

# Дистанционное обучение. Советы ученику

- ▶ Дистанционное обучение – это не каникулы, а такое же обучение!
- ▶ Хотя вы на домашнем режиме обучения, вы все равно просыпаетесь рано.
- ▶ Не забудьте сделать утренние упражнения (зарядку) перед занятиями.
- ▶ Составьте удобный вам график работы на неделю, на каждый день совместно с родителями.
- ▶ На сайте школы получите задания по всем предметам.
- ▶ Заведите отдельные тетради для дистанционного обучения.
- ▶ Если не нравится работа в РЭШ, можете выбрать любой ресурс для изучения темы (инструкция для любого ресурса).
- ▶ Разделите лист на две колонки. Первая колонка для самостоятельного решения, вторая колонка для сложных вопросов и непонятных моментов, чтобы можно было получить консультацию учителя. Не забывайте в тетради писать номер урока и тему урока.
- ▶ В конце перепишите в тетрадь оценку, которую вы получили за урок.
- ▶ Нарисуйте смайлик – если вы довольны собой.
- ▶ Помните, что для учителей это тоже новое. Но они всегда готовы помочь вам. К любому учителю можно обратиться через классного руководителя или через внутреннюю почту электронного дневника.



# 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, 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**

## 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**



# ЛУЧШИЕ ОНЛАЙН-РЕСУРСЫ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ



**«ЯКЛАСС»**  
Портал поможет учителям проверить, как ученики усвоили материал

Сайт  
yaklass.ru

**«УЧИ.РУ»**  
Интерактивные курсы по основным предметам и подготовке к проверочным работам, тематические вебинары по дистанционному обучению

Сайт  
uchi.ru

**ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМА «МОИ ДОСТИЖЕНИЯ»**  
Широкий выбор диагностик для учеников с 1-го по 11-й класс по школьным предметам и различным темам

Сайт  
myskills.ru

**ПЛАТФОРМА НОВОЙ ШКОЛЫ, СОЗДАННАЯ СБЕРБАНКОМ**  
Позволяет выстроить эффективный дистанционно-учебный процесс

Сайт  
nsh.ru

**«ОЛИМПИАД»**  
Платформа для проведения олимпиад и курсов

Сайт  
olimpiad.ru

**СОЦСЕТИ**  
Популярные соцсети «ВКонтакте» и «Одноклассники» обладают всеми необходимыми техническими возможностями и инструментами для организации дистанционного обучения

Сайт  
vkontakte.ru

Сайт  
ok.ru



# ЛУЧШИЕ ОНЛАЙН-РЕСУРСЫ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ



**«РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА»**  
Интерактивные уроки по всему школьному курсу с 1-го по 11-й класс лучших учителей страны

Сайт  
resh.edu.ru

**«МОСКОВСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА»**  
Широкий набор электронных учебников и тестов, интерактивные сценарии уроков

Сайт  
mos.ru/city/projects/mesh

**«МОЛОДЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ (Ворлдскилл Россия)»**  
Портал официального оператора международного движения WorldSkills International

Сайт  
worldskills.ru

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «СИРИУС»**  
Онлайн-курсы, объединённые единой методической концепцией, от ведущих преподавателей страны

Сайт  
edusirius.online

**ТЕЛЕКАНАЛ МОСОБРТВ**  
Первое познавательное телевидение, где школьное расписание и уроки представлены в режиме прямого эфира

Сайт  
mosobrtv

**«УРОК ЦИФРЫ»**  
Всероссийский образовательный проект, который позволяет школьникам, не выходя из дома, знакомиться с основами цифровой экономики, цифровых технологий и программирования

Сайт  
urokцифры.рф

**Уроки «Проектория»**  
Онлайн-уроки по профессиональной навигации знакомят школьников с перспективными профессиями

Сайт  
proektoria.online



# ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!



## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Создайте комфортную среду во время уроков. Например, работающий телевизор будет мешать занятиям



Наблюдайте за работой ребенка на компьютере



Обязательно контролируйте время работы ребенка на компьютере. Перерывы необходимо устраивать через каждые 15-20 минут



Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребенка при работе с компьютером



Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером



Оборудование должно быть недоступно домашним животным

## ГЛАВНОЕ – РАБОЧЕЕ МЕСТО!

Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминесцентные лампы использовать нежелательно)



Рабочий стол рядом с окном. Естественное освещение важно для здоровья!



Технические средства на расстоянии вытянутой руки



Спина должна быть ровной!



**ВАЖНО!**  
Небольшой вес и размер компьютерного оборудования



# СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!



Делайте гимнастику утром и вечером

Все по расписанию: сохраняйте привычный режим дня



Закаляйтесь



Регулярно проветривайте квартиру и делайте влажную уборку



Ешьте свежие фрукты и овощи



После прогулок мойте руки, полощите горло, промывайте нос



Ограничьте посещение людных мест



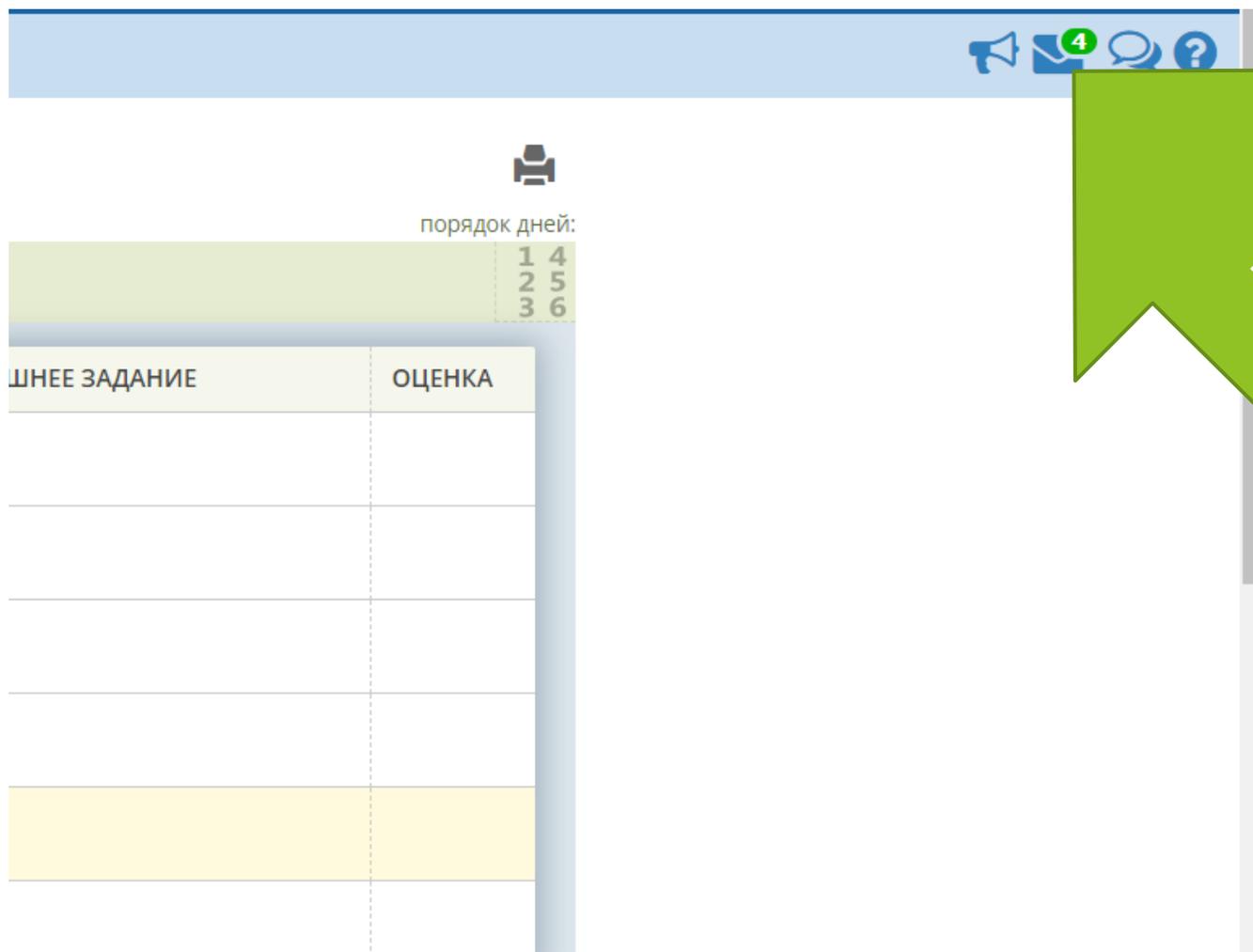
Следите за временем пребывания ребенка за компьютером (перерыв каждые 15 – 20 минут)



Результаты работ, выполненных на сайте СдамГИА (Решу ВПР, Решу ОГЭ, Решу ЕГЭ), РЭШ, Учи.ру учитель получает автоматически при вашем выполнении работы.

Оценка выставляется в электронный дневник с указанием номера работы.

# Как осуществляется отправка работ в электронном дневнике.



The screenshot shows a software interface for an electronic diary. At the top, there is a blue notification bar with icons for a speaker, a mail icon with a green circle containing the number '4', a speech bubble, and a question mark. Below this bar is a printer icon and the text 'порядок дней:'. Underneath, there is a small table with two columns: the first column contains the numbers 1, 2, and 3, and the second column contains the numbers 4, 5, and 6. Below this is a larger table with two columns: 'ШНННН ЗАДАНИЕ' and 'ОЦЕНКА'. The table has several empty rows, with the bottom-most row highlighted in yellow. A large green arrow points from the right side of the image towards the notification bar.

ШНННН ЗАДАНИЕ	ОЦЕНКА

Выберите почта

Нажмите кому

Нажмите создать

Создать

Почтовая папка

Входящие

От кого

Тема

Сообщений нет

Строк: 100

Отправить

Сохранить

- Кому
- Копия
- СК
- Тема
- Уведомить о прочтении

Выбрать из

Получатели

Тип организации

Текущая организация

ОО

МАОУ СОШ №49

Группа

- Администраторы
- Администраторы
- Завучи
- Учителя
- Все сотрудники
- Родители
- Ученики
- классы

Выберите учителя

Выбрать

← Вернуться

↑ Наверх

✉ Отправить

📁 Сохранить

Уведомить о прочтении

Empty text input field for the message content.

📎 Прикрепить файл

Прикрепить файл

Прикрепите файл и нажмите  
отправить