


**«КАК ОБУЧАТЬСЯ В
ДИСТАНЦИОННОМ
РЕЖИМЕ?!»**





Дистанционное обучение

**Техническое
оснащение**

**Организация
рабочего
места**

**Минутка
здоровья**

**Внешний
вид**

**Как вести конспект
во время
онлайн-урока**

**Манера
общения**

Организация рабочего места

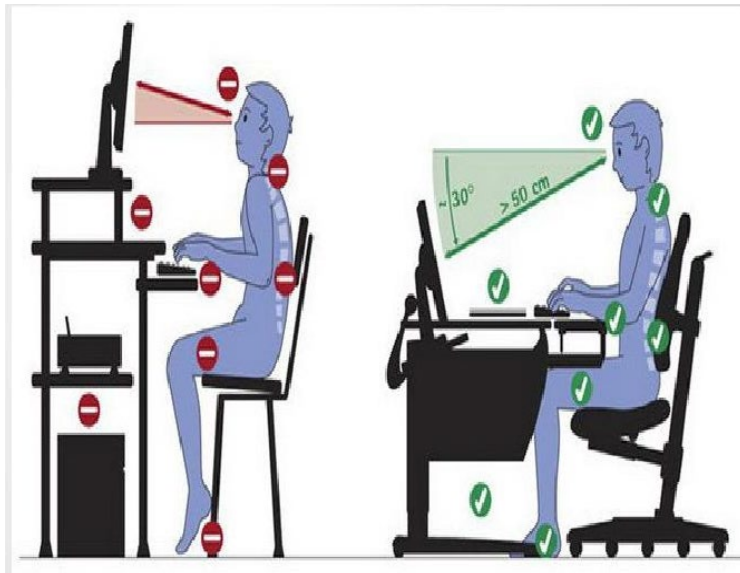
Рабочая зона

Освещение рабочей зоны

Правильное положение за компьютером

Расположение камеры

Звукоизоляция



Внешний вид

Одежда

Прическа

Свежесть лица



Манера общения

Грамотные письма

Никаких ночных сообщений

Общение в чате



Как вести конспект во время онлайн-урока

Подготовка и концентрация
Запись и оформление

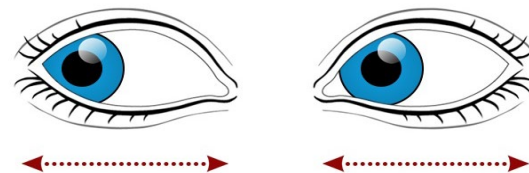


Минутка здоровья

Разумно распределяйте нагрузки

Зарядка для глаз

Упражнения для спины и позвоночника



Поморгайте часто в течение 2 минут — это упражнение нормализует внутриглазное кровообращение.

Скосите глаза вправо, а затем переведите взгляд по прямой линии. Прodelайте то же самое в противоположном направлении.

Закройте глаза и расслабьтесь. Считается, что погружение в темноту способствует выработке в светочувствительных клетках вещества, необходимого для ясного зрения.

Перемещайте взгляд в разные стороны: вправо-влево, вверх-вниз, по кругу, рисуя «восьмерку».

Зажмурьтесь на 3-5 секунд, затем откройте глаза. Повторите 7 раз. Упражнение расслабляет глазные мышцы и активизирует кровообращение.

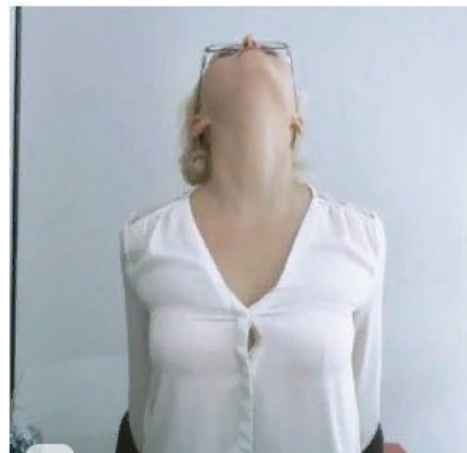
Встаньте около окна, сосредоточьтесь на предмете, расположенном в непосредственной близости (например, точка на стекле), а потом переведите взгляд на удаленный объект за окном (дом или дерево). Повторите 10 раз.

Упражнения для спины и позвоночника

1. Наклоны головы в сторону для шеи



3. Замок за спиной для спины, груди и плеч



2. Растягивание плеч и спины сидя



4. Растяжка плеч



Техническое оснащение

Появилась необходимость решать технические проблемы: интернет, ноутбук, камера, звук.

Образовательные платформы: Zoom, Mirapolis, VideoMost lite.

Информационно-технологическая платформа: Цифровой колледж Подмосковья.