



**«Рекомендации младшим
школьникам в ситуации
дистанционного обучения!»**

Выполнили студентки группы 6923:
Мельникова Дарья
Соколова Мария
Соловьева Ольга

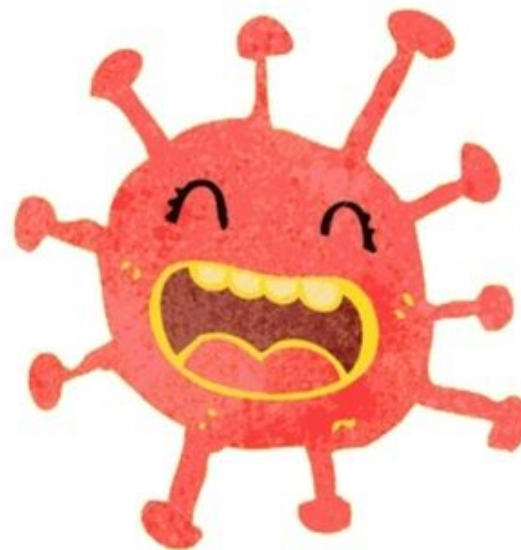
Почему ты оказался на дистанционном обучении?

Коронавирус – это такие очень, очень маленькие паразиты. Паразит сам по себе не очень живой – он сам не размножается, но зато они делают вот что. Они проникают в чужой организм, в клетки-кирпичики, из которых сделано тело человека, и заставляют эти клетки работать на себя. Превращают их в маленькие заводы по производству своих копий.

Коронавирус, распространен во всем мире, это лишь один из новых представителей семейства, например, как родственник из семьи. Поэтому сейчас все мы вынуждены находиться на самоизоляции.

ПРИВЕТ !

**Я ВИРУС, я родственник
гриппа и простуды**



Меня зовут Коронавирус

Почему этот вирус опасен?

1. Он очень легко распространяется. Один человек может заразить сразу троих.
2. Вирус передается через воздух, а именно через очень маленькие капельки, висящие в воздухе – они-то и содержат вирус. Эти капельки образуются, когда больной человек кашляет или чихает. Но это не единственный путь передачи. Также вирус передается через прикосновения.
3. Из-за строения вируса наш организм не сразу понимает, что это именно вирус и с ним нужно бороться, так как его «корона» выдает себя за полезные для организма вещества, что мешает нашей иммунной, или защитной, системе легко его распознать.



Как защитить себя от коронавируса?

- 1. Регулярно тщательно мой руки с мылом. Если нет возможности помыть руки, то используй специальный антисептик. Если на руках есть вирус, то хорошо помыв руки с мылом, ты от него избавишься.
- 2. Не трогай лицо немытыми руками. Руками мы касаемся того же, чего касаются руки ещё сотен людей – и на дверных ручках, поручнях, качелях, перилах, упаковках в магазине может быть вирус. Он останется на твоих руках – и если ты потрогаешь лицо, то есть шанс, что вирус попадёт в твой организм и ты можешь заболеть.
- 3. Кашляй и чихай в сгиб локтя или одноразовую салфетку – которую потом сразу выбрасывай.



ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ – БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ
И/ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



04

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

01

БЕЗОПАСНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1-4 классы: 15 минут
5-7 классы: 20 минут
8-11 классы: 25 минут
(согласно нормам СанПин)



02

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ
ДЕЛАТЬ
РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ
В ЗАНЯТИЯХ



03

ДЕЛАЙТЕ ПРОСТЫЕ
ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОБЩЕГО
УТОМЛЕНИЯ



«Рекомендации младшим школьникам ситуации дистанционного обучения!»

Дистанционное обучение - это, в первую очередь, обучение, а не средство спасения от безделья и скуки. Соответственно, в режиме дня необходимо выделить специальное время для учебы. Лучше, если это будет обычное школьное время (первая половина дня, пропорционально возрасту, учебной нагрузке, количеству домашних заданий)

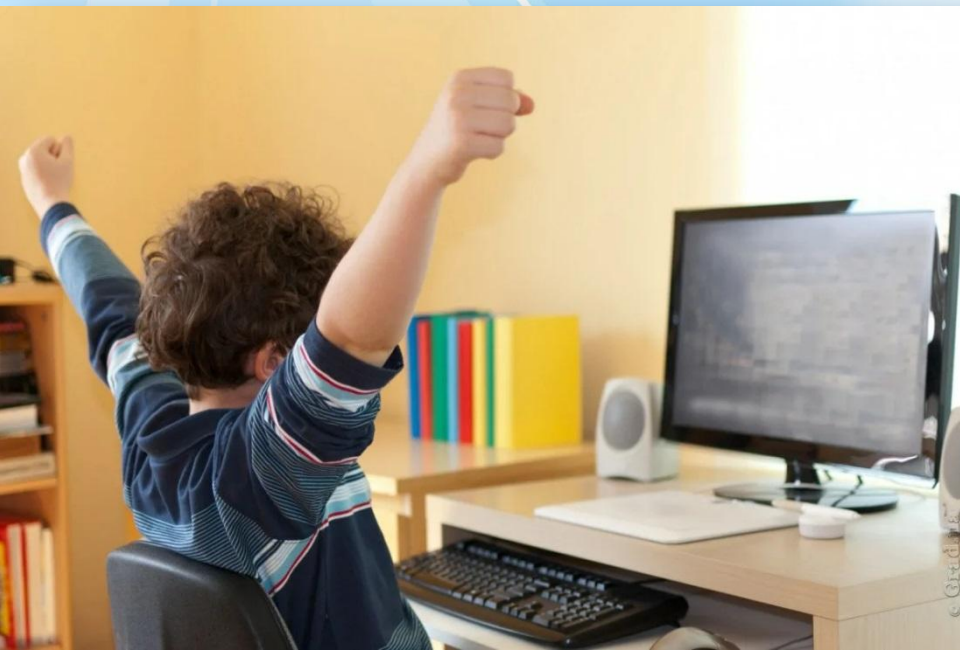




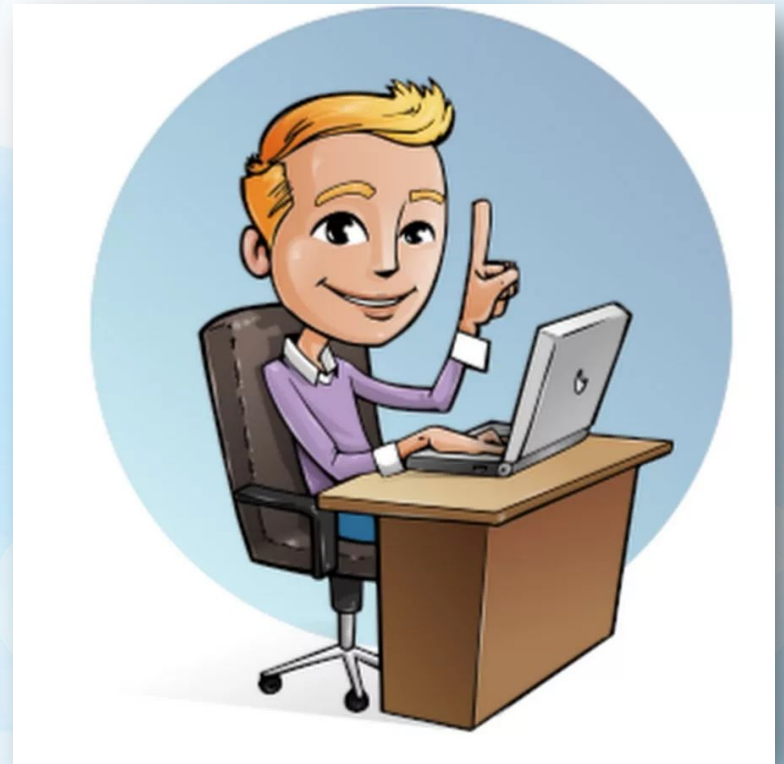
2. Сохраните и поддерживайте привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима могут вызвать стрессы.



3. Разумно распределяйте нагрузки. Особенно сейчас уязвимы ваши глаза. Соблюдайте щадящий режим: вы вынуждены быть онлайн на занятиях, изучать источники информации, глядя на экран. Поэтому постарайтесь свести к минимуму общение в соцсетях (пусть это будут не чаты, а аудио- или видео-звонки).



4. Старайтесь активно работать на онлайн - занятия, проявить себя. Помните – лучше ошибиться, чем ничего не сделать.



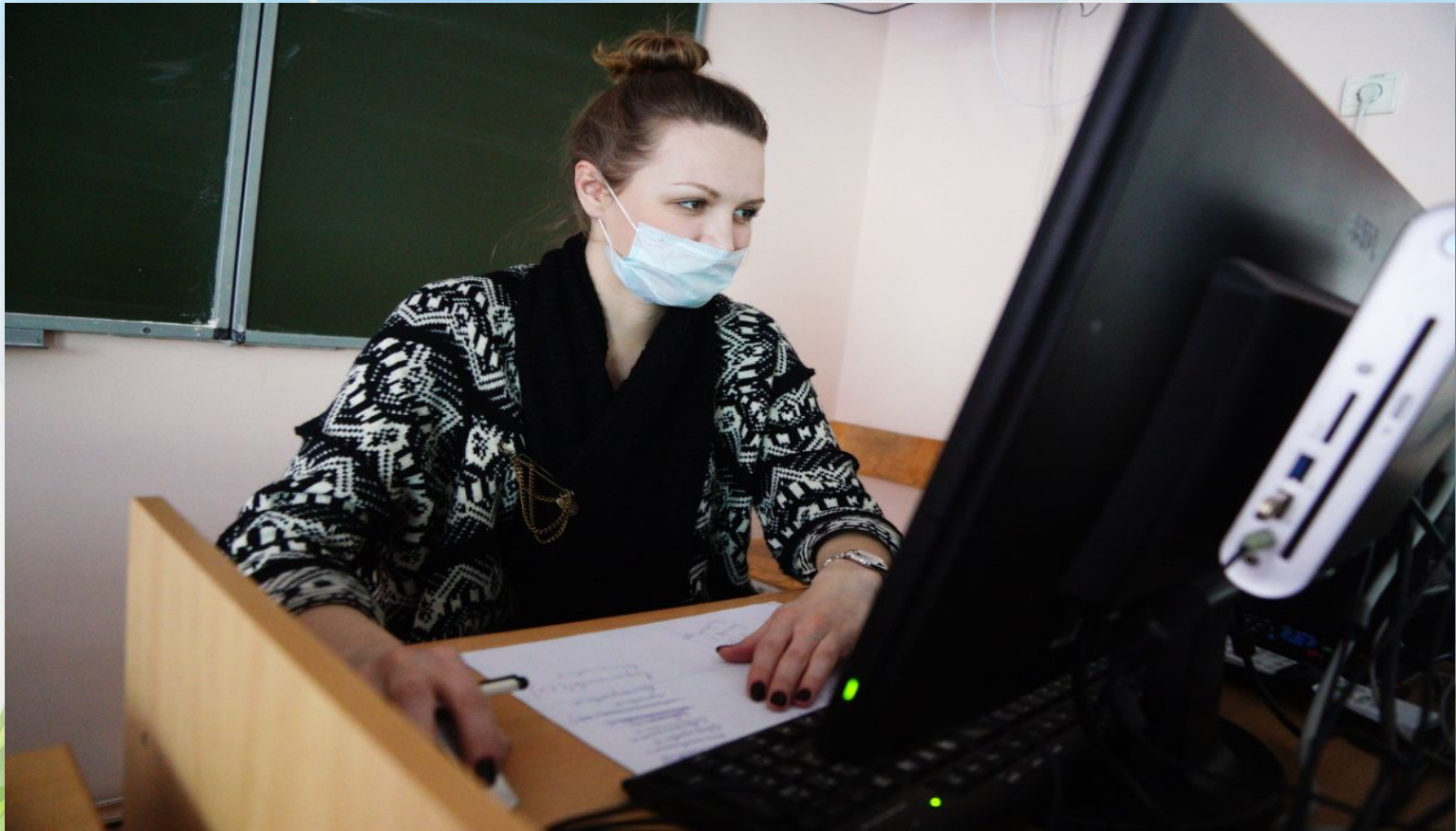
5. Помните, что ваши учителя всегда готовы дистанционно прийти на помощь. Узнайте заранее, в какое время и как вы можете связаться с учителем, задать ему вопрос, получить разъяснения.



6. Всегда заранее подготавливайте свое рабочее место. Главное, чтобы вокруг был порядок, - это настраивает на рабочий лад.



7. Обратная связь. Будьте на связи с педагогом, задавайте вопросы учителю, если вам что-то непонятно. И не переживайте, для педагогов школ это тоже новый опыт. Они волнуются не меньше вас.



И, наконец, не забывайте, что результат дистанционного обучения напрямую зависит от вашей способности к самоорганизации!





Спасибо за внимание!!!