

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.rcbi.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 (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



Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребёнка при работе с компьютером



Спина должна быть ровной!



Наблюдайте за работой ребёнка на компьютере



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



ВАЖНО!

Небольшой вес и размер компьютерного оборудования





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

Сайт
mosobr.tv



«МОСКОВСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА»

Широкий набор
электронных учебников
и тестов, интерактивные
сценарии уроков

Сайт
mos.ru/city/projects/mesh



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «СИРИУС»

Онлайн-курсы,
объединённые единой
методической концепцией,
от ведущих
преподавателей страны

Сайт
edu.sirius.online



«БИЛЕТ В БУДУЩЕЕ»

Профориентационный портал
с видеуроками 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,
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





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 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

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



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



ПЛАТФОРМА НОВОЙ ШКОЛЫ, СОЗДАННАЯ СБЕРБАНКОМ

Позволяет выстроить эффективный дистанционно-учебный процесс

Сайт
rsbl.ru



«ОЛИМПИУМ»

Платформа для проведения олимпиад и курсов

Сайт
olimpium.ru



СОЦСЕТИ

Популярные соцсети «ВКонтакте» и «Одноклассники» обладают всеми необходимыми техническими возможностями и инструментами для организации дистанционного обучения





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»

ЦОП

Кван-
ториумы

Уроки
Цифры

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОФИЛЬНЫХ ЦИФРОВЫХ ПЛАТФОРМ

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





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

ВИРТУАЛЬНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО МУЗЕЯМ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

ЧАСТЬ 1

РУССКИЙ МУЗЕЙ
(Россия, Санкт-Петербург)
Посмотрите крупнейшую коллекцию русского искусства

Сайт
rusmuseumvrm.ru

ЭРМИТАЖ
(Россия, Санкт-Петербург)
Пройдитесь по Зимнему дворцу, взгляните на бессмертные шедевры

Сайт
hermitagemuseum.org

ТРЕТЬЯКОВСКАЯ ГАЛЕРЕЯ
(Россия, Москва)
Пройдитесь по залам галереи и оцените шедевры русской живописи

Сайт
tretyakovgallery.ru

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ МУЗЕЙ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ
(Россия, Москва)
Вспомните годы Второй мировой войны в преддверии 75-летия Победы

Сайт
victorymuseum.ru

БРИТАНСКИЙ МУЗЕЙ
(Великобритания, Лондон)
Совершите виртуальную прогулку по галерее и посмотрите работы старых мастеров и современных художников

Сайт
britishmuseum.org

ГАЛЕРЕЯ УФФИЦИ
(Италия, Флоренция)
Окунитесь в мир Боттичелли, Рубенса, да Винчи, Рембрандта и многих других

Сайт
fotoinventari.uffizi.it/it

МУЗЕЙ АНТРОПОЛОГИИ И ЭТНОГРАФИИ ИМЕНИ ПЕТРА ВЕЛИКОГО РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК
(Россия, Санкт-Петербург)
Пройдитесь по залам Кунсткамеры

Сайт
tour.kunstkamera.ru

МУЗЕЙ ВАН ГОГА
(Нидерланды, Амстердам)
Откройте для себя крупнейшую выставку картин знаменитого художника

Сайт
vangoghmuseum.nl

МУЗЕЙ ИСКУССТВ МЕТРОПОЛИТЕН
(США, Нью-Йорк)
Загляните в один из самых посещаемых музеев в мире

Сайт
metmuseum.org

ЛУВР
(Франция, Париж)
Жемчужина Парижа, кладезь уникальных произведений искусства

Сайт
louvre.fr

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

ТЕАТР-МУЗЕЙ САЛЬВАДОРА ДАЛИ (Испания, Фигерас)

Погрузитесь в мир
одной из ярчайших
фигур XX века

Сайт
bit.ly/33iNVmX

НАЦИОНАЛЬНЫЙ МУЗЕЙ (Польша, Краков)

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

Сайт
mnk.pl

ВЕНСКИЙ МУЗЕЙ ИСТОРИИ ИСКУССТВ (Австрия, Вена)

Знаменитая сокровищница
династии Габсбургов –
к вашим услугам

Сайт
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

СМИТСОНОВСКИЙ МУЗЕЙ (США, Вашингтон)

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

Сайт
si.edu/exhibitions/online

МУЗЕЙ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНЫХ ИСКУССТВ

(Венгрия, Будапешт)

Музей открыт
для виртуального
посещения

Сайт
bit.ly/3d08L80

ВИДЕОГАЛЕРЕЯ NASA (США)

Это просто космос

Сайт
nasa.gov

МОЖЕТ ПРИГОДИТЬСЯ

КУЛЬТУРА.РФ

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

Сайт
culture.ru/watch

GOOGLE ARTS & CULTURE

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

Сайт
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 ЗДОРОВЬИ!

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены