

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

ПОВЗОНИТЕ 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.pcbi.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



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



Спина должна быть ровной!



Наблюдайте за работой ребёнка на компьютере



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

ВАЖНО!

Небольшой вес и размер компьютерного оборудования

20 см

1,5 кг





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**





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)



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
rcbl.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





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

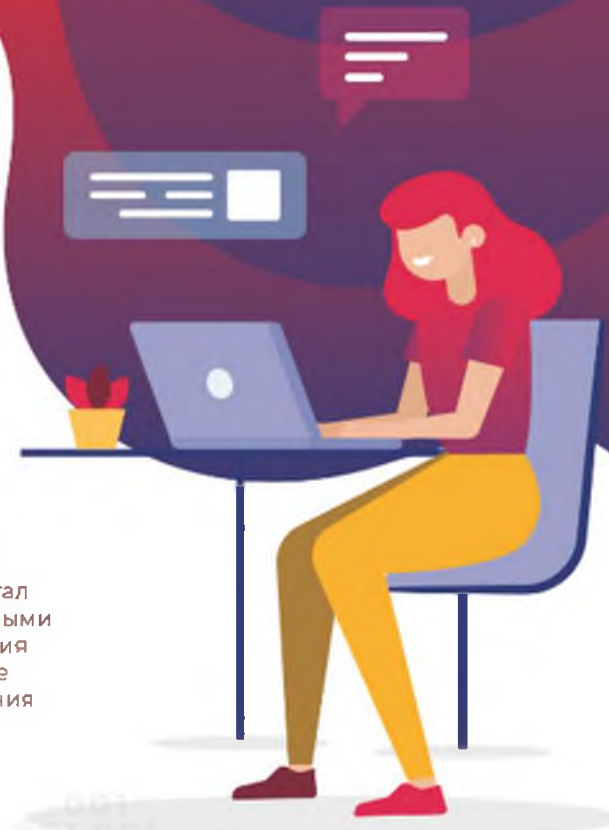
Сайт
урокцифры.рф



Уроки «ПроеКТОрия»

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

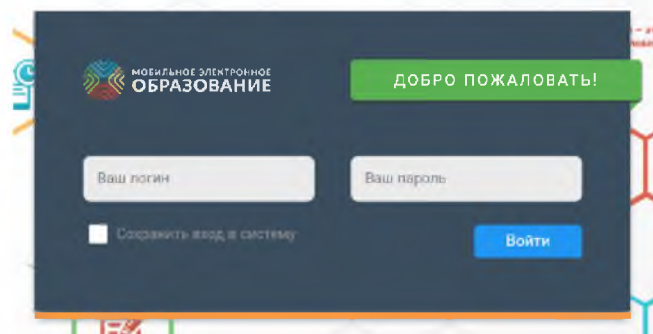
Сайт
proektoria.online



Краткая инструкция по работе в цифровой среде "Мобильное Электронное Образование"

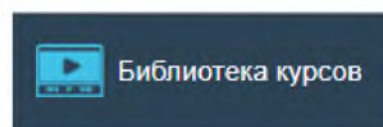
Входим в среду МЭО

- 1 В строке браузера наберите `http://asi-futurestaff.mob-edu.ru`.
- 2 Введите логин и пароль ученика.
- 3 Начинать знакомство с системой с личного кабинета.



Знакомимся с содержанием онлайн-курсов

- 1 Войдите в "Библиотеку курсов".
- 2 Нажмите на обложку курса и перейдите в оглавление.
- 3 Перейдите в интересующее вас занятие или Интернет-урок.
- 3 Начинать знакомство с содержанием Интернет-уроков.



Не забудьте посмотреть:



ключевой вопрос



задания с открытым ответом



тренажёры



рубрика "Проверь себя"



Занятия в интерактивном оглавлении можно развернуть, нажав на знак "+".

Знакомимся с индивидуальной образовательной траекторией

- 1 Перейдите к индивидуальной образовательной траектории.
- 2 Нажимайте на ячейки с заданиями, чтобы просмотреть их или приступить к выполнению.



В индивидуальную траекторию можно перейти как из основного меню, так и из Интернет-урока, нажав кнопку в правом верхнем углу.

Переверните лист :)

Знакомимся с электронным дневником

- 1 Перейдите в электронный дневник.
- 2 Просматривайте достижения на своей персональной странице.
- 3 Нажимайте на ячейки, чтобы увидеть результаты выполнения заданий.

Тема	Процент	Баллы	Длительность задания	Отметка по тесту	Отметка по ВКР	Итоговая отметка
Занятие 10. Умножение на пяти	5/17	83	10:10	5	5	5
Занятие 11. План, карта и глобус	0/0	20	9:50	5	5	5
Занятие 12. Ручные описи	2/4	3	8	4	4	4
Занятие 13. Матрица	1/8	7	1:00	1:00	4	5
Занятие 14. Изображение рельефа на плане и карте	4/5	7	8	8	8	8
Занятие 15. Ориентирование	0/0	20		5	5	5
Занятие 16. Садочная опись	1/5	24	2:00			
Занятие 17. Съемка и доведение плана местности	0/0	10	9:00			
Занятие 18. Географическая оболочка	4/18	84	4:31	2:00		
Занятие 19. Что в Земле внутри	0/15	10	9:00			
Занятие 20. Рельеф Земли	1/11	81	9:00	1:00		5



Отметка за тесты выставляется автоматически после выполнения задания. Отметку за задание с открытым ответом выставляет учитель.

Знакомимся с системой личных сообщений

- 2 Перейдите в подсистему "Личные сообщения".
- 3 Создайте свой диалог или участвуйте в уже созданном.
- 3 Обменивайтесь сообщениями в выбранном диалоге.

Название	Количество участников	Создатель	Последнее сообщение
электронные материалы	2	Никонова Софьяна (Ученик) 08.05.18 20:41	Долгова Татьяна Валерьевна (23.05.18 10:32) Добрый день! Только сейчас обнаружила ваше сообщение, оно потеряно.
Доступ к материалам	2	Луцко Жанна (Ученик) 20.04.18 15:13	Луцко Жанна (17.05.18 19:54) В предыдущем письме спрашивала как для ВКР воспользоваться Интернетом.
Как вы относитесь к труду?	366	Долгова Татьяна Валерьевна (запрет) 18.05.17 10:49	Долгова Татьяна Валерьевна (25.04.18 15:09) Что ВКР - задание из диалога.
ВКР	3	Богданова Олеся (Ученик) 28.03.18 20:22	Богданова Олеся (28.03.18 20:23) Добрый вечер! Я проходила два раза гео-логическую карту, но у...
использование графики - ОК	2	Биология1 Школа Биология (Учитель) 28.02.18 15:04	Биология1 Школа Биология (28.02.18 15:05) Уважаемая Татьяна Валерьевна, используйте ли Вы в уроках оперные...
Сообщение	2	Обществознание3 Школа Общество (Учитель) 28.02.18 15:03	Долгова Татьяна Валерьевна (28.02.18 15:04) и вам добрый день!
Урок географии	4	Долгова Татьяна Валерьевна (запрет) 09.12.17 10:53	Долгова Татьяна Валерьевна (09.02.18 9:57)



Состав участников в уже созданном диалоге можно изменять.

Технические требования к пользовательскому оборудованию и ПО

- ✓ Персональный компьютер/Ноутбук/Планшет.
- ✓ CPU: от 1,1 МГц
- ✓ Оперативная память (RAM): от 2Gb
- ✓ Место для хранения информации (ROM): не менее 16 Gb
- ✓ Рекомендуемый браузер: **Google Chrome**, последняя версия.
Поддерживаемые платформы - Windows XP SP3/7/8 и выше, iOS 6.0 и выше, Android 4.0 и выше, MAC OS X 10.8. и выше.
- ✓ Рекомендуемая скорость доступа к сети Интернет для рабочих станций составляет 2Мбит/сек на 1 рабочее место.