

**Инструкция**  
для обучающихся и их родителей 8 А класса МАОУ СШ № 8  
по организации с 06.04 2020 дистанционного обучения

**Уважаемые ребята и родители!**

С 6 апреля реализация основной общеобразовательной программы основного общего образования будет осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Уроки будут проходить в дистанционной форме по следующему **расписанию**:

Время проведения урока	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
08.00-08.30	русский язык 21	инсотранный язык (английский)22\26	русский язык21	литература21	биология 16	история39
08.40-09.10	русский язык 21	инсотранный язык (английский)22\26	физическая культура	литература21	биология 16	история39
09.20-09.50	алгебра 40	физическая культура	алгебра 40	технология 17\25	иностраннй язык (англ)22\информатика41	обж14
10.00-10.30	алгебра 40	физическая культура	алгебра 40	физика30	иностраннй язык (англ)26\информатика41	родной язык \родная литература21
10.40-11.10	музыка 29	геометрия40	география 38	физика30	изо 14	обществоз39
11.20-11.50	химия 34	геометрия40	география 38	химия34	религии России14	история Нижегородского края 39

## Алгоритм урока:

1 шаг	Зайдите в онлайн-урок на указанной учителем платформе
2 шаг	Примите участие в онлайн-уроке или следуйте указанием учителя для использования других образовательных ресурсов.
3 шаг	Перерыв 10 минут. Сделайте гимнастику для глаз*

Если у вас не было возможности участвовать в уроке онлайн, вы можете получить материалы с урока в электронном журнале Дневник.ру.

Для организации уроков учителя будут использовать следующие **рекомендованные образовательные платформы**:

Улащик И.В. Алгебра Геометрия	Ревина Л.Е. Биология	Павлова О.В Маркелова Е.Н. Английский	Шемякина А.В. Информатика и ИКТ	Шмелева О.И. История Краевед Обществознание	Уханова О.В Литература Русский язык Родная лит-ра
Дневник.ру Учи.ру ,РЭШ, решу ВПР, ШЦП (школьная цифровая платформа)	Дневник.ру Учи.ру ,РЭШ, решу ВПР, ШЦП (школьная цифровая платформа)	Дневник.ру Учи.ру ,РЭШ, ШЦП (школьная цифровая платформа))	Дневник.ру Учи.ру ,РЭШ, решу ВПР, ШЦП (школьная цифровая платформа)	Дневник.ру Учи.ру ,РЭШ, решу ВПР, ШЦП (школьная цифровая платформа)	Дневник.ру Учи.ру ,РЭШ, решу ВПР, ШЦП (школьная цифровая платформа)

Блесткин А.Ю ОБЖ	Сивенкова Н.Н. География	Медведев Д.Р. Религия России ИЗО	Шемякина А.В. Физика	Голубева Л.Н. физкультура	Пряхина Т.Б. Химия
Дневник.ру Учи.ру, ШЦП (школьная цифровая платформа)	Дневник.ру учи.ру ,РЭШ, решу ВПР, ШЦП (школьная цифровая платформа)	Дневник.ру	Дневник.ру учи.ру ,РЭШ, решу ВПР, ШЦП (школьная цифровая платформа)	Дневник.ру	Дневник.ру учи.ру ,РЭШ, решу ВПР, ШЦП (школьная цифровая платформа)

\* Гимнастика для глаз:

VIDEOUROKI.NET

## "Гимнастика для глаз"



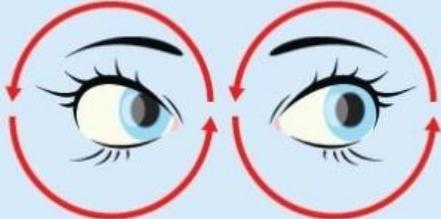
1. Крепко зажмурьте глаза на пару секунд



2. Быстро поморгайте глазами на протяжении одной минуты.



3. Смотрите поочерёдно сначала вверх, затем вниз, влево, вправо. Повторите это упражнение 5 раз.



4. Вращайте глазами по кругу сначала в одну сторону, затем в другую. Повторите это упражнение 5 раз.



5. Закройте глаза на 5 секунд и дайте им отдохнуть.



6. Открывайте глаза и приступайте к занятиям.

мультиурок <https://multiurok.ru>    VIDEOUROKI.NET <https://videouroki.net>    kopilkaurokov.ru <https://kopilkaurokov.ru>    INTOLIMPORO <https://intolimp.org>    uroki4doma.org <https://uroki4doma.org>    КОМПЭДУ <http://kompedu.ru/>