

Рекомендации об организации обучения с применением дистанционных технологий:

1. Подготовьте рабочее место ученика, оснащенное компьютерной техникой (компьютер с колонками, ноутбук, планшет).
2. Обучение с использованием дистанционных образовательных технологий начинается 27.03.2020 г. с 09.00 утра. Выполнять задания ребенок может в течение дня, но не позднее времени 19.30 вечера того дня, в который выдается задание. **Задания будут даваться по расписанию день в день. Рекомендуемое время для учебы с 9.00 – 14.00 с перерывами.**
3. Внимание! **27.03** зайдите в «Сетевой город» в электронный дневник. Найдите дату 13.03. Там будут находиться задания с уроков по расписанию, которые необходимо начать выполнять 27.03.
С 30.03 задания будут даваться по расписанию.
4. Учащийся получает задание, сроки выполнения, форму предоставления результата выполнения, ссылки на электронные ресурсы по учебному предмету через электронный дневник «Сетевой город».
5. Выполненные задания учащиеся представляют учителю в указанные сроки и в обозначенной форме. Недопустимо задерживать выполнение заданий по срокам.
6. Учитель проверяет задания в соответствии с заданными критериями. Отметки за выполненные задания выставляются в классные электронные журналы.
7. Классный руководитель ежедневно осуществляет мониторинг учащихся, обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий и тех, кто временно не участвует в образовательном процессе (заболевшие учащиеся, учащиеся, не подключившиеся к онлайн-занятиям), выясняет причину отсутствия учащегося.
8. Учащимся будут предложены бесплатные электронные ресурсы:
 - Российская электронная школа
 - Медиатека Издательства «Просвещения»
 - Яндекс.Учебник
 - СДО ИРО
 - Учи.ру – интерактивная образовательная онлайн-платформа
 - Фоксфорд – онлайн-платформа образовательных курсов
 - Якласс – цифровой образовательный ресурс для школ с множеством заданий и тестов
 - Образовариум – интерактивная образовательная онлайн-платформа
 - Квизлет “Quizlet”
9. При обучении с использованием дистанционных образовательных технологий соблюдаем санитарно -гигиенические нормы, делаем перерывы, выполняя комплекс упражнений для глаз и для снятия утомления.

Рекомендуем примерный комплекс упражнений гимнастики глаз:

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)).

Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

Примерные упражнения для снятия утомления:

1. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. Исходное положение - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. Исходное положение - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.