



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](http://www.pcdi.ru) (www.pcdi.ru), созданной Сбербанком.
Обсудите этот вопрос с руководством школы



СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ НА ПЕРИОД
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

КИНО ОНЛАЙН



ВАЖНО!

Помните, что время
нахождения
за компьютером
не должно
превышать 15-20 минут,
не забывайте отдохнуть
и делать гимнастику
для глаз

*По истечении срока подписки будет автоматически продлеваться (платно).
Подписку можно отменить в любой момент



MORE.TV

Онлайн-сервис
на 45 дней предоставляет
бесплатный доступ
к подписке по промокоду
SIDIDOMA.
Промокод можно
активировать
до 12.04.2020*

Сайт
more.tv



«КИНОСТУДИЯ «СОЮЗМУЛЬФИЛЬМ»

На онлайн-ресурсе
Vimeo стартовал фестиваль
«Союзмульткарантина».
За программой
можно следить
на официальном сайте
киностудии.

Сайт
souzmult.ru
vimeo.com/soyuzmultfilm



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «МОЯ ПЛАНЕТА»

С 16 марта в приложении открыт бесплатный
доступ к большому количеству фильмов.
Приложение доступно
для скачивания
в App Store и Google Play

Сайт
more.tv



КИНОПОИСК HD

Сервис предоставляет
бесплатную подписку
до 14 мая по промокоду
POKAVSEDOMA
тем, у кого еще подписки нет*

Сайт
hd.kinopoisk.ru



OKKO
Онлайн-кинотеатр
представляет
новым подписчикам
тариф «Оптимум»
до 12 апреля за 1 рубль*

Сайт
okko.tv



ТРИКОЛОР

Оператор проводит акцию #лучшедома –
с 27 марта по 26 апреля 2020 года
ТВ, кино, сериалы
и детские каналы в приложении
«Триколор Кино и ТВ»
можно смотреть бесплатно*

Сайт
tricolor.tv



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 никуда не спешит.

При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не суетится.



**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



СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!



Все по расписанию:
сохраняйте привычный
режим дня



Делайте гимнастику
утром и вечером



Закаляйтесь



Регулярно
проводите проветривание квартиры
и делайте влажную уборку



Ешьте
свежие фрукты
и овощи.



После прогулок
мойте руки,
положите горло,
промывайте нос



Ограничите
посещение
людных мест



Следите за временем
пребывания ребенка
за компьютером
(перерывы каждые
15 – 20 минут)

