

 РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ.

**РЕКОМЕНДАЦИИ  
РОДИТЕЛЯМ**

[Письмо Комитета по делам образования г. Челябинска Об акции для детей #дома очень ХОРОШО](#)

[О проведении видеоконференции «Учи.ру» для родителей](#)



- 1 Режим труда и отдыха – основа жизни!**  
Составьте расписание на каждый день для всей семьи. Помогите ребёнку распределить время между учебной и отдыхом. Не забудьте про творчество и спорт!
- 2 Цифровая гармония**  
Онлайн-обучение увеличивает пребывание ребёнка в сети, но не запрещайте ему использовать гаджеты в свободное время. Попробуйте вместе найти баланс.
- 3 Берегите сознание детей!**  
Интересуйтесь онлайн-жизнью своих детей. Вместе обсуждайте темы, которые волнуют ребёнка. Так вы обережете детей от негативного контента.
- 4 Безопасность превыше всего!**  
Объясните ребёнку, что нельзя открывать дверь квартиры незнакомым людям. Объясните, как вести себя в экстренных ситуациях.
- 5 Движение – это жизнь!**  
Напоминайте ребёнку делать зарядку между занятиями. Занимайтесь спортом вместе!
- 6 Не забывайте о правильном питании!**  
Три основных приема пищи и три здоровых перекуса в день – основа здорового питания.
- 7 Расширяйте кругозор!**  
Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет – кладовая информации, открытия вам гарантированы!
- 8 Родительству стоит учиться**  
Используйте появившееся время для общения и воспитания детей.
- 9 Общение укрепляет семью!**  
Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, поставьте семейный спектакль или сделайте семейный альбом.
- 10 Помогите друг другу!**  
Дети могут научить вас многим возможностям цифровой среды, а вы поможете ребёнку отфильтровать контент.



от Национальной родительской ассоциации  
при поддержке Минпросвещения России



[С 1 по 30 апреля в МБУЗ ДГКБ №7 проходит профилактическая акция «За здоровый образ жизни».](#)

[Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз](#)

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (фм)

## Упражнения для гибкости шеи



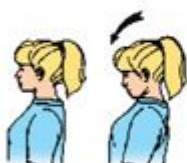
### Ретракция шеи

Отклоняйте голову назад, сохраняя уровень глаз и нижней челюсти. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



### Растяжение трапецевидной мышцы

Одной рукой отклоняйте голову в сторону. Вторая рука заведена за спину. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



### Сгибание и разгибание шеи

Осторожно сгибайте и разгибайте шею, производя кивательные движения. Старайтесь растянуть шею. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



### Сгибание шеи

Наклоняйте голову вниз и возвращайтесь в исходную позицию. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



### Повороты шеи

Медленно поворачивайте шею влево, чтобы увидеть левое плечо. Затем также вправо. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



### Разгибание шеи

Отведите шею назад и возвращайтесь в исходное положение. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



### Пожимание плечами

Движение плечами вверх и вниз, затем вперед и назад. Повторите 10 раз



### Растяжение шеи

Удерживайте вытянутую вниз руку в области запястья противоположной рукой. Осторожно поворачивайте голову в сторону удерживающей руки. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

## Упражнения для укрепления шейных мышц



### Потягивание

Рука расположена на затылке. Отведите голову назад, оказывая рукой сопротивление. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



### Боковое сгибание

Рука поддерживает голову сбоку. Наклоняйте голову вбок, оказывая рукой сопротивление. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



### Сгибание

Удерживайте лоб кончиками пальцев. Наклоняйте голову вперед, оказывая рукой сопротивление. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

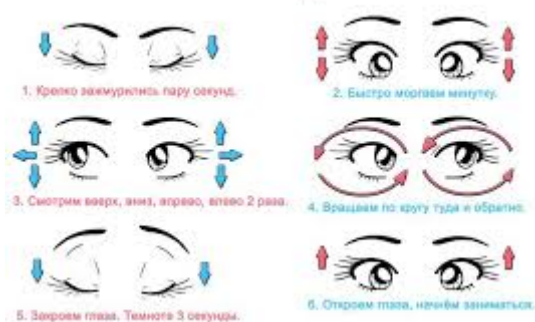


### Ротация

Поместите кончики пальцев на висок. Поворачивайте голову, стараясь увидеть плечо. Рукой оказывайте сопротивление. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



## Гимнастика для глаз



# COVID-19

## РЕКОМЕНДАЦИИ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ДОМА

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
Единственный консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43



1. ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ



2. ПОЛОЖЕНИЕ МОНИТОРА



3. РАССТОЯНИЕ ДО КНИГ



4. СИДИТЕ ПРАВИЛЬНО



5. СООТВЕТСТВИЕ МЕБЕЛИ

### РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК



1. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА для улучшения мозгового кровообращения



2. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА для снятия утомления с плечевого пояса и рук



3. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА для снятия утомления корпуса тела



4. УПРАЖНЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ



## СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!



Все по расписанию: сохраняйте привычный режим дня



Делайте гимнастику утром и вечером



Регулярно проветривайте квартиру и делайте влажную уборку



Закалайтесь



После прогулок мойте руки, полощите горло, промывайте нос



Ешьте свежие фрукты и овощи



Ограничьте посещение людных мест



Следите за временем пребывания ребенка за компьютером (перерыв каждые 15 – 20 минут)

