



# 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





# 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

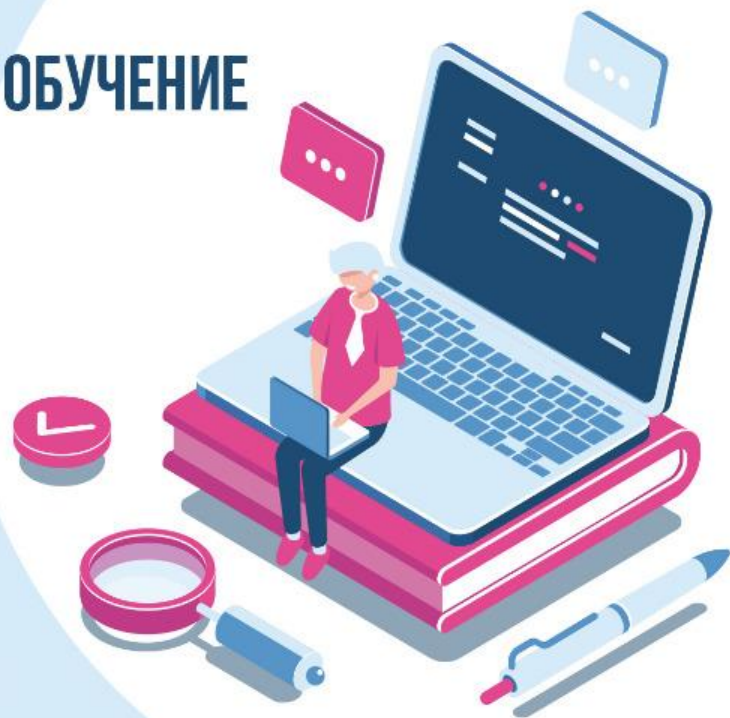
- Предоставить ссылки на ресурсы, где будет проходить обучение
- Ознакомить с расписанием занятий
- Предоставить график проведения текущего и итогового контроля по учебным дисциплинам
- Информировать об организации ежедневного мониторинга фактического присутствия обучающихся

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.pcbi.ru](http://www.pcbi.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](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 видеуроками 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)





# ЛУЧШИЕ ОНЛАЙН-РЕСУРСЫ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ



## «ЯКЛАСС»

Портал поможет учителям проверить, как ученики усвоили материал

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



## «УЧИ.РУ»

Интерактивные курсы по основным предметам и подготовке к проверочным работам, тематические вебинары по дистанционному обучению

Сайт  
[uchi.ru](http://uchi.ru)



## «ЯНДЕКС.УЧЕБНИК»

Содержит более 35 тыс. заданий разного уровня сложности по русскому и математике для школьников 1–5-х классов

Сайт  
[education.yandex.ru](http://education.yandex.ru)



## ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМА «МОИ ДОСТИЖЕНИЯ»

Широкий выбор диагностик для учеников с 1-го по 11-й класс по школьным предметам и различным тематикам

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



## ПЛАТФОРМА НОВОЙ ШКОЛЫ, СОЗДАННАЯ СБЕРБАНКОМ

Позволяет выстроить эффективный дистанционно-учебный процесс

Сайт  
[pcbl.ru](http://pcbl.ru)



## «ОЛИМПИУМ»

Платформа для проведения олимпиад и курсов

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



## СОЦСЕТИ

Популярные соцсети «ВКонтакте» и «Одноклассники» обладают всеми необходимыми техническими возможностями и инструментами для организации дистанционного обучения





# 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 (люминисцентные 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



Оборудование должно быть недоступно домашним животным



Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребёнка при работе с компьютером



Спина должна быть ровной!



Наблюдайте за работой ребёнка на компьютере



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

### 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  
[rusmuseumvm.ru](http://rusmuseumvm.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  
[tretiakovgallery.ru](http://tretiakovgallery.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

