

Алгоритм действия обучающихся при проведении урока с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников

1. Ежедневно в 8.15 сообщить классному руководителю о начале обучения (Например: Иванов С. сегодня к обучению готов, или Иванов С. заболел, вызвали врача)
2. Приступить к обучению в соответствии с расписанием. Открыть рабочую тетрадь по предмету. Записать в рабочую тетрадь дату и тему урока. Внимательно прочитать и четко соблюдать указанный алгоритм действия.
3. Если проводится онлайн-тест/опрос по теме прошлого урока, пройти по ссылке.
4. Приступить к изучению нового материала, выполняя указания учителя (просмотр видеоурока / участие в онлайн уроке/ изучение параграфа и т.п.).
5. Зафиксировать новую информацию в тетради, закрепить полученные знания, выполняя указания учителя.
6. Отдохнуть
7. В случае возникновения затруднений в изучении материала обратиться к учителю по обратной связи в режиме онлайн через систему «Сетевой город» (в случае сбоя в работе по Интернет-ресурсу (электронной почте, Вконтакте, WhatsApp, Viber), указав в теме сообщения проблему.
Образец: Тема «Петрова В. 9а кл. Какой порядок слов в предложении в п.5 упр.7»)
8. Выполнить домашнее задание.
9. **Подготовить** отчет с выполненными заданиями (если требуется) в форме (фото / скан / Word документ и т.п.). отправить учителю
Если задание письменного характера, то ручка, которой пишет ребенок, должна быть с яркой (хорошо читаемой) пастой черного цвета. Почерк должен быть достаточно крупным, четким и разборчивым. Помните, что учителя читают с монитора компьютера или гаджета.
Фото выполненного задания должно быть хорошего качества (четкое, не размытое, читаемое, не мелкое) и не быть перевернутым.
10. **Отправить домашние задания учителю-предметнику не позднее 18:00 текущего дня (для 1 смены) и 11.00 следующего дня (для 2 смены)**
11. Проблемы и варианты решения:

Проблема	Решение
Сбой в работе системы «Сетевой город»	-воспользоваться электронной почтой педагогических работников -связаться с классным руководителем <u>одним</u> из способов: мобильной связи, СМС или по Интернет-ресурсу (электронной почте, Вконтакте, WhatsApp, Viber)
Проблемы с компьютером	-использовать свой мобильный телефон или родителей -связаться с классным руководителем <u>одним</u> из способов: мобильной связи, СМС или по Интернет-ресурсу (электронной почте, Вконтакте, WhatsApp, Viber)
Не смог посетить урок (перестал работать Интернет / расписание совпало с сестрой или братом и т.п.)	-связаться с классным руководителем <u>одним</u> из способов: мобильной связи, СМС или по Интернет-ресурсу (электронной почте, Вконтакте, WhatsApp, Viber)-изучить данную тему в учебнике -просмотреть материал позже -сообщить учителю через «Сетевой город» / электронную почту

**Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)
(приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)**

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7-8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13-14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4-5 - быстрый, 6 - медленный.

**Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз
(приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10)**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторять 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторять 1-2 раза.