**Памятка для обучающегося по организации дистанционного обучения**

1. Ежедневно проверять электронную почту. Не задерживая, просматривать полученные материалы по предметам. Это может быть презентация, ссылки на видеоуроки, опорный конспект урока и т.п.
2. Просим особо обратить внимание на документ Word с планом выполнения работы и заданием. Там же будет указан электронный адрес учителя, куда необходимо будет выслать выполненную работу. **Обязательно придерживаться срока**
3. Полученное задание может быть выполнено в формате документа Word или в письменной форме (после окончания сделать фотографию и прикрепить к письму) или может быть выполнено на платформе, рекомендованной учителем.
4. При отправке домашнего задания на электронный адрес учителя в **теме** письма **обязательно** указать: класс, фамилия, предмет.
5. Присланные работы учитель проверит и выставит отметку в электронный журнал. Если работа не будет сдана вовремя без уважительной причины, ставится отметка «2».
6. Для профилактики зрительного утомления регламентируйте время нахождения у компьютера. Общее время *непрерывной работы* за компьютером не должно превышать нормы: в 1-2-м классе – 20 минут, в 3-4-м классе – 25 минут, 5-6 классе – 30 минут, 7-11-м – 35 минут. Равномерно распределите объём задания на всю неделю согласно расписанию уроков.
7. Соблюдайте режим сна и отдыха.

**Желаем всем удачи!**