



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 ребёнок. Устраивайте физкультминутки



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



Оборудование должно быть недоступно домашним животным



Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребёнка при работе с компьютером



Наблюдайте за работой ребёнка на компьютере



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



Спина должна быть ровной!

ВАЖНО!

Небольшой вес и размер компьютерного оборудования





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

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 всё 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



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
rusmuseumvrm.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
tretyakovgallery.ru

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ МУЗЕЙ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ (Россия, Москва)

Вспомните годы Второй мировой войны в преддверии 75-летия Победы

Сайт
victorymuseum.ru

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

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

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

МУЗЕЙ ВАТИКАНА И СИКСТИНСКАЯ КАПЕЛЛА (Италия, Рим)

Протяните руку
к творчеству
Микеланджело
и Рафаэля

Сайт

[vatican.va/various/
cappella/sistina_vr/
index.html](http://vatican.va/various/cappella/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

СМИТSONОВСКИЙ 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

ПРАДО (Испания, Мадрид)

Более 11 тысяч
произведений Босха,
Веласкеса, Гойи, Мурильо,
Сурбарана и Эль Греко –
это нужно увидеть
своими глазами

Сайт

museodelprado.es

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





СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ НА ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

КИНО ОНЛАЙН



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 «Союзмульткарантин». За программой можно следить на официальном сайте киностудии

Сайт
souzmult.ru
vimeo.com/soyuzmultfilm



КИНОПОИСК HD

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

Сайт
hd.kinopoisk.ru



ОККО

Онлайн-кинотеатр предоставляет 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



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

ВАЖНО!

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

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



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



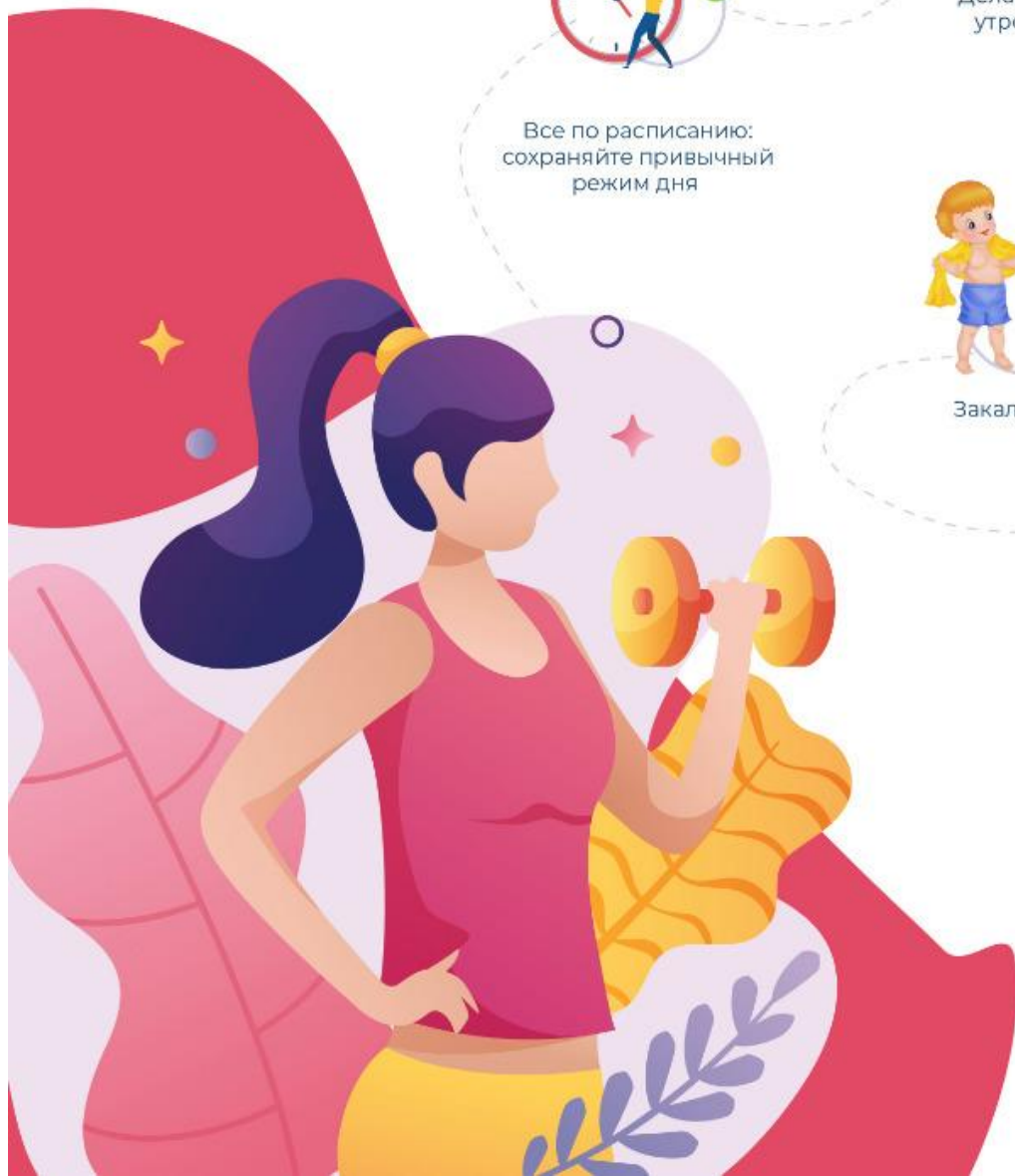
Ешьте
свежие фрукты
и овощи



Ограничьте
посещение
людных мест



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



COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены