

Инструкция для обучающихся на период обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий



Алгоритм действий учащегося

Расписание занятий

Соблюдать расписание занятий

Информирование учителя

Информировать учителя и родителей по вопросам и проблемам в обучении и подключения к интернет-ресурсам

Организация обратной связи

Предоставлять обратную связь учителю

Безопасное обучение

Дозировать нагрузку на глаза

Соблюдение информационной безопасности

Следовать принципам информационной безопасности в сети

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, считать 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

The infographic features a central illustration of a person at a computer workstation with a large keyboard and a smartphone. The background is a dark purple with a network of white lines connecting various icons and text boxes.

СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!

Все по расписанию: сохраняйте привычный режим дня

Делайте гимнастику утром и вечером

Регулярно проветривайте квартиру и делайте влажную уборку

Закрепляйтесь

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)

The infographic features a central illustration of a woman in a pink tank top and yellow pants, holding a yellow bag. The background is a light blue and white with a network of white lines connecting various icons and text boxes. The icons include a clock, a person doing exercises, a vacuum cleaner, a person washing hands, a person running, a plate of fruit, and a group of people.