



ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Наблюдайте
за работой ребенка
на компьютере



Обязательно контролируйте
время работы ребенка на компьютере.
Перерывы необходимо устраивать
через каждые 15-20 минут



Создайте комфортную среду
во время уроков.
Например, работающий телевизор
будет мешать занятиям



Старайтесь снижать
зрительную нагрузку
ребенка при работе
с компьютером



Проветривайте помещение,
где занимается ребенок.
Устраивайте физкультминутки



Достаточное пространство
для письменной работы
и занятий за компьютером



Оборудование должно
быть недоступно
домашним животным



Спина должна
быть ровной!



Правильное освещение:
свет должен падать на клавиатуру
сверху (люминесцентные лампочки
использовать нежелательно)



Рабочий стол рядом с окном.
Естественное освещение
важно для здоровья!



Технические средства
на расстоянии
вытянутой руки

**ГЛАВНОЕ –
РАБОЧЕЕ МЕСТО!**





ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ – БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ
И/ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

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, считать до 5.
3. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6.

Каждое упражнение повторять по 4 – 5 раз

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





СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!

Все по расписанию:
сохраняйте привычный
режим дня



Делайте гимнастику
утром и вечером



Закаляйтесь



Регулярно
проводите проветривание квартиры
и делайте влажную уборку



После прогулок
мойте руки,
полощите горло,
промывайте нос



Следите за временем
пребывания ребенка
за компьютером
(перерывы каждые
15 – 20 минут)



Ешьте
свежие фрукты
и овощи



Ограничите
посещение
людных мест





ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ: ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО!

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК ПЕРЕЙТИ НА ДОМАШНЕЕ ОБУЧЕНИЕ? ВСЁ ОЧЕНЬ ПРОСТО!

01
ШАГ

ОБСУДИТЬ И СОГЛАСОВАТЬ ФОРМАТ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ С РУКОВОДСТВОМ ШКОЛЫ И УЧИТЕЛЯМИ

Формат дистанционного обучения определяется школой и может отличаться в зависимости от региона РФ

02
ШАГ

СОЗДАЙТЕ ЧАТ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ

Для того чтобы процесс дистанционного обучения был эффективным, необходимо получать обратную связь от учителей. Самый удобный вариант – создать чаты с преподавателями в популярных мессенджерах или социальных сетях

03
ШАГ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Минпросвещения России рекомендует использовать следующие бесплатные ресурсы:

- «Российская электронная школа»
- «Московская электронная школа»
- Портал «Билет в будущее»
- «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)»
- Образовательный центр «Сириус»
- Всероссийский открытый урок – проект по ранней профориентации школьников «ПроеKTOрия»
- Всероссийский образовательный проект «Урок цифры»



04
ШАГ

ПОЗВОНИТЕ ПО ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ

При возникновении вопросов или проблем, связанных с переходом на дистанционное обучение, Вы всегда можете позвонить на горячую линию для родителей и учителей

+7 800 200 91 85

ВАЖНО!

Эффективно выстроить дистанционный учебный процесс возможно с помощью платформы новой школы (www.pedi.ru), созданной Сбербанком.
Обсудите этот вопрос с руководством школы



СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ НА ПЕРИОД
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

КИНО ОНЛАЙН



ВАЖНО!
Помните, что время
нахождения
за компьютером
не должно
превышать 15-20 минут,
не забывайте отыхать
и делать гимнастику
для глаз

*По истечении срока подписка будет автоматически продлеваться (платно).
Подписку можно отменить в любой момент

MORE.TV
Онлайн-сервис
на 45 дней предоставляет
бесплатный доступ
к подписке по промокоду
SIDIDOMA.
Промокод можно
активировать
до 12.04.2020*.

Сайт
more.tv

**киностудия
«Союзмультфильм»**
На онлайн-ресурсе
Vimeo стартовал фестиваль
«Союзмульткарантина».
За программой
можно следить
из официальном сайте
киностудии

Сайт
vimeo.com/soyuzmultfilm



**МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
«МОЯ ПЛАНЕТА»**

С 16 марта в приложении открыт бесплатный
доступ к большому количеству фильмов.
Приложение доступно
для скачивания
в App Store и Google Play

Сайт
more.tv



КИНОПОИСК HD
Сервис предоставляет
бесплатную подписку
до 14 мая по промокоду
POKAVSEDOMA
тем, у кого еще подписки нет.*

Сайт
hd.kinopoisk.ru



OKKO
Онлайн-кинотеатр
предоставляет
новым подписчикам
тариф «Оптимум»
до 12 апреля за 1 рубль.*

Сайт
okko.tv



ТРИКОЛОР
Оператор проводит акцию #лучшедома –
с 27 марта по 26 апреля 2020 года
ТВ, кино, сериалы
и детские каналы в приложении
«Триколор Кино и ТВ»
можно смотреть бесплатно*

Сайт
tricolor.tv



РАСПОРЯДОК ДНЯ РЕБЕНКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

СОХРАНЕНИЕ РИТМА ЖИЗНИ

Привыкая к четкому распорядку дня, ребенок растет здоровым. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени на отдых.

ВОСПИТАНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Распорядок дня должен стать частью общих правил. Родители должны прививать ребенку интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, хотя никуда не спешит.

При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не суетится.

ОЖИДАНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Распорядок дня – это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий, это гибкие правила. Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями.

ПРИЧУЧЕНИЕ К ДИСЦИПЛИНЕ

Если соблюдать распорядок дня, ребенок будет знать, что подошло время садиться за уроки или готовиться ко сну, и он сделает все сам, без принуждения со стороны взрослых.

РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Привыкнув к четкому распорядку, ребенок будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. А внимание и одобрение со стороны взрослых будет вдохновлять детей и помогать формировать чувство ответственности.

УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ

Каждая перемена в жизни ребенка – стресс для его психики. Соблюдение распорядка дня помогает ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло.

ПРИМЕР РАСПОРЯДКА ДНЯ

- | | |
|-------------------------------|--|
| 07:30 | – подъем, зарядка |
| 08:00 | – завтрак |
| Дистанционное обучение | |
| 08:30 | – окружающий мир |
| 09:00 | – музыкальная пауза |
| 09:10 | – иностранный язык |
| 09:40 | – танцевальная пауза |
| 09:50 | – русский язык |
| 10:20 | – перерыв |
| 10:30 | – литература |
| 11:00 | – спортивная пауза |
| 11:10 | – математика |
| 11:40 | – проектная деятельность |
| 13:00 | – обед |
| 13:30 | – виртуальные экскурсии по музею/онлайн-лекции, кружки |
| 14:30 | – спортивная пауза |
| 15:00 | – выполнение домашних заданий |
| 17:00 | – полдник |
| 17:30 | – помочь по дому |
| 18:00 | – чтение литературы/занятия творчеством |
| 19:00 | – ужин |
| 19:30 | – свободное время, общение с друзьями |
| 21:00 | – подготовка ко сну |
| 21:30 | – сон |

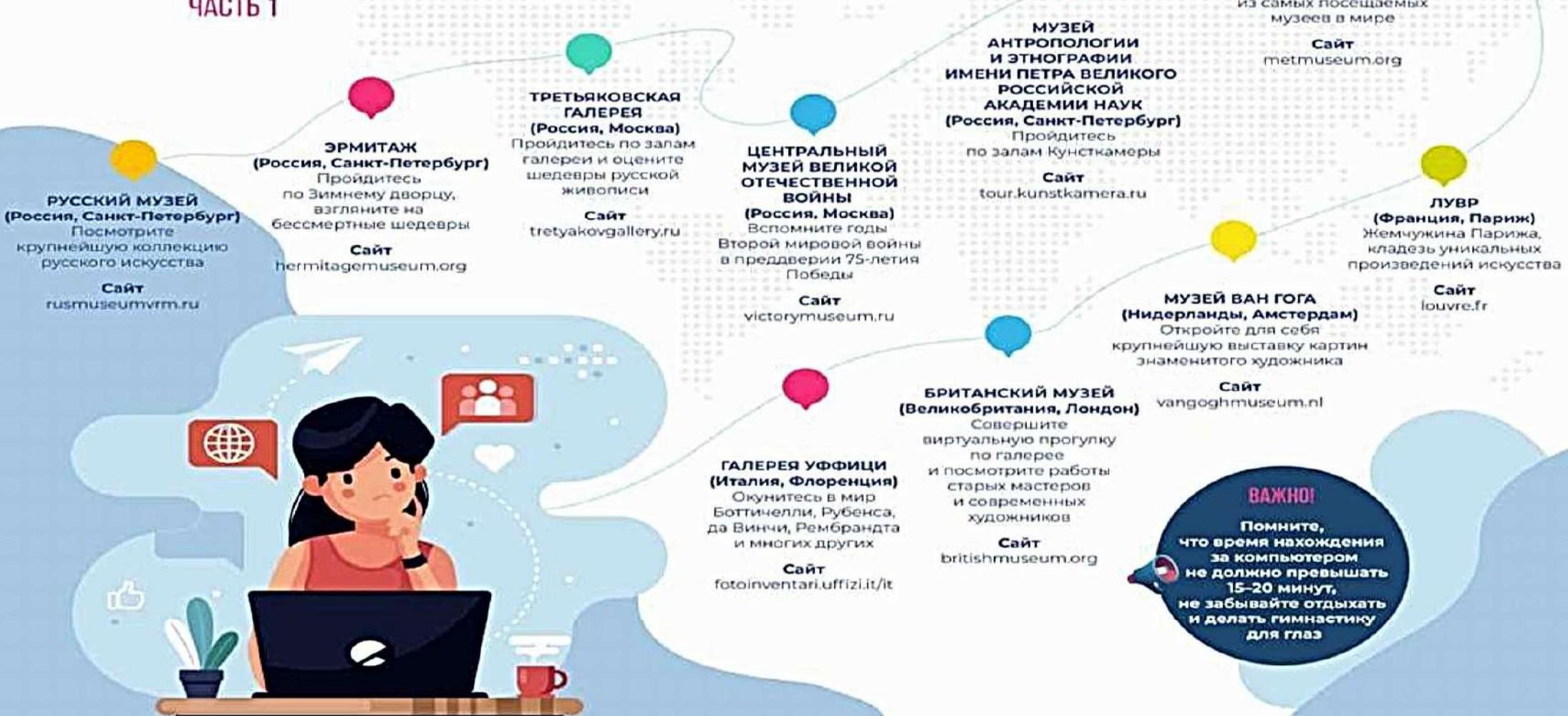
РАСПОРЯДОК ДНЯ ВАЖЕН ДЛЯ РЕБЕНКА



СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ

ВИРТУАЛЬНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО МУЗЕЯМ В ПЕРИОД
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

ЧАСТЬ 1





СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ

ВИРТУАЛЬНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО МУЗЕЯМ В ПЕРИОД
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

ЧАСТЬ 2

**МУЗЕИ
ВАТИКАНА
И СИКСТИНСКАЯ
КАПЕЛЛА**
(Италия, Рим)
Протяните руку
к творчеству
Микеланджело
и Рафаэля

Сайт
[vatican.va/various/
cappelle/sistina_vr/
index.html](http://vatican.va/various/cappelle/sistina_vr/index.html)

МУЗЕЙ ГУГГЕНХАЙМА
(США, Нью-Йорк)
Один из старейших
и самых посещаемых
музев в мире

Сайт
guggenheim.org

**ТЕАТР-МУЗЕЙ
САЛЬВАДОРА ДАЛИ**
(Испания, Фигерас)
Погрузитесь в мир
одной из ярчайших
фигур XX века

Сайт
bit.ly/33iHVmX

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МУЗЕЙ**
(Польша, Краков)
«Дама с горностаем»
Леонардо да Винчи
ждет вас в гости

Сайт
mnk.pl

**ВЕНСКИЙ МУЗЕЙ
ИСТОРИИ ИСКУССТВ**
(Австрия, Вена)
Знаменитая сокровищница
династии Габсбургов –
к вашим услугам

Сайт
khm.at

ПРАДО
(Испания, Мадрид)
Более 11 тысяч
произведений Босха,
Веласкеса, Гойи, Мурильо,
Сурбарана и Эль Греко –
это нужно увидеть
своими глазами.

Сайт
museodelprado.es

**СМИТСОНОВСКИЙ
МУЗЕЙ**
(США, Вашингтон)
Девятнадцать музеев и галерей,
а также Национальный
зоологический парк
собраны для вас в одном месте

Сайт
si.edu/exhibitions/online

ВИДЕОГАЛЕРЕЯ NASA
(США)
Это просто космос

Сайт
nasa.gov

**МОЖЕТ
ПРИГОДИТЬСЯ**

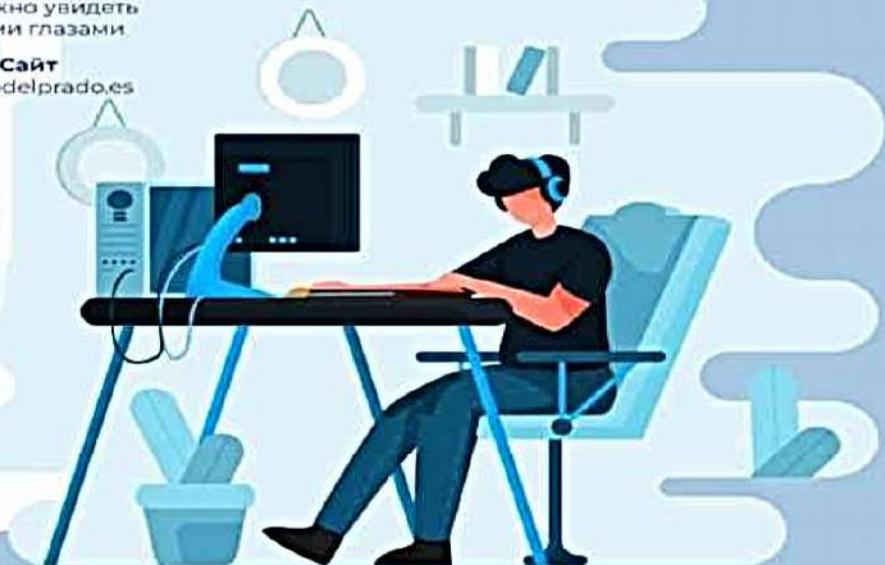
КУЛЬТУРА.РФ
Культурные гиды
по городам России,
виртуальные туры по музеям,
концерты, спектакли
и интересные лекции

Сайт
culture.ru/watch

GOOGLE ARTS & CULTURE
Виртуальные прогулки
по значимым
культурным объектам:
архитектурным комплексам,
музеям, заповедникам

Сайт
artsandculture.google.com

ВАЖНО!
Помните,
что время нахождения
за компьютером
не должно превышать
15–20 минут,
не забывайте отдыхать
и делать гимнастику
для глаз





ЛУЧШИЕ ОНЛАЙН-РЕСУРСЫ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ



«РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА»

Интерактивные уроки по всему школьному курсу с 1-го по 11-й класс лучших учителей страны

Сайт
resh.edu.ru



«МОЛОДЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ (Ворлдскиллс Россия)»

Портал официального оператора международного движения WorldSkills International

Сайт
worldskills.ru



ТЕЛЕКАНАЛ МОСОБРТВ

Первое познавательное телевидение, где школьное расписание и уроки представлены в режиме прямого эфира

Сайт
mosobr.tv



«МОСКОВСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА»

Широкий набор электронных учебников и тестов, интерактивные сценарии уроков

Сайт
mos.ru/city/projects/mesh



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «СИРИУС»

Онлайн-курсы, объединённые единой методической концепцией, от ведущих преподавателей страны

Сайт
edu.sirius.online



«БИЛЕТ В БУДУЩЕЕ»
Профориентационный портал с видеокурсами и расширенными возможностями тестирования и погружения в различные специальности и направления подготовки

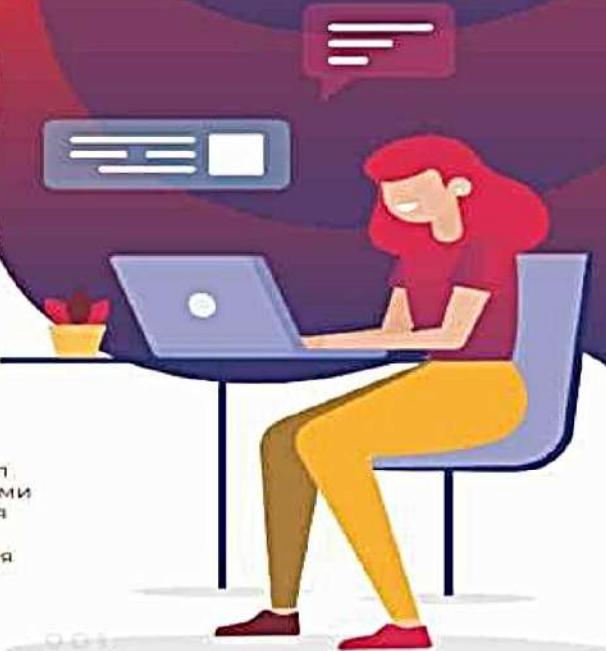
Сайт
bilet-help.worldskills.ru



«УРОК ЦИФРЫ»

Всероссийский образовательный проект, который позволяет школьникам, не выходя из дома, знакомиться с основами цифровой экономики, цифровых технологий и программирования

Сайт
урокцифры.рф



Уроки «ПроЕКТОрия»

Онлайн-уроки по профессиональной навигации знакомят школьников с передовыми индустриями и перспективными профессиями

Сайт
проектория.online

