

## **ПАМЯТКА ДЛЯ УЧЕНИКА** **(в период освоения учебных программ в дистанционной форме)**

Уважаемый ученик!

Тебе предстоит освоить современную форму обучения – электронную с применением дистанционных образовательных технологий. Дистанционное обучение - это процесс взаимодействия обучающихся и педагогов на расстоянии с применением специфических технических средств.

Все задания для тебя будут публиковаться в Электронном журнале через раздел «Сообщения». Все опубликованные учебные материалы и задания обязательны для изучения и выполнения.

Занятия будут вестись согласно утвержденному расписанию. Ссылки на материалы каждого урока будут расположены в электронном дневнике в разделе «сообщения» на день урока. Домашнее задание – в разделе «Домашнее задание». Форма отчетности, сроки выполнения задания и форма обратной связи будут прописываться каждым учителем в материалах к уроку.

Рекомендуемое время урока – 30 минут.

По всем организационным вопросам необходимо обращаться к классному руководителю, учителю.

Классный руководитель ежедневно будет осуществлять контроль посещаемости и получения обучающимися материалов урока и тех, кто временно не участвует в образовательном процессе (заболевшие учащиеся, учащиеся не скачавшие материалы к занятиям и т.п.).

Для образовательного процесса тебе понадобятся:

- устройство (ноутбук, планшет, компьютер, телефон) с выходом в интернет;
- колонки или наушники;
- программы для просмотра видео, презентаций, прослушивания аудио, просмотра файлов с материалами уроков;
- доступ к электронному дневнику для узнавания домашнего задания по предметам.

**Пожалуйста, сообщи классному руководителю о проблемах, ограничениях или трудностях, связанных с перечисленными выше условиями.**

### **Пошаговая инструкция**

1. Войди в электронный дневник. Время работы и выполнение заданий, по возможности, должно соответствовать расписанию уроков.
2. В разделе «Сообщения» скачай прикрепленные файлы, материалы для самостоятельного изучения, задания и подробные инструкции по их выполнению.
3. Прослушай, изучи предлагаемый к новому уроку материал. Внимательно прочитай и выполни задание учителя согласно инструкции. Если необходимо, можешь повторно обратиться к материалу.
4. В некоторых уроках тебе будет предложено пройти по прямым ссылкам и ознакомиться с теоретическим материалом или выполнить практические задания на платформах Учи.ру, ЯндексУчебник, Российская Электронная

Школа или же принять участие в онлайн-уроке на платформе ЭлЖур. Внимательно отслеживай время онлайн-уроков. О времени проведения онлайн-уроков тебе будет сообщено дополнительно.

5. В электронном дневнике в разделе «Домашнее задание» ты найдешь задания для самостоятельного выполнения по пройденной теме. Выполни домашнее задание и представь отчет о проделанной работе по обратной связи в той форме, которую указал учитель.

6. В случае возникновения технических затруднений или затруднения в изучении материала или выполнения задания обратись за помощью к учителю или классному руководителю.

7. Обязательно чередуй время изучения материала с физ.минутками и гимнастикой для глаз. Соблюдай время, отведенное на перемены между занятиями. После каждого урока – делай перерыв на 15-20 минут.

8. Обязательно соблюдай режим дня! Выполнение заданий рекомендуется осуществлять в первой половине дня.

**Выполнение заданий является обязательным требованием.**

**Рекомендуемые комплексы упражнений для глаз при работе на компьютере**

1. Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз.

Повторить 2 раза подряд.

2. Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз.

3. Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы. По 5 раз.

4. "Выписывание" глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее. По 5 раз в каждую сторону.

5. Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и т.д. Повторить 5 раз.