**ПАМЯТКА**

**по выполнению домашнего задания в условиях дистанционного обучения**

1. Проветри комнату.

2.Старайся садиться за уроки всегда в одно и то же время.

3. Создай в комнате тишину (выключи телевизор, радио, …).

4. Правильно установи настольную лампу (дальний левый угол), убери всё лишнее со стола.

5.Уточни расписание уроков на завтра.

6. Скачай задания с образовательной платформы или из мессенджера Viber, WhatsApp, распредели очерёдность выполнения заданий.

7. Приступая к работе, сосредоточься, подумай, с чего начнёшь.

8. Старайся все затруднения разрешить самостоятельно, забыл правило, постарайся вспомнить, проверь себя по учебнику.

9. При появлении затруднений подготовь вопросы, с которыми ты обратишься к учителю завтра в отведённое время дистанционного урока.

10. Через каждые 35-40 минут работы, связанной со зрительной нагрузкой, делай перерывы на 5-10 минут для отдыха и проводи гимнастику для глаз «Смотрю вдаль – смотрю близко».

**Сохранить здоровье глаз помогут правила, которых стоит придерживаться во время работы за компьютером:**

* Чаще переводить взгляд на удаленный объект;
* Правильно установить экран монитора и постараться предотвратить отсутствие бликов на экране;
* Работать при надлежащей освещенности помещения, не работать в темноте;
* Моргать каждые 3-5 секунд;
* Выбрать правильное расстояние (не менее 50 см) до монитора;
* По возможности сокращать время работы за компьютером;
* Делать 2-3-минутные перерывы при работе за компьютером.

