

**Памятка для обучающегося по организации образовательной деятельности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

**Дорогие ребята!**

**С 6 апреля 2020 г. ваше обучение будет проходить дистанционно без посещения школы.**

Сейчас у нас есть уникальная возможность организовать своё развитие без школы, без уроков, самостоятельно управляя собственным временем и способами действия для самообразования. Во время дистанционного обучения для успешного усвоения программ учебных предметов, сохранения вашего здоровья и психологического комфорта важно соблюдать следующие правила:

1. Сохраняйте и поддерживайте **привычный распорядок дня** (утренняя зарядка, время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки», время для выполнения д/з, время отдыха и пр.). Резкие изменения режима дня могут привести к излишнему напряжению и стрессу.

2. Составьте **график уроков/занятий** и повесьте его на видное место, чтобы точно знать, что и когда вам нужно делать. Расписание учебных занятий на время дистанционного обучения остается без изменений, а вот в какое время выполнять тот или иной урок – решать вам.

**Помните, что время непрерывной работы за компьютером согласно нормам СанПиН составляет: 1-4 классы – 15 минут, 5-7 классы – 20 минут, 8-11 классы – 25 минут. Обязательно делайте перерывы!**

3. Ваше **рабочее место** должно быть оборудовано следующим образом: персональный компьютер, веб-камера, микрофон, аудиокolonки и (или) наушники, учебники по предметам, тетради, необходимые канцелярские принадлежности.

4. Для организации дистанционных занятий создайте **электронную почту (mail.ru)** - сообщите её вашему **классному руководителю** и зарегистрируйтесь на **электронных образовательных платформах**, рекомендованных вашими учителями.

По заданию учителя вы выходите на образовательную платформу по ссылке, читаете лекцию/информацию, смотрите видеоматериал или презентацию (при необходимости несколько раз, чтобы усвоить и запомнить), отвечаете на вопросы, выполняете тренировочные тесты, домашнее задание и отправляете его по каналу обратной связи – на электронную почту учителя.

Если у вас что-либо не получается, не волнуйтесь! Обязательно свяжитесь со своим классным руководителем и опишите ему возникшую проблему.

5. Ориентируйтесь только на **официальную информацию**, которую Вы получаете от классного руководителя, учителей и администрации школы.

6. В перерывах между занятиями рекомендуем выполнять **гимнастику для глаз**:

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

7. **Старайтесь в этот период как можно больше находиться дома, а на улице избегайте мест массового скопления людей** и близкого контакта с теми, кто имеет симптомы гриппа: жар (высокую температуру), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.

**Дорогие ребята!**

**Желаем вам успешного, эффективного и комфортного освоения учебной программы!**

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей

— 8-800-2000-122 —

работает во всех регионах Российской Федерации