**Правила проведения дистанционных уроков учителем**

1. Дистанционный урок проводится по заранее составленному расписанию (индивидуально для каждого учащегося).
2. Дистанционный урок может быть начат при условиях:
   - учитель находится в дистанционной оболочке класса, где обучается   ученик;
   - учитель использует возможность для оперативной связи с учеником (чат, скайп, обмен внутренними сообщениями, телефон);
   - учитель посылает ученику текстовое сообщение в начале урока;
3.  Учитель инициирует контакт с ребенком в начале урока, объявляет задачи урока и план его проведения, приглашает ребенка к общению в программах для он-лайн взаимодействия, момент завершения урока также обозначается учителем.
4. В течение всего урока, независимо от выбранной формы его проведения, учитель находится в классе и доступен в программе для оперативного он-лайн взаимодействия (чате, скайпе или др.).
5. При отсутствии ученика в дистанционной оболочке класса учитель старается выяснить причины его отсутствия (индивидуальный форум ребенка, телефонный звонок ребенку, завучу) и сообщает о несостоявшемся уроке завучу.

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