

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 screenshot shows a web interface for a personal account. 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. Below the profile are links for 'Редактировать профиль', 'Настройки', and 'Выйти'. The middle section is titled 'Список привязанных учителей' and contains a 'Статус' dropdown menu (currently showing 'Ожидается подтверждение'), a 'ФИО учителя' input field, and an 'Искать' button. Below this is a table with two columns: 'ФИО преподавателя' and 'Статус'. At the bottom of this section is a green button labeled 'Удалить привязку'. The right section is titled 'Активность' and contains a list of three items: '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', and '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.

Отправка работ осуществляется в электронном дневнике.

The screenshot shows a software interface for an electronic diary. At the top is a blue navigation bar with icons for a speaker, an envelope with a '4' notification, a speech bubble, and a question mark. Below the navigation bar is a printer icon and the text 'порядок дней:'. Underneath this is a small table with two columns: '1 4', '2 5', and '3 6'. The main part of the interface is a table with two columns: 'ШНЕЕ ЗАДАНИЕ' and 'ОЦЕНКА'. The table has five rows, with the bottom row highlighted in yellow. A large green arrow points from the right side of the screen towards the table area.

ШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ОЦЕНКА

Выберите почта

Нажмите кому

Создать

Нажмите создать

Почтовая папка

Входящие

Отправить

Сохранить

Кому

Копия

СК

Тема

Уведомить о прочтении

От кого

Тема

Сообщений нет

Строк: 100

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



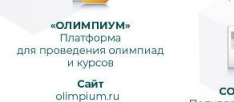
ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМА «МОИ ДОСТИЖЕНИЯ»
Широкий выбор диагностик для учеников с 1-го по 11-й класс по школьным предметам и различным темам

Сайт
myskills.ru



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

Сайт
nsh.ru



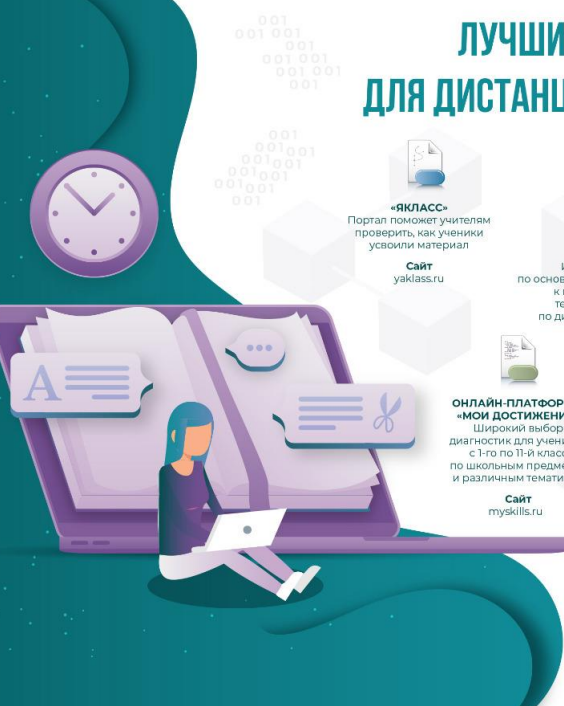
«ОЛИМПИАД»
Платформа для проведения олимпиад и курсов

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 (Ворлдскилл 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 и индустриями

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 ребенок. Устраивайте физкультминутки



Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминесцентные 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!



Технические средства на расстоянии вытянутой руки



Оборудование должно быть недоступно домашним животным



Спина должна быть ровной!



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



Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребенка при работе с компьютером

ВАЖНО!
Небольшой вес и размер компьютерного оборудования

1,5 кг

20 см



Все по расписанию: сохраняйте привычный режим дня



Делайте гимнастику утром и вечером



Регулярно проветривайте квартиру и делайте влажную уборку



Закаляйтесь



После прогулок мойте руки, полощите горло, промывайте нос



Ешьте свежие фрукты и овощи



Ограничьте посещение людных мест



Следите за временем пребывания ребенка 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