Дистанционное обучение школьников

<https://kiro-karelia.ru/institute/news/distancionnoe-obuchenie-shkolnikov>

Основными формами дистанционного обучения школьников являются:

* использование образовательных интернет-ресурсов
* использование ресурсов, созданных учителями школы
* WEB-консультации
* общение с учителем через электронную почту
* дистанционные уроки и консультации с использованием программы **[skyре](http://www.skype.com/ru/download-skype/skype-for-computer/%22%20%5Ct%20%22_blank)**
* использование специализированных порталов дистанционного обучения, например [портал регионального центра оценки качества и информационных технологий](https://rcokoit.ru/)

**Полезные ссылки:**

**Ресурсы для дистанционных форм обучения:**

* [**http://www.vschool.km.ru**](http://www.vschool.km.ru/) - Виртуальная школа Кирилла и Мефодия
* **[http://www.teachpro.ru](http://www.teachpro.ru/)** - Образовательный сайт TeachPro.ru
* [**http://www.oso.rcsz.ru**](http://www.oso.rcsz.ru/) - Обучающие сетевые олимпиады
* [**http://www.college.ru**](http://www.college.ru/) - Открытый колледж
* [**http://interneturok.ru/**](http://interneturok.ru/)- Более 3500 ведеоуроков по школьной программе от лучших учителей Санкт-**Петербурга и Москвы в открытом доступе.**

**Образовательные порталы:**

* [**http://www.gramota.ru**](http://www.gramota.ru/) – Cправочно-информационый портал Грамота.ru
* [**http://www.ucheba.com**](http://www.ucheba.com/) – Образовательный портал УЧЕБА
* [**http://www.alledu.ru**](http://www.alledu.ru/) – Всё образование в интернет.Образовательный информационный портал. Каталог ссылок, новости, детская общественная приёмная, информация о лидерах образования, анонсы, объявления о работе.
* [**http://www.distance-learning.ru**](http://www.distance-learning.ru/) – Информационный портал «Дистанционное образование»
* [**http://college.ru**](http://college.ru/) – первый в России образовательный Internet-портал, включающий обучение школьников (математика, физика, астрономия, химия, биология и другие предметы) и курсы для профессионального образования.

**Гигиенические требования к организации работы с персональным компьютером:**

* [**Гигиенические требования к организации работы с персональным компьютером**](http://school301.spb.ru/images/dist1.doc)
* [**Комплекс упражнений для глаз**](http://school301.spb.ru/images/dist2.doc)
* [**Комплекс упражнений физкультурных минуток**](http://school301.spb.ru/images/dist3.doc)
* [**Комплекс упражнений для снятия усталости с плечевого пояса**](http://school301.spb.ru/images/dist4.doc)
* [**Профилактическая гимнастика**](http://school301.spb.ru/images/dist5.doc)

 **Требования к режиму труда и отдыха**

     Немаловажным фактором при организации компьютерного обучения является строгое соблюдение режимов труда и отдыха, проведение занятий по индивидуальным графикам с учетом медицинских рекомендаций. Продолжительность работы с использованием ПК   составляет не более 40 минут, включая физкультурные минутки и паузы, а также профилактические упражнения для глаз.

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взора на экране монитора не должна превышать:

* для детей 6-10 лет- 15 мин;
* для детей 10-13 лет – 20 мин;
* старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).

Оптимальное количество занятий в течение дня:

* для детей 6-10 лет– 1 занятие;
* для детей 10-13 лет – 2 занятия;
* старше 13 лет  – 3 занятия.

Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями являются:

проведение упражнений для глаз через каждые 20 - 25 мин. работы;

устройство перерывов после каждого занятия длительностью не менее 15 мин.;

проведение во время перерывов сквозного проветривания помещения с ВДТ или ПЭВМ при отсутствии детей;

проведение упражнений физкультминутки в течение 1 - 2 мин. для снятия утомления, которые выполняются индивидуально при появлении начальных признаков усталости;

выполнение профилактической гимнастики.

Занятие с компьютерами независимо от возраста детей должны проводиться в присутствии воспитателя, педагога или родителя.