



# 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





# 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.



# 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)



## «ОЛИМПИУМ»

Платформа для проведения олимпиад и курсов

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



## ПЛАТФОРМА НОВОЙ ШКОЛЫ, СОЗДАННАЯ СБЕРБАНКОМ

Позволяет выстроить эффективный дистанционно-учебный процесс

Сайт  
[pcbl.ru](http://pcbl.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

### 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





# 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

20 см

1,5 кг





# 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 видеоуроками 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)

