требования по пожарной безопасности и будь осторожен с электричеством. Выходя на улицу помни о правилах дорожного движения.
10. Заботься о своём здоровье. Одевайся по погоде. Соблюдай дистанцию в один метр находясь в помещении с другими людьми. Регулярно мой руки в течении 20 секунд и не трогай своё лицо, особенно глаза, нос и рот.
11. Если чувствуешь себя плохо или чувствуешь, что заболеваешь, сразу скажи об этом родителям. Помни, что у каждого вируса есть скрытый период болезни. В этот период человек уже является распространителем болезни.
12. Говори о своих проблемах и делись радостью. Доверие, любовь и уважительное отношение друг к другу - это ключи, которые открывают все двери.

Помни, что ты всегда можешь обратиться за помощью к педагогу- психологу лицея через Дневник.ру.

**Уважаемый родитель!**

 Добро пожаловать в нашу школьную реальность. Давайте сохранять спокойствие. Это временная ситуация.

1. Вместе с ребёнком на видное место повесьте расписание уроков и расписание звонков.
2. Помогите ребёнку организовать рабочее место для комфортного обучения.
3. В доверительной форме, чётко, оговорите с ребёнком, какие у вас будут правила для выполнения учебных заданий, а также для проведения свободного времени, правила пребывания в Интернете. Составьте режим дня.
4. Обязательно обеспечьте ребёнку полноценный сон.
5. Обращаем ваше внимание на то, что электронная среда — это не единственный способ учиться. Есть учебники, тетради, в которых ваш ребёнок может найти обучающий материал.
6. Пожалуйста, объясните ребёнку, что очень важно соблюдать режим работы за компьютером, делать перерывы на «перемены». Между уроками выполнять несложные физические упражнения.
7. Если ваш ребёнок заболел: у него болит голова, поднялась температура, если он себя плохо чувствует, обязательно вызовите врача на дом и оповестите об этом классного руководителя для того, чтобы он знал, что в данный период ребёнок не будет участвовать в учебном процессе.
8. Доверяйте своему ребёнку, но контролируйте его. Например, контролируйте его в тех случаях, когда он говорит, что все задания у него выполнены.
9. Сейчас на вас лежит основная ответственность. Поддерживайте своего ребёнка в процессе обучения. Иногда самые сложные ситуации - те, которые помогают понять нам, насколько по-настоящему сильными являются наши отношения в семье.

Доверие, любовь, понимание и наше внимание друг к другу - это именно то, что помогает нам в самые сложные времена. Давайте постараемся провести это время с нашими детьми с удовольствием и пользой.