

Памятка для обучающихся по дистанционному обучению

Уважаемые обучающиеся!

1. С первых дней четвертой четверти и до особого распоряжения Лицей №111 переходит в режим дистанционного обучения.

2. Дистанционная форма обучения введена в целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия.

Дистанционное обучение - это процесс взаимодействия обучающихся и педагогов на расстоянии с сохранением всех присущих обучению компонентов (целей, содержания, методов) и с применением специфических технических средств.

3. Все задания для вас опубликованы в Электронной школе 2.0 (<https://cabinet.ruobr.ru/>), в личном кабинете ученика. Занятия будут вестись согласно утвержденному расписанию, размещенному в Электронной школе 2.0. Ссылки на материалы каждого урока расположены в электронном журнале в разделе домашнего задания на день урока. Форма отчетности, сроки выполнения задания и форма обратной связи будут прописываться каждым учителем в материалах к уроку.

4. Каждый учитель готов ответить на ваши вопросы в соответствии с утвержденным графиком консультаций (график размещен в Электронной школе 2.0).

5. Акцентируем внимание на том, что все опубликованные учебные материалы обязательны для выполнения.

6. Для дистанционного обучения учащихся в нашем лицее используются следующие образовательные платформы:

ZOOM (<https://zoom.us/>)

Яндекс.Учебник (<https://education.yandex.ru/>)

Учи.Ру (<https://uchi.ru>)

ЯКласс (<https://www.yaklass.ru>)

Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru>)

Решу ВПР (<https://math4-vpr.sdangia.ru/>)

Решу ОГЭ (<https://oge.sdangia.ru/>)

Решу ЕГЭ (<https://ege.sdangia.ru/>)

Сдам ГИА (https://ege.sdangia.ru/page/help_school)

Билет в будущее. Видеокурсы для дополнительного образования (<https://site.bilet.worldskills.ru/courses/>)

Образовательная он-лайн платформа Центра развития молодежи ЭМУ (<https://cerm.ru/>)

Школа Фоксфорд (<https://foxford.ru/>)

Портал «Учись-дома.онлайн», созданный по инициативе Минпросвещения России (<http://study-home.online/>)

7. Продолжительность дистанционного урока – 30 минут.
8. Рекомендуем при работе на компьютере делать перерывы, выполняя комплекс упражнений для глаз и для снятия утомления.
9. По всем организационным вопросам необходимо обращаться к классному руководителю, учителю-предметнику или к администрации лицея. Все необходимые контактные данные опубликованы на официальном сайте учреждения <http://licey111nk.ru/>.
10. Классный руководитель ежедневно осуществляет мониторинг учащихся, обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий, и тех, кто временно не участвует в образовательном процессе.

Дистанционное обучение – это не время «вынужденных» каникул, а возможность в полной мере испытать на себе достижения высоких технологий и ответственного отношения к собственному будущему!

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ – БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И/ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

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

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