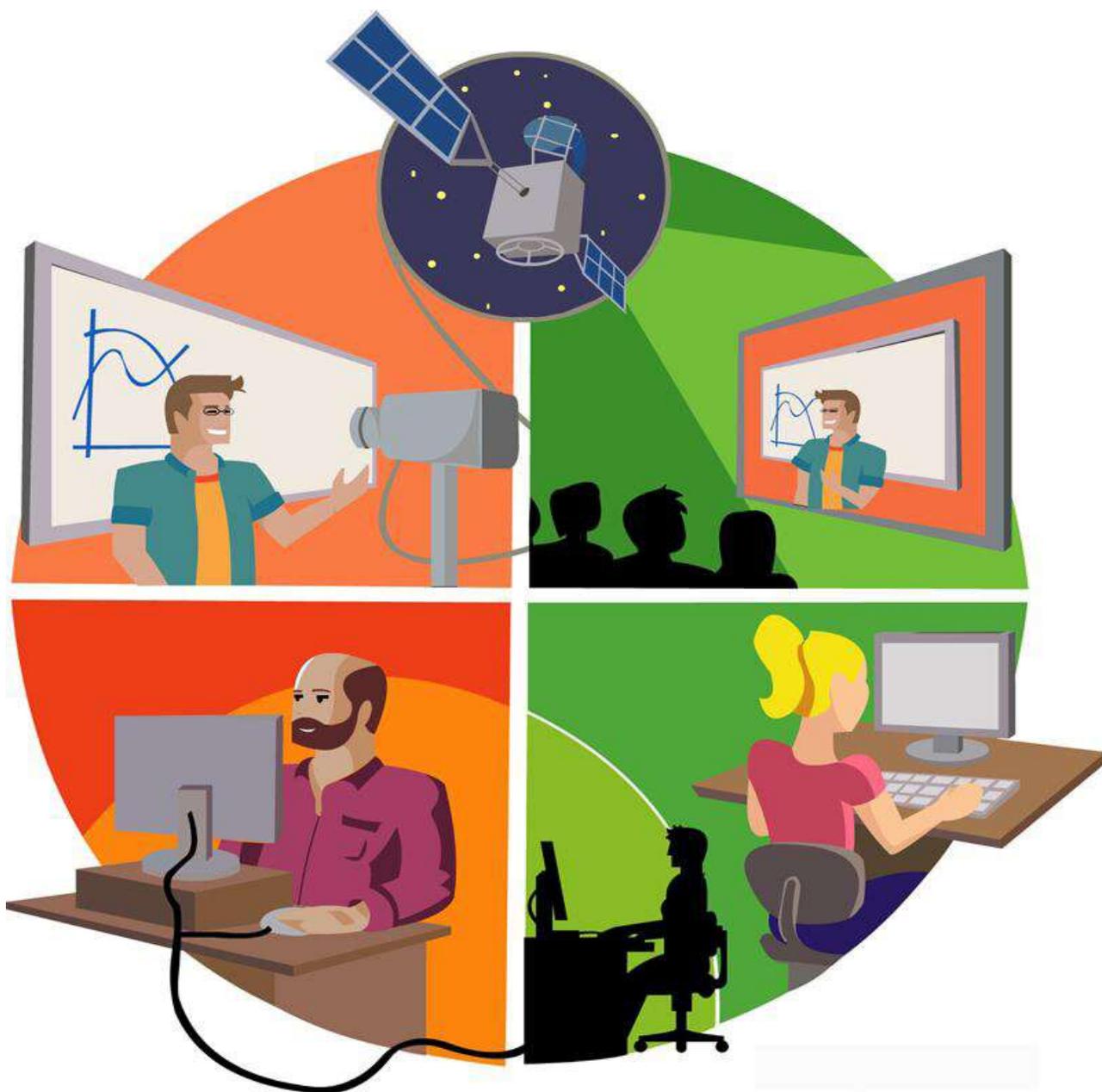


Дистанционное (удалённое) обучение



Министерство просвещения РФ

подготовило для родителей памятку, которая поможет организовать процесс дистанционного обучения 📌

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 «ГроеКТОриЯ»
- ▶ 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.novaya-shkola.ru), созданной Сбербанком. Обсудите этот вопрос с руководством школы

- 🏃 **Физические нагрузки повышают работоспособность мозга и настроение — доказано!**
- 🏃 **Так что не забываем о гимнастике во время дистанционного обучения.**



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



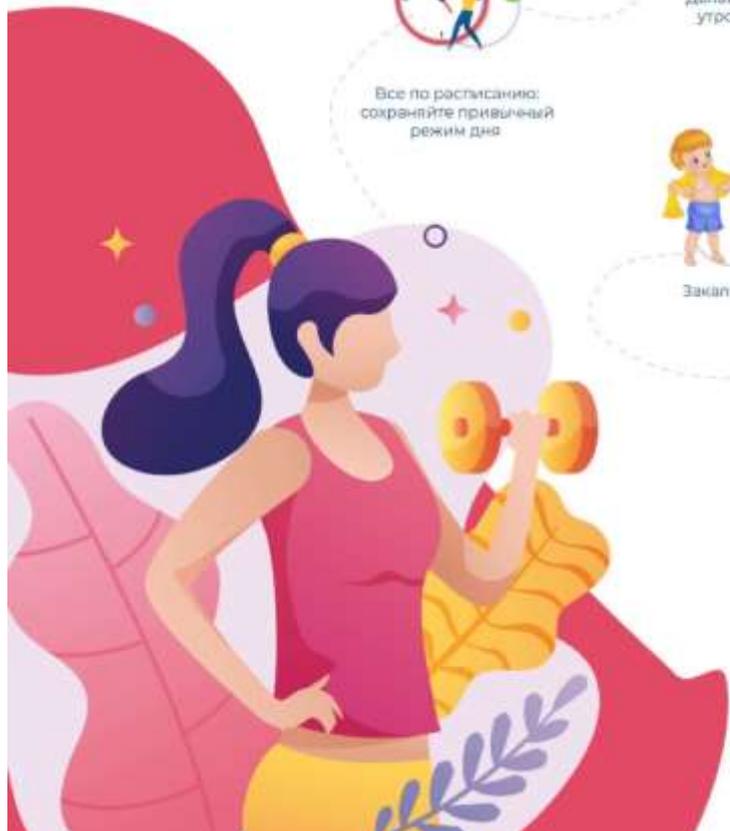
Ешьте
свежие фрукты
и овощи



Ограничьте
посещение
людных мест



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



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



«ОЛИМПИУМ»

Платформа для проведения олимпиад и курсов

Сайт
olimpium.ru



ПЛАТФОРМА НОВОЙ ШКОЛЫ, СОЗДАННАЯ СБЕРБАНКОМ

Позволяет выстроить эффективный дистанционно-учебный процесс

Сайт
psbt.ru



СОЦСЕТИ

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





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 видеоуроками 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

urokцифры.рф



Уроки «ПроеКТОрия»

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

Сайт

proektoria.online



Как часто нужно делать перерывы при работе за компьютером?

Переход на дистанционное обучение не меняет правила:

через каждые 15–20 минут давайте глазам отдохнуть.

Рекомендации по безопасной работе за монитором — в нашей инфографике.

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ — БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И/ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

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

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

The infographic features a central network diagram with four nodes corresponding to the tips. It includes illustrations of a person at a computer, a person doing physical exercises, a person performing eye exercises, and a large computer monitor displaying code. A smartphone is also shown at the bottom right.



Список открытых онлайн-ресурсов от Минпросвещения

Минпросвещения составило список открытых ресурсов с интерактивными уроками и другими формами дистанционного обучения, которые уже доступны учителям и родителям.

- ◆ «Российская электронная школа» — платформа, о которой мы уже писали, содержит видеоуроки, задания для самопроверки, а также дидактические и методические материалы от лучших педагогов страны. <https://resh.edu.ru/>
- ◆ «Московская электронная школа» — имеет широкий набор электронных учебников и

тестов, интерактивные сценарии уроков, систему проверки ошибок, контрольных и тестов, возможность общения учеников с педагогами. <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>

◆ «Яндекс.Учебник» — содержит более 35 тысяч заданий разного уровня сложности по русскому языку и математике для школьников 1–5-х классов. <https://education.yandex.ru/>

◆ «ЯКласс» — сервис, который помогает учителю проверить, насколько ребёнок усвоил материал. Педагог даёт школьнику задания, и если ученик допускает ошибку, то система объясняет ему ход решения и предлагает выполнить другой вариант, а учитель получает отчёт о том, как справляются дети. <https://www.yaklass.ru/>

◆ Платформа новой школы, созданная Сбербанком, — позволяет сформировать персонифицированную образовательную траекторию в школе, создать возможности для успешной учёбы каждого ребёнка. <http://www.pcb1.ru/>

◆ «Просвещение» — предоставило бесплатный доступ к электронным версиям учебно-методических комплексов, входящих в федеральный перечень. Доступ распространяется как на учебники, так и на тренажёры для закрепления полученных знаний. При этом для работы с учебниками не потребуется подключения к интернету. <https://media.prosv.ru/>

◆ Lecta — открыла бесплатный доступ к электронным учебникам издательств «Дрофа» и «Вентана-Граф». <https://lecta.rosuchebnik.ru/>

◆ «Маркетплейс образовательных услуг» — предоставляет бесплатный доступ к каталогу интерактивных образовательных материалов, учебной литературе, электронным книгам, обучающим видео и курсам различных российских компаний. <http://education.ru/>

◆ «Мои достижения» — онлайн-платформа диагностики предлагает ученикам с первого по одиннадцатый класс проверить свои знания по любому предмету. <https://myskills.ru/>

◆ «Олимпиад» — на платформе представлено более 72 школьных олимпиад. <https://olimpium.ru/>

◆ Московский образовательный телеканал — демонстрирует школьные уроки и другие образовательные передачи в режиме прямого эфира. <https://mosobr.tv/>

◆ «Билет в будущее» — профориентационный портал, где собраны видеоуроки для средних и старших классов, которые дают возможность погружения в различные специальности на базе школьного образования. <https://site.bilet.worldskills.ru/>

◆ «Молодые профессионалы» («Ворлдскиллс Россия») — ресурс для тех, кто обучается в системе среднего профессионального образования, открыл все свои возможности в бесплатном доступе. <https://worldskills.ru/>

Как организовать учебный процесс в домашней обстановке?

Создаём условия для продуктивной работы и не забываем делать перерывы.



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 (люминесцентные лампы 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



Наблюдайте за работой ребенка на компьютере.



Оборудование должно быть недоступно домашним животным.



Старайтесь снизить зрительную нагрузку ребенка при работе с компьютером.



Спина должна быть ровной!



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

ВАЖНО!

Небольшой вес и размер компьютерного оборудования

20 см

1,5 кг

