

### Рекомендации школьникам на дистанционном обучении:

1. Перед началом занятий, проветри в комнате, подготовь рабочее место (убери все лишнее со стола, что может мешать или отвлекать).
2. Смотри видео-урок на расстоянии вытянутой руки от экрана монитора.
3. Во время урока не отвлекайся на телефонные разговоры и социальные сети, игры. Это только увеличит учебный процесс и приведёт к неудовлетворительным отметкам.
4. Во время урока не слушай музыку!
5. Во время урока не пей напитки и не кушай!
6. Если ты во время урока используешь наушники, следи, чтобы звуковой режим не превышал безопасных медицинских норм (не переходи в «красный режим»)!
7. После просмотра видео-урока, сделай перерыв на 5 минут. В это время проведи гимнастику для глаз. Затем преступай к тренировочным заданиям на закрепление пройденной темы.
8. Во время работы с учебником или другими бумажными носителями, не используй компьютер, телефон. Пусть твои глаза отдыхают.
9. Соблюдай перерывы между уроками. Если твое пребывание у монитора составило 40 минут, сделай перерыв в обучении на 40 минут.
10. Домашние задания выполняй строго в установленные сроки, не оставляй «на потом». Помни, «потом» наступит!