



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 ПР ФИЗИЧЕС УПРАЖНЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИК УТОМЛЕНИ



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 можете позвонить по горячей линии для родителей и учителей

+7 800 200 10 10



ВАЖНО!

Эффективно выстроить дистанционный учебный процесс возможно с помощью **ПЛАТФОРМЫ НОВОЙ ШКОЛЫ** (www.pcbl.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 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 на-
знакомят школьников
с передовыми индустри-
ями и перспективными
профессиями

Сайт
proektoria.online





СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!



ЛУЧШИЕ ОНЛАЙН-РЕСУРСЫ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ



«ЯКЛАСС»

Портал поможет учителям проверить, как ученики усвоили материал

Сайт

yaklass.ru



«УЧИ.РУ»

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

Сайт

uchi.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



«ОЛИМПИУМ»

Платформа для проведения олимпиад и курсов

Сайт

olimpium.ru



«ЯНДЕКС»

Содержит большое количество разного уровня по русскому языку для школьников

educatio



ПЛАТФОРМА СОЗДАННАЯ

Позволяет эффективно использовать учебные ресурсы

С р



СО

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

КАК МОЖНО УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ?

УМСТВЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

- Решение логических задач, разгадывание кроссвордов, сканвордов, sudoku, собирание пазлов.
- Тренировка рабочей памяти. Например, перечисление дней недели, времен года, месяцев в обратном порядке.
- Чтение книг, особенно с пересказом событий, сюжетных линий. Во время чтения работают зрительная и моторная память.
- Заучивание стихов.

СОН И ПОЗИТИВ

- Позитивные установки. Депрессии ведут к ухудшению памяти.
- Полноценный сон позволяет усвоить информацию, перевести ее из временной памяти в долговую.
- Регулярные краткие перерывы в напряженной умственной деятельности позволяют мозгу усвоить только что полученные сведения.

СПОРТ

- Спорт усиливает рост нервных клеток в гиппокампе, отвечающем за запоминание и пространственное ориентирование. Улучшается кровоснабжение мозга.

ТВОРЧЕСТВО

- Занятия музыкой (пение, обучение игре на музыкальном инструменте).

ПИТАНИЕ

- Черника, в том числе замороженная и сок из нее (по 2,5 ст. в день в течение 3 мес.), заметно улучшает память.
- Глюкоза активизирует гиппокамп.
- Черный и зеленый чай помогают сохранять ацетилхолин, который передает нервные импульсы от клетки к клетке в мозге, в частности, в центрах памяти.
- Кофе помогает восстановить работу мозга и предотвратить ее дальнейшее ухудшение.
- Понижение калорий на 30% позволяет значительно улучшить вербальную память.
- Малина улучшает память, особенно у пожилых людей. Содержится в темно-зеленых листовых овощах некоторых фруктов, бобовых и орехах. В сутки мужчинам требуется не менее 400 мг, а женщинам — не менее 300 мг.

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 «ПроеКТОрий»
- ▶ 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.rskol.ru), созданной Сбербанком. Обсудите этот вопрос с руководством школы.



СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ

ВИРТУАЛЬНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО МУЗЕЯМ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

ЧАСТЬ 1

