



**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ
- БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**



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, считая 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





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

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.pcnl.ru), созданной Сбербанком. Обсудите этот вопрос с руководством школы



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 видеуроками 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
proektoria.online





ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!



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



Проветривайте помещение,
где занимается ребёнок.
Устраивайте физкультминутки



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



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



Достаточное пространство
для письменной работы
и занятий за компьютером

**ГЛАВНОЕ —
РАБОЧЕЕ МЕСТО!**



Технические средства
на расстоянии
вытянутой руки

**ПОЛЕЗНЫЕ
СОВЕТЫ**



Наблюдайте
за работой ребёнка
на компьютере



Старайтесь снижать
зрительную нагрузку
ребёнка при работе
с компьютером



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



Оборудование должно
быть недоступно
домашним животным



Спина должна
быть ровной!

ВАЖНО!

Небольшой вес
и размер компьютерного
оборудования



1,5 кг

20 см





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)





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
rasmuseumvr.ru

ЭРМИТАЖ (Россия, Санкт-Петербург)

Пройдитесь по Зимнему дворцу, взгляните на бессмертные шедевры

Сайт
hermitagemuseum.org

ТРЕТЬЯКОВСКАЯ ГАЛЕРЕЯ (Россия, Москва)

Пройдитесь по залам галереи и оцените шедевры русской живописи

Сайт
tretyakovgallery.ru

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ МУЗЕЙ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ (Россия, Москва)

Вспомните годы Второй мировой войны в преддверии 75-летия Победы

Сайт
victorymuseum.ru

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

Пройдитесь по залам Кунсткамеры

Сайт
tour.kunstkamera.ru

МУЗЕЙ ИСКУССТВ МЕТРОПОЛИТЕН (США, Нью-Йорк)

Загляните в один из самых посещаемых музеев в мире

Сайт
metmuseum.org

ЛУВР (Франция, Париж)

Жемчужина Парижа, кладёшь уникальных произведений искусства

Сайт
louvre.fr

МУЗЕЙ ВАН ГОГА (Нидерланды, Амстердам)

Откройте для себя крупнейшую выставку картин знаменитого художника

Сайт
vangoghmuseum.nl

БРИТАНСКИЙ МУЗЕЙ (Великобритания, Лондон)

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

Сайт
britishmuseum.org

ГАЛЕРЕЯ УФФИЦИ (Италия, Флоренция)

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

Сайт
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 ГУГГЕНХАЙМА (США, Нью-Йорк)

Один из старейших
и самых посещаемых
музеев 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

МУЗЕЙ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНЫХ ИСКУССТВ (Венгрия, Будапешт)

Музей открыт
для виртуального
посещения

Сайт
bit.ly/3d08L80

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





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