

Дистанционное обучение – это самостоятельная форма обучения, позволяющая не посещать занятия очно.

Занятия проводятся с помощью программы Skype, в формате видеоконференций, вебинаров и онлайн-курсов.



У дистанционного обучения есть свой график и свое расписание.

Расписание контрольных работ, экзаменов и аттестаций можно найти на сайт своей школы.

Поддерживать связь с преподавателем можно с помощью электронной почты.

Дистанционный формат необходим для минимизации рисков, связанных со здоровьем детей.



Организация учебного процесса в домашней обстановке

ГЛАВНОЕ – РАБОЧЕЕ МЕСТО!



- Рабочий стол рядом с окном. Естественное освещение важно для здоровья!

- Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминесцентные лампочки использовать нежелательно)



- Технические средства на расстоянии втянутой руки



- Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером

- Проветривайте помещение, где занимается ребенок. Устраивайте физкультминутки

- Оборудование должно быть недоступно домашним животным



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Все по расписанию: сохраняйте привычный режим дня
- Делайте гимнастику утром и вечером
- Создайте комфортную среду во время уроков. Например, работающий телевизор будет мешать занятиям
- Наблюдайте за работой ребенка на компьютере
- Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребенка при работе с компьютером
- Обязательно следите за временем пребывания ребенка за компьютером. Перерыв необходимо устраивать через каждые 15-20 минут
- Регулярно проветривайте квартиру и делайте влажную уборку
- Ешьте свежие фрукты и овощи
- После прогулок мойте руки, полощите горло, промывайте нос
- Ограничьте посещение людных мест
- Закаляйтесь

Рекомендации по безопасной работе за компьютером и/или планшетом для школьников:

- Безопасная продолжительность непрерывной работы за компьютером:

1-4 классы: 15 минут

5-7 классы: 20 минут

8-11 классы: 25 минут

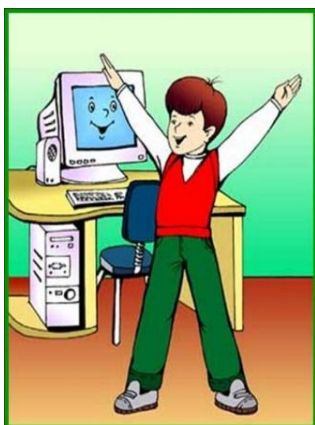
(согласно нормам СанПин)



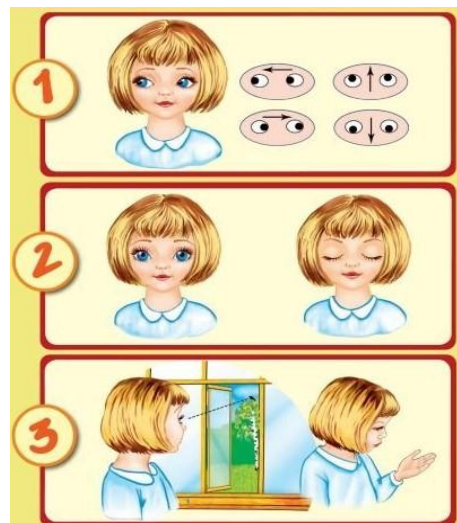
- Не забывайте делать регулярные перерывы в занятиях



- Делайте простые физические упражнения для профилактики общего утомления



- 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, считать 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



СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!

*За дополнительной консультацией
обращаться по адресу:*

г. Курган, проспект Конституции, 68,
корпус 1а, тел. 44-98-50, 44-98-54

Наш сайт: www.centr45.ru

Департамент образования и науки
Курганской области
Государственное бюджетное учреждение
«Центр помощи детям»



**Дистанционное обучение –
без вреда для здоровья**



г. Курган,
2020 год