

# Памятка по организации дистанционного обучения

## в МБОУ «Тасеевская СОШ №1»

в период с 6.04.2020

### Регламент образовательного процесса

1. Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным 01.09.2019г.
2. Продолжительность каждого урока составляет 30 минут.

#### *Расписание уроков по времени:*

1 урок - 8.30-9.00	7 урок - 13.00-13.30
2 урок - 9.15-9.45	8 урок - 13.45-14.15
3 урок - 10.00-10.30	9 урок - 14.30-15.00
4 урок - 10.45-11.15	10 урок - 15.15-15.45
5 урок - 11.30-12.00	11 урок - 16.00-16.30
6 Урок - 12.15-12.45	12 урок - 16.45-17.15

#### *Примерный режим работы:*

- с 8.30 (или заранее согласованному времени) - выполнение детьми полученных накануне заданий и направление итогов проделанной работы педагогам (по заданному формату, согласованному каналу)
  - Обед, отдых
  - с 14.00 до 17.00 - дети получают ответную реакцию, консультацию, резюме, отметку педагога в офлайн - режиме; выходят на онлайн консультацию с педагогом (согласно расписанию и при возникновении необходимости , по инициативе любого из участников учебного процесса).
3. Материалы и задания для обучающихся выкладываются учителем - предметником в электронном журнале в день проведения урока (в разделе домашнее задание), рассылаются классным руководителем ежедневно до 17.00 часов накануне дня занятий по расписанию посредством согласованных с родителями способов дистанционного общения.

Для организации процесса обучения используются *образовательные платформы:*

Элжур, ЯндексУчебник, ЯКласс, Учи.ру, РЭШ, «Лекта».

#### *Электронные образовательные ресурсы в помощь обучающимся:*

- ✓ Информационно-образовательный портал «Российская электронная школа» (<http://resh.edu.ru/>)
- ✓ Учи.ру (<https://uchi.ru/>)
- ✓ ЯКласс (<https://www.yaclass.ru/>)
- ✓ Урок цифры(<https://урокцифры.рф>)
- ✓ Яндекс.Учебник (<https://education.yandex.ru>)
- ✓ Лекта (<https://lecta.rosuchebnik.ru/> )

### 3. Организация обратной связи.

Обратная связь организована посредством социальных мессенджеров: Вайбер, Ватсап, ВКонтакте., Скайп, ZOOM.

Выполненные задания для проверки и оценивания отправляются обучающимися (родителями) на электронную почту учителя- предметника, либо через сообщение в «Элжуре», «Вайбере/Ватсапе», «ВКонтакте» в сроки обозначенные педагогом в задании.

У родителей и обучающихся всегда есть возможность воспользоваться чатом с учителем через электронный журнал или в Вайбер, «ВКонтакте»

Чтобы отправить письмо в «Элжуре» необходимо выбрать раздел "Почта" , который доступен только при входе через браузер на компьютере или телефоне .

Для этого:

- выбрать "Новое сообщение"
- выбрать учителя
- написать сообщение,
- при необходимости прикрепить файл с домашним заданием
- отправить

Через чат можно, например, прикрепить фотографии домашних заданий, которые выполнили учащиеся.

### 4. Организация контрольно-оценочной деятельности.

Все оценочные процедуры проводятся в соответствии с Положением о текущем оценивании и промежуточной аттестации. Учителя - предметники проверяют задания и выставляют отметки в «Элжуре» в срок указанный в домашнем задании.

*В случае отсутствия Интернет - сервиса* выдача печатных материалов осуществляется через ящик-коробку, находящуюся на столе выдачи на входе в школу.

Обучающиеся предоставляют выполненные письменные работы на проверку и оценивание учителям - предметникам в течение недели после окончания режима дистанционного в первый день проведения урока по предмету в соответствии с расписанием . По темам и заданиям, вызвавшим затруднения обучающихся при самостоятельном изучении, учителем проводится корректировка, пробелы устраняются через индивидуальную работу.

По всем возникающим вопросам **в первую очередь** необходимо сделать звонок своему классному руководителю. В случае неполучения ответа, звонить на **горячую линию**:

Начальная школа - Ерёменко Анна Валерьевна, 89620720379

Средняя школа - Крюковских Галина Михайловна, 89233603638

Старшая школа - Триппель Екатерина Александровна, 89029752006

Обучающиеся ОВЗ - Шиянкова Наталья Александровна, 89131992010

Если ответ не получен, то звоните по номеру 89585144612, директор МБОУ «Тасеевская СОШ №1»

Павшок Владимир Лукич

## ПРАВИЛА РАБОТЫ ШКОЛЬНИКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1. Продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается согласно таблице.

Классы	Непрерывная длительность (мин), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображениями на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
<b>1-2</b>	10	15	15	15	20	10
<b>3-4</b>	15	20	20	15	20	15
<b>5-7</b>	20	25	25	20	25	20
<b>8-11</b>	25	30	30	25	25	25

2. После такого занятия обязательно следует провести гимнастику для глаз!
3. Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
4. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см!
5. В процессе работы и игры на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа. Нельзя работать за компьютером во время еды, а также сидеть сутулившись.
6. Работу с компьютером рекомендуется перемежать физическими упражнениями и играми.
7. Запрещается работать на компьютере мокрыми руками и класть на ПК посторонние предметы (сосуды с жидкостью, предметы, излучающие э/м волны)

### Гимнастика для глаз

Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз. Повторить 2 раза подряд.

Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз

Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы. По 5 раз.

"Выписывание" глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее. По 5 раз в каждую сторону.

Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и т.д. 5 раз подряд.

**Уважаемые родители, в период дистанционного обучения советуем придерживаться следующих правил.**

- В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.
- Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.
- Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т.д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет-сетей!
- Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении. Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.
- Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.
- Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.
- Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с

обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить в него.

- Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

- Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему.