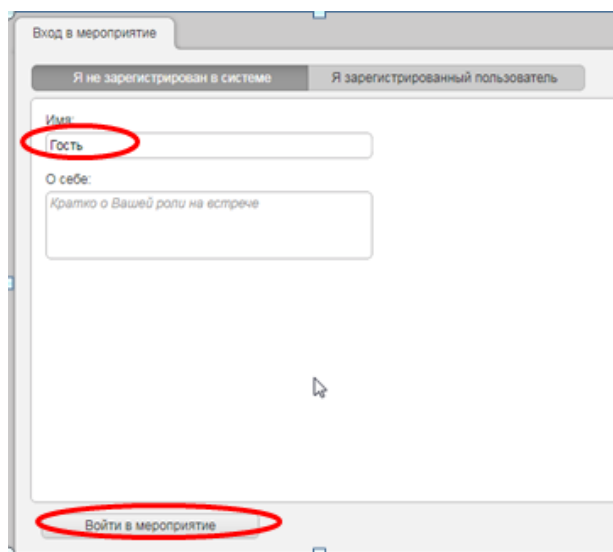
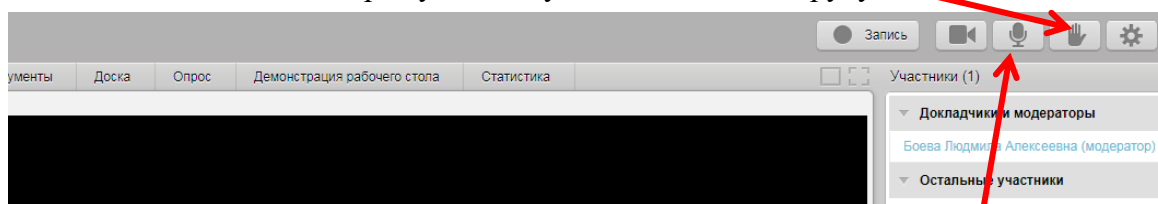


ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Ознакомьтесь с расписанием уроков, которые будут проводиться в режиме ВКС (видеоконференция)
2. Начало уроков – в 9.00
3. Убедитесь, что ваш **компьютер** оснащен микрофоном, колонками или наушниками. Наличие веб-камеры является необязательным. На ноутбуках, планшетах и смартфонах микрофоны, динамики и веб-камеры встроены.
4. Скопируйте ссылку для входа, которую Вы получили от своего классного руководителя в Дневнике.ру. Эта ссылка будет **единственной** для посещения **всех** уроков во время карантина
5. Вставьте ее в строку браузера (Chrome, Яндекс и др.)
6. В открывшемся окне введите свою фамилию и имя, нажмите кнопку **ВОЙТИ В МЕРОПРИЯТИЕ**. Ваша фамилия появится справа в поле **ОСТАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ**

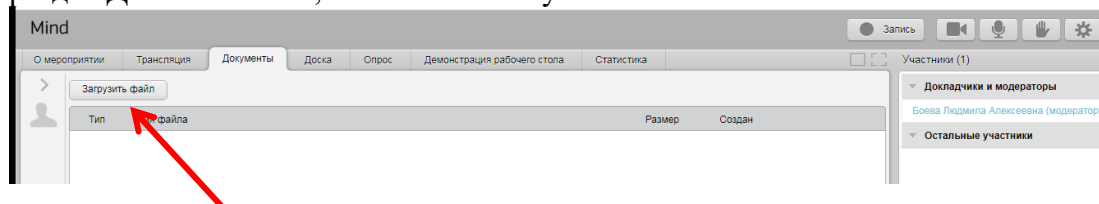


7. Проверьте, что у вас включены динамики и микрофон. Если вы не слышите учителя, сообщите ему об этом в чате
8. Перейдите на вкладку **ТРАНСЛЯЦИЯ**.
9. Если вы хотите задать вопрос учителю устно, «поднимите руку»

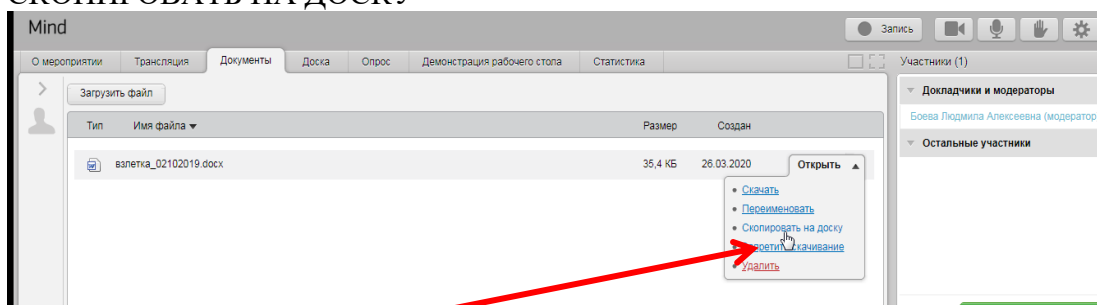


Учитель назначит вас докладчиком. После этого включите микрофон и говорите. В режиме **ДОКЛАДЧИКА** Вы можете показать учителю файл со своего компьютера или свой рабочий стол

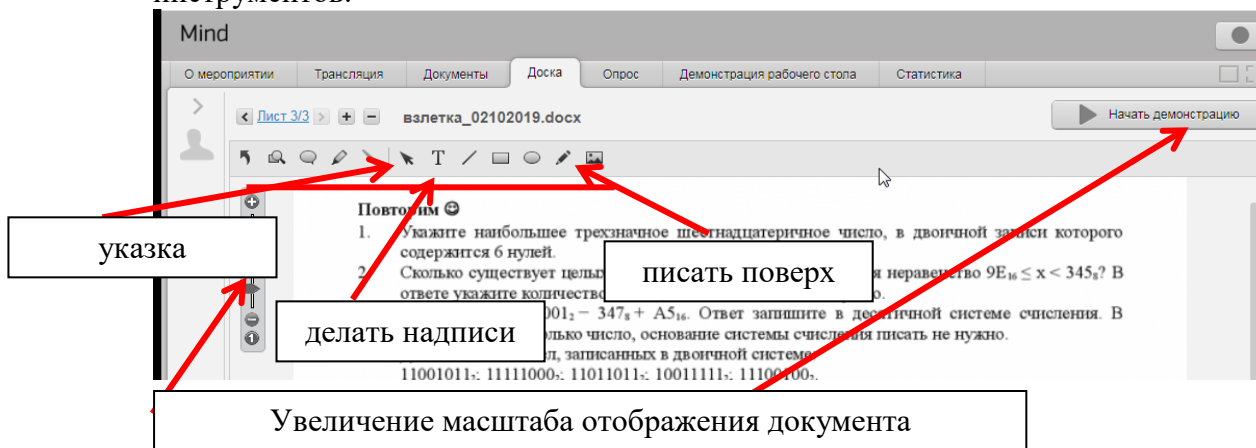
10. Для этого необходимый Вам файл (презентацию, документ, изображение) загрузите в раздел **ДОКУМЕНТЫ**, нажав на кнопку **ЗАГРУЗИТЬ ФАЙЛ**



11. Для того, чтобы работать с презентациями и файлами, их нужно отправить на доску. Для этого рядом с именем файла откройте меню ОТКРЫТЬ и выберите команду СКОПИРОВАТЬ НА ДОСКУ

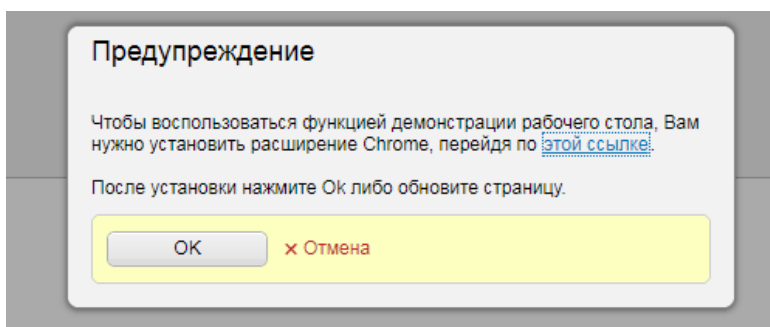


12. Перейдите на ДОСКУ. Для работы с документом в Вашем распоряжении несколько инструментов.

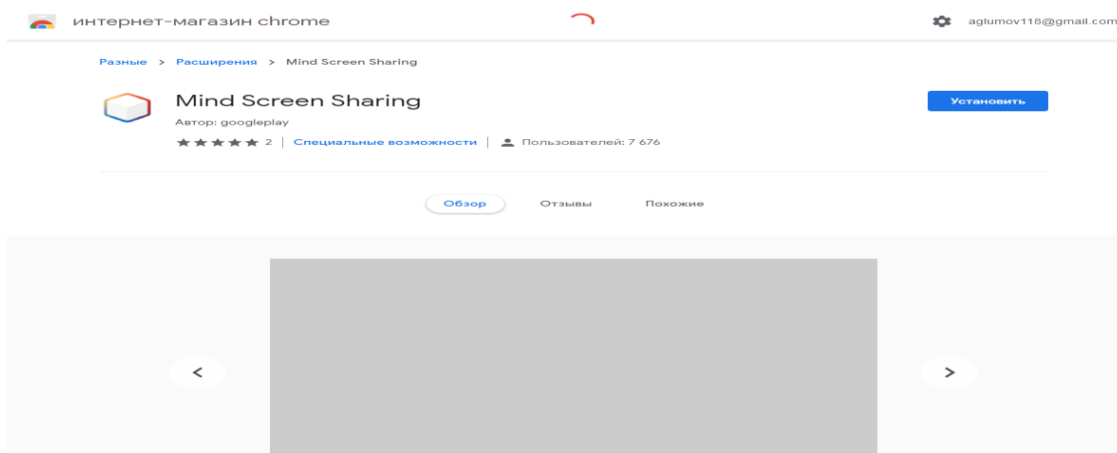


13. Для того, чтобы учитель и другие ученики могли видеть, что Вы делаете, нажмите кнопку НАЧАТЬ ДЕМОНСТРАЦИЮ

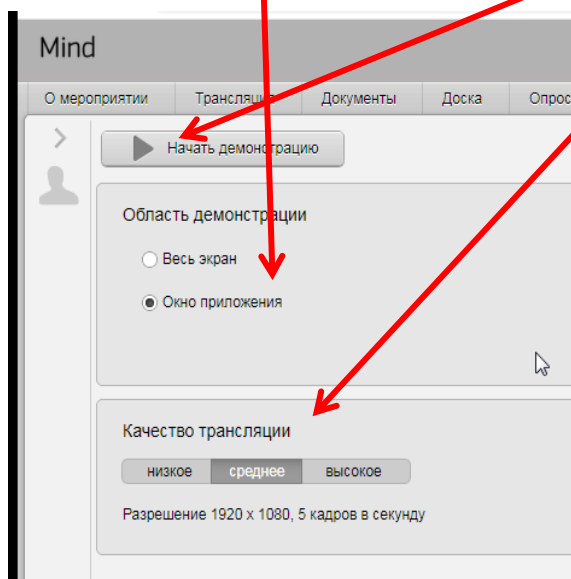
14. Если Вам нужно показать что-то из другого приложения, Вы выбираете вкладку ДЕМОНСТРАЦИЯ РАБОЧЕГО СТОЛА. **ПРИ ПЕРВОМ ЗАПУСКЕ** система попросит Вас установить расширение для портала по ссылке



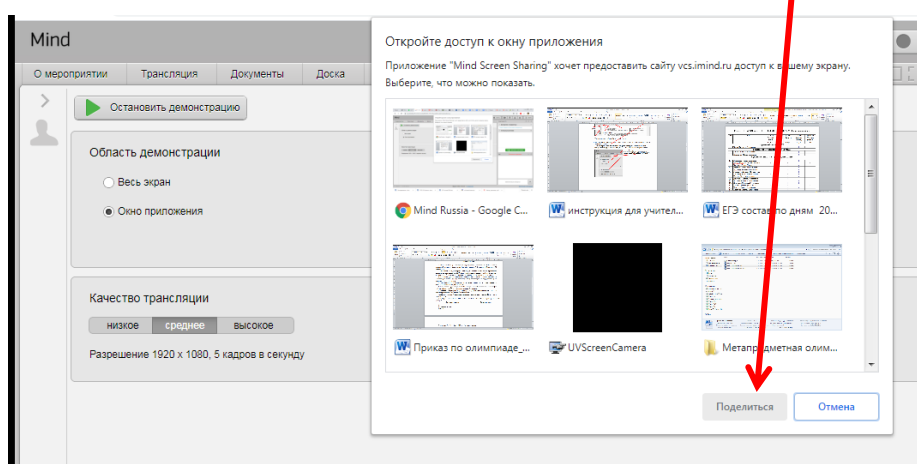
15. Нажать кнопку «Установить» -- «Установить расширение»



16. Выберите область демонстрации и установите качество трансляции (низкое). После этого нажмите кнопку **НАЧАТЬ ДЕМОНСТРАЦИЮ**



17. Выбираете нужное окно и нажимаете кнопку **ПОДЕЛИТЬСЯ**



18. Для того, чтобы выйти из трансляции нажимаете кнопку **ОСТАНОВИТЬ ТРАНСЛЯЦИЮ**

19. Для Вашего удобства файлы, с которыми Вы работали на уроке, будут выложены в разделе **ДОКУМЕНТЫ**, и Вы сможете их скачать к себе на компьютер. Там же будет находиться **ЗАПИСЬ** урока – имя файла – ФИО учителя, дата и время урока. Ее Вы так же можете скачать

20. Во время урока Вы можете писать сообщения в чате. Учитель их будет видеть.

21. После каждого урока предусмотрена перемена в 10 минут. Не забудьте сделать гимнастику для глаз, чтобы не допускать переутомления.

22. Домашние задания получать и отправлять Вы будете через сервис **Дневник.ру.**



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 взгляд 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



02

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДЕЛАТЬ РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ В ЗАНЯТИЯХ



03

ДЕЛАЙТЕ ПРОСТЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ

