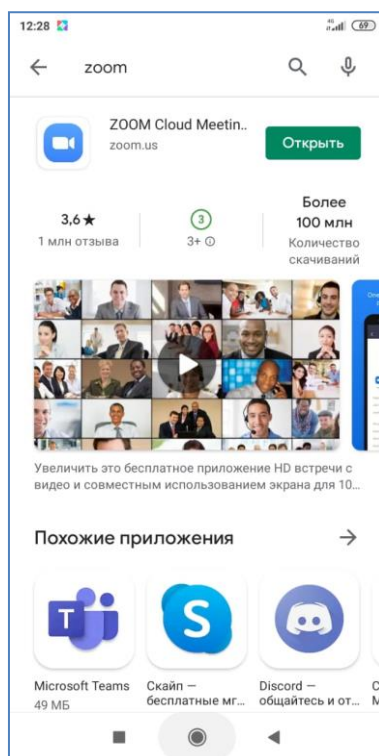


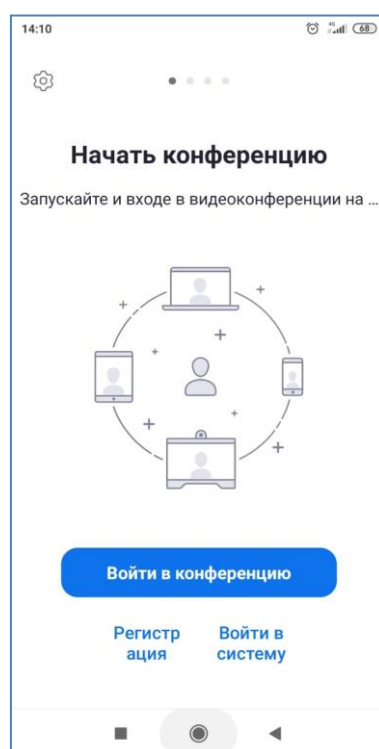
## Алгоритм работы в программе «ZOOM» с телефона

### I ЭТАП - СКАЧАТЬ И УСТАНОВИТЬ ПРОГРАММУ «ZOOM» из Play Маркет

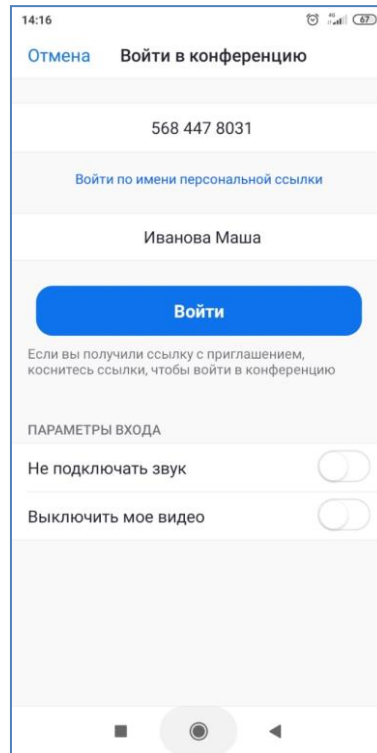


### II ЭТАП – ВХОД НА КОНФЕРЕНЦИЮ:

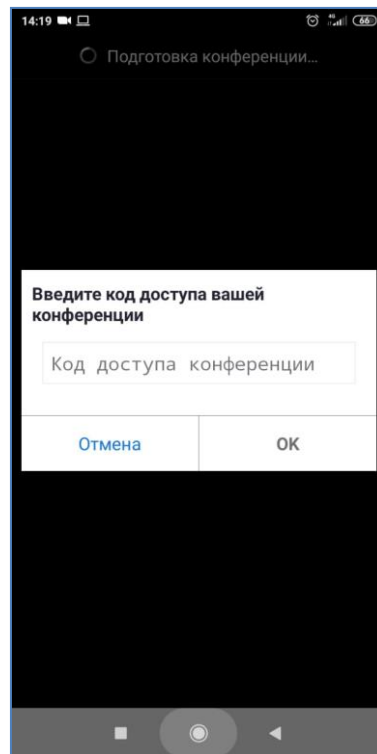
1. За 5-10 минут до начала каждого урока (согласно расписанию) входите в программу «**ZOOM**».



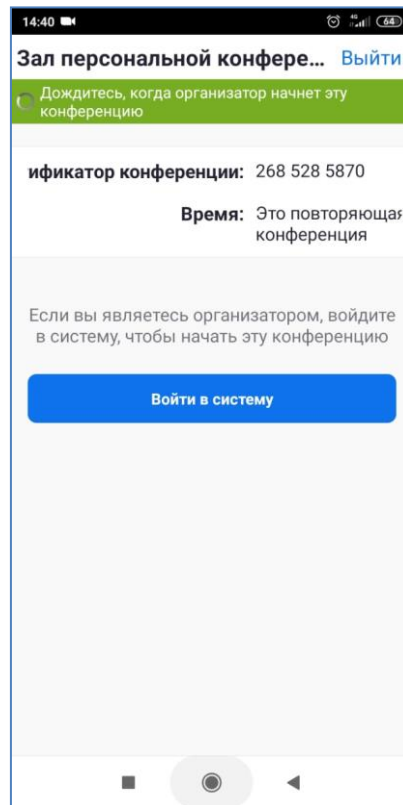
## 2. Нажимаем «**Войти в конференцию**»



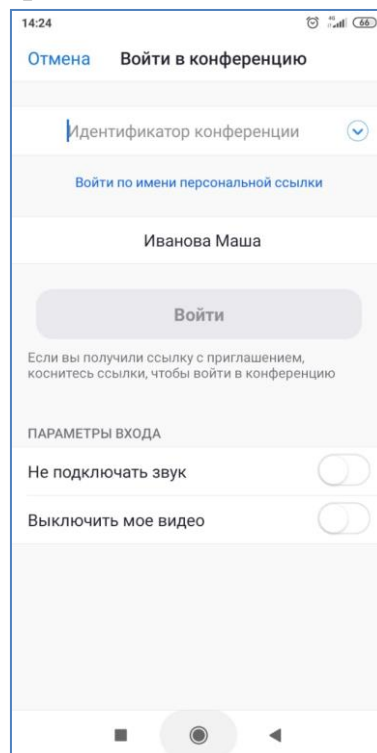
3. Указать личный идентификационный номер учителя, у которого по расписанию у Вас урок (все идентификационные номера вы можете найти в группе вКонтакте).
4. Вводим **СВОИ** фамилию, имя (как в классном журнале)
5. Нажимаем «**ВОЙТИ**»
6. Вводим код доступа (все идентификационные номера вы можете найти в группе вКонтакте)



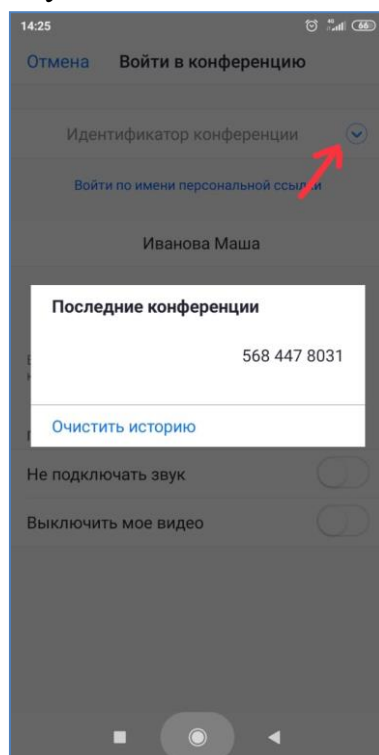
7. Ожидаем, когда учитель примет Вас в участники.



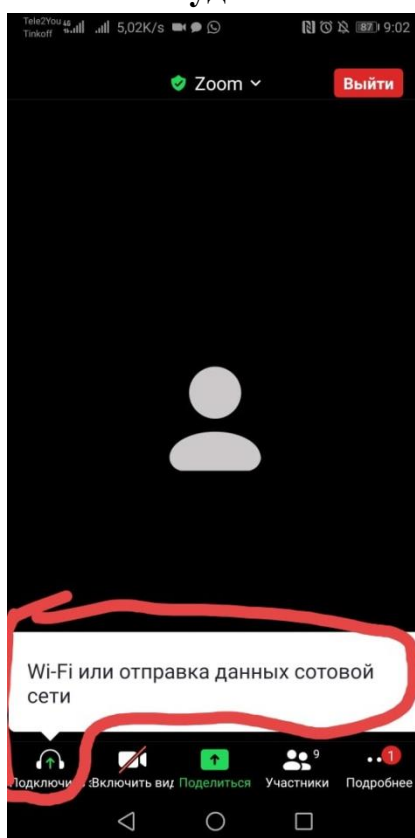
8. При входе в конференцию другого учителя, заново вводить **СВОИ** фамилию и имя не нужно. Программа запомнит Вас **АВТОМАТИЧЕСКИ**



9. Введенные идентификационные номера учителей программа запоминает автоматически. При нажатии на голубую стрелку рядом со строкой «Идентификатор конференции» будет выпадать список «Последние конференции».



10. Обратите внимание, если не нажать на это сообщение, то звука на уроке не будет



## Дорогие ребята! Обратите внимание!!!

У Вас должно быть **включено** видео (звук подключите, когда **Вас попросит** учитель).

Согласно методическим рекомендациям Минпросвещения России от 20.03.2020 № б/н время проведения урока сокращается до 30 минут.

Время **непрерывной работы** за компьютером ограничено и чередуется с **письменной работой в тетрадях, устной по учебнику**.

Согласно санитарным правилам и нормам, рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда на экране монитора не должна превышать:

для учащихся 1 - 4 классов – 15 мин;

для учащихся 5 - 7 классов – 20 мин;

для учащихся 8 - 11 классов – 25 мин.

**Не забывайте делать гимнастику для глаз  
и простые физические упражнения  
для профилактики общего переутомления!**

**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ – БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!**  
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И/ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

**01 БЕЗОПАСНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**  
1-4 классы: 15 минут  
5-7 классы: 20 минут  
8-11 классы: 25 минут  
(согласно нормам СанПин)

**02 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДЕЛАТЬ РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ В ЗАНЯТИЯХ**

**03 ДЕЛАЙТЕ ПРОСТЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ**

**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, считая 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