



# 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 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



# 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»

ЦОПП

Кванториумы

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**



# 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



## 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

#### ПОВЗОНИТЕ 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.novaya.shkola.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

**ГЛАВНОЕ — РАБОЧЕЕ МЕСТО!**

- Проветривайте помещение, где занимается ребенок. Устраивайте физкультминутки
- Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером
- Оборудование должно быть недоступно домашним животным
- Спина должна быть ровной!

**ВАЖНО!**  
Небольшой вес и размер компьютерного оборудования  
1,5 кг      20 см

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



## 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

**ГЛАВНОЕ — РАБОЧЕЕ МЕСТО!**

- Проветривайте помещение, где занимается ребенок. Устраивайте физкультминутки
- Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером
- Оборудование должно быть недоступно домашним животным
- Спина должна быть ровной!

**ВАЖНО!**  
Небольшой вес и размер компьютерного оборудования  
1,5 кг      20 см

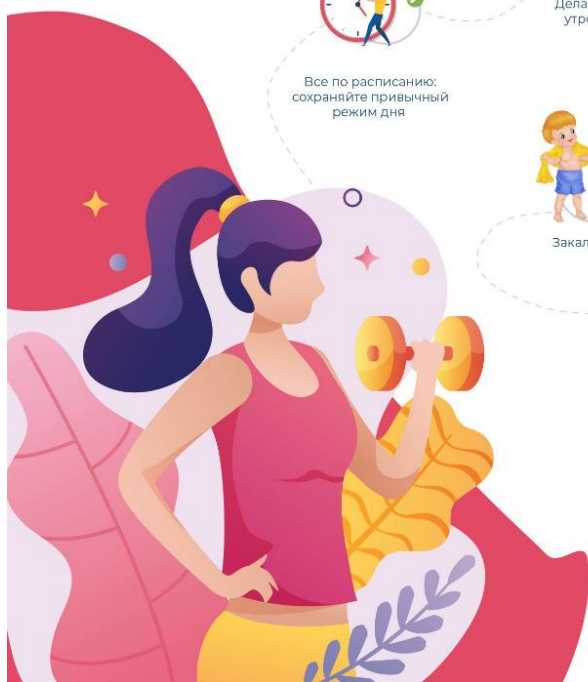
Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминесцентные лампочки использовать нежелательно)

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

Технические средства на расстоянии вытянутой руки



## 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

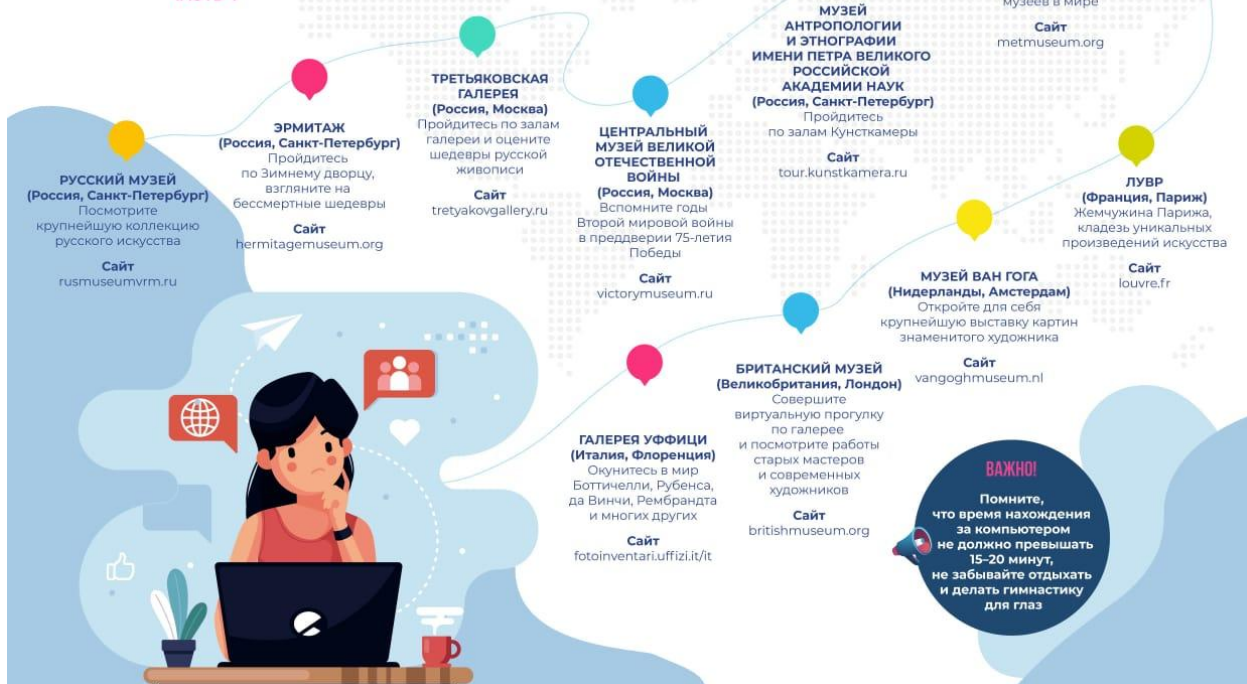


Следите за временем  
пробытия ребенка  
за компьютером  
(перерыв каждые  
15 – 20 минут)



## СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ ВИРТУАЛЬНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО МУЗЕЯМ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

ЧАСТЬ 1



**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 ГУГЕНХАЙМА (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 [mnp.pl](http://mnp.pl)

**ВЕНСКИЙ МУЗЕЙ ИСТОРИИ ИСКУССТВ (Австрия, Вена)**  
Знаменитая сокровищница династии Габсбургов – к вашим услугам  
Сайт [khm.at](http://khm.at)

**СМИТСОНОВСКИЙ МУЗЕЙ (США, Вашингтон)**  
Деятнадцать 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)

**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)

**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 чтобы 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!**