

Памятка для обучающихся «Как обучаться в дистанционном режиме»

1. Для прохождения дистанционного обучения ознакомьтесь с расписанием дистанционного обучения класса, которое размещено в электронном журнале.

2. В случае отсутствия у ученика технической возможности проходить обучение дистанционно в связи с отсутствием компьютера (ноутбука, планшетного компьютера), обучение осуществляется по составленному учителем индивидуальному плану обучения, который будет направлен заранее следующим образом:

- каждый новый понедельник рабочей недели родители должны прийти в школу за индивидуальным планом обучения, составленным классным руководителем и забрать его в специально организованном месте на **вахте школы**.

- индивидуальный учебный план предусматривает изучение материала, выполнение проверочных работ и домашних заданий в печатном виде и направление учителю запрашиваемых материалов (рабочих тетрадей, контрольных листов) через доставку их в следующей понедельник рабочей недели таким же способом через передачу рабочих материалов 1 раз в неделю в школу в специально организованный ящик для сбора рабочих материалов.

1. **Получить подробную информацию** по вопросам организации дистанционного обучения и используемых для этого ресурсах у классного руководителя либо учителя – предметника своего класса.

4. Не пропускать занятия!

Посещать занятия в дистанционном режиме и цифровые ресурсы согласно установленному расписанию, выполнять проверочные задания во время занятий и домашние задания.

5. **Помните, что дистанционное обучение – не каникулы**, а продолжение обучения в другом формате! Отсутствие ученика на занятии возможно исключительно по болезни.

6. Необходимо наладить свой рабочий дневной график

- Проверьте, какие задания дал вам ваш учитель на этот день.
- Учителя работают в полную силу, чтоб помочь вам в обучении. Но они действуют немного иначе, чем обычно. Для них в дистанционном обучении тоже много нового.
- Обязательно посещайте все дистанционные занятия: выпадать из учебного процесса намного легче, поэтому вы должны самостоятельно за всем следить.
- Сложные вопросы и непонятные моменты всегда можно обсудить с одноклассниками и родителями.
- Учитель всегда даст вам советы о том, где найти учебные видео и другие электронные вспомогательные материалы по предметам.
- Если вы найдете что-то интересное для себя, вы можете передать это учителю и другим одноклассникам.
- Участвуя в дистанционном обучении, следуйте инструкциям учителя.
- Помните, что вы в классе и всегда на связи!

6. Необходимо соблюдать режим дня:

- Хотя домашнее обучение может не соответствовать тому же графику, что и в школе, вы все равно просыпаетесь рано утром.
- Выполняйте те же утренние действия, что и обычно: завтракайте, одевайтесь.
- Если у вас есть время, перед началом учебы обязательно прогуляйтесь на свежем воздухе! Ваше тело привыкло к физической активности по утрам. Так что утренние упражнения или прогулка – это ваша воображаемый привычный путь в школу.
- Не забудьте делать перерывы в течение дня. Во время перерыва делайте физические упражнения, делайте небольшую паузу, не забывайте есть.
- Поскольку вы работаете перед экраном дольше, чем обычно, очень важно больше двигаться, выполняйте физические разминки и глазодвигательную гимнастику каждые 30 минут.