



ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ

10 ДОБРЫХ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

01

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА – ОСНОВА ЖИЗНИ

Составьте расписание на каждый день для всей семьи. Помогите ребёнку распределить время между учёбой и отдыхом. Не забудьте про творчество и спорт.

02

ЦИФРОВАЯ ГАРМОНИЯ

Онлайн-обучение увеличивает пребывание ребёнка в сети, но не запрещайте ему использовать гаджеты в свободное время. Попробуйте вместе найти баланс.

03

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ОНЛАЙН-ИНТЕРЕСЫ ДЕТЕЙ

Вместе обсуждайте темы, которые волнуют ребёнка. Так вы оградите детей от негативного контента.

04

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Объясните ребёнку, что нельзя открывать дверь квартиры незнакомым людям. Объясните, как вести себя в экстренных ситуациях.

05

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

Напоминайте ребёнку делать зарядку между занятиями. Занимайтесь спортом вместе.

06

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Три основных приёма пищи и три здоровых перекуса в день – основа здорового питания.

07

РАСШИРЯЙТЕ КРУГОЗОР

Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет – кладёз информации, открытия вам гарантированы.

08

РОДИТЕЛЬСТВУ СТОИТ УЧИТЬСЯ

Используйте появившееся время для общения и воспитания детей.

09

ОБЩЕНИЕ УКРЕПЛЯЕТ СЕМЬЮ

Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, поставьте семейный спектакль или сделайте семейный альбом.

10

ПОМОГАЙТЕ ДРУГ ДРУГУ

Дети могут научить вас многим возможностям цифровой среды, а вы поможете ребёнку отфильтровать контент.





Алгоритм подготовки учителя к работе в режиме ДО (дистанционного обучения)

1 Изучить образовательные ресурсы, на которых планируете занятия (платформы, сайты, средства проведения видеоконференций)

2 Подготовить учащихся и их родителей к работе на интернет-ресурсах:

- 2.1. Зарегистрировать учащихся на образовательных платформах;
- 2.2. Если необходимо, проследить за самостоятельной регистрацией учащихся на указанных Вами ресурсах;
- 2.3. Протестировать работу на платформах (попробовать на практике, как всё работает, подключив нескольких учащихся);
- 2.4. Установить программу, с помощью которой вы организуете онлайн-урок в режиме реального времени (Например: Zoom, Facebook Live, Instagram Live, Skype и т.д.), научиться в ней работать (совместно с коллегами);
- 2.5. Обеспечить контроль подключения учащихся к Zoom, Facebook Live, Instagram Live, Skype и т.д. (дать инструкции и разъяснения);
- 2.6. Протестировать работу в программе, с помощью которой вы организуете онлайн-урок в режиме реального времени (Например: Zoom, Facebook Live, Instagram Live, Skype и т.д.) с несколькими учащимися, с целым классом (видео беседа, кл. час).

3 Составить тематическое планирование на ближайшую учебную неделю, отправить на согласование руководителю МО

4 Разработать уроки на ближайшую учебную неделю, подготовить необходимые материалы, видео уроки, задания, презентации

5 В указанные сроки разместить планирование в классных группах



АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ УЧАЩЕГОСЯ В РЕЖИМЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 ПОЛУЧИТЬ ЗАДАНИЯ У УЧИТЕЛЯ
(ЧЕРЕЗ ГРУППУ КЛАССА, ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ,
ЭЛЕКТРОННЫЙ НОСИТЕЛЬ, БУМАЖНЫЙ ФОРМАТ)

**2 ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПОЛУЧИТЬ
КОНСУЛЬТАЦИЮ УЧИТЕЛЯ**
(ГРУППА КЛАССА, ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА, ТЕЛЕФОН)

3 ВЫПОЛНИТЬ ВСЕ ЗАДАНИЯ

4 СДАТЬ РАБОТЫ НА ПРОВЕРКУ
(ФОТО В ГРУППУ КЛАССА, ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА,
ЭЛЕКТРОННЫЙ НОСИТЕЛЬ, БУМАЖНЫЙ ФОРМАТ)



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

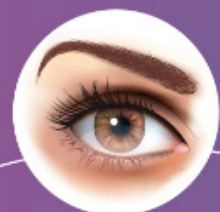
6

В УКАЗАННЫЕ СРОКИ СДАЙ РАБОТЫ НА ПРОВЕРКУ



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, считать 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





КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

01

ШАГ

ВЫБРАТЬ УДОБНУЮ ДЛЯ ВАС ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМУ

- 🎯 Школьный портал
- 🎯 Образовательная онлайн-платформа
- 🎯 Социальные сети

02

ШАГ

СОСТАВИТЬ РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА КАЖДЫЙ УЧЕБНЫЙ ДЕНЬ

- 🎯 В соответствии с учебным планом по каждой дисциплине
- 🎯 Дифференцируя по классам и сокращая время проведения урока **до 30 минут**



ВАЖНО!

- ✓ Планировать свою деятельность с учетом системы дистанционного обучения
- ✓ Создавать простейшие нужные для обучающихся задания

03

ШАГ

ИНФОРМИРОВАТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ О ПРЕДСТОЯЩЕМ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

- 🎯 Предоставить ссылки на ресурсы, где будет проходить обучение
- 🎯 Ознакомить с расписанием занятий
- 🎯 Предоставить график проведения текущего и итогового контроля по учебным дисциплинам
- 🎯 Информировать об организации ежедневного мониторинга фактического присутствия обучающихся

04

ШАГ

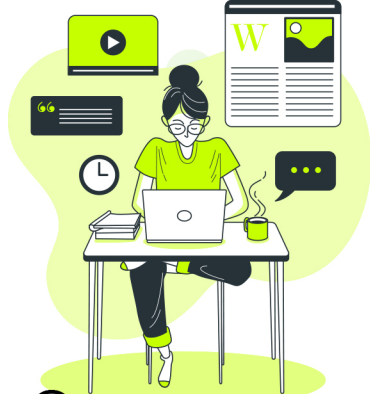
ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

- 🎯 Дополнительные «точечные» консультации для тех, кто не разобрал материал
- 🎯 Выражать своё отношение к работам обучающихся в виде текстовых или аудиорецензий, устных онлайн-консультаций



Задать вопрос об организации дистанционного обучения, получить методическую поддержку можно по телефону горячей линии

**(861) 4241460 ; 8(918)6385255
(918)1531890**



ОНЛАЙН-ВСТРЕЧИ С УЧЕНИКАМИ

Сервисы, с помощью которых организовыван онлайн-урок в режиме реального времени:

Zoom zoom.us

Сервис для проведения видеоконференций и вебинаров. В бесплатной версии можно проводить встречи до 40 минут и на 100 человек. Ученики могут подключиться к встрече через телефон (рекомендуется установить приложение zoom) или через компьютер. Каждый участник встречи имеет возможность говорить голосом, демонстрировать видео и отображать свой экран.

Facebook Live

Трансляция видео прямо с Facebook. Создайте закрытую группу класса, в которой можно будет запускать Live трансляции и проводить уроки онлайн. Бесплатно. И нет ограничений по времени.

Instagram Live

Трансляция видео с Инстаграм. Можно проводить в своем аккаунте. Если ученики «на вас подписаны», то они получают извещение о выходе в эфир. Или создать закрытый аккаунт класса и вести онлайн-встречи там.

WiziQ wiziq.com

Сервис для организации онлайн-обучения. Создается класс, к которому подключаются ученики (они должны создать в этой среде аккаунт). Здесь можно вести общение, публиковать задания и объявления. И можно проводить онлайн-встречи. В бесплатной версии только 10 участников могут подключиться к курсу и к видеовстрече.

Periscope

Приложение для проведения прямых эфиров. Чтобы ученики могли смотреть ваши трансляции, им надо установить это приложение на телефон и создать аккаунт.

Skype

Сервис для проведения видеоконференций. У каждого ученика должен быть аккаунт Skype. Создается группа класса, и в определенное время делается звонок, к которому подключаются все участники группы.



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»

Проориентационный 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

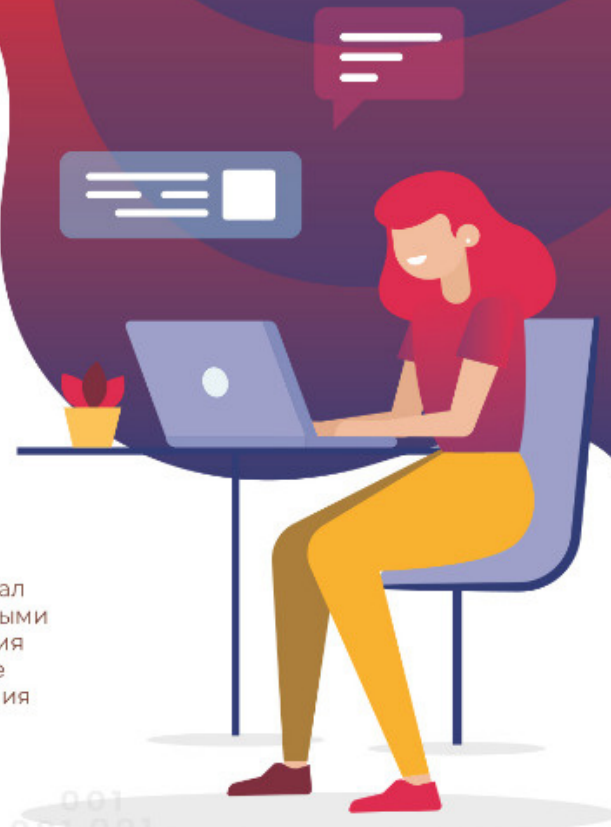
Сайт
урокцифры.рф



Уроки «ПроеКТОрия»

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

Сайт
proektoria.online



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



ПЛАТФОРМА НОВОЙ ШКОЛЫ, СОЗДАННАЯ СБЕРБАНКОМ

Позволяет выстроить эффективный дистанционно-учебный процесс

Сайт
pcbl.ru



«ОЛИМПИУМ»

Платформа для проведения олимпиад и курсов

Сайт
olimpium.ru



СОЦСЕТИ

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



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!

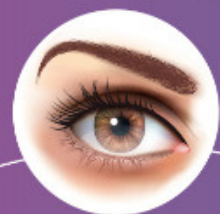
Небольшой вес и размер компьютерного оборудования





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, считать 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

