Рекомендации по организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий для учащихся 1 -11 классов МАОУ «Лицей № 21»

Уважаемые родители!!!

1. Просим Вас смотивировать своего ребенка на данную форму обучения, помочь организовать рабочее место и учебный день ребенка, а также установить контроль за выполнением учебных заданий, следуя рекомендациям. По мере поступления трудностей (если такие возникнут), мы постараемся их решить.
2. Рабочее место ученика, оснащенное компьютерной техникой (письменный стол, компьютер с колонками либо наушники, камера, ноутбук, планшет).
3. Классный руководитель и учитель ежедневно ведут учет выполненных заданий и отмечают учащихся, которые не подключились к онлайн – урокам, выясняют причину отсутствия на онлайн -занятии или причину невыполненных заданий.

Уважаемые учащиеся!!!

1. На каждый день составляется расписание учебных занятий и курсов внеурочной деятельности, которое публикуется во вкладке объявления в АОС «Сетевой город».
   В расписании **зеленым цветом** отмечены онлайн -уроки, консультации; желтым цветом – самостоятельная работа по заданным заданиям. Учащийся в обязательном порядке подключается к онлайн – урокам (в расписании – зеленым цветом) в обозначенное время в «Календаре» в режиме видеоконферен-цсвязи с использованием платформы **Teams.**
   Важно! После подключения к собранию необходимо **отключить микрофон.** Микрофон включаем только тогда, когда учитель Вас спрашивает и хочет услышать Ваш ответ. Во всех остальных случаях все вопросы задаем учителю в чате собрания.
2. Учащийся получает задание, сроки выполнения, форму предоставления результата выполнения, ссылки на электронные ресурсы по учебному предмету через электронный дневник «Сетевой город», а также через **Teams.**
3. Выполненные задания учащиеся представляют учителю в указанные сроки и в обозначенной форме. Недопустимо задерживать выполнение заданий по срокам.
4. Учитель проверяет задания в соответствии с заданными критериями. Отметки за выполненные задания выставляются в классные электронные журналы.
5. Учащиеся для самообразования могут воспользоваться бесплатными электронными ресурсами
   - Российская электронная школа
   - Московская электронная школа
   - Мои достижения – онлайн сервис самоподготовки и самопроверки
   - Медиатека Издательства «Просвещения»
   - Яндекс.Учебник
   - 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
   - Lecta – образовательная онлайн-платформа
   - МЭО (мобильное элктронное образование) – онлайн курсы

   8. Рекомендуем при работе на компьютере делать перерывы, выполняя комплекс упражнений для глаз и для снятия утомления.

6. **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. Повто-рять 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 – 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. Переменить положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
3. 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.
4. 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.

Уважаемые родители и учащиеся!

Поясняем Вам, что Дистанционное обучение является обязательным и включает в себя как самостоятельную работу по заданиям, которые будут выкладываться в сетевом городе в привычном для Вас формате (в учебнике, в тетради, на платформах учи.ру, ЯКласс и т.д.), так и уроки в онлайн режиме на платформе Лицейский office 365 (ссылка на сайте лицея).