

Дистанционное обучение. Советы ученику

Дистанционное обучение – это не каникулы, а такое же обучение!

Хотя вы на домашнем режиме обучения, вы все равно просыпаетесь рано.

Не забудьте сделать утренние упражнения (зарядку) перед занятиями.

Заведите отдельные тетради для дистанционного обучения.

Разделите лист на две колонки. Первая колонка для самостоятельного решения, вторая колонка для сложных вопросов и непонятных моментов, чтобы можно было получить консультацию учителя. Не забывайте в тетради писать номер урока и тему урока.

В конце перепишите в тетрадь оценку, которую вы получили за урок.

Помните, что для учителей это тоже новое. Но они всегда готовы помочь вам. К любому учителю можно обратиться через классного руководителя или через внутреннюю почту электронного дневника.

Как отправить
результаты РЭШ
учителю

**Отправлять результаты
необходимо после
выполнения всех
назначенных заданий**

Откройте ДНЕВНИК в личном кабинете

The image shows a screenshot of a web application interface. At the top, there is a dark blue navigation bar with the following tabs: ПРЕДМЕТЫ, КЛАССЫ, УЧЕНИКУ, УЧИТЕЛЮ, РОДИТЕЛЮ, ШКОЛЕ. To the right of these tabs are icons for a mail envelope and a question mark. Below this bar is a secondary navigation bar with tabs: Расписания, Учителя, Задания, Дневник, Уведомления, Избранное, and Заметки. The 'Дневник' tab is highlighted with a green circle. The main content area is divided into three sections. On the left is a user profile for 'Литвинцева Елена' from 'МАОУ СОШ № 49 г. Улан-Удэ', 8th grade, 15 years old. The middle section is titled 'Список привязанных учителей' and contains a dropdown menu for 'Статус' (currently 'Ожидается подтверждение'), a text input for 'ФИО учителя', and a search button labeled 'Искать'. Below this is a table with columns 'ФИО преподавателя' and 'Статус', and a 'Удалить привязку' button. The right section is titled 'Активность' and lists three recent activities with dates from March 18, 2020.

ПРЕДМЕТЫ КЛАССЫ УЧЕНИКУ УЧИТЕЛЮ РОДИТЕЛЮ ШКОЛЕ

Расписания Учителя Задания **Дневник** Уведомления Избранное Заметки

Литвинцева Елена
МАОУ СОШ № 49 г. Улан-Удэ
8 класс
15 лет (1 марта 2005)

Редактировать профиль
Настройки
Выйти

Список привязанных учителей

Статус
Ожидается подтверждение

ФИО учителя

Искать

ФИО преподавателя	Статус
-------------------	--------

Удалить привязку

Активность

- Пройден урок 12 (Алгебра) "Урок 12. Деление дробей", результат: 3
18 марта 2020
- Пройден урок 2 (Информатика) "Урок 02. Основные сведения о системах счисления", результат: 5
18 марта 2020
- Осуществлена регистрация на портале РЭШ
18 марта 2020



Литвинцева Елена

МАОУ СОШ № 49 г. Улан-Удэ
8 класс
15 лет (1 марта 2005)

[Редактировать профиль](#)
[Настройки](#)
[Выйти](#)

Моя статистика

пройдено 4 урока из 629
пройдено 36 упражнений и заданий из 5155

Дневник

Предмет

Алгебра

Выберите период с 15.03.2020 по 03.04.2020

Класс	Предмет	Тема урока	Тип задания	Результат
-------	---------	------------	-------------	-----------

18 марта 2020

8	Алгебра	Урок 12. Деление дробей	Контрольные задания	3
---	---------	-------------------------	---------------------	---

Выберите предмет

Выберите даты

Активность

Пройден урок 12 (Алгебра) "Урок 12. Деление дробей", результат: 3

18 марта 2020

Пройден урок 2 (информатика) "Урок 02. Основные сведения о системах счисления", результат: 5

18 марта 2020

Осуществлена регистрация на портале РЭШ
18 марта 2020

Сделайте скриншот страницы

- ▶ Чтобы сделать скриншот на компьютере, нажмите клавишу PrintScreen
- ▶ Откройте документ Word
- ▶ Нажмите ВСТАВИТЬ
- ▶ Сохраните файл в формате Фамилия_имя_класс_предмет на компьютере
- ▶ Укажите сложные вопросы, непонятные моменты, по которым вы бы хотели получить комментарий учителя.

Нажмите кому

Нажмите создать

Создать

Почтовая папка

Входящие

От кого

Тема

Сообщений нет

Строк: 100

Отправить Сохранить

Кому

Копия

СК

Тема

Уведомить о прочтении

Выбрать из

Выберите получателей из выпадающего списка 'Группа'

Получатели

Тип организации

Текущая организация

ОО

МАОУ СОШ №49

Группа

- Администраторы
- Администраторы
- Завучи
- Учителя
- Все сотрудники
- Родители
- Ученики
- классы

Выберите учителя

Выбрать ← Вернуться

↑ Наверх

✉ Отправить

📁 Сохранить

Уведомить о прочтении

Empty text input field for the message content.

📎 Прикрепить файл

Прикрепить файл

Прикрепите файл и нажмите
отправить

Можно не выбирать отдельный предмет, а выбрать **ВСЕ**.

Только обязательно выбрать период.

Отправить в электронном дневнике сразу группе учителей один файл.



ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ – БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ
И/ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



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**

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**



ЛУЧШИЕ ОНЛАЙН-РЕСУРСЫ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ



«ЯКЛАС»
Портал поможет учителям проверить, как ученики усвоили материал

Сайт
yaklass.ru



«УЧИ.РУ»
Интерактивные курсы по основным предметам и подготовке к проверочным работам, тематические вебинары по дистанционному обучению

Сайт
uchi.ru



«ЯНДЕКС.УЧЕБНИК»
Содержит более 35 тыс. заданий разного уровня сложности по русскому и математике для школьников 1-5-х классов

Сайт
education.yandex.ru



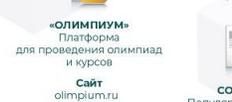
ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМА «МОИ ДОСТИЖЕНИЯ»
Широкий выбор диагностик для учеников с 1-го по 11-й класс по школьным предметам и различным темам

Сайт
myskills.ru



ПЛАТФОРМА НОВОЙ ШКОЛЫ, СОЗДАННАЯ СБЕРБАНКОМ
Позволяет выстроить эффективный дистанционно-учебный процесс

Сайт
nsh.ru



«ОЛИМПИАД»
Платформа для проведения олимпиад и курсов

Сайт
olimpiad.ru



СОЦСЕТИ
Популярные соцсети «ВКонтакте» и «Одноклассники» обладают всеми необходимыми техническими возможностями и инструментами для организации дистанционного обучения

Сайт
vkontakte.ru, ok.ru



ЛУЧШИЕ ОНЛАЙН-РЕСУРСЫ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ



«РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА»
Интерактивные уроки по всему школьному курсу с 1-го по 11-й класс лучших учителей страны

Сайт
resh.edu.ru



«МОСКОВСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА»
Широкий набор электронных учебников и тестов, интерактивные сценарии уроков

Сайт
mos.ru/city/projects/mesh



«МОЛОДЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ (Ворлдскиллс Россия)»
Портал официального оператора международного движения WorldSkills International

Сайт
worldskills.ru



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «СИРИУС»
Онлайн-курсы, объединённые единой методической концепцией, от ведущих преподавателей страны

Сайт
edu.sirius.online



ТЕЛЕКАНАЛ МОСОБРТВ
Первое познавательное телевидение, где школьное расписание и уроки представлены в режиме прямого эфира

Сайт
mosobrtv



«БИЛЕТ В БУДУЩЕЕ»
Профориентационный портал с видеуроками и расширенными возможностями тестирования и погружения в различные специальности и направления подготовки

Сайт
bilet-helpwordskills.ru



«УРОК ЦИФРЫ»
Всероссийский образовательный проект, который позволяет школьникам, не выходя из дома, знакомиться с основами цифровой экономики, цифровых технологий и программирования

Сайт
urokцифры.рф



Уроки «Проектория»
Онлайн-уроки по профессиональной навигации знакомят школьников с перспективными профессиями

Сайт
proektoria.online



ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!



Создайте комфортную среду во время уроков. Например, работающий телевизор будет мешать занятиям



Проветривайте помещение, где занимается ребёнок. Устраивайте физкультминутки



Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминисцентные лампы использовать нежелательно)



Рабочий стол рядом с окном. Естественное освещение важно для здоровья!



Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером

ГЛАВНОЕ — РАБОЧЕЕ МЕСТО!



Оборудование должно быть недоступно домашним животным



Технические средства на расстоянии вытянутой руки

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Наблюдайте за работой ребёнка на компьютере



Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребёнка при работе с компьютером



Обязательно контролируйте время работы ребёнка на компьютере. Перерывы необходимо устраивать через каждые 15-20 минут

ВАЖНО!
Небольшой вес и размер компьютерного оборудования

1,5 кг
20 см



СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!



Делайте гимнастику утром и вечером

Все по расписанию: сохраняйте привычный режим дня



Регулярно проветривайте квартиру и делайте влажную уборку



Закаляйтесь



Ешьте свежие фрукты и овощи



После прогулок мойте руки, полощите горло, промывайте нос



Ограничьте посещение людных мест



Следите за временем пребывания ребёнка за компьютером (перерыв каждые 15 - 20 минут)



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576020

Владелец Макарова Елена Анатольевна

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022