

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Саранинская средняя общеобразовательная школа »

Рекомендации для учащихся МАОУ «Саранинская СОШ»

по дистанционному обучению

1. Электронный дневник МАОУ «Саранинская СОШ» <https://dnevnik.ru/> - платформа, где будет вестись основная учебная деятельность, будет передаваться основной поток видео и текстовой информации, размещаться ссылки на интернет-ресурсы, организовано взаимодействия с учителями.
2. Ежедневно знакомьтесь с расписанием уроков.
3. Каждое утро в 09.00 в вашем Электронном дневнике в разделе «Описание урока» будут выложены задания на день и срок их сдачи.
4. Ознакомьтесь с темой урока, изучите предложенный материал. При необходимости перейдите по ссылке, скачайте файлы на компьютер и т.д.
5. Выполните задание в установленной форме в указанные учителем сроки. Отправьте задание учителю на проверку в указанной форме.
6. В случае затруднений при изучении нового материала обратитесь к учителю-предметнику по почте Электронного дневника для проведения индивидуальной консультации.
7. Время непрерывной работы за компьютером не может превышать:
для учащихся 1-4 классов: 15 мин.,
для учащихся 5-7 классов: 20 мин.,
для учащихся 8-9 классов: 25 мин.,
для учащихся 10-11 классов: 30 мин.
8. Через каждые 30 минут делайте перерыв на 10-15 минут. Чередуйте время изучения материала с физкультминутками, делайте гимнастику для глаз. Соблюдайте режим дня.
9. В случае возникновения технических проблем, проинформируйте классного руководителя любым возможным способом связи.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ 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.