

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСТАНЦИОННОМУ ОБУЧЕНИЮ

1. Ознакомьтесь с расписанием уроков в электронном дневнике.
2. Начало уроков – в 9.00
3. Убедитесь, что ваш компьютер оснащен микрофоном, колонками или наушниками. Наличие веб-камеры является необязательным. На ноутбуках, планшетах и смартфонах микрофоны, динамики и веб-камеры встроены.
4. Скопируйте ссылку для входа, которую Вы получили от своего классного руководителя в Дневнике.ру.
5. Вставьте ее в строку браузера (Chrome, Яндекс и др.)
6. Проверьте, что у вас включены динамики и микрофон. Если вы не слышите учителя, сообщите ему об этом в чате.
7. Для Вашего удобства файлы, с которыми Вы работали на уроке, будут выложены в WhatsApp или на электронную почту, и Вы сможете их скачать к себе на компьютер, ноутбук, планшет.
8. Во время урока Вы можете писать сообщения в чате. Учитель их будет видеть.
9. После каждого урока предусмотрена перемена в 10 минут. Не забудьте сделать гимнастику для глаз, чтобы не допускать переутомления.
10. Домашние задания получать и отправлять Вы будете через сервис Дневник.ру, обучающие платформы

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ – БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ
И/ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

01 БЕЗОПАСНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ
1-4 классы: 15 минут
5-7 классы: 20 минут
8-11 классы: 25 минут

02 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДЕЛАТЬ РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ В ЗАНЯТИЯХ

03 ДЕЛАЙТЕ ПРОСТЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ

04 ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза и считать до 3. Открыть глаза и посмотреть вдаль, считая 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