

**Типовая инструкция для учащегося школы при обучении
по образовательным программам начального, основного и среднего общего
образования с применением электронного обучения и дистанционных
образовательных технологий**

Учащиеся образовательного учреждения информируются о сроках и порядке перехода на обучение с использованием дистанционных образовательных технологий, о порядке сопровождения образовательного процесса.

На сайте образовательной учреждения можно получить рекомендации по следующим вопросам:

- о минимальном наборе приложений, электронных ресурсов, которые допускаются к использованию в учебном процессе (существующие платформы, электронные ресурсы и приложения, ресурсы библиотечного фонда образовательной организации);
- о возможностях использования официального сайта образовательного учреждения, электронных дневников и других цифровых решений для контроля и сопровождения образовательного процесса, в том числе методических материалах и обязательных документах, необходимых в условиях перехода на электронное обучение и дистанционные образовательные технологии;
- о вариантах и формах обратной связи способов визуального взаимодействия педагогических работников и учащихся (скайпе, zoom и других инструментов для обучения);
- о расписании и графике текущей и при необходимости промежуточной аттестации для каждого класса в соответствии с вводимой для них формой образовательного процесса;
- о порядке оказания учебно-методической помощи учащимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.
- о контрольных точках и времени предоставления от учащихся обратной связи, в том числе контрольных мероприятиях по оценке освоения частей образовательной программы в соответствии с установленным графиком учебного процесса.

Предусмотренные учебным планом занятия по решению образовательного учреждения могут быть:

- * реализованы с помощью онлайн курсов и могут осваиваться в свободном режиме (перечень курсов и порядок их учета размещается на сайте образовательного учреждения или в электронной среде);
- * требуют присутствия в строго определенное время учащегося перед компьютером (расписание онлайн-занятий, требующих присутствия обучающихся в строго определенное время, размещается на сайте образовательной организации и в электронной среде);
- * перенесены на более поздний срок.



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

