**ПАМЯТКА ДЛЯ УЧЕНИКА**

**(в период освоения учебных программ в дистанционной форме)**

1. Войди в электронный журнал. Время работы и выполнение заданий должно соответствовать расписанию уроков.

2. На странице «Дневник» в разделе «Домашнее задание» скачай прикреплённые файлы, ресурсы для самостоятельного изучения и выполнения домашнего задания по учебным предметам.

3. Прослушай, изучи предлагаемый к новому уроку материал. Внимательно прочитай и выполни задание учителя. Если необходимо, можешь повторно обратиться к материалу.

4. Внимательно отслеживай время онлайн-уроков. О времени проведения онлайн-уроков будет сообщено дополнительно.

5. Выполни домашнее задание по теме. Предоставь отчет о проделанной работе по обратной связи в той форме, которую указал учитель.

6. В случае возникновения затруднения в изучении материала обратись за помощью к учителю-предметнику.

7. Обязательно чередуй время изучения материала с физ.минутками и гимнастикой для глаз.

8. После каждого урока – делай перерыв на 10-15 минут. Обязательным является соблюдение режима дня! Выполнение заданий рекомендуется осуществлять в первую половину дня.

ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ТРЕБОВАНИЕМ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

**Гимнастика для глаз**

* Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз.
* Повторить 2 раза подряд.
* Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем.
* Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз
* Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы. По 5 раз.
* "Выписывание" глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее. По 5 раз в каждую сторону.
* Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и т.д. 5 раз подряд.