



ПАМЯТКА ДЛЯ УЧЕНИКА

(в период освоения учебных программ в дистанционной форме)

1. На главной странице сайта школы в разделе **НОВОСТИ ШКОЛЫ** зайти на страничку **ВНИМАНИЕ! Начало дистанционного обучения**. Перейди по ссылке "["Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии"](#)", далее – в раздел [Расписание](#). Выбери текущую дату, найди в списке параллель своего ребенка, раскрой или скачай расписание на выбранную дату. Найди свой класс и начинай проходить уроки.
2. Выполняй задания, которые предлагает учитель или пройди по ссылке на ресурс (текст в этом случае подчеркнут).
3. Скачай прикрепленные файлы для самостоятельного изучения и выполнения домашнего задания по учебным предметам.
4. Прослушай, изучи предлагаемый к новому уроку материал. Внимательно читай задание учителя. Если необходимо, можешь повторно обратиться к материалу.
5. Выполни домашнее задание по теме. В тексте задания учитель указывает в какой форме необходимо представить ответ.
6. Предоставь отчет о проделанной работе (в файле формата Word, PDF, в виде фотографии и т.п.) по обратной связи (сообщение учителю) для проверки и оценки в указанные учителем сроки.
7. В случае возникновения затруднения в изучении материала или выполнении домашнего задания можно обратиться за помощью к классному руководителю, учителю-предметнику по телефону или сообщению через [Дневник.ру](#).
8. Обязательно чередуй время изучения материала с физкультурными минутками и гимнастикой для глаз.
9. Через каждые 30 минут делай перерыв на 10-15 минут, выполняйте гимнастику для глаз. Обязательным является соблюдение режима дня! Выполнение заданий рекомендуется осуществлять в первой половине дня.

СТАНДАРТНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1. Закрой глаза и сильно напряги глазные мышцы. Подожди около 4 секунд. Открой глаза. Посмотри в окно вдаль около 6 секунд. Повтори упражнение 4-5 раз.
2. Посмотри на переносицу и удержи на ней глаза примерно на 4 секунды. Затем переведи взгляд на пейзаж за окном и смотри туда около 6 секунд. Выполни упражнение 4-5 раз.
3. Посмотри влево, при этом, не поворачивая головы. Зафиксируй глаза в этом положении примерно на 4 секунды. Повтори это упражнение, только смотря влево, вниз и вверх. Необходимо выполнить этот круг 3-4 раза.
4. Прodelай повороты глазами в следующих направлениях: налево, вниз, направо, вверх, затем прямо вдаль в окно. Потом направо, вниз, налево, вверх, а дальше прямо вдаль в окно. Выполни все действия еще 3-4 раза.
5. Моргни максимально быстро, отсчитав до 10, потом закрой глаза на пару секунд. Теперь еще раз поморгай в течение минуты. Снова закрой глаза на 2-3 секунды. Открой их и посмотри вдаль в окно. Повтори упражнение 2-3 раза.
6. Рассмотрй внимательно любой хорошо видимый объект (ветку, птичку, лист и т.д.) в течение 30 секунд. Потом переведи глаза на самый удаленный предмет. Это может быть здание, автомобиль, дерево. Смотри на него в течение 30 секунд. Потом верни взгляд на первый объект. Повтори такое упражнение 6 раз.

По окончании зарядки даем глазам расслабиться. Можно просто закрыть их на пять минут и подумать о чем-то приятном. При этом не опускай голову вперед. Выполнение подобных упражнений для глаз при работе за компьютером способствует их расслаблению и тренировке.

ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ТРЕБОВАНИЕМ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ