



# 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



# 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.pcbf.ru](http://www.pcbf.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](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

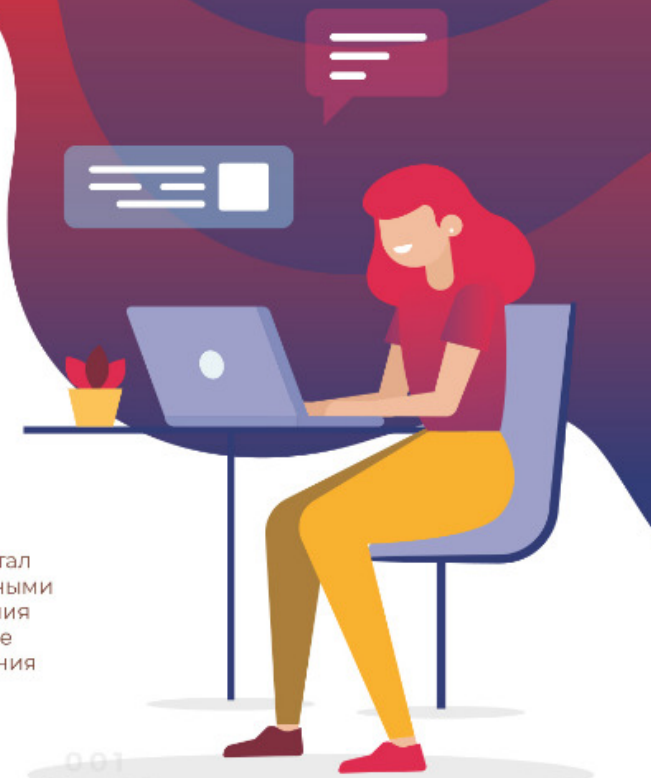
Сайт  
[урокцифры.рф](http://урокцифры.рф)



## Уроки «ПроеКТОрия»

Онлайн-уроки по профессиональной навигации знакомят школьников с передовыми индустриями и перспективными профессиями

Сайт  
[proektoria.online](http://proektoria.online)







# 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 (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**



Оборудование должно  
быть недоступно  
домашним животным



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



Спина должна  
быть ровной!

**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



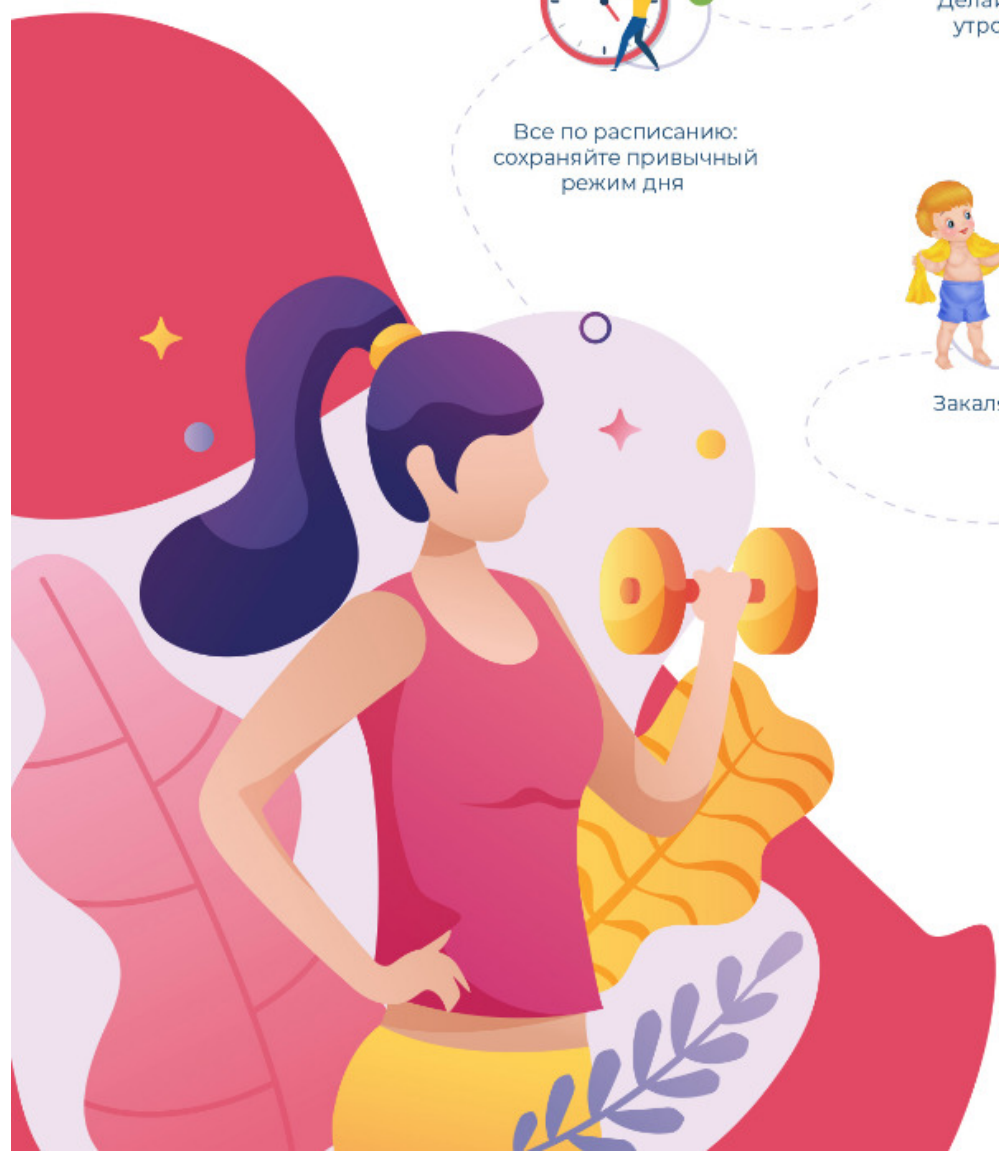
Ешьте  
свежие фрукты  
и овощи



Ограничьте  
посещение  
людных мест



Следите за временем  
пребывания ребенка  
за компьютером  
(перерыв каждые  
15 – 20 минут)







# ОРГАНИЗАЦИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПО

## КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ УДАЛЕННЫЕ ЗАНЯТИЯ

01

Выбрать  
онлайн-площадку  
для организации  
занятий

02

Составить  
онлайн-расписание  
«виртуальных  
занятий»

03

Создать  
чат для контроля  
домашних заданий  
и консультаций

04

Организовать  
групповые работы  
в рамках практик  
и проектов

05

Обеспечить  
доступ  
к электронной  
библиотеке

В случае  
невозможности  
применения  
электронного обучения  
рекомендуется  
рассмотреть  
возможность  
предоставления  
каникул

Платформа  
«Цифровой  
колледж»

РЕКОМЕНДУЕТСЯ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ПРОФИЛЬНЫХ  
ЦИФРОВЫХ  
ПЛАТФОРМ

ЦОПП

Кван-  
ториумы

Уроки  
Цифры

Задать вопрос об организации  
дистанционного обучения, получить  
методическую поддержку можно по  
телефону горячей линии

**+7 977 978 29 69**





# ПОДМОСКОВНАЯ ПЛАТФОРМА «ЦИФРОВОЙ КОЛЛЕДЖ»

## 01

### ЧТО ТАКОЕ «ЦИФРОВОЙ КОЛЛЕДЖ»

- «Виртуальный кампус», где студенты могут дистанционно изучать теоретические материалы в формате видеолекций, выполнять лабораторно-практические работы в формате виртуальных практикумов
- Платформа содержит цифровой образовательный контент практически по всем профессиям и специальностям

## 02

### ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО

- Один из механизмов качественной организации работы по дистанционному обучению, а также важный этап по реализации цифровизации российского образования
- Платформа позволяет выстраивать полноценный образовательный процесс в дистанционной форме

## 03

### ПРЕИМУЩЕСТВА И ВОЗМОЖНОСТИ

- Студент получает профессию дистанционно
- Большое количество инструментов для административного контроля учебного процесса и дистанционной педагогической работы

## 04

### КАК НАЧАТЬ РАБОТУ НА ПЛАТФОРМЕ

Необходимо получить доступ в личный кабинет у руководителя учебного заведения, в котором проходит обучение студент

## 120 ПРОФЕССИЙ

### ДЛЯ СТУДЕНТОВ

- ✓ Онлайн-курсы
- ✓ Электронные учебно-методические комплексы
- ✓ Виртуальные практикумы
- ✓ Программно-учебные модули (включают как теоретический материал, так и контрольно-оценочные средства)

### ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

- ✓ Система электронного обучения
- ✓ Электронный журнал
- ✓ Разработка учебных материалов
- ✓ Конструирование уроков и практических заданий
- ✓ Организация сетевого взаимодействия

### ДЛЯ ДИРЕКТОРОВ И АДМИНИСТРАТИВНОГО ПЕРСОНАЛА

- ✓ Мониторинг
- ✓ Учебный план
- ✓ Расписание







# СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ

## ВИРТУАЛЬНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО МУЗЕЯМ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

### ЧАСТЬ 1

#### РУССКИЙ МУЗЕЙ (Россия, Санкт-Петербург)

Посмотрите крупнейшую коллекцию русского искусства

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

#### ЭРМИТАЖ (Россия, Санкт-Петербург)

Пройдитесь по Зимнему дворцу, взгляните на бессмертные шедевры

Сайт  
[hermitagemuseum.org](http://hermitagemuseum.org)

#### ТРЕТЬЯКОВСКАЯ ГАЛЕРЕЯ (Россия, Москва)

Пройдитесь по залам галереи и оцените шедевры русской живописи

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

#### ЦЕНТРАЛЬНЫЙ МУЗЕЙ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

(Россия, Москва)  
Вспомните годы Второй мировой войны в преддверии 75-летия Победы

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

#### МУЗЕЙ АНТРОПОЛОГИИ И ЭТНОГРАФИИ ИМЕНИ ПЕТРА ВЕЛИКОГО РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК (Россия, Санкт-Петербург)

Пройдитесь по залам Кунсткамеры

Сайт  
[tour.kunstkamera.ru](http://tour.kunstkamera.ru)

#### МУЗЕЙ ИСКУССТВ МЕТРОПОЛИТЕН (США, Нью-Йорк)

Загляните в один из самых посещаемых музеев в мире

Сайт  
[metmuseum.org](http://metmuseum.org)

#### ЛУВР (Франция, Париж)

Жемчужина Парижа, кладезь уникальных произведений искусства

Сайт  
[louvre.fr](http://louvre.fr)

#### МУЗЕЙ ВАН ГОГА (Нидерланды, Амстердам)

Откройте для себя крупнейшую выставку картин знаменитого художника

Сайт  
[vangoghmuseum.nl](http://vangoghmuseum.nl)

#### БРИТАНСКИЙ МУЗЕЙ (Великобритания, Лондон)

Совершите виртуальную прогулку по галерее и посмотрите работы старых мастеров и современных художников

Сайт  
[britishmuseum.org](http://britishmuseum.org)

#### ГАЛЕРЕЯ УФФИЦИ (Италия, Флоренция)

Окунитесь в мир Боттичелли, Рубенса, да Винчи, Рембрандта и многих других

Сайт  
[fotoinventari.uffizi.it/it](http://fotoinventari.uffizi.it/it)

#### ВАЖНО!

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







# СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ

## ВИРТУАЛЬНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО МУЗЕЯМ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

### ЧАСТЬ 2

#### МУЗЕИ ВАТИКАНА И СИКСТИНСКАЯ КАПЕЛЛА

(Италия, Рим)  
Протяните руку  
к творчеству  
Микеланджело  
и Рафаэля

**Сайт**  
[vatican.va/various/cappelle/sistina\\_vr/index.html](http://vatican.va/various/cappelle/sistina_vr/index.html)

#### МУЗЕЙ ГУГГЕНХАЙМА (США, Нью-Йорк)

Один из старейших  
и самых посещаемых  
музеев в мире

**Сайт**  
[guggenheim.org](http://guggenheim.org)

#### ТЕАТР-МУЗЕЙ САЛЬВАДОРА ДАЛИ (Испания, Фигерас)

Погрузитесь в мир  
одной из ярчайших  
фигур XX века

**Сайт**  
[bit.ly/33iHVMX](http://bit.ly/33iHVMX)

#### НАЦИОНАЛЬНЫЙ МУЗЕЙ (Польша, Краков)

«Дама с горностаем»  
Леонардо да Винчи  
ждет вас в гости

**Сайт**  
[mnk.pl](http://mnk.pl)

#### ВЕНСКИЙ МУЗЕЙ ИСТОРИИ ИСКУССТВ (Австрия, Вена)

Знаменитая сокровищница  
династии Габсбургов –  
к вашим услугам

**Сайт**  
[khm.at](http://khm.at)

#### ПРАДО (Испания, Мадрид)

Более 11 тысяч  
произведений Босха,  
Веласкеса, Гойи, Мурильо,  
Сурбарана и Эль Греко –  
это нужно увидеть  
своими глазами

**Сайт**  
[museodelprado.es](http://museodelprado.es)

#### СМИТSONОВСКИЙ МУЗЕЙ (США, Вашингтон)

Девятнадцать музеев и галерей,  
а также Национальный  
зоологический парк  
собраны для вас в одном месте

**Сайт**  
[si.edu/exhibitions/online](http://si.edu/exhibitions/online)

#### МУЗЕЙ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНЫХ ИСКУССТВ

(Венгрия, Будапешт)  
Музей открыт  
для виртуального  
посещения

**Сайт**  
[bit.ly/3d08L80](http://bit.ly/3d08L80)

#### ВИДЕОГАЛЕРЕЯ NASA (США)

Это просто космос.

**Сайт**  
[nasa.gov](http://nasa.gov)

## МОЖЕТ ПРИГОДИТЬСЯ

#### КУЛЬТУРА.РФ

Культурные гиды  
по городам России,  
виртуальные туры по музеям,  
концерты, спектакли  
и интересные лекции

**Сайт**  
[culture.ru/watch](http://culture.ru/watch)

#### GOOGLE ARTS & CULTURE

Виртуальные прогулки  
по значимым  
культурным объектам:  
архитектурным комплексам,  
музеям, заповедникам

**Сайт**  
[artsandculture.google.com](http://artsandculture.google.com)

### ВАЖНО!

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





# COVID-19

## ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней.

### ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того что бы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находится в отдельной комнате;
- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;
- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).



### ПОЧЕМУ ИМЕННО 14 ДНЕЙ?

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

### ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?

- мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками - перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.



### ЧТО ДЕЛАТЬ С МУСОРОМ?

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

### КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?



Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

### КТО НАБЛЮДАЕТ ЗА ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ НА КАРАНТИНЕ? У НИХ БЕРУТ АНАЛИЗЫ НА КОРОНАВИРУС?



Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля. За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

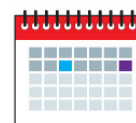
### КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно оформить дистанционно на сайте Фонда социального страхования (ФСС).

### ЧТО БУДЕТ С ТЕМИ, КТО НЕ СОБЛЮДАЛ ИЛИ НАРУШИЛ КАРАНТИН?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАРАНТИН ЗАКОНЧИЛСЯ?



Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!**

# COVID-19

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

## ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



**З**акрывайте рот и нос при чихании и кашле



**А**нтисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



**Щ**еки, рот и нос закрывайте медицинской маской



**И**збегайте людных мест и контактов с больными людьми



**Т**олько врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



**И**спользуйте индивидуальные средства личной гигиены





# 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 многое успевает, хотя никуда 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 всё 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





# 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  
soyuzmult.ru  
vimeo.com/soyuzmultfilm



#### **КИНОПОИСК HD**

Сервис предоставляет бесплатную подписку до 14 мая по промокоду POKAVSEDOMA 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