

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





АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ УЧАЩЕГОСЯ В РЕЖИМЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

1

**ОЗНАКОМИТЬСЯ С РАСПИСАНИЕМ
(В ГРУППЕ КЛАССА)**

2

**ИЗУЧИТЬ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА НЕДЕЛЮ
(В ГРУППЕ КЛАССА)**

3

**ЗА 5 МИНУТ ДО НАЧАЛА УРОКА НЕОБХОДИМО
"ОБОЗНАЧИТЬ" СВОЁ ПРИСУТСТВИЕ
(КОММЕНТАРИИ В ГРУППЕ КЛАССА / КОНФЕРЕНЦИЯ ZOOM),
ПОЛУЧИТЬ ИНСТРУКЦИЮ ОТ УЧИТЕЛЯ**

НА УРОКЕ:

4

- РАБОТА ОНЛАЙН
- РАБОТА НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПЛАТФОРМЕ
- ВЫПОЛНЕНИЕ ПИСЬМЕННЫХ ЗАДАНИЙ И ИНСТРУКЦИЙ ПЕДАГОГА
- ПОЛУЧЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

ФОРСМАЖОР

5

ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ С ИНТЕРНЕТОМ ("ЗАВИС" САЙТ, ПЕРЕГРУЖЕННА ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПЛАТФОРМА)

- ЗАХОДИ В ГРУППЕ КЛАССА
- ПОЛУЧИ ЗАДАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ

6

В УКАЗАННЫЕ СРОКИ СДАЙ РАБОТЫ НА ПРОВЕРКУ

Рекомендации для родителей по организации дистанционного обучения на дому.

Уважаемый родитель!

Очень важно заинтересовано отнестись к урокам обучения ребёнка на компьютере и в учебной оболочке электронного класса. Это позволит Вам помогать ребёнку выполнять учебные действия на начальном периоде обучения.

Не забудьте, что во время проведения уроков должен быть выключен телевизор, обеспечена тишина и рабочая обстановка.

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
rsmuseumvrm.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
tretiakovgallery.ru

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ МУЗЕЙ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ
(Россия, Москва)

Вспомните годы Второй мировой войны в преддверии 75-летия Победы

Сайт
victorymuseum.ru

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

Пройдитесь по залам Кунсткамеры

Сайт
tour.kunstkamera.ru

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

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

Сайт
vangoghmuseum.nl

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

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

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/33iHvmX

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



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.pf



Уроки «ПроеКТОрия»

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

Сайт
proektoria.online



Правила безопасности детей в Интернете.



1

Посещай сеть только со взрослыми. Выбирай сайты вместе с родителями.

2

Никогда не встречайся с людьми из интернета, они могут оказаться не теми за кого себя выдают.

3

Попроси взрослого помочь тебе зарегистрироваться на сайтах, требующих определенной формы. Никогда не давай личной информации (имя, фамилию, номер телефона, домашний адрес, место учебы)

4

Если ты получил спам или смс сообщения по электронной почте от чужих людей, не доверяй им и не отвечай.

5

Учи, что информация которую ты получаешь в интернете не всегда правдива - советуйся со взрослыми.

6

Уважай чужую собственность. Нельзя незаконно копировать музыку, компьютерные программы и игры.

7

Имей ввиду, что в интернете разница между правильным и неправильным одинакова.

8

Никогда не отвечай на сообщения или объявления, которые являются непристойными, угрожающими или заставляющими чувствовать себя неловко

9

Не открывая полученные от неизвестных источников файлы. Иногда это может быть вирус.

10

Будь уважителен. Правила хорошего тона не отменяли даже в виртуальном мире.

©!



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

