

муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа № 92 г. Могоча Забайкальского края



Утверждаю:
Директор МОУ СОШ № 92
Л.Г.Вавилова/

**Памятка/инструкция для обучающихся
на период обучения с использованием дистанционных образовательных технологий**

1. Внимательно изучить Положение об организации обучения с использованием дистанционных технологий, содержащих, в том числе, требования по организации обучения школьников, не имеющих доступа к сети Интернет.
2. Рабочее место с учебным оборудованием должно быть защищено от неконтролируемого доступа маленьких детей, если они есть в доме.
3. Уточнить у классного руководителя платформы для дистанционного обучения, используемые в школе.
4. Проверьте Вашу регистрацию на данной платформе.
5. Доступ к материалам и заданиям по учебным дисциплинам предоставляется на платформах «Skype», АИС «Сетевой город. Образование», Учи.ру
Вход происходит по реквизитам от личного кабинета (при необходимости).
6. Разместите расписание уроков и режим обучения на видном месте.
Начало занятий в соответствии с утвержденным расписанием; продолжительность занятий - 40 минут; перерыв между занятиями - 20 минут.
7. Необходимо изучить обучающие ресурсы к занятию. Прочитать тему урока в текстовом формате, прослушать тему урока в аудио формате, изучить Интернет-ресурсы, просмотреть презентации и видео-файлы.
8. После изучения обучающих ресурсов к занятию (в соответствии с расписанием) необходимо выполнить задания.
9. Задания отправляются учителю в АИС «Сетевой город. Образование», для этого имеется специальное поле загрузки задания.
10. Выполненное задание можно отправить в формате:
 - текстового документа,
 - графического файла – фото или скан листа, написанного от руки,
 - архива файлов.
11. Отсутствие выполненного задания автоматически приравнивается к пропуску занятия.
12. При необходимости любому обучающемуся может быть оказана учебно-методическая помощь, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.
13. Для связи обучающихся, не имеющих возможности работать на образовательных платформах, с учителями в период образовательного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий используются следующие формы:

- группы в мессенджерах WhatsApp, Viber
- электронная почта учителя
- смс-сообщения.

14. Для обучающихся, не имеющих технической возможности использования электронной информационно-образовательной среды продумана система передачи печатных заданий.

15. Оценка результатов обучения (выполнение домашних заданий, творческих и контрольных работ, тестов и др.) осуществляется педагогом на следующий день с выставлением отметки в электронный журнал.

16. Согласно п. 10.18 СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" **«Непрерывная работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера должна составлять:**

- для учащихся **1-4-х классов — не более 15 минут;**
- для учащихся **5-7 классов — не более 20 минут;**
- для учащихся **8-11 классов — 25 минут.**

Продолжительность непрерывного использования *компьютера с жидкокристаллическим* монитором на уроках составляет:

- для учащихся **1-2-х классов — не более 20 минут;**
- для учащихся **3-4 классов — не более 25 минут;**
- для учащихся **5-6 классов — не более 30 минут;**
- для учащихся **7-11 классов — 35 минут.**

17. Для снятия зрительного напряжения, возникающего в результате работы на компьютере, в течение 1-2 минут должна проводиться ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ. Проводить гимнастику следует через 15 - 20 минут от начала занятий либо сразу после появления признаков зрительного утомления.

Если у вас возникли трудности, обратитесь за помощью к классному руководителю – координатору процесса дистанционного обучения в классе по доступному средству связи с ним или к заместителям директора по УВР Негожевой Людмиле Юрьевне и Кармадоновой Жанне Георгиевне посредством личного сообщения в АИС «Сетевой город. Образование», обращения на официальном сайте МОУ СОШ № 92 г. Могоча <http://mou-sosh-92.ucoz.ru/> или по электронной почте school-92@inbox.ru

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

(Приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

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.