

Памятка для учащихся 8-9 классов по организации дистанционного обучения



Уважаемые ребята!

С 6 апреля мы с вами временно перешли на дистанционную форму обучения. Не забывайте, что результат дистанционного обучения напрямую зависит от вашей способности к самоорганизации! Чтобы у вас все получилось, необходимо четко спланировать свой распорядок [дня \(примерный режим дня можно посмотреть здесь\)](#).

Для успешной работы вам необходимо правильно организовать свое рабочее место. На рабочем столе у вас не должно быть ничего лишнего.

Начало занятий ежедневно в 9.00 (кроме выходных), продолжительность уроков 30 минут, перемены 10 минут. Перед началом обучения включите техническое устройство (компьютер, ноутбук, планшет), проверьте подключение к сети Интернет. Зайдите на сайт школы в раздел «Дистанционное обучение». Подготовьтесь к уроку.

Проследите, чтобы во время онлайн подключений был выключен телевизор в комнате, обеспечена тишина и рабочая обстановка. Не отвлекайтесь при выполнении заданий.

После каждого урока, в течение перемены отдохните.

Не забывайте, что во время занятий необходимо уделять время физкультминуткам и гимнастике для глаз.

Не откладывайте выполнение заданий, отправляйте на проверку все вовремя. НЕ ЗАБЫВАЕМ, что в теме письма обязательно нужно прописать номер класса и фамилию ребенка. Например, 7б Иванов Иван.

Нельзя пропускать занятия! Посещать занятия в дистанционном режиме необходимо согласно установленному расписанию, сдавать домашние задания нужно вовремя.

Помните, что ваши учителя всегда готовы дистанционно прийти на помощь. Связаться с учителем вы можете через электронную почту, электронный дневник (СГО), в телефонных мессенджерах (WhatsApp, Viber и т.д.).

Если вы испытываете трудности, у вас что-то не получается, обязательно обратитесь за помощью к родителям.

По вопросам обучения вы всегда можете обратиться к классному руководителю.

ВАЖНО! В соответствии с требованиями СанПиН

продолжительность НЕПРЕРЫВНОГО использования компьютера для учащихся 8-11 классов составляет не более 25 минут

УСПЕХ ЗАВИСИТ ОТ НАШИХ СОВМЕСТНЫХ ДЕЙСТВИЙ!

Желаем вам успехов! Берегите себя!



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 считая 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 взгляд 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

