***Рабочее место ученика при дистанционном обучении***

1. Необходимо ежедневно поддерживать порядок в своей комнате.
2. Каждое утро надо начинать с влажной уборки комнаты и рабочего стола.
3. После окончания уроков убирать оборудование и школьные принадлежности.
4. Проветривать комнату во время перерыва и после окончания занятий.

***Форма одежды***

Школьная форма не отменена. На период действия ограничительных мероприятий обучающимся можно посещать школу, учебные занятия в дистанционном формате в удобной, опрятной одежде в деловом, классическом стиле.

***Я и мое здоровье***

***(основы гигиены, физическая нагрузка)***

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. А что же такое здоровье? Что мы понимаем под этим словом?

Первое - это режим дня. Очень важно выполнять распорядок дня, беречь время, не тратить зря ни минуты.

**Режим дня:**

* Подъем
* Гигиенические процедуры
* Утренняя гимнастика
* Завтрак
* Короткий отдых (10-15 минут)
* Уроки по расписанию
* Обед
* Короткий отдых (10-15 минут)
* Занятие творческими видами деятельности, просмотр познавательных видео, помощь по дому
* Выполнение домашнего задания
* Ужин
* Гигиенические процедуры
* Отбой

Активная деятельность. Каждый день делать зарядку, заниматься спортом.

Второе - здоровое питание. Как вы знаете, у нас есть полезные и вредные продукты. Вредные продукты содержат различные химические соединения, разрушающие наш организм. Чтобы быть здоровым нужно питаться правильно, есть продукты, содержащие витамины, минеральные вещества, кальций, йод и т.д.

Вредные привычки можно заменить занятием спортом, танцами, рукоделием, чтением, занятие любым интересным и посильным делом.

Личная гигиена - чистить зубы, умываться, быть аккуратным, опрятно одеваться. Кто ежедневно чистит зубы, меньше обращается к зубному врачу, тот, кто любит водные процедуры и баню - постоянно закаляется и укрепляет свой иммунитет, кто правильно, по сезону одевается - реже болеет ОРЗ и ОРВИ

Положительные эмоции. Бывает так, что человек на протяжении долгого времени находится в переживании, стрессе, волнении или на кого - то сердится, кому- то завидует, даже злорадствует. Другими словами, он испытывает отрицательные эмоции. А они- то, оказывается, очень вредны для здоровья. Чтобы человек был здоровым, он должен большую часть жизни испытывать положительные эмоции. Конечно, обстоятельства бывают разными, всегда может произойти то, что принесет грусть, печаль, горе. А что зависит от самого человека? Что может и должен делать сам человек, чтобы иметь не только физическое, но и психическое здоровье?

Вы отвечаете за себя и свое здоровье! В современном мире модно быть здоровым! Будьте здоровы!

***Здоровье человека – это главная ценность в жизни:***

*Как избежать заражения:*

* не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ
* не посещать массовые мероприятия
* как можно чаще мыть руки с мылом
* по возможности, не трогать руками глаза, рот и нос
* по возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах
* вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться и регулярно делать зарядку
* регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку

***Правила работы в Интернете, опасности Интернета***

1. Никогда не показывайте личную информацию в Интернете, такую, как адрес, номер телефона, имя, расположение школы, имена родителей. Веб-сайты или другие онлайн-сервисы могут попросить Вас дать информацию для того, чтобы участвовать в конкурсах или получить бесплатные подарки. Эта информация может быть использована для причинения Вам вреда.

2. Будьте осторожны при разработке веб-сайта. Вы должны быть очень осторожными при открытии любой электронной почты от неизвестных адресов.

3. Всегда информируйте своих родителей, когда сталкиваетесь с чем-нибудь в Интернете, что заставляет Вас чувствовать себя неловко.

4. Никогда, ни при каких обстоятельствах не соглашайтесь встретиться лицом к лицу с виртуальным знакомым без разрешения родителей.

5. Избегайте чаты, которые представляют угрозу. Хотя иногда вопросы могут показаться интересными сначала, но потом они могут предоставлять опасность для Вас.

6. Никогда не отвечайте на сообщения или объявления, которые являются непристойными, угрожающими, или заставляющими себя чувствовать неловко в любом случае.

7. Никогда не отправлять личные материалы для онлайн-друзей, такие, как адрес, номер телефона или фотографии, без предварительного информирования родителей.

До 1 января 2021 года в школах полностью отменяются культурно-массовые и спортивно-массовые мероприятия.