

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.

Заведите отдельные тетради для дистанционного обучения.

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.

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.

Как отправить
результаты РЭШ
учителю

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

Откройте ДНЕВНИК в личном кабинете

The screenshot shows a web interface for a personal account. At the top, there is a dark blue navigation bar with the following tabs: ПРЕДМЕТЫ, КЛАССЫ, УЧЕНИКУ, УЧИТЕЛЮ, РОДИТЕЛЮ, ШКОЛЕ. To the right of these tabs are icons for a mail envelope and a question mark. Below this bar is a secondary navigation bar with tabs: Расписания, Учителя, Задания, Дневник, Уведомления, Избранное, and Заметки. The 'Дневник' tab is highlighted with a green circle. The main content area is divided into three sections. On the left is a user profile for 'Литвинцева Елена' from 'МАОУ СОШ № 49 г. Улан-Удэ', 8th grade, 15 years old. Below the profile are links for 'Редактировать профиль', 'Настройки', and 'Выйти'. The middle section is titled 'Список привязанных учителей' and contains a 'Статус' dropdown menu (currently showing 'Ожидается подтверждение'), a 'ФИО учителя' input field, and an 'Искать' button. Below this is a table with two columns: 'ФИО преподавателя' and 'Статус'. At the bottom of this section is a 'Удалить привязку' button. The right section is titled 'Активность' and lists three recent activities with dates from March 18, 2020.

ПРЕДМЕТЫ КЛАССЫ УЧЕНИКУ УЧИТЕЛЮ РОДИТЕЛЮ ШКОЛЕ

Расписания Учителя Задания **Дневник** Уведомления Избранное Заметки

Литвинцева Елена
МАОУ СОШ № 49 г. Улан-Удэ
8 класс
15 лет (1 марта 2005)

Редактировать профиль
Настройки
Выйти

Список привязанных учителей

Статус
Ожидается подтверждение

ФИО учителя

Искать

ФИО преподавателя	Статус
-------------------	--------

Удалить привязку

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



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

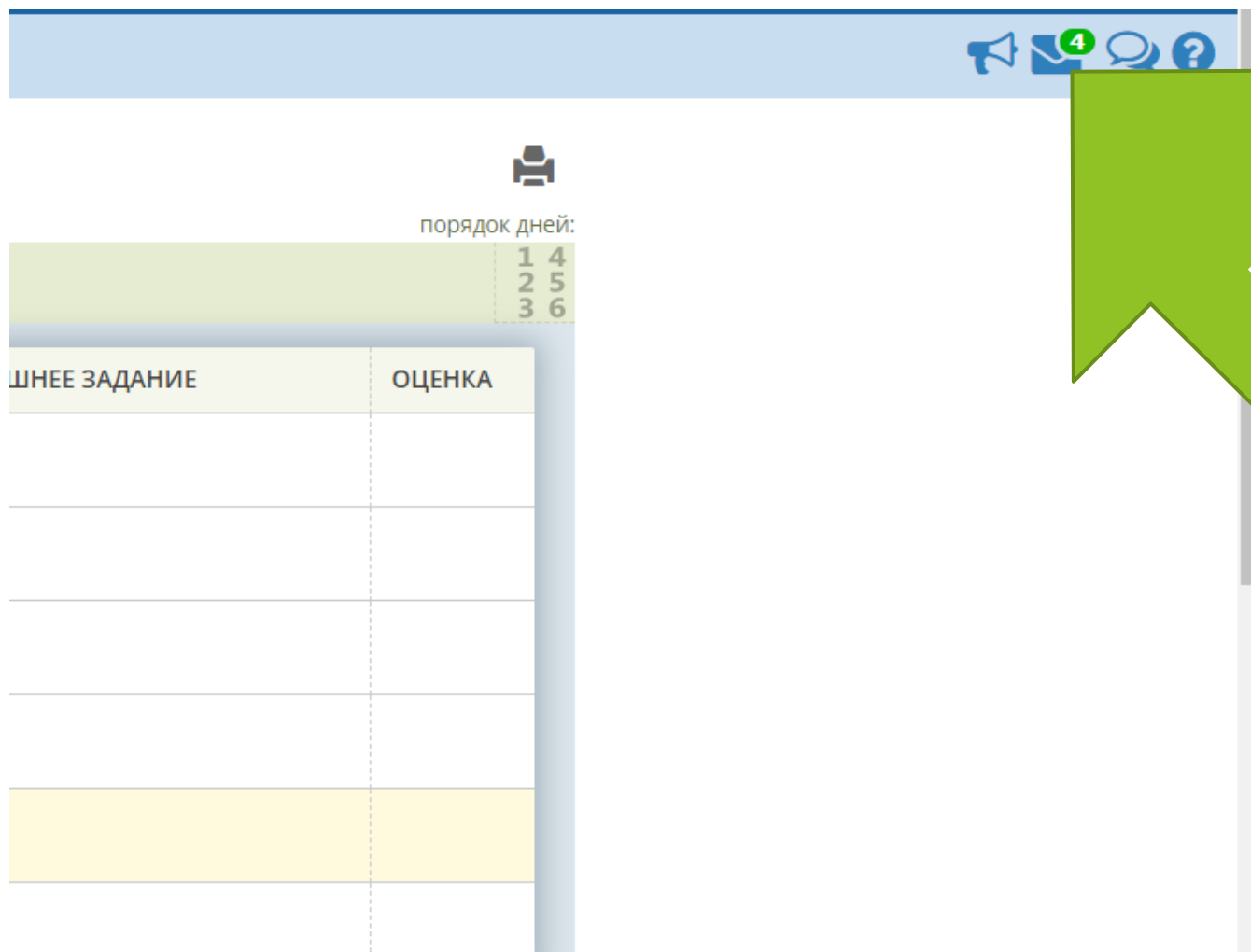
18 марта 2020

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, there is a blue navigation bar with icons for a speaker, a mail icon with a '4' notification, a speech bubble, and a question mark. Below the navigation bar is a printer icon and the text 'порядок дней:'. Underneath this, there is a small table with two columns: the first column contains the numbers 1, 2, and 3, and the second column contains the numbers 4, 5, and 6. Below this is a larger table with two columns: 'ШНЕЕ ЗАДАНИЕ' (Task) and 'ОЦЕНКА' (Rating). The table has several empty rows, with the bottom-most row highlighted in yellow. A large green arrow points from the right side of the image towards the 'ОЦЕНКА' column of the table.

ШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ОЦЕНКА

Выберите почта

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

Выберите получателей из выпадающего списка 'Группа'

Получатели

Тип организации

Текущая организация

ОО

МАОУ СОШ №49

Группа

- Администраторы
- Администраторы
- Завучи
- Учителя
- Все сотрудники
- Родители
- Ученики
- классы

Выбрать ← Вернуться

Выберите учителя

↑ Наверх

✉ Отправить

📁 Сохранить

Уведомить о прочтении

Empty text input field for the message content.

📎 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**



