



# ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!



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

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Наблюдайте за работой ребенка на компьютере



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



Старайтесь снизить 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!

### ВАЖНО!

Небольшой вес и размер компьютерного оборудования



1,5 кг

20 см



Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминисцентные 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



Регулярно  
проветривайте квартиру  
и делайте влажную уборку



Закаляйтесь



После прогулок  
мойте руки,  
полощите горло,  
промывайте нос



Ешьте  
свежие фрукты  
и овощи



Ограничьте  
посещение  
людных мест



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



# 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 «ПроеКТОрия»
- ▶ 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.pcbf.ru](http://www.pcbf.ru)), созданной Сбербанком. Обсудите этот вопрос с руководством школы





# СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ НА ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

### КИНО ОНЛАЙН



#### 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](http://more.tv)



#### КИНОСТУДИЯ «СОЮЗМУЛЬФИЛЬМ»

На онлайн-ресурсе Vimeo стартовал фестиваль «Союзмультикартин». За программой можно следить на официальном сайте киностудии

Сайт  
[souzmult.ru](http://souzmult.ru)  
[vimeo.com/souyzmultfilm](https://vimeo.com/souyzmultfilm)



#### КИНОПОИСК HD

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

Сайт  
[hd.kinopoisk.ru](http://hd.kinopoisk.ru)



#### ОККО

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

Сайт  
[okko.tv](http://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](http://tricolor.tv)

#### 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](http://more.tv)

### ВАЖНО!

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

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



# 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

## ПРИУЧЕНИЕ К ДИСЦИПЛИНЕ

Если соблюдать распорядок дня, ребенок будет знать, что подошло время садиться за уроки или готовиться ко сну, и он сделает всё 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 – помощь 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



# КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

01  
ШАГ

## ВЫБРАТЬ УДОБНУЮ ДЛЯ ВАС ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМУ

- Школьный портал
- Образовательная онлайн-платформа
- Социальные сети

02  
ШАГ

## СОСТАВИТЬ РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА КАЖДЫЙ УЧЕБНЫЙ ДЕНЬ

- В соответствии с учебным планом по каждой дисциплине
- Дифференцируя по классам и сокращая время проведения урока **до 30 минут**



**ВАЖНО!**

- ✓ Планировать свою деятельность с учетом системы дистанционного обучения
- ✓ Создавать простейшие нужные для обучающихся задания

03  
ШАГ

## ИНФОРМИРОВАТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ О ПРЕДСТОЯЩЕМ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

- Предоставить ссылки на ресурсы, где будет проходить обучение
- Ознакомить с расписанием занятий
- Предоставить график проведения текущего и итогового контроля по учебным дисциплинам
- Информировать об организации ежедневного мониторинга фактического присутствия обучающихся

04  
ШАГ

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

- Дополнительные «точечные» консультации для тех, кто не разобрал материал
- Выражать своё отношение к работам обучающихся в виде текстовых или аудиорецензий, устных онлайн-консультаций



Задать вопрос об организации дистанционного обучения, получить методическую поддержку можно по телефону горячей линии

**+7 800 200 91 85**

На связи лучшие учителя, методисты и сотрудники федеральных профильных институтов



# СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ

## ВИРТУАЛЬНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО МУЗЕЯМ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

ЧАСТЬ 1

**РУССКИЙ МУЗЕЙ**  
(Россия, Санкт-Петербург)

Посмотрите крупнейшую коллекцию русского искусства

Сайт  
[rusmuseumvrm.ru](http://rusmuseumvrm.ru)

**ЭРМИТАЖ**  
(Россия, Санкт-Петербург)

Пройдитесь по Зимнему дворцу, взгляните на бессмертные шедевры

Сайт  
[hermitagemuseum.org](http://hermitagemuseum.org)

**ТРЕТЬЯКОВСКАЯ ГАЛЕРЕЯ**  
(Россия, Москва)

Пройдитесь по залам галереи и оцените шедевры русской живописи

Сайт  
[tretyakovgallery.ru](http://tretyakovgallery.ru)

**ЦЕНТРАЛЬНЫЙ МУЗЕЙ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ**  
(Россия, Москва)

Вспомните годы Второй мировой войны в преддверии 75-летия Победы

Сайт  
[victorymuseum.ru](http://victorymuseum.ru)

**МУЗЕЙ АНТРОПОЛОГИИ И ЭТНОГРАФИИ ИМЕНИ ПЕТРА ВЕЛИКОГО РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК**  
(Россия, Санкт-Петербург)

Пройдитесь по залам Кунсткамеры

Сайт  
[tour.kunstkamera.ru](http://tour.kunstkamera.ru)

**МУЗЕЙ ИСКУССТВ МЕТРОПОЛИТЕН**  
(США, Нью-Йорк)

Загляните в один из самых посещаемых музеев в мире

Сайт  
[metmuseum.org](http://metmuseum.org)

**ЛУВР**  
(Франция, Париж)

Жемчужина Парижа, кладезь уникальных произведений искусства

Сайт  
[louvre.fr](http://louvre.fr)

**МУЗЕЙ ВАН ГОГА**  
(Нидерланды, Амстердам)

Откройте для себя крупнейшую выставку картин знаменитого художника

Сайт  
[vangoghmuseum.nl](http://vangoghmuseum.nl)

**БРИТАНСКИЙ МУЗЕЙ**  
(Великобритания, Лондон)

Совершите виртуальную прогулку по галерее и посмотрите работы старых мастеров и современных художников

Сайт  
[britishmuseum.org](http://britishmuseum.org)

**ГАЛЕРЕЯ УФФИЦИ**  
(Италия, Флоренция)

Окунитесь в мир Боттичелли, Рубенса, да Винчи, Рембрандта и многих других

Сайт  
[fotoinventari.uffizi.it/it](http://fotoinventari.uffizi.it/it)

**ВАЖНО!**

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





# 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 ГУГЕНХАЙМА (США, Нью-Йорк)

Один из старейших и самых посещаемых музеев в мире

Сайт [guggenheim.org](http://guggenheim.org)

#### ТЕАТР-МУЗЕЙ САЛЬВАДОРА ДАЛИ (Испания, Фигерас)

Погрузитесь в мир одной из ярчайших фигур XX века

Сайт [bit.ly/33iHvmX](http://bit.ly/33iHvmX)

#### НАЦИОНАЛЬНЫЙ МУЗЕЙ (Польша, Краков)

«Дама с горностаем» Леонардо да Винчи ждет вас в гости

Сайт [mnk.pl](http://mnk.pl)

#### ВЕНСКИЙ МУЗЕЙ ИСТОРИИ ИСКУССТВ (Австрия, Вена)

Знаменитая сокровищница династии Габсбургов – к вашим услугам

Сайт [khm.at](http://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](http://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](http://si.edu/exhibitions/online)

#### МУЗЕЙ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНЫХ ИСКУССТВ (Венгрия, Будапешт)

Музей открыт для виртуального посещения

Сайт [bit.ly/3d08L80](http://bit.ly/3d08L80)

#### ВИДЕОГАЛЕРЕЯ NASA (США)

Это просто космос

Сайт [nasa.gov](http://nasa.gov)

### МОЖЕТ ПРИГОДИТЬСЯ

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

Сайт [culture.ru/watch](http://culture.ru/watch)

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

Сайт [artsandculture.google.com](http://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](http://resh.edu.ru)



**«МОЛОДЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ  
(Ворлдскиллс Россия)»**  
Портал официального  
оператора международного  
движения WorldSkills International

**Сайт**  
[worldskills.ru](http://worldskills.ru)



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

**Сайт**  
[mosobr.tv](http://mosobr.tv)



**«МОСКОВСКАЯ  
ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА»**  
Широкий набор  
электронных учебников  
и тестов, интерактивные  
сценарии уроков

**Сайт**  
[mos.ru/city/projects/mesh](http://mos.ru/city/projects/mesh)



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
«СИРИУС»**  
Онлайн-курсы,  
объединённые единой  
методической концепцией,  
от ведущих  
преподавателей страны

**Сайт**  
[edu.sirius.online](http://edu.sirius.online)



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

**Сайт**  
[bilet-help.worldskills.ru](http://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](http://урокцифры.рф)



**Уроки  
«ПроеКТОрия»**  
Онлайн-уроки  
по профессиональной навигации  
знакомят школьников  
с передовыми индустриями  
и перспективными  
профессиями

**Сайт**  
[proektoria.online](http://proektoria.online)

