



## **Уважаемые родители и учащиеся!**

Начинается размещение материалов и заданий в рамках первой недели дистанционного обучения. Все классы будут размещены до конца завтрашнего дня. Материалы и задания для каждого класса сведены в единый документ.

Проходить обучение и выполнять задания вы можете в любое время. Даты, указанные в документе для удобства привязаны к действующему расписанию и выполнения строго по нему не требуется. Рекомендуем не перегружаться и равномерно распределять время обучения. Часть материалов является дополнительными, просмотр их осуществляется по желанию, но рекомендуется.

Обращаем внимание, что много заданий, особенно в старших классах высылаются на электронную почту учителей. Просьба, при отправке заданий, в теме письма указывать только класс с буквой и свою фамилию: “ба Петров”. В дальнейшем доля таких заданий будет сокращена и заменена иными формами контроля.

Обо всех организационных и технических проблемах, с которыми вы столкнетесь при прохождении обучения, просим сообщать сначала классным руководителям. По наиболее распространенным ответы будут даны на сайте, решение индивидуальных вопросов классные руководители будут сообщать вам лично.

Уважаемые родители! Для учителей, как и для учащихся, дистанционное обучение в таких масштабах является совершенно новым делом, поэтому неизбежны ошибки и недочеты в работе как со стороны учеников, так и педагогов. Просим вас проявить терпение и понимание в этой непростой ситуации.

Как всегда открыты для всех ресурсы Единого портала образования Республики Башкортостан (<https://edu.bashkortostan.ru>)

Минпросвещения уже договорилось с провайдерами связи о расширении доступа к ключевым образовательным интернет-ресурсам. И рекомендовало самые интересные и полезные из них. Например, Российскую и Московскую электронные школы, "Яндекс.Учебник", "Учи.ру" или, например, "ЯКласс". Ведущие российские издательства - "Просвещение" и "Российский учебник" - уже открыли бесплатный доступ к огромной базе своих электронных учебников.

**Настоятельно рекомендуем строго следить за тем, чтобы ребенок находился дома, а не на улице, в парке, кинотеатре или других общественных местах. Это важно прежде всего для здоровья самого ребенка.**

**Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда 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.