



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением  
отдельных предметов № 164

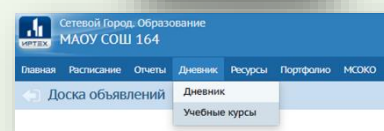
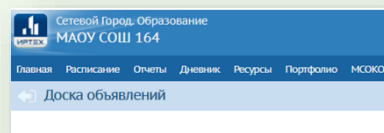
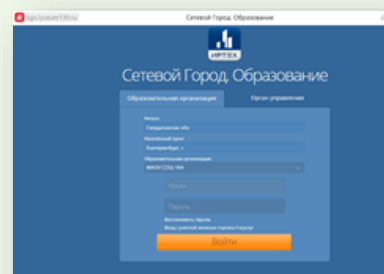
## **ПАМЯТКА УЧАЩИМСЯ «МАОУ СОШ № 164» (организация образовательной деятельности с использованием дистанционных и электронных образовательных технологий)**

### **Содержание:**

1. Работа с Электронным дневником
2. Правила поведения обучающихся при организации образовательной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий *(во время онлайн – урока)*
3. Инструкция по подключению к онлайн – уроку (на платформе ZOOM)
4. Рекомендации учащимся по соблюдению режима работы при организации образовательной деятельности с использованием электронных образовательных технологий *(учащийся самостоятельно выполняет задание, направленное педагогом через СГО)*

### **РАБОТА С ЭЛЕКТРОННЫМ ДНЕВНИКОМ**

1. Электронный дневник «МАОУ СОШ № 164» (<http://109.195.102.56/about.asp?AL=Y> («Сетевой Город. Образование» (СГО))) - платформа, на которой будет вестись основная учебная деятельность: передаваться основной поток видео и текстовой информации, размещаться ссылки на Интернет-ресурсы и онлайн - уроки, организовано взаимодействие с учителями.
2. Ежедневно знакомьтесь с расписанием уроков. Оно расположено на доске объявлений в СГО.
3. Каждое утро в 08:00 в вашем Электронном дневнике (в разделе «Сообщения» и «Дневник») будут выложены задания на день и указан срок их сдачи.
4. Ознакомьтесь с темой урока, изучите предложенный материал. При необходимости перейдите по ссылке, скачайте файлы на компьютер и т.д.



5. Выполните задание в установленной форме в указанные учителем сроки. Отправьте задание учителю на проверку.
6. В случае затруднений при изучении нового материала обратитесь к учителю – предметнику, используя почту Электронного дневника, для проведения индивидуальной консультации.
7. В случае возникновения технических проблем, проинформируйте классного руководителя любым возможным способом связи.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
при организации образовательной деятельности с  
использованием дистанционных образовательных  
технологий (во время онлайн – урока)



До начала онлайн - урока:

1. Необходимо обеспечить удобное рабочее место, убрать все предметы, которые могут отвлечь от учебного процесса.
2. Подготовить рабочий стол, письменные принадлежности, учебник, тетрадь и т.п.
3. Включить и проверить работоспособность камеры, микрофона, наушников, наличие интернет – соединения.
4. Входить в программу/ на платформу, где будет проходить онлайн - урок, можно только с использованием персональных данных, указав свои имя и фамилию, а также класс.
5. Запрещается использовать аватары<sup>1</sup>, «входить» на урок под чужим именем.
6. Запрещается передавать свои персональные данные другим участникам образовательного процесса.
7. Запрещается передавать ссылки на уроки (идентификаторы и пароли) третьим лицам.
8. Запрещается отсутствовать на онлайн - уроке без уважительной причины. В случае болезни необходимо уведомить классного руководителя.

Во время онлайн - урока:

1. Внешний вид обучающегося во время присутствия на онлайн – уроке должен соответствовать деловому стилю.

<sup>1</sup> Аватар (avatar) — это картинка, графическое изображение небольшого размера

2. Опоздание на урок без уважительной причины не допускается. Входить в программу / на платформу, посредством которой организуется онлайн-урок, необходимо не позднее, чем за 3 минуты до начала занятия, и ожидать, когда учитель откроет доступ.

3. Обучающийся должен выполнять учебные задания в соответствии с требованиями учителя, отвечать на поставленные вопросы и соблюдать общепринятые правила общения.

4. Запрещается вести разговоры на темы, которые не касаются темы урока (если ученику нужно уточнить материал/ задание он может использовать значок поднятой руки).

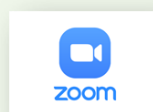
5. Чат – место для обмена сообщениями, быстрых вопросов и ответов. Но необходимо помнить, что чат – это общее пространство, где ваш разговор видят все, поэтому необходимо вести переписку только по теме урока с соблюдением правил общения.

## ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ОНЛАЙН – УРОКУ (на платформе zoom)

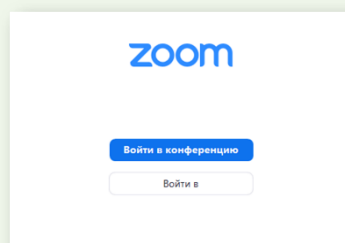


1. В расписании на текущий день будет определено какой из уроков проходит дистанционно (онлайн), какой - в электронной форме (педагогом направлено задание через СГО). Если в расписании указан онлайн – урок, то около ФИО педагога вы увидите идентификатор и пароль, необходимые для подключения к конференции.

2. На рабочем столе компьютера / телефона найдите ярлык установленной ранее программы ZOOM



3. В открывшемся окне выберите одну из опций: «Войти в конференцию» или «Войти в», и далее следуйте соответственно пунктам 3.1 или 3.2:



**3.1.** «Войти в конференцию». Появится окно ввода информации:

**Войти в конференцию**

Укажите идентификатор конференции ... ▾

Введите ваше имя

Запомнить мое имя для будущих конференций

Не подключать звук

Выключить мое видео

Нажимая "Присоединиться", вы подтверждаете свое согласие с условиями обслуживания и положением о конфиденциальности.

Войти Отмена

3.1.1. В соответствующем поле введите идентификатор конференции и пароль

3.1.2. В поле «Введите ваше имя» через запятую укажите фамилию и имя, а также класс (например, «Иванов Иван, 5а»)

3.1.3. Нажмите кнопку «Войти»

**3.2. «Войти в».** Появится окно ввода информации:

zoom  
us@zoom.us

Укажите ваш адрес электронной почты

Введите пароль [Забыли?](#)

Войти в

Не выполнять выход

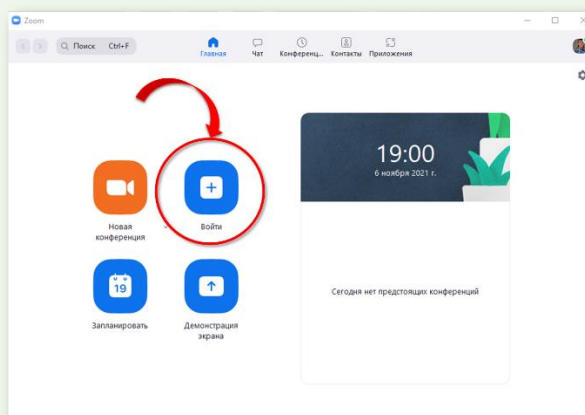
или войдите в систему с помощью

SSO Google Facebook

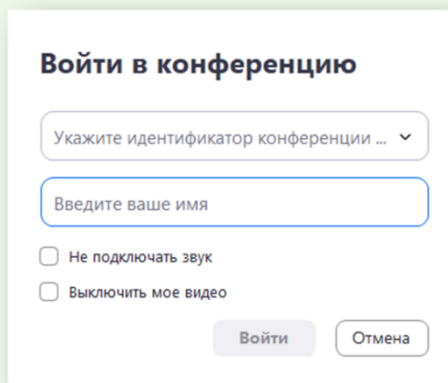
3.2.1. Введите адрес электронной почты, указанный ранее при регистрации, и пароль.

3.2.2. Нажмите галочку «Не выполнять выход», если не хотите при каждом входе в программу вводить почту и пароль.

3.2.3. В открывшемся окне программы ZOOM нажмите кнопку «Войти»:



3.2.4. В соответствующем поле введите идентификатор конференции и пароль:



**Войти в конференцию**

Укажите идентификатор конференции ... ▾

Введите ваше имя

Не подключать звук

Выключить мое видео

Войти Отмена

3.2.5. В поле «Введите ваше имя» через запятую укажите фамилию и имя, а также класс (например, «Иванов Иван, 5а»).

3.2.6. Нажмите кнопку «Войти».

4. Дождитесь начала занятия, когда педагог откроет доступ к онлайн – уроку.

**РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ**  
по соблюдению режима работы при организации  
образовательной деятельности с использованием электронных  
технологий



Во время самостоятельного выполнения заданий, направленных учителем – предметником через СГО, рекомендуем соблюдать следующий режим работы:

1. Время непрерывной работы за компьютером не может превышать:

для учащихся 1 - 4 классов: 15 мин.,  
для учащихся 5 - 7 классов: 20 мин.,  
для учащихся 8 - 9 классов: 25 мин.,  
для учащихся 10 - 11 классов: 30 мин.

2. Через каждые 30 минут делайте перерыв на 10 - 15 минут. Чередуйте время изучения материала с физкультминутками, делайте гимнастику для глаз.

3. Соблюдайте режим дня.

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



1

Часто-часто поморгай,  
После глазки закрывай,  
Сосчитай так до пяти  
И сначала всё начни!



2

Зажмурь глаза, до трёх считай,  
Затем их шире открывай  
И так, считая до пяти,  
Ты, не мигая, вдаль гляди!



3

Руку держим пред собой,  
Не мотаю головой,  
Пальцем водим вверх и вниз,  
Вправо-влево и - следим!



4

Ты на палец свой смотри  
И считай до четырёх,  
А потом ты вдаль гляди:  
До шести твой будет счёт!



5

Нарисуй крути глазами  
Для начала только вправо,  
После влево раза три  
И расслабься - вдаль смотри!

**УСПЕХОВ В УЧЕБЕ!**