

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.
- ▶ Составьте удобный вам график работы на неделю, на каждый день совместно с родителями.
- ▶ На сайте школы получите задания по всем предметам.
- ▶ Заведите отдельные тетради для дистанционного обучения.
- ▶ Если не нравится работа в РЭШ, можете выбрать любой ресурс для изучения темы (инструкция для любого ресурса).
- ▶ 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.
- ▶ Нарисуйте смайлик – если вы довольны собой.
- ▶ 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.

Результаты работ, выполненных на сайте СдамГИА (Решу ВПР, Решу ОГЭ, Решу ЕГЭ), учитель получает автоматически при вашем выполнении работы.

Оценка выставляется в электронный дневник с указанием номера работы.

Как отправить
результаты РЭШ
учителю

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

Откройте ДНЕВНИК в личном кабинете

The screenshot shows a web application interface with a dark blue top navigation bar containing the following tabs: ПРЕДМЕТЫ, КЛАССЫ, УЧЕНИКУ, УЧИТЕЛЮ, РОДИТЕЛЮ, ШКОЛЕ. On the right side of this bar are icons for a mail envelope and a question mark. Below this 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 contact information: "МАОУ СОШ № 49 г. Улан-Удэ", "8 класс", "15 лет (1 марта 2005)". At the bottom are buttons for "Редактировать профиль", "Настройки", and "Выйти".
- Center panel:** Titled "Список привязанных учителей". It includes a "Статус" dropdown menu with the value "Ожидается подтверждение", a text input field for "ФИО учителя", and a "Искать" button. Below is a table with columns "ФИО преподавателя" and "Статус", and a "Удалить привязку" button at the bottom.
- Right sidebar:** Titled "Активность" and 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



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

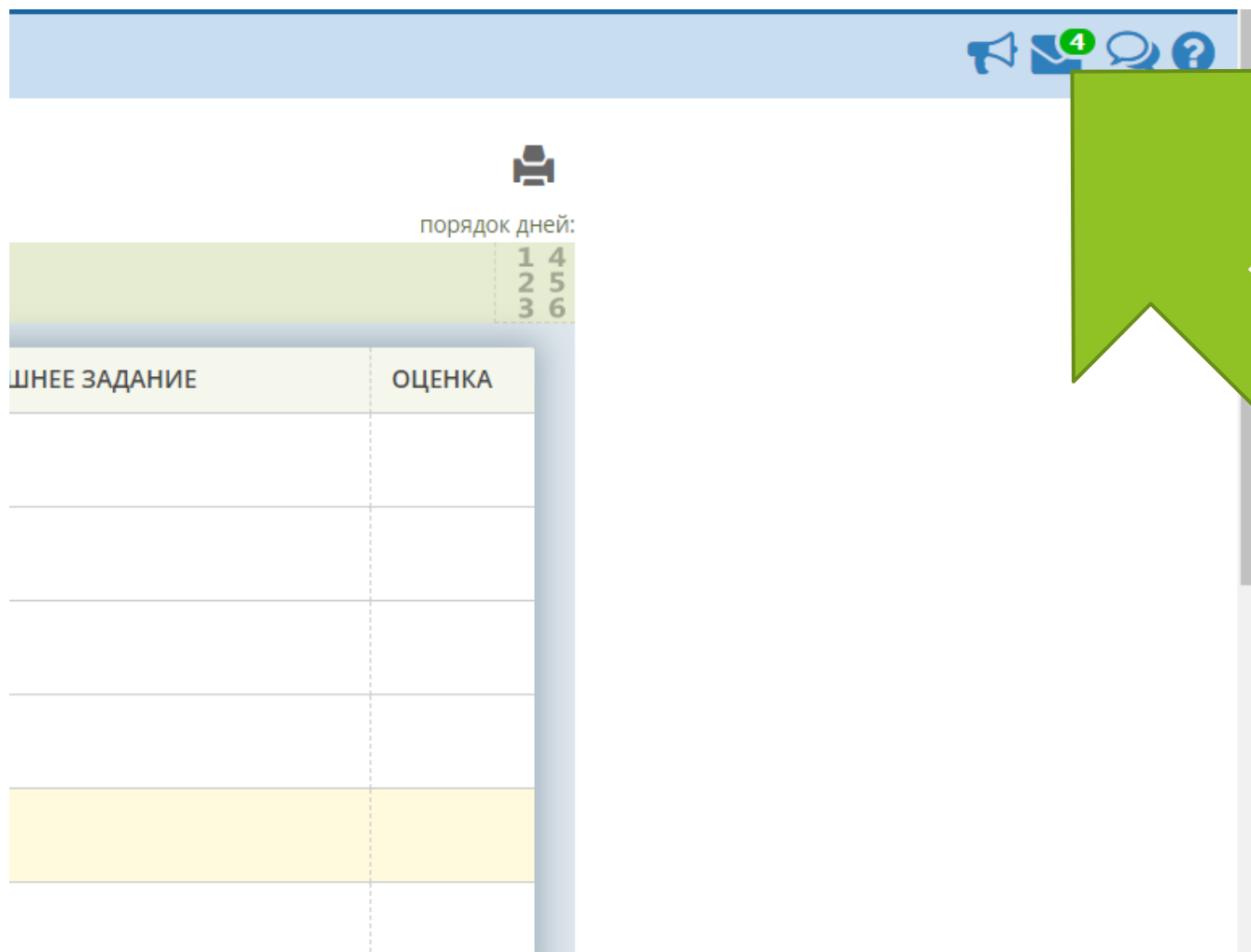
18 марта 2020

Осуществлена регистрация
на портале РЭШ
18 марта 2020

Сделайте скриншот страницы

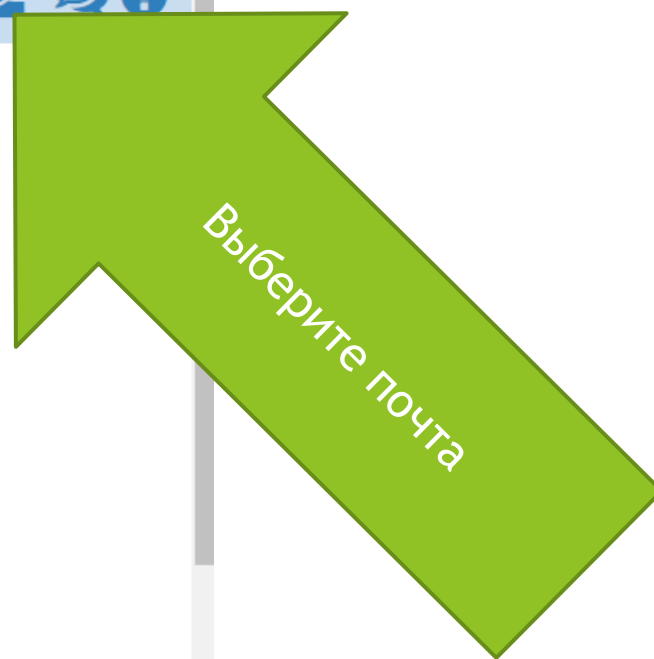
- ▶ Чтобы сделать скриншот на компьютере, нажмите клавишу PrintScreen
- ▶ Откройте документ Word
- ▶ Нажмите ВСТАВИТЬ
- ▶ Сохраните файл в формате Фамилия_имя_класс_предмет на компьютере
- ▶ Укажите сложные вопросы, непонятные моменты, по которым вы бы хотели получить комментарий учителя.

Отправка работ осуществляется в электронном дневнике.



The screenshot shows a software interface for an electronic diary. At the top right, there is a blue navigation bar with icons for a speaker, a mail icon with a green circle containing the number '4', a speech bubble, and a question mark. Below this bar is a printer icon and the text 'порядок дней:'. Underneath, there is a small table with two columns and three rows of numbers: 1 4, 2 5, and 3 6. Below this is a larger table with two columns: 'ШНЕЕ ЗАДАНИЕ' and 'ОЦЕНКА'. The table has five rows, with the bottom row highlighted in yellow.

ШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ОЦЕНКА



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

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 area for composing a message.

📎 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

«ИНДЕКС.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

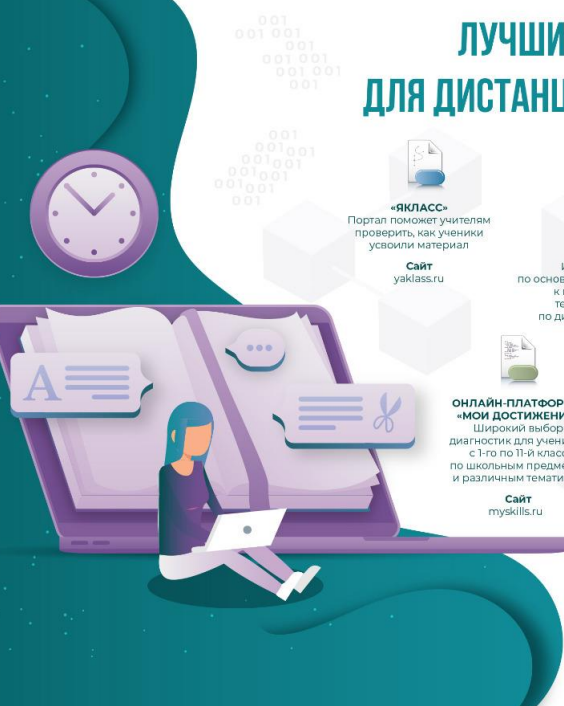
ПЛАТФОРМА НОВОЙ ШКОЛЫ, СОЗДАННАЯ СБЕРБАНКОМ
Позволяет выстроить эффективный дистанционно-учебный процесс

Сайт
nsh.ru

«ОЛИМПИАДУ»
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



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

«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!



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

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



Наблюдайте за работой ребенка на компьютере



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



Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребенка при работе с компьютером

Проветривайте помещение, где занимается ребенок. Устраивайте физкультминутки



Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером



Оборудование должно быть недоступно домашним животным

ГЛАВНОЕ — РАБОЧЕЕ МЕСТО!



Спина должна быть ровной!



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



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



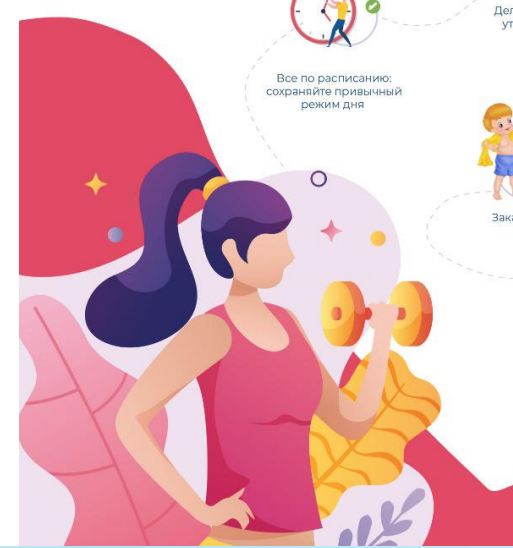
Технические средства на расстоянии вытянутой руки

ВАЖНО!
Небольшой вес и размер компьютерного оборудования

1,5 кг

20 см

СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!



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)

