ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



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



Проветривайте помещение, где занимается ребёнок. Устраивайте физкультминутки



Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером



Оборудование должно быть недоступно домашним животным



Наблюдайте за работой ребёнка на компьютере



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



Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребёнка при работе с компьютером



Спина должна быть ровной!

ВАЖНО!

Небольшой вес и размер компьютерного оборудования



ГЛАВНОЕ – РАБОЧЕЕ МЕСТО!



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



Алгоритм действий учащегося

Расписание занятий

Соблюдать расписание занятий

Информирование учителя

Информировать учителя и родителей по вопросам и проблемам в обучении и подключения к интернет-ресурсам

Организация обратной связи

Предоставлять обратную связь учителю

Безопасное обучение

Дозировать нагрузку на глаза

Соблюдение информационной безопасности

Следовать принципам информационной безопасности в сети

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»

ВАЖНО! Эффективно выстроить дистанционный учебный процесс возможно с помощью ПЛАТФОРМЫ НОВОЙ ШКОЛЫ (www.pcbl.ru), созданной Сбербанком. Обсудите этот вопрос с руководством школы

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

Алгоритм действий родителя

Ознакомление с форматом и графиком

Ознакомиться с форматом дистанционного обучения, расписанием занятий, графиком текущего и итогового контроля

Соблюдение режима

Обеспечить соблюдение школьником режима занятий и отдыха с учетом режима двигательной активности ребенка в соответствие с возрастными особенностями

Обеспечение информационной безопасности

Контролировать информационную безопасность ребенка

Организация обратной связи

Предоставлять обратную связь учителю

Использование интернет-ресурсов

Использовать для дистанционного обучения детей рекомендованные интернет-ресурсы

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 отдыхать и делать гимнастику для глаз



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 «Союзмультканитин». За программой можно следить на официальном сайте киностудии

Сайт
souzmult.ru
vimeo.com/soyuzmultfilm



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

Сайт
hd.kinopoisk.ru



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



ОККО
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

*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

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

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, кладезь 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

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

ВИДЕОГАЛЕРЕЯ NASA
(США)
Это просто космос

Сайт
nasa.gov

МУЗЕЙ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНЫХ ИСКУССТВ
(Венгрия, Будапешт)
Музей открыт для виртуального посещения

Сайт
bit.ly/3d08L80

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



Обучение с использованием онлайн-ресурсов

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 17 марта 2020 г. № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 17 марта 2020 г. № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»
- Письмо министерства образования Ставропольского края от 31 марта 2020 г. № 02-23/3632 «О направлении методических рекомендаций по организации дистанционного обучения»
- Письмо министерства образования Ставропольского края от 18 марта 2020 г. № 02-23/3136 «Об организации дистанционного онлайн-обучения»
- Письмо министерства образования Ставропольского края от 23 марта 2020 г. № 02-23/3289 «О направлении уточненных рекомендаций по организации дистанционного обучения»

В министерстве и СКИРО для обеспечения постоянного консультирования и координации деятельности по вопросам организации дистанционного обучения организована работа «Горячей линии»

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 видеоуроками 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