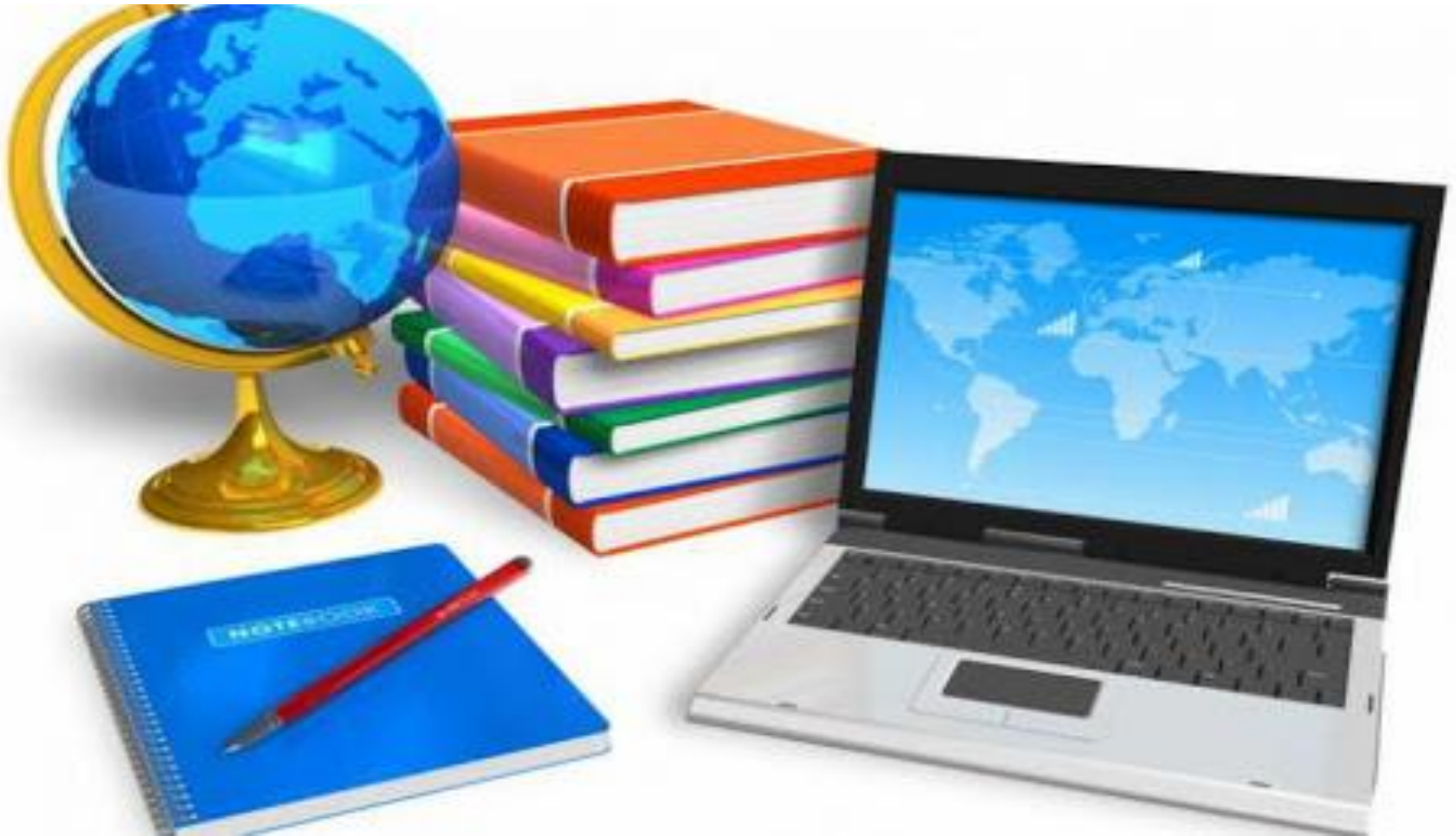




**Дистанційне
навчання**

Навчання під час карантину.



5 порад учням .

Поради учням.

Карантин під час коронавірусу - це не просто сидіння вдома.

Дуже важливо розуміти, як саме організовувати простір і час.



Поради учням.

1

ВАЖЛИВО продовжувати жити за розкладом.

Якщо . не бажаєш займатися в запланований час, кажи собі :

Ніжнитися у ліжку будемо у вихідні дні.

Я зараз у школі.



Поради учням.

2

ВАЖЛИВО все виконувати вчасно.

Пам'ятай! Ігноруєш розклад, відкладаєш...
на потім- робиш "снігову кулю" з
невиконаних завдань.



Поради учням.

3

***ВАЖЛИВО!** Підготуй свій
робочий простір.*

*Все необхідне має
бути поруч.*



Поради учням.

4

ВАЖЛИВО! Працюючи-
працюй.

Концентруй увагу на одному
завданні, не відволікайся...

Уяви боксера, який на рингу вирішив
відповісти на СМС...



Поради учням.

5

ВАЖЛИВО! На кожне робоче завдання виділяйте час для його виконання (20-30 хвилин) та для **ВІДПОЧИНКУ** (15-20 хвилин).

Відпочивша людина здатна згорнути гори:

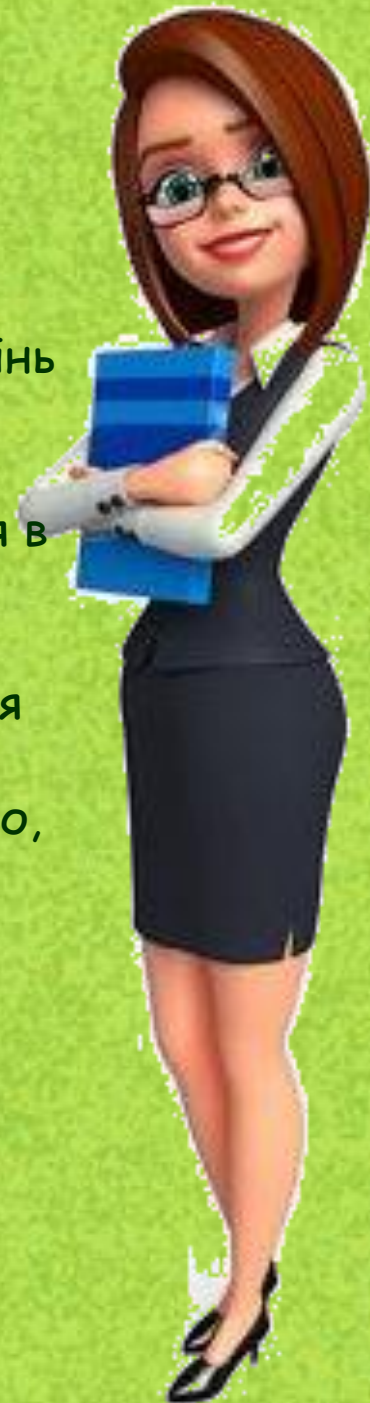
Не соромся просити про допомогу. Запитуй вчителя, телефонуй однокласникам.



Дистанційне навчання: як вчитись за комп'ютером, щоб не зіпсувати зір

Як уникнути цифрового напруження очей:

- Слідуйте правилу 20-20: кожні 20 хвилин дивитися в далечінь упродовж 20 секунд. Можна додати ще одну 20-ти секундну вправу - знайдіть за вікном 20 дерев/пташок/машин.
- Встановіть таймер для нагадування, як часто варто дивитися в далечінь.
- Чергуйте читання електронної книги з друкованою.
- Після онлайн-уроку чи перегляду відеоуроку варто дивитися у вікно впродовж 20 секунд.
- Зробіть у книжках закладки з певною періодичністю для того, щоб вони нагадували, що час зробити перерву і подивитися у вікно. В електронній книзі скористуйтеся функцією "закладки" для того ж ефекту.
- Відрегулюйте яскравість та контрастність екрану до комфортного рівня.
- Введіть правило тримати цифрові носії на відстані від 45 до 60 сантиметрів від очей.
- Необхідно моргати перед екраном.
- Ольга Головіна, "Нова українська школа"*



КАРАНТИН – НЕ КАНІКУЛИ!

Пам'ятка відповідальним батькам)

Карантин – не канікули!
Зберігайте спокій, мийте
руки та залишайтеся
вдома.



Навчання на карантині
продовжується, не зважаючи ні
на що! Але прошу ставитись із
порозумінням до тих, хто це
навчання організовує. Ми в
ситуації дистанційного навчання
вперше, так само як і ви, тож
давайте співпрацювати!

Усі завдання, посилання та інші
матеріали для дистанційного
навчання ви можете знайти на сайті
нашої школи. Шкільний сайт – це
спосіб первинного інформування
батьків і учнів про навчання в умовах
карантину.

SC165.KLASNA.COM

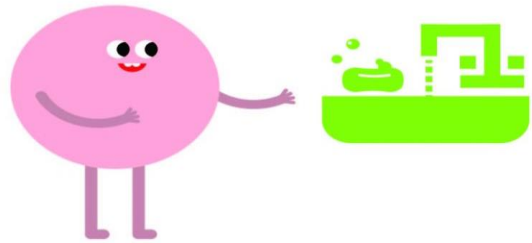
###@GMAIL.COM

Нагадайте дітям, що онлайн
конференції заплановані
вчителем – це обов'язковий
елемент дистанційного
навчання (якщо не вказано
інше), та про необхідність
дотримання режиму.

Якщо в завданні на сайті не
вказано іншого – відправити
готову роботу варто на
електронну пошту вчителя.
Також через пошту можна
задавати питання та залишати
коментарі.

Зберігайте спокій,
контролюйте навчання дітей
і будьте здорові!
Разом, ми впораємось з
усіма викликами
сьогодення!





Мий руки з милом після прогулянки та перед їжею. Поки миєш, рахуй до тридцяти.

РАХУЙ ДО
30

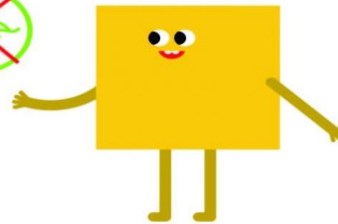


3 КРОКИ



Не підходь ближче, ніж на три кроки, до людей, що кашляють, чхають або мають нежить.

Не торкайся обличчя немитими руками.



**✗ СИРА
ЇЖА**

**✓ ГОТОВА
ЇЖА**



Не їж сире м'ясо та яйця. І взагалі їж лише приготовану дорослими їжу.





Дякую за увагу!

Гарного настрою!

Міцного здоров'я!
Успіхів у навчанні!

