



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И/ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



# 04

### ДЛЯ ГЛАЗ

○ Крепко зажмурить глаза и считать до 3. Открыть глаза и посмотреть вдаль, считать до 5.

○ 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

01  
ШАГ

## ВЫБРАТЬ УДОБНУЮ ДЛЯ ВАС ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМУ

- Школьный портал
- ^ Образовательная онлайн-платформа
- Социальные сети

02  
ШАГ

## СОСТАВИТЬ РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА КАЖДЫЙ УЧЕБНЫЙ ДЕНЬ

- ФВ соответствии с учебным планом по каждой дисциплине
- ^ Дифференцируя по классам и сокращая время проведения урока до 30 минут

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

- V# Предоставить ссылки на ресурсы, где будет проходить обучение Ознакомить с расписанием занятий
- ф Предоставить график проведения текущего и итогового контроля по учебным дисциплинам
- ф Информировать об организации ежедневного мониторинга фактического присутствия обучающихся

04  
ШАГ

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

- ^ Дополнительные «точечные\* консультации для тех, кто не разобрал материал
- й\* Выражать свое 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 20091  
85**

# ЛУЧШИЕ ОНЛАЙН-РЕСУРСЫ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Q

**«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)



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

Сайт  
[mos.ru/city/projects/mesh](http://mos.ru/city/projects/mesh)



**«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)



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

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



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
«СИРИУС»**  
Онлайн-курсы,  
объединенные единой  
методической концепцией,  
от ведущих

преподавателей страны

Сайт  
[edu.sirius.online](http://edu.sirius.online)



**«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)



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

Сайт  
[mosobr.tv](http://mosobr.tv)



# 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 ть>с. 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!

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

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

### 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

### ИСПОЛЬЗУЙТЕ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Минпросвещения России рекомендует использовать следующие бесплатные ресурсы:

- 4 «Российская электронная школа»
- 4 «Московская электронная школа»
- 4 Портал «Билет в будущее»
- 4 «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)»
- 4 Образовательный центр «Сириус»
- 4 Всероссийский открытый урок - проект по ранней профориентации школьников «ПроеКТОрия»
- 4 Всероссийский образовательный проект «Урок цифры»
  
- 4

### 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

**+7800 20091 85**

**Эффективно выстроить дистанционный учебный процесс**

ВОЗМОЖНО с помощью

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:



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

И О

Проветривайте помещение.  
где занимается ребенок.  
Устраивайте физкультминутки



Достаточное пространство  
для письменной работы  
и занятии за компьютером

Рабочий стол рядом с окном  
Естественное освещение  
важно для здоровья!

## ГЛАВНОЕ- РАБОЧЕЕ МЕСТО!

Технические средства  
на расстоянии  
вытянутой руки

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Наблюдайте  
за работой ребенка  
на компьютере



Старайтесь снизить  
зрительную нагрузку  
ребенка при работе  
с компьютером

Оборудование должно  
быть недоступно  
домашним животным



**ВАЖНО!**  
Небольшой вес  
и размер компьютерного  
оборудования

Обязательно контролируйте  
время работы ребенка на компьютере  
Перерывы необходимо устраивать  
мере J каждые 15-20 минут



Спина должна  
быть равной!



# 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)

