

Памятка для родителей в период дистанционного обучения

1. Занятия проходят ежедневно по расписанию согласно основному расписанию (в форме онлайн и офлайн уроков). Длительность урока - 30-40 мин.
2. Расписание звонков:
 1. 8.30-9.10
 2. 9.20-10.00
 3. 10.10-10.50
 4. 11.05-11.45
 5. 12.00-12.40
 6. 12.50-13.30
 7. 13.40-14.20
 8. 14.35-15.15
 9. 15.20-16.00
 - 10.16.05-16.45
 - 11.16.50-17.30
 - 12.17.35-17.30
3. Индивидуальные консультации учителя, если урок - offline, проходят во время урока по расписанию звонков.
4. Без Интернета сейчас не обойтись. Поэтому на уроке будем использовать цифровые образовательные ресурсы: Электронная школа 2.0, ЯКласс, Учи.ру, РЭШ, Решу ОГЭ, Решу ЕГЭ и др.
5. Организация мониторинга будет происходить ежедневно: offline – по выполненным заданиям, online – по фактическому присутствию учащегося.
6. Обратная связь –электронный журнал/дневник, WhatsApp, Zoom, YouTube, Skype, Вконтакте, и др.
7. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ выполнять каждые 20 минут гимнастику для глаз:
 - быстро поморгать в течение нескольких секунд;
 - крепко зажмурить глаза в течении 3-4 секунд, после чего открыть их на такое же время;
 - не поворачивая головы, смотрим вниз-вверх, затем вправо-влево;
 - медленно, не поворачивая головы делаем круг глазами сначала по часовой стрелке, а затем против;
 - посмотреть на указательный палец вытянутой руки 1-3 сек., затем перевести взгляд вдаль (в окно) на 5-6 секунд.
8. Помните об **ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ** вашего ребенка.