

ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ: ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО!

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



КАК ПЕРЕЙТИ НА ДОМАШНЕЕ ОБУЧЕНИЕ? ВСЁ ОЧЕНЬ ПРОСТО!



01 ОБСУДИТЬ И СОГЛАСОВАТЬ ФОРМАТ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ С РУКОВОДСТВОМ ШКОЛЫ И УЧИТЕЛЯМИ

ШАГ

Формат дистанционного обучения определяется школой и может отличаться в зависимости от региона РФ

02 СОЗДАЙТЕ ЧАТ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ

ШАГ

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 ИСПОЛЬЗУЙТЕ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

ШАГ

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 ПОЗВОНТЕ ПО ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ

ШАГ

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), созданной Сбербанком. Обсудите этот вопрос с руководством школы





ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!


ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

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

 Наблюдайте за работой ребенка на компьютере


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

 Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребенка при работе с компьютером.


 Проветривайте помещение, где занимается ребенок. Устраивайте физкультминутки


 Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером


 Оборудование должно быть недоступно домашним животным

 Оборудование должно быть недоступно домашним животным

 Спина должна быть ровной!

 Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминесцентные лампочки использовать нежелательно)

 Рабочий стол рядом с окном. Естественное освещение важно для здоровья!

 Технические средства на расстоянии вытянутой руки

ГЛАВНОЕ – РАБОЧЕЕ МЕСТО!

ВАЖНО!
Небольшой вес и размер компьютерного оборудования

1,5 кг
20 см





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 никогда не успеет, хотя куда 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 все 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



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



«МОСКОВСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА»
Широкий набор электронных учебников и тестов, интерактивные сценарии уроков

Сайт
mos.ru/city/projects/mesh



«МОЛОДЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ (Ворлдскилл Россия)»
Портал официального оператора международного движения WorldSkills International

Сайт
worldskills.ru



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «СИРИУС»
Онлайн-курсы, объединённые единой методической концепцией, от ведущих преподавателей страны

Сайт
edu.sirius.online



ТЕЛЕКАНАЛ МОСОБРТВ
Первое познавательное телевидение, где школьное расписание и уроки представлены в режиме прямого эфира

Сайт
mosobr.tv



«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, ознакомиться 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





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



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

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ НА ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

КИНО ОНЛАЙН



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 «СОЮЗМУЛЬФИЛЬМ»
На онлайн-ресурсе Vimeo стартовал фестиваль «Союзмульткарантин». За программой можно следить на официальном сайте киностудии

Сайт
souzmult.ru
vimeo.com/souzmultfilm



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

Сайт
hd.kinopoisk.ru



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

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

ВАЖНО!

Помните, что время нахождения за компьютером не должно превышать 15-20 минут, не забывайте отдыхать и делать гимнастику для глаз

*По истечении срока подписка будет автоматически продлеваться (платно). Подписку можно отменить в любой момент