

Инструкция для учащегося в период освоения учебных программ в дистанционной форме

Рекомендации по организации образовательного процесса в дистанционной форме в соответствии с нормативными требованиями.

1. Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся.

2. Количество учебных часов в форме дистанционного обучения определяется учебным планом гимназии, требованиями к организации образовательного процесса в дистанционной форме.

3. Согласно СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 установлены санитарно-гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работ для обучающихся школьного возраста, в соответствии с которыми рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране, не должна превышать:

- для обучающихся в I - IV классах – 15 минут;
- для обучающихся в V - VII классах – 20 минут;
- для обучающихся в VIII - IX классах – 25 минут;
- для обучающихся в X - XI классах на первом часу учебных занятий – 30 минут, на втором – 20 минут.

5 – 6 часов за компьютером – недопустимая нагрузка для ребенка!

Регламент дистанционного обучения

1. Дистанционные уроки начинаются с 9.00 в соответствии с расписанием, опубликованным в электронном журнале. Продолжительность урока – 30 минут.

2. Войдите в электронный журнал или на интернет ресурс, который указал учитель.

3. В электронном журнале на странице «Дневник» в разделе «Домашнее задание» расположены прикрепленные файлы, ресурсы для самостоятельного изучения и выполнения домашнего задания по учебным предметам. Если занятие организовано в форме видеоконференции (Zoom), перейдите по ссылке, отправленной вам учителем по времени в соответствии с расписанием.

4. Прослушайте, изучите предлагаемый к новому уроку материал. Внимательно читайте задание учителя. Если необходимо, можете повторно обратиться к материалу.

5. Выполните домашнее задание по теме. В тексте задания учитель указывает, когда и в какой форме необходимо представить ответ.

6. Предоставьте отчет о проделанной работе (в файле формата Word, PDF, в виде фотографии и т.п.) по обратной связи (сообщение учителю) для проверки и оценки в указанные учителем сроки.

7. В случае возникновения затруднения в изучении материала или выполнении домашнего задания вы имеете возможность получить онлайн-консультацию от педагога. О дате и времени ее проведения педагог информирует через доступные ресурсы.

8. К следующему уроку вы должны получить от учителя комментарий по выполненной работе.

9. По итогам урока вам может быть выставлена положительная отметка в журнал. Так же положительной оценкой оцениваются домашние задания, самостоятельные и контрольные работы.

10. Посещаемость учащимися учебных занятий, выполнение домашних заданий фиксируется учителем в таблице «Мониторинг дистанционного обучения». На основании этих данных классный руководитель информирует родителей (законных представителей) обучающихся.

11. Сохраняйте во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе. При размещении обучающегося за рабочим столом стул задвигается под стол таким образом, чтобы при опоре на спинку стула между грудью ребёнка и столом помещалась его ладонь.

12. Обязательно чередуйте время изучения материала с физкультурными минутками и гимнастикой для глаз.

13. Через каждые 30 минут делайте перерыв на 10-15 минут. Обязательным является соблюдение режима дня! Выполнение заданий рекомендуется осуществлять в первую половину дня.

14. Проводите проветривание помещений до начала процесса обучения и после его окончания, а также проводите влажную уборку.

ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ТРЕБОВАНИЕМ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ