

# 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.pcbf.ru](http://www.pcbf.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

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Наблюдайте  
за работой ребёнка  
на компьютере



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



Старайтесь снижать  
зрительную нагрузку  
ребёнка при работе  
с компьютером



Проветривайте помещение,  
где занимается ребёнок.  
Устраивайте физкультминутки



Достаточное пространство  
для письменной работы  
и занятий за компьютером



Оборудование должно  
быть недоступно  
домашним животным



Спина должна  
быть ровной!



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



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



Технические средства  
на расстоянии  
вытянутой руки

## ГЛАВНОЕ — РАБОЧЕЕ МЕСТО!

### ВАЖНО!

Небольшой вес  
и размер компьютерного  
оборудования



20 см  
1,5 кг







# РАСПОРЯДОК ДНЯ РЕБЕНКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

## СОХРАНЕНИЕ РИТМА ЖИЗНИ

Привыкая к четкому расписанию 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 никуда 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 расписание дня, ребенок будет знать, что подошло время садиться за уроки или готовиться ко сну, и он сделает всё сам, без принуждения со стороны взрослых

## РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Привыкнув к четкому расписанию, 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 расписания 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



# 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](http://resh.edu.ru)



## «МОЛОДЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ (Ворлдскиллс Россия)»

Портал официального  
оператора международного  
движения WorldSkills International

Сайт  
[worldskills.ru](http://worldskills.ru)



## ТЕЛЕКАНАЛ МОСОБРТВ

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

Сайт  
[mosobr.tv](http://mosobr.tv)



## «МОСКОВСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА»

Широкий набор  
электронных учебников  
и тестов, интерактивные  
сценарии уроков

Сайт  
[mos.ru/city/projects/mesh](http://mos.ru/city/projects/mesh)



## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «СИРИУС»

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

Сайт  
[edu.sirius.online](http://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](http://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](http://урокцифры.рф)



## Уроки «ПроеКТОрия»

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

Сайт  
[proektoria.online](http://proektoria.online)

