

Инструкция для учащихся по дистанционному обучению.

Дистанционное, или удаленное, обучение — это обучение на расстоянии с использованием информационных технологий.

Формат дистанционного занятия отличается от очного обучения лишь тем, что ученики группы занимаются из дома. При этом они видят и слышат преподавателя, могут задавать ему вопросы, дискутировать, и видеть информацию на доске.

Уважаемые ученики!

- ❖ Ваши учебные занятия ежедневно начинаются по расписанию, утверждённому директором школы (размещённому на сайте школы или полученному от классного руководителя).
- ❖ В электронном дневнике учитель разместит для Вас задания, которые помогут учиться дома и выполнять школьную программу, узнавать что-то полезное и интересное.
- ❖ Четко следуйте инструкциям учителя по подключению к электронному ресурсу или платформе и своевременно осуществляйте обратную связь с учителем.

Задания могут быть разные:

1. Устные (например, прочитать параграф учебника, ответить на вопросы, составить план).
2. Электронные (письменные или онлайн). Файл, прикрепленный в электронной почте выглядит как иконка в виде скрепки или ссылки на онлайн-ресурс с заданием. Чтобы отправить задание на проверку, прикрепи свой файл в ответном письме, выбрав вкладку «Ответить».
3. Соблюдайте установленные учителем сроки выполнения заданий. Учитель проверит выполненное задание и может выставить отметку или оставить комментарий. Если задание своевременно не выполнено, то урок будет считаться пропущенным.
4. Старайтесь делать задания вовремя, это поможет учителю высоко оценить Вашу работу. Все Ваши отметки за задания отображаются в электронном дневнике.
5. Если у Вас возникнут вопросы, Вы можете написать сообщение учителю (классному руководителю) через информационные ресурсы, используемые в Вашем классе.
6. Внимание! Не нужно весь день проводить за компьютером, не забывайте про перемены, правильное питание, отдых и режим сна.



ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ — БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ
И/ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

04 ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считать до 5. Повторять 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза и считать до 3. Открыть глаза и посмотреть вдаль, считать до 5.
3. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6.

Каждое упражнение повторять по 4-5 раз

01 БЕЗОПАСНАЯ продолжительность непрерывной работы за компьютером

1-4 классы: 15 минут
5-7 классы: 20 минут
8-11 классы: 25 минут
согласно нормам СанПиН

02 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДЕЛАТЬ РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ В ЗАНЯТИЯХ

03 ДЕЛАЙТЕ ПРОСТЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ