



# 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



# 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»**  
Проориентационный 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

# 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

### ПОЗВОНТЕ 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.rcbi.ru](http://www.rcbi.ru)), созданной Сбербанком. Обсудите этот вопрос с руководством школы



# ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ

## 10 ДОБРЫХ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

01

### РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА – ОСНОВА ЖИЗНИ

Составьте расписание на каждый день для всей семьи. Помогите ребёнку распределить время между учёбой и отдыхом. Не забудьте про творчество и спорт.

02

### ЦИФРОВАЯ ГАРМОНИЯ

Онлайн-обучение увеличивает пребывание ребёнка в сети, но не запрещайте ему использовать гаджеты в свободное время. Попробуйте вместе найти баланс.

03

### ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ОНЛАЙН-ИНТЕРЕСЫ ДЕТЕЙ

Вместе обсуждайте темы, которые волнуют ребёнка. Так вы оградите детей от негативного контента.

04

### БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Объясните ребёнку, что нельзя открывать дверь квартиры незнакомым людям. Объясните, как вести себя в экстренных ситуациях.

05

### ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

Напоминайте ребёнку делать зарядку между занятиями. Занимайтесь спортом вместе.

06

### НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Три основных приёма пищи и три здоровых перекуса в день – основа здорового питания.

07

### РАСШИРЯЙТЕ КРУГОЗОР

Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет – кладёз информации, открытия вам гарантированы.

08

### РОДИТЕЛЬСТВУ СТОИТ УЧИТЬСЯ

Используйте появившееся время для общения и воспитания детей.

09

### ОБЩЕНИЕ УКРЕПЛЯЕТ СЕМЬЮ

Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, поставьте семейный спектакль или сделайте семейный альбом.

10

### ПОМОГАЙТЕ ДРУГ ДРУГУ

Дети могут научить вас многим возможностям цифровой среды, а вы поможете ребёнку отфильтровать контент.





# 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 ребенок. 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**



Наблюдайте за работой ребенка на компьютере.



Оборудование должно быть недоступно домашним животным.



Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребенка при работе с компьютером.



Спина должна быть ровной!



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

**ВАЖНО!**

Небольшой вес и размер компьютерного оборудования

20 см

1,5 кг





# 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)

