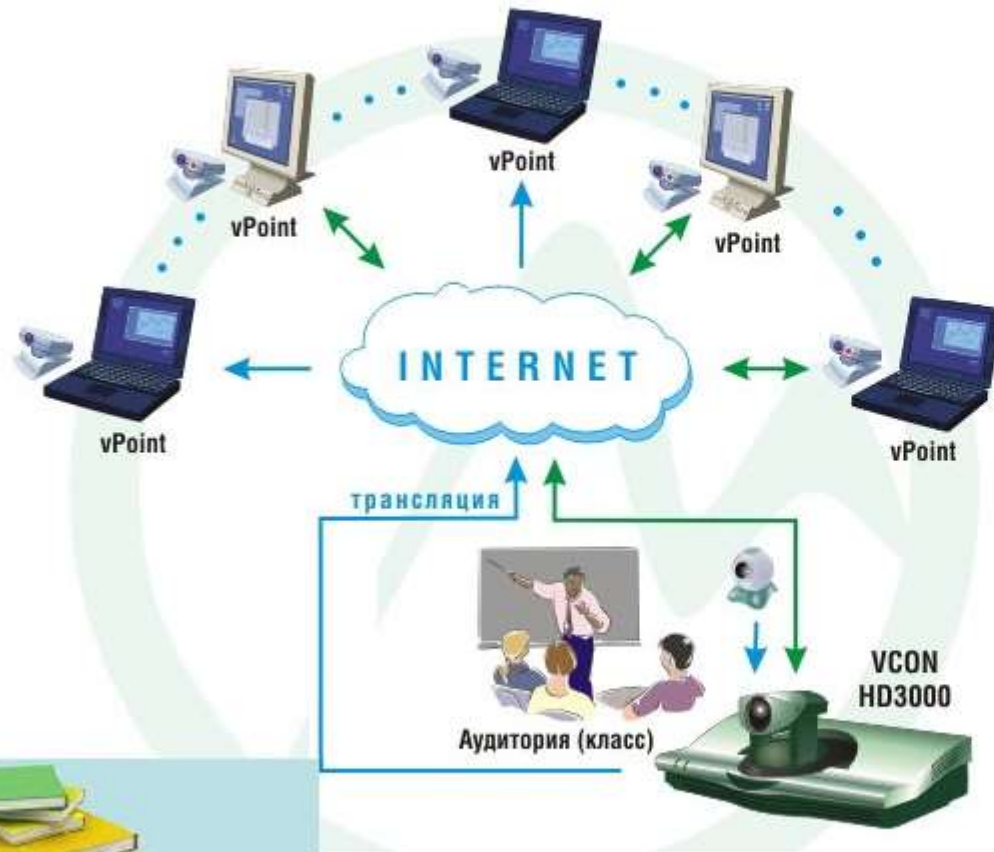


# **Дистанционное обучение без вреда для здоровья**



**Памятки для детей и родителей.**

## Дистанционное обучение в современных условиях



- Что представляет собой дистанционное обучение?
- Это взаимодействие преподавателя и учащегося на расстоянии, которое реализуется с помощью средств сети Интернет или других интерактивных технологий.

# 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 «Проекторий»
- 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 (nnschool.ru)**, созданной Сбербанком. Обсудите этот вопрос с руководством школы





# ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ

## 10 ДОБРЫХ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ





# 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

## 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)



## КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ?

Принципы грамотной позы,  
которая не вредит здоровью

### КЛАВИАТУРА

Располагается прямо перед телом; не изгибайтесь и не сгибайтесь, чтобы добраться до неё.

### МОНИТОР

Отрегулируйте расстояние и высоту: верхняя часть монитора находится на уровне глаз и слегка наклонена.

### РУКИ

Расслабьте плечи, предплечья параллельны полу. Минимальный изгиб запястий.

### СТУЛ

Должен иметь спинку и подлокотники, функцию регулировки высоты.

### НОГИ

Бёдра параллельны полу.

### СТУПНИ

Параллельны полу, стоят устойчиво. При необходимости используйте подставку для ног.

Держите голову **поднятой**, даже если вам приходится смотреть вниз на экран.

45 – 70 сантиметров,  
экран под наклоном

Оставьте 10-15 сантиметров  
между клавиатурой  
и краем стола.

Избегайте **усталости глаз**:

- купите очки с фильтром;
- делайте зарядку для глаз.



Делайте  
перерыв  
каждые  
25 минут



РОССИЙСКИЙ  
УЧЕБНИК





# ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!



Создайте комфортную среду  
во время уроков.  
Например, работающий телевизор  
будет мешать занятиям



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!

**ВАЖНО!**

Небольшой вес  
и размер компьютерного  
оборудования



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



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



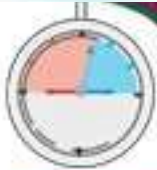
Технические средства  
на расстоянии  
вытянутой руки







# АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В РЕЖИМЕ ОБУЧЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (УЧИТЕЛЬ ↔ УЧЕНИКИ)



Не более  
30 минут

Продолжительность  
урока



1

Ознакомиться с расписанием  
(в группе класса)

2

Изучить учебный план на неделю  
(в группе класса)  
Проверить доступность необходимых платформ

3

За 5 минут до начала урока необходимо «обозначить» свое  
присутствие (комментарий в группе класса, сообщение в чат).  
Получить инструкцию от учителя

4

## НА УРОКЕ:

- Работа в дистанционном режиме
- Работа на образовательной платформе
- Выполнение заданий, следование инструкции
- Получение домашнего задания



## ФОРС-МАЖОР

При возникновении  
технических проблем  
необходимо  
проинформировать  
учителя, получить задания  
и рекомендации

5

Выполнение домашнего задания, обратная связь с учителем