



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 ПРЕДОСТАВЛЕНИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

- 🍎 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 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

+7 800 200 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 получить 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» (WorldSkills Russia)
- ▶ 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 «Новая школа»** (www.novaya-shkola.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
подкастовое телевидение,
где школьникам рассказывают
и уроки представлены
в режиме прямого эфира

Сайт
mosobr.tv



«МОСКОВСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА»

Широкий набор
электронных учебников
и тестов, интерактивные
сценарии уроков

Сайт
mash.tsbu/projects/mesh



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «СИРИУС»

Онлайн-курсы,
сблизившие единую
методическую концепцию
преподавателей страны

Сайт
edu.sirius.online



«БИЛЕТ В БУДУЩЕ»

Профоригинационный портал
с видеурками и расширениями
возможности 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 навигации
знакомят школьников
с передовыми индустриями
и перспективными
профессиями

Сайт
proektoria.online

001 0
011011100
011011100
011011100
011011100

Автоматизация МБДОУ

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



«ЯНДЕКС.УЧЕБНИК»

Содержит более 35 тыс. заданий разного уровня сложности по русскому и математике для школьников 1-5-х классов

Сайт
education.yandex.ru



ПЛАТФОРМА НОВОЙ ШКОЛЫ, СОЗДАННАЯ СБЕРБАНКОМ

Позволяет выстроить эффективный дистанционно-учебный процесс

Сайт
psb.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



СОЦСЕТИ

Популярные соцсети «ВКонтакте» и «Одноклассники» обладают всеми необходимыми техническими возможностями, что позволяет использовать Windows, без раз для организации дистанционного обучения





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 ребенок.
Устраивайте физкультминутки.



Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (используйте настольные лампы или использовать настольную)



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



Достаточно пространства для письменной работы и занятия за компьютером.



Оборудование должно быть доступно для ребенка.



Технические средства на расстоянии вытянутой руки.



Наблюдайте за работой ребенка на компьютере.



Систематично контролируйте время работы ребенка на компьютере.
Посетитель необходимо устраивать перерыв каждые 15-20 минут!



Следите за осанкой ребенка при работе с компьютером!



Спина должна быть ровной!

ГЛАВНОЕ — РАБОЧЕЕ МЕСТО!



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



Закалывайтесь



После прогулок
мойте руки,
полосщите горло,
промывайте нос



Ешьте
свежие фрукты
и овощи



Ограничьте
посещение
людных мест

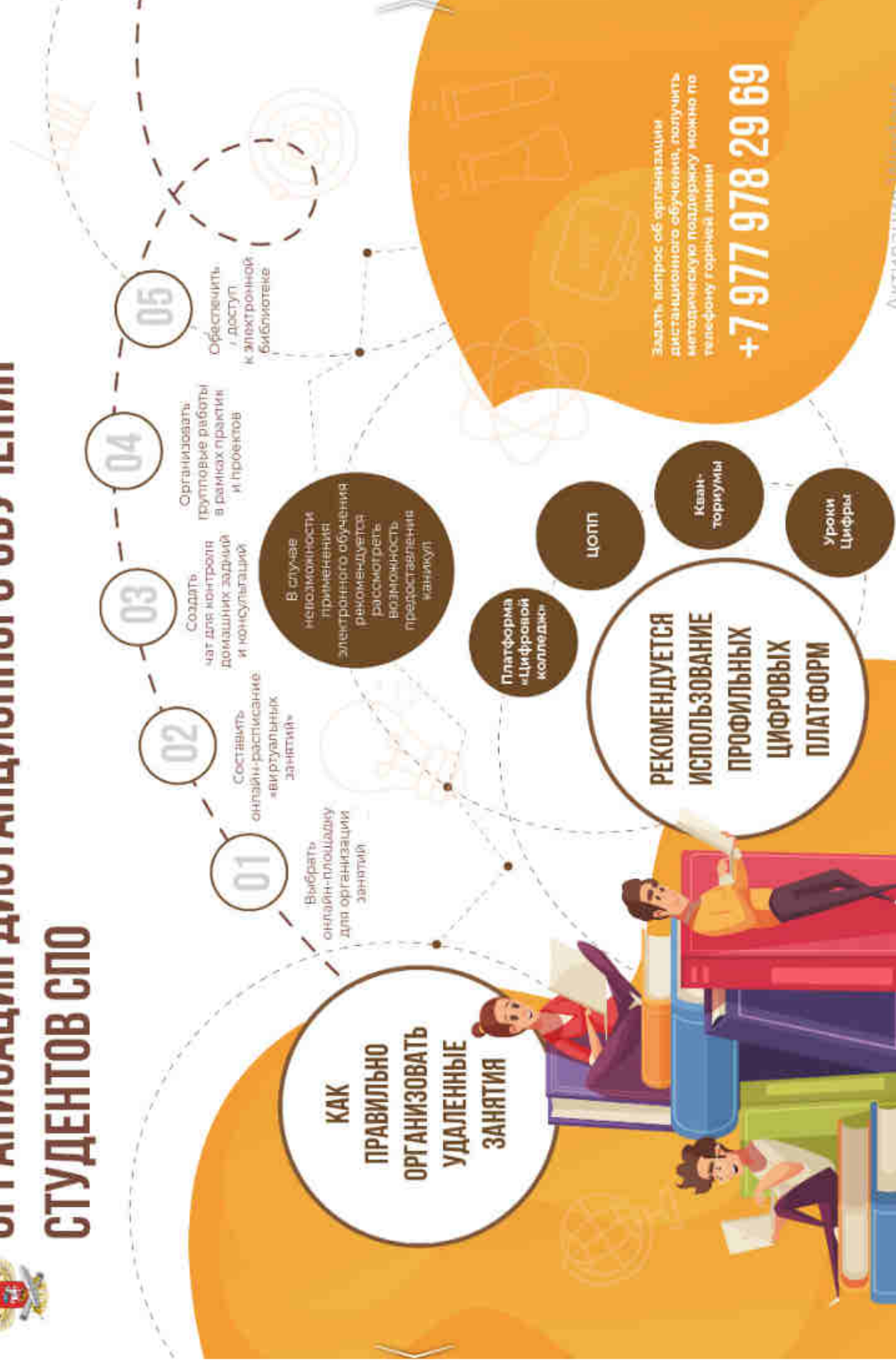


Следите за временем
пробывания ребенка
за компьютером!
(перерыве каждые
15 – 20 минут)





ОРГАНИЗАЦИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПО





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



120 ПРОФЕССИЙ

02

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО

Один из механизмов качественной организации работы по дистанционному обучению, а также важный этап по реализации цифровизации российского образования

Платформа позволяет выступать 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

