








## Список контактов

<p><b>Сычугова Зульфия Раильевна</b>, <i>специалист-эксперт отдела по общему и дополнительному образованию управления образования Администрации города Когалыма.</i></p>	<p> <b>8 (34667) 9-36-41</b></p>
<p><b>Медвинская Виктория Владимировна</b>, <i>территориальный координатор дистанционного обучения детей с ОВЗ</i></p>	<p> <b>8 (34667) 4-19-16</b>  <b>+7 952 7096703</b>  <b>viktoriyamv@gmail.com</b>  <b>Witch_mv</b></p>
<p><b>Адамова Мария Васильевна</b> <i>ведущий специалист отдела по приёму и обслуживанию населения Управления социальной защиты населения по г. Когалыму</i></p>	<p> <b>8(34667) 6-60-41, 6-60-25</b> <b>ул. Мира 22, каб. 107, 112</b></p>
<p><b>ОАО "Ростелеком"</b>, <i>договорной отдел</i></p>	<p> <b>8 (34667) 5-23-11</b></p>

### **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ!**

#### ***Уважаемые родители!***

1. Не забудьте, что во время проведения уроков должен быть выключен телевизор, обеспечена тишина и рабочая обстановка.
2. Старайтесь первое время наблюдать за работой ребёнка на компьютере. Перерывы необходимо устраивать каждые полчаса.
3. Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребёнка при работе в дистанционном режиме.
4. Устраивайте гимнастику для глаз, рекомендованную для работы на компьютере.
5. Старайтесь рационально распределить время вашего ребёнка в течение суток. Работоспособность учащихся повышается с момента пробуждения до 11-12 часов, а затем снижается к 14 - 15 часам, второй подъем работоспособности отмечается с 16 до 18 часов.
6. Если ребёнок встречается с техническими трудностями при работе с оборудованием, помогите ему справиться с этим, обратившись в техническую службу за консультацией.

#### **Требования для организации рабочего места ученика дома.**

1. Рабочий стол с оборудованием должен находиться недалеко от естественного освещения.
2. На столе лучше разместить не только компьютер, но и принтер, сканер в безопасном положении.
3. Технические средства должны быть расположены на расстоянии вытянутой руки.
4. Оборудование не должно быть доступным маленьким детям, домашним животным.
5. В качестве освещения рекомендовано использовать обычные светильники.
6. Свет на клавиатуру должен падать сверху.
7. Со стороны ведущей руки должно быть место ребёнка, чтобы можно было убрать или прикрыть оборудование, когда ребёнок не работает.

**Уважаемые родители!** Постоянно поддерживайте интерес ребёнка и мотивацию к изучению и познанию нового! Это главное требование для успешного освоения информационно-коммуникационных технологий и работе в дистанционном режиме для получения качественного образования ребёнка.





#### **МЕЖШКОЛЬНЫЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР**

ул. Сибирская 11

[URL: mmc-kogalym.ucoz.net](http://mmc-kogalym.ucoz.net)

 [mmc\\_kogalym@mail.ru](mailto:mmc_kogalym@mail.ru)

 4-11-91 (директор)

 4-00-72 (заместитель директора)