

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 displays a web portal interface with a dark blue top navigation bar containing the following menu items: ПРЕДМЕТЫ, КЛАССЫ, УЧЕНИКУ, УЧИТЕЛЮ, РОДИТЕЛЮ, ШКОЛЕ. On the right side of this bar are icons for a mail envelope and a question mark. Below the top bar is a secondary navigation bar with tabs: Расписания, Учителя, Задания, Дневник (highlighted with a green circle), Уведомления, Избранное, and Заметки.

The main content area is divided into three sections:

- Left sidebar:** Features a grey silhouette of a person, the name "Литвинцева Елена", and a yellow box containing the text: "МАОУ СОШ № 49 г. Улан-Удэ", "8 класс", and "15 лет (1 марта 2005)". At the bottom of this sidebar are three links: "Редактировать профиль", "Настройки", and "Выйти".
- Center panel:** Titled "Список привязанных учителей" (List of linked teachers). It includes a "Статус" dropdown menu currently showing "Ожидается подтверждение", a text input field for "ФИО учителя", and a grey "Искать" (Search) button. Below these is a table with two columns: "ФИО преподавателя" and "Статус". At the bottom of this panel is a green button labeled "Удалить привязку" (Remove link).
- Right sidebar:** Titled "Активность" (Activity) with edit and delete icons. It contains a vertical timeline of three events:
 - Пройдён урок 12 (Алгебра) "Урок 12. Деление дробей", результат: 3, 18 марта 2020
 - Пройдён урок 2 (Информатика) "Урок 02. Основные сведения о системах счисления", результат: 5, 18 марта 2020
 - Осуществлена регистрация на портале РЭШ, 18 марта 2020

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

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

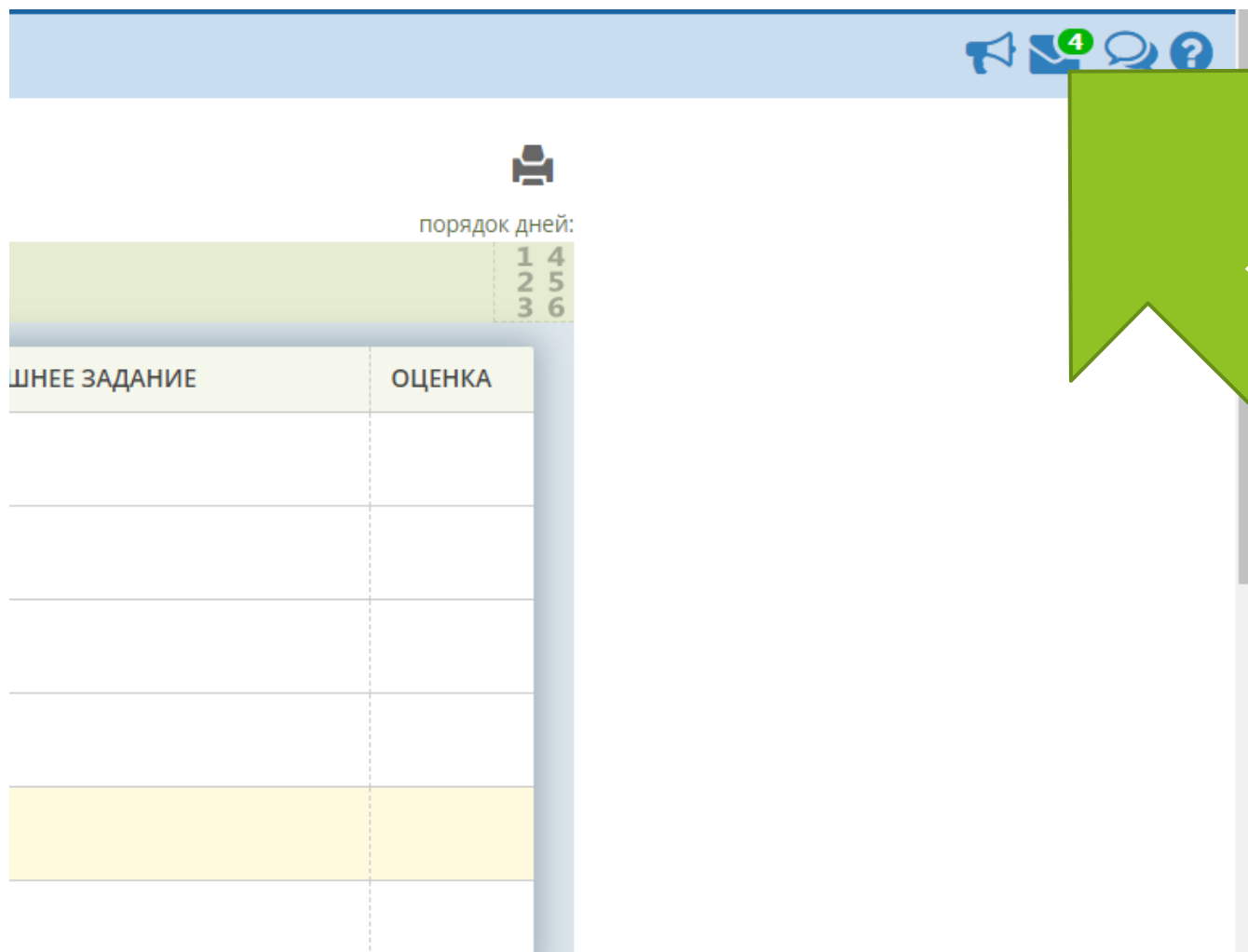
Моя статистика

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

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, there is a light blue header bar containing four icons: a speaker, an envelope with a green circle containing the number '4', a speech bubble, and a question mark. Below the header, on the left, is a table with two columns: 'ШНННН ЗАДАНИЕ' and 'ОЦЕНКА'. The table has five rows, with the bottom row highlighted in yellow. Above the table, there is a printer icon and a label 'порядок дней:' followed by a 3x2 grid of numbers: 1 4, 2 5, 3 6. A large green arrow points from the right side of the image towards the envelope icon in the header bar.

ШНННН ЗАДАНИЕ	ОЦЕНКА

Выберите почта

Сетевой Город. Образование. Просмотр почтовых сообщений

deti.obr03.ru/asp/Messages/MailBox.asp?AT=0806637215497462364155465&VER=1585

Просмотр почтовых сообщений

Создать

Почтовая папка Входящие

От кого	Тема
Сообщений нет	

Строк: 100

Нажмите создать

Отправить сообщение

Отправить **Сохранить**

Кому

Копия

СК

Тема

Уведомить о прочтении

Нажмите кому

Адресная книга - Google Chrome

deti.obr03.ru/asp/messages/addressbook.asp?at=0806637215497462364155465&ver=15

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

Выбрать ← Вернуться

Выберите учителя

✉ Отправить

💾 Сохранить

Уведомить о прочтении



📎 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



«ЯКЛАСС»
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

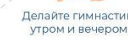
ПЛАТФОРМА НОВОЙ ШКОЛЫ, СОЗДАННАЯ СБЕРБАНКОМ
Позволяет выстроить эффективный дистанционно-учебный процесс
Сайт nsh.ru

«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



СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!



Делайте гимнастику утром и вечером



Все по расписанию: сохраняйте привычный режим дня



Регулярно проветривайте квартиру и делайте влажную уборку



После прогулок мойте руки, полощите горло, промывайте нос



Ешьте свежие фрукты и овощи



Ограничьте посещение людных мест



Следите за временем пребывания ребенка за компьютером (перерывы каждые 15 - 20 минут)

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

«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 передовыми индустриями и перспективными профессиями
Сайт proektoria.online

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



ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

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

Проветривайте помещение, где занимается ребёнок. Устраивайте физкультминутки

Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером

Оборудование должно быть недоступно домашним животным

Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминесцентные лампочки использовать нежелательно)

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

Технические средства на расстоянии вытянутой руки

Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребёнка при работе с компьютером

Наблюдайте за работой ребёнка на компьютере

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

ГЛАВНОЕ — РАБОЧЕЕ МЕСТО!

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576020

Владелец Макарова Елена Анатольевна

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022