



Министерство образования, науки  
и молодежной политики  
Республики Коми

# Дистанционное обучение в Республике Коми:

алгоритмы для участников  
образовательных отношений



ОБРАЗОВАНИЕ ПО-НОВОМУ



Республика Коми



Министерство образования,  
науки и молодежной политики  
Республики Коми

официальный сайт


Врио Главы Республики Коми  
В.В.Уйба

## ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

- › РОДИТЕЛЯМ
- › ПЕДАГОГАМ
- › Ответы на наиболее часто задаваемые вопросы
- › МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
- › АРХИВ НОВОСТЕЙ
- › ИНФОГРАФИКА

НОВОСТИ

О министерстве

 [версия для печати](#)

## Информационно-методическая поддержка

Раздел на сайте Министерства  
образования, науки и молодежной  
политики Республики Коми

<http://minobr.rkomi.ru/>

Горячая линия

8(8212) 301-664



# Коми республиканский институт развития образования

Государственное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования

[Главная](#) [Деятельность](#) [Образовательная деятельность](#) [Проекты](#)

[Сопровождение системы образования](#) [Ресурсы](#) [Обратная связь](#)

[Сведения об образовательной организации](#) [Записаться на курс](#) [Видеозал](#) [Планы](#)

[Качество образования](#)



Республика Коми

## Информационно-методическая поддержка

### Раздел на сайте ГОУДПО

«Коми республиканский институт развития образования»

<https://kriro.ru/metodicheskaya-podderzhka>

- 1) Федеральные методические рекомендации
- 2) Федеральные платформы, сервисы и ресурсы
- 3) Региональные платформы, сервисы и ресурсы
- 4) Обучение и досуг



Актуальная информация

Обратная связь

[Главная](#) / Информационно-методическая поддержка при организации обучения с применением дистанционных технологий

Информационно-методическая поддержка при организации обучения с применением дистанционных технологий

ГОУДПО «Коми республиканский институт развития образования» оказывает методическую поддержку педагогов образовательных организаций и родителей обучающихся по организации дистанционного обучения.

В специально созданном разделе сайта размещается актуальная информация для педагогов и родителей:

- о платформах, ресурсах и сервисах дистанционного обучения;
- об открытых ресурсах электронных библиотек и издательств учебной литературы;
- о платформах, ресурсах и сервисах в сфере культуры;
- инструкции и рекомендации по эффективному использованию ресурсов и сервисов;
- вебинары, онлайн-семинары, информационные сессии, видеолекции;
- открытые онлайн-курсы.

Родителям



Учителям



Преподавателям ПОО





**Алгоритм действий  
Администрации образовательной организации**



## Шаг 1. Сформулировать ответы на основные вопросы: Блок «Организация»

---



У всех обучающихся есть устройства, доступ к сети Интернет?



Все ли обучающиеся имеют контроль со стороны родителей, могут рассчитывать на поддержку?



Может ли онлайн-обучение в школе начаться немедленно, какие есть ресурсы или что препятствует?



Кто и каким образом сможет осуществлять техническую поддержку учителям и семьям в переходный период к электронному обучению с использованием дистанционных образовательных технологий (помощь в установке и наладке)?



Как будет выглядеть школьный день-неделя в формате электронного обучения с ДОТ (кто и чем будет занят)? Как будет сформировано расписание?



Какие локальные документы необходимо разработать?



Как организовать учебный день обучающегося: время онлайн общения с преподавателями, с другими обучающимися, работа с заданиями; время оффлайн самостоятельного выполнения заданий, режим отправки заданий учителю?



Как будут поддерживать учителя обучающихся, мотивировать к обучению и как будут поддерживаться учителя?



## Шаг 1. Сформулировать ответы на основные вопросы: Блок «Коммуникация»

---



Как будет происходить «доставка» заданий обучающимся (регулярность, частота, ресурсы)?



Как получить обратную связь от семей, какие способы коммуникации и регулярность?



Как участники образовательных отношений будут проинформированы о переходе школы на электронное обучение с использованием ДОТ, либо возврат на очное обучение?



Как учителя будут проверять задания учеников, их вовлеченность в образовательный процесс, эмоциональное состояние при новой для них форме обучения?



## Шаг 1. Сформулировать ответы на основные вопросы: Блок «Технологии»

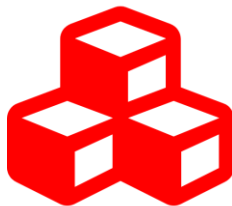
---



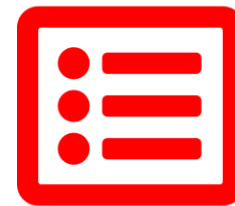
Будут ли использоваться видеоконференции, другие способы визуального взаимодействия учителей и обучающихся (скайп, zoom, вебинары)?



Как будет происходить «доставка» заданий обучающимся (регулярность, частота, ресурсы)?



Какие инструменты онлайн-обучения будут использованы (существующие платформы, собственные резервы, ресурсы информационно-библиотечного центра)?



Есть ли в школе электронный журнал, электронный дневник или другая возможная структура LMS, есть ли блоги классов или страницы в социальных сетях, где возможна регулярная коммуникация (сформировать банк возможных каналов коммуникации по каждому классу)?



## Шаг 2. Сформировать технологическую инфраструктуру

---

Обеспечить учителей необходимым оборудованием



Компьютер

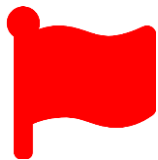


Камера



Микрофон

Сформировать перечень платформ, ресурсов и сервисов для проведения уроков



Федеральные



Региональные



Школьные

Организовать обучение (взаимообучение) педагогов

Обеспечить коммуникацию всех участников образовательных отношений





## Шаг 3. Обеспечить нормативное сопровождение дистанционного обучения

---

### 1) Разработать и утвердить локальный акт об организации дистанционного обучения

➤ Заместитель директора по УВР, директор

➤➤ Положение о дистанционном Обучении, Приказ

### 2) Сформировать расписание занятий на каждый учебный день по учебным планам по каждой дисциплине

➤ Диспетчер по расписанию, зам. директора

➤➤ Расписание занятий

### 3) Внести необходимые корректировки в рабочие программы, учебные планы в части форм обучения (лекция, онлайн консультация и т.п.), технических средств обучения (платформы и сервисы)

➤ Заместитель директора по УВР, педагоги

➤➤ Рабочие программы, учебные планы



## Шаг 4. Обеспечить информирование родителей (законных представителей) обучающихся

---

**1) Информировать учеников и их родителей об электронном обучении и ДОТ. Ознакомить с расписанием занятий, графиком проведения текущего и итогового контроля по учебным дисциплинам, графиком консультаций**

➤ **Классные руководители**

➤➤ **Журнал ознакомлений**

**2) Организовать учет результатов образовательного процесса в электронной форме – электронных журналах**

➤ **Педагоги**

➤➤ **Электронные журналы**



## Шаг 5. Организовать образовательный процесс и контроль его реализации

---

**1) Организовать учебные занятия, консультации, вебинары на школьном портале или иной платформе. При необходимости интегрировать формы обучения.**

➤ Педагоги

➤➤ Конспект уроков

**2) Организовать ежедневный мониторинг: учеников, которые фактически присутствуют в школе; школьников, которые учатся дистанционно; учеников, которые по болезни временно не участвуют в образовательном процессе**

➤ Классные руководители

➤➤ Журнал мониторинга

**3) Осуществлять мониторинг технических возможностей и ограничений школы и обучающихся**

➤ Ответственный за техническое сопровождение, классные руководители

➤➤ Журнал мониторинга



## Шаг 6. Определить модели взаимодействия участников образовательных отношений

---

- 1) При отсутствии условий для онлайн общения
  - учитель готовит пакет материалов и подробные инструкции на определенный временной отрезок обучения (3 дня, неделя), в том числе выполнение заданий по учебнику, письменное выполнение заданий в тетради к фиксированной дате;
  - классный руководитель обеспечивает выдачу пакета заданий обучающимся (доставка школьным автобусом, через родителей);
  - учитель проверяет выполненные детьми задания.
- 2) В режиме затрудненной коммуникации (нестабильный интернет, отсутствие личного технического средства у детей, отсутствие возможности выхода в интернет без родителей)
  - использование SMS-сообщений с домашним заданием и сроками его выполнения, телефонное информирование;
  - использование возможностей ГИС ЭО для направления домашних заданий по учебнику, ссылок на интернет ресурсы по изучаемой теме; анализа сложностей с выполнением заданием через организацию видеоконференций и чатов с детьми, использования демонстрационных и проверочных онлайн тестов, использование обратной связи.
- 3) В режиме стабильной коммуникации и достаточном техническом обеспечении
  - разработка учителями собственных онлайн уроков и форм обратной связи;
  - использование готовых платформенных решений, сервисов или их фрагментов.



Алгоритм действий учителя-предметника



## Алгоритм действий учителя-предметника

---

- Шаг 1.** Провести подбор ресурсов (федеральных, региональных)
- Шаг 2.** Сформировать чек-лист тем на определенный период
- Шаг 3.** Провести корректировку рабочих программ, КТП
- Шаг 4.** Использовать методики проведения дистанционных занятий
- Шаг 5.** Ввести новые формы ДЗ (не сканы работ учеников!)
- Шаг 6.** Выполнять график онлайн занятий, в т.ч. по подготовке к ГИА
- Шаг 7.** Вести запись уроков
- Шаг 8.** Вносить коррективы в свою деятельность по итогам обратной связи



# Коми республиканский институт развития образования

Государственное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования

Главная Деятельность Образовательная деятельность Проекты

Сопровождение системы образования Ресурсы Обратная связь

Сведения об образовательной организации **Записаться на курс** Видеозал Планы

Качество образования

[Главная](#) / Информационно-методическая поддержка при организации обучения с применением дистанционных технологий

## Информационно-методическая поддержка при организации обучения с применением дистанционных технологий

ГООДПО «Коми республиканский институт развития образования» оказывает методическую поддержку педагогов образовательных организаций и родителей обучающихся по организации дистанционного обучения.

В специально созданном разделе сайта размещается актуальная информация для педагогов и родителей:

- о платформах, ресурсах и сервисах дистанционного обучения;
- об открытых ресурсах электронных библиотек и издательств учебной литературы;
- о платформах, ресурсах и сервисах в сфере культуры;
- инструкции и рекомендации по эффективному использованию ресурсов и сервисов;
- вебинары, онлайн-семинары, информационные сессии, видеолекции;
- открытые онлайн-курсы.

Институт принимает заявки от образовательных организаций и методических служб муниципальных органов управления образованием на методическое сопровождение. [Подать заявку](#)

Вы можете задать свой вопрос на сайте.

### Родителям



### Учителям



### Преподавателям ПОО



Республика Коми

## Методическая поддержка

<https://kriro.ru/metodicheskaya-podderzhka/pedagogam/>

**Региональные образовательные платформы и ресурсы**

**Федеральные образовательные платформы**

**Электронные формы учебников**

**Ресурсы для организации внеурочной деятельности, досуга**

**Ресурсы электронных библиотек**

**Ресурсы для профессионального развития**

**Культурный норматив школьника**



## Общие рекомендации для разработки онлайн-урока

---

- 1) Время проведения урока не более 30 минут (для начальной школы – 20-25 минут), перемены по 20 минут**
- 2) Четко поставлены цели и определен результат урока**
- 3) Возможна выдача опережающего задания на знакомство с новым материалом (текст учебника, веб-ресурс, обучающее видео и пр.), технология «перевернутого урока»**
- 4) Теоретический материал представлен в кратком (сжатом) виде, выделена основная суть**
- 5) Предложены разные виды заданий в ходе урока и для последующей самостоятельной работы (задания на рассуждения, интерактивные задания, тренажеры, онлайн-голосование и др.)**
- 6) Присутствует блок обратной связи, отложенной рефлексии через вопросы/ответы в чате, по электронной почте**
- 7) Используются различные формы организации деятельности: групповая, фронтальная, индивидуальная; дифференцированные задания.**





## Модель структуры дистанционного урока

---

### 1) Мотивационный блок (2 – 3 минуты)

- Мотивация - необходимая составляющая дистанционного обучения, которая должна поддерживаться на протяжении всего процесса обучения.
- Большое значение имеет четко определенная цель, которая ставится перед учениками.
- Мотивация быстро снижается, если уровень поставленных задач не соответствует уровню подготовки ученика.

### 2) Инструктивный блок (3 - 5 минут)

- Инструкции и методические рекомендации.

### 3) Информационный блок (5-10 минут – теория, 10 минут – самостоятельная работа)

- Система информационного наполнения.

### 4) Контрольный блок (5 минут)

- Система тестирования и контроля.

### 5) Коммуникативный и консультативный блок (3 - 5 минут)

- Система интерактивного взаимодействия участников дистанционного урока с учителем и между собой.



## Требования к домашней работе

---

- 1) Одно или несколько заданий, подобранных в соответствии с поставленной учебной задачей и «записанных» в электронном дневнике в порядке выполнения, который задумал учитель**
- 2) Задание должно быть понятным ученику: что он будет делать, где он будет это делать, как он будет это делать, какие дополнительные средства обучения ему понадобятся, как он передаст работу учителю**
- 3) Задание должно быть посильным и доступным для самостоятельного выполнения учениками**
- 4) Задание должно быть интересно школьнику: упражнение из учебника можно дополнить ссылкой на фильм по изучаемой теме, порекомендовать электронный ресурс или изменить задание учебника, добавив творческий вопрос**
- 5) Задание должно дополняться теоретическим материалом, который может понадобиться для его выполнения**
- 6) Необходимо провести инструктаж организационного и содержательного характера**
- 7) Обязательно оценить работу, использовать формирующее оценивание**



## Соблюдайте нормы САНПиН

---

**Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда на экране монитора не должна превышать:**

для детей 6-10 лет- 15 мин;



для детей 10-13 лет – 20 мин;

старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).

**Оптимальное количество занятий с компьютером в течение дня:**

для детей 6-10 лет– 1 занятие;



для детей 10-13 лет – 2 занятия;

старше 13 лет – 3 занятия.



**Алгоритм действий классного руководителя**



## Алгоритм действий классного руководителя

---

- Шаг 1.** Обеспечить регистрацию учеников на выбранной платформе
- Шаг 2.** Организовать постоянный мониторинг технической готовности учеников
- Шаг 3.** Провести инструктаж (ДО, профилактика)
- Шаг 4.** Установить дистанционный контакт с помощью вспомогательных средств (телефон, ГИС ЭО, Skype и др.) с родителями ребенка
- Шаг 5.** Осуществлять коммуникацию с учениками (ежедневный контроль участия)
- Шаг 6.** Установить время и проводить «Видео часы общения» (20-30 минут) с учащимися класса и с родителями
- Шаг 7.** Осуществлять удаленный контроль самочувствия детей (вопросы детям и родителям)
- Шаг 8.** Организовать культурно-досуговые мероприятия («Культурный норматив школьника»)



## Коми республиканский институт развития образования

Государственное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования

[Главная](#) [Деятельность](#) [Образовательная деятельность](#) [Проекты](#)

[Сопровождение системы образования](#) [Ресурсы](#) [Обратная связь](#)

[Сведения об образовательной организации](#) [Записаться на курс](#) [Видеозал](#) [Планы](#)

[Качество образования](#)

[Главная](#) / Информационно-методическая поддержка при организации обучения с применением дистанционных технологий

### Информационно-методическая поддержка при организации обучения с применением дистанционных технологий

ГОУДПО «Коми республиканский институт развития образования» оказывает методическую поддержку педагогов образовательных организаций и родителей обучающихся по организации дистанционного обучения.

В специально созданном разделе сайта размещается актуальная информация для педагогов и родителей:

- о платформах, ресурсах и сервисах дистанционного обучения;
- об открытых ресурсах электронных библиотек и издательства учебной литературы;
- о платформах, ресурсах и сервисах в сфере культуры;
- инструкции и рекомендации по эффективному использованию ресурсов и сервисов;
- вебинары, онлайн-семинары, информационные сессии, видеолекции;
- открытые онлайн-курсы.

Институт принимает заявки от образовательных организаций и методических служб муниципальных органов управления образованием на методическое сопровождение. [Подать заявку](#)

Вы можете задать свой вопрос на сайте.

#### Родителям



#### Учителям



#### Преподавателям ПОО



Республика Коми

## Методическая поддержка

<https://kriro.ru/metodicheskaya-podderzhka/pedagogam/>

**Ресурсы для организации внеурочной деятельности, досуга**

**Ресурсы электронных библиотек**

**Ресурсы для профессионального развития**

**Культурный норматив школьника**



[Страницы дневника](#)

[Положение](#)

[Правила](#)

[Соглашение](#)

[Обратная связь](#)

[Сдать норматив](#)

[Культурный дневник](#)

[Новости](#)

[Афиша](#)

[Инструкции](#)

[Педагогам](#)



[Войти](#) [Регистрация](#)

**Культурный норматив  
школьника Республики Коми**



**Алгоритм действий родителей**



## Рекомендации для родителей

---

- 1) Ознакомиться с информацией на сайте образовательной организации
- 2) Отслеживать расписание занятий
- 3) Поддерживать контакт с классным руководителем, информировать по вопросам и проблемам подключения и обучения
- 4) Обеспечить режим труда и отдыха школьника, контролировать рабочее место
- 5) Контролировать самочувствие ребенка, проводить профилактику вирусной инфекции
- 6) Контролировать готовность и мотивацию к занятиям, стимулировать вовлеченность
- 7) Фиксировать и обсуждать с ребенком проблемы и вопросы обучения
- 8) Контролировать информационную безопасность ребенка
- 9) Предусмотреть активности без использования гаджетов
- 10) Принять участие в проекте «Культурный норматив школьника»





# Коми республиканский институт развития образования

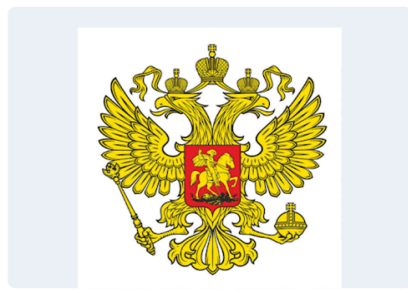
Государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования

- Главная
- Деятельность
- Образовательная деятельность
- Проекты
- Сопровождение системы образования
- Ресурсы
- Обратная связь
- Сведения об образовательной организации
- Записаться на курс**
- Видеозал
- Планы
- Качество образования

Главная / Информационно-методическая поддержка при организации обучения с применением дистанционных технологий / Родителям

## Родителям

Данный раздел создан для информационно-методической поддержки родителей по организации детей во время обучения с применением дистанционных образовательных технологий.



Республика Коми

## Методическая поддержка

<https://kriro.ru/metodicheskaya-podderzhka/roditelyam/>

### Ссылки на ресурсы и проекты:

Региональные

Федеральные

В сфере культуры и досуга



- Страницы дневника
- Положение
- Правила
- Соглашение
- Обратная связь
- Сдать норматив

- Культурный дневник
- Новости
- Афиша
- Инструкции
- Педагогам



Войти Регистрация

Культурный норматив школьника Республики Коми



Главная  
Консультационный центр

[Психолого-педагогическая и методическая поддержка семьи](#)



Авторизация

Мероприятия

Поиск

Адрес: г. Сыктывкар ул. Сорокинское 23, Кабинет 111

«Горячая линия»:  
8 (8212) 391-242  
8 912 191 50 03

Консультационный..

196 участников

Подписаться

Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства Просвещения России (Распоряжение «Об организации работы» № 07- 234 от 24.03.2020 г.) рекомендует оказание психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям (законным представителям) преимущественно в дистанционной форме.

Уважаемые родители (законные представители), специалисты Консультационного центра продолжают оказывать услуги психолого-педагогической, методической и консультативной помощи (через страницу социальной сети «ВКонтакте», через сайт консультационного центра) или по телефону: 89121915003

В связи с Указом главы Республики Коми от 15 марта 2020 года № 16 «О введении режима повышенной готовности» все запланированные мероприятия в рамках работы Республиканского консультационного центра переводятся в дистанционный режим, в вебинарную форму вещания.

Как записаться на консультацию в Республиканский консультационный центр?



Республика Коми

## Республиканский консультационный центр

<https://semyaconsultant.kriro.ru/>

### Основные направления деятельности:

- психолого-педагогическая;
- методическая;
- консультативная помощь

Услуги могут получить граждане, воспитывающие детей от 0 до 18 лет:

- 1) родители (законные представители) детей раннего и дошкольного возраста;
- 2) родители детей, имеющих проблемы в развитии, в том числе родители детей-инвалидов;
- 3) родители детей, не посещающих дошкольные учреждения;
- 4) родители детей, осуществляющие семейное образование;
- 5) граждане, желающие принять в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей.



Дождиком падает  
Лиса и зайцы  
Лиса с лесу Лиса  
пойма на под кустами  
открыла увидала да не  
Лиса подбежала да убежала  
Зайцы удались  
от лисы  
а у о в и е ё э а ю

Описание действия  
Дети Дима Кристина  
Мурманский район  
Дети в возрасте 7 лет  
Кто вы? Кто вы?  
Кто вы? Кто вы?  
Кто вы? Кто вы?  
Кто вы? Кто вы?

**Алгоритм действий обучающихся**



## Рекомендации для обучающихся

---

1  
2  
3

**Соблюдать режим дня и расписание уроков**



**Поддерживать порядок рабочего места**



**Информировать учителя и родителей по вопросам и проблемам подключения и обучения**



**Предоставлять обратную связь учителю**



**Дозировать нагрузку на глаза**



**Следовать принципам информационной безопасности в сети**



**Информировать родителей и учителя об информационных вбросах в мессенджерах**



# РЕКОМЕНДАЦИИ МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

по организации обучения на дому  
с использованием дистанционных  
технологий



МИНПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИИ

Подробнее: <https://edu.gov.ru/distance>



## 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

**+7 800 200 91 85**

На связи лучшие учителя, методисты и сотрудники федеральных профильных институтов



## 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](http://resh.edu.ru)



### «МОЛОДЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ (Ворлдскиллс Россия)»

Портал официального  
оператора международного  
движения WorldSkills International

Сайт  
[worldskills.ru](http://worldskills.ru)



### ТЕЛЕКАНАЛ МОСОБРТВ

Первое  
познавательное телевидение,  
где школьное расписание  
и уроки представлены  
в режиме прямого эфира

Сайт  
[mosobr.tv](http://mosobr.tv)



### «МОСКОВСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА»

Широкий набор  
электронных учебников  
и тестов, интерактивные  
сценарии уроков

Сайт

[mos.ru/city/projects/mesh](http://mos.ru/city/projects/mesh)



### ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «СИРИУС»

Онлайн-курсы,  
объединённые единой  
методической концепцией,  
от ведущих  
преподавателей страны

Сайт

[edu.sirius.online](http://edu.sirius.online)



### «БИЛЕТ В БУДУЩЕЕ»

Профориентационный портал  
с видеуроками и расширенными  
возможностями тестирования  
и погружения в различные  
специальности и направления  
подготовки

Сайт

[bilet-help.worldskills.ru](http://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](http://урокцифры.рф)



### Уроки «ПроеКТОрия»

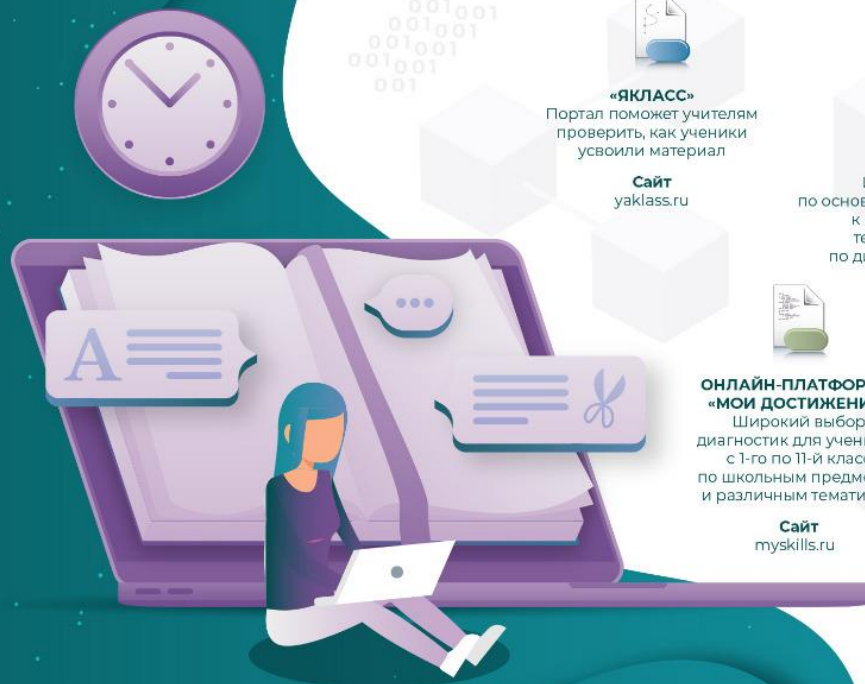
Онлайн-уроки  
по профессиональной навигации  
знакомят школьников  
с передовыми индустриями  
и перспективными  
профессиями

Сайт

[proektoria.online](http://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

olimpiyum.ru



## СОЦСЕТИ

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





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

# Рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации



## СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!



Все по расписанию:  
сохраняйте привычный  
режим дня



Делайте гимнастику  
утром и вечером



Регулярно  
проветривайте квартиру  
и делайте влажную уборку



Закляйтесь



После прогулок  
мойте руки,  
полощите горло,  
промывайте нос



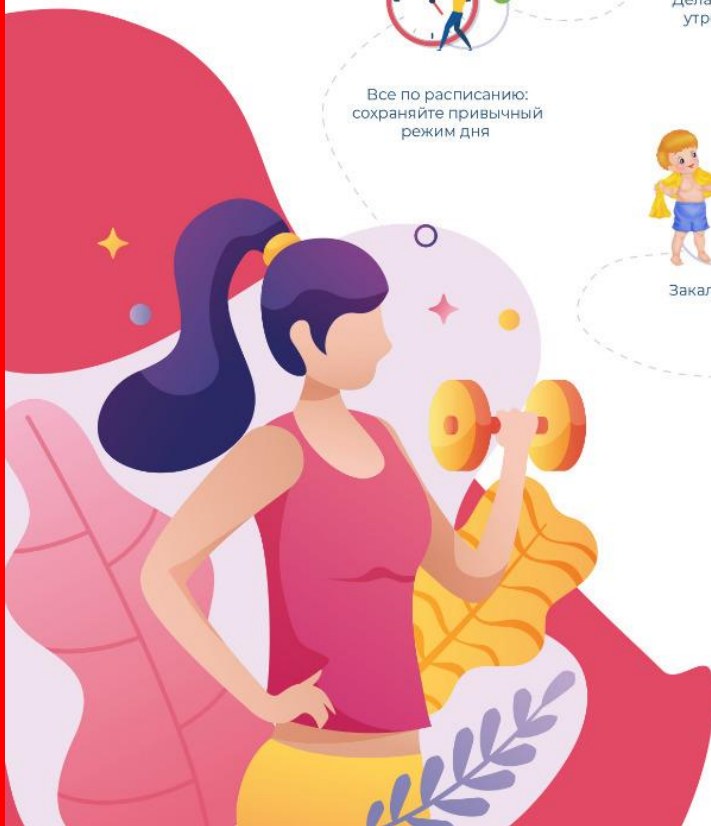
Ешьте  
свежие фрукты  
и овощи



Ограничьте  
посещение  
людных мест



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





## 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**



Наблюдайте за работой ребёнка на компьютере



Старайтесь снизить зрительную нагрузку ребёнка при работе с компьютером



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



Оборудование должно быть недоступно домашним животным



Спина должна быть ровной!

**ВАЖНО!**

Небольшой вес и размер компьютерного оборудования

1,5 кг

20 см





# 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





# 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](http://rusmuseumvrm.ru)

**ЭРМИТАЖ**  
(Россия, Санкт-Петербург)  
Пройдитесь по Зимнему дворцу, взгляните на бессмертные шедевры

Сайт  
[hermitagemuseum.org](http://hermitagemuseum.org)

**ТРЕТЬЯКОВСКАЯ ГАЛЕРЕЯ**  
(Россия, Москва)  
Пройдитесь по залам галереи и оцените шедевры русской живописи

Сайт  
[tretyakovgallery.ru](http://tretyakovgallery.ru)

**ЦЕНТРАЛЬНЫЙ МУЗЕЙ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ**  
(Россия, Москва)  
Вспомните годы Второй мировой войны в преддверии 75-летия Победы

Сайт  
[victorymuseum.ru](http://victorymuseum.ru)

**ГАЛЕРЕЯ УФФИЦИ**  
(Италия, Флоренция)  
Окунитесь в мир Боттичелли, Рубенса, да Винчи, Рембрандта и многих других

Сайт  
[fotoinventari.uffizi.it/it](http://fotoinventari.uffizi.it/it)

**БРИТАНСКИЙ МУЗЕЙ**  
(Великобритания, Лондон)  
Совершите виртуальную прогулку по галерее и посмотрите работы старых мастеров и современных художников

Сайт  
[britishmuseum.org](http://britishmuseum.org)

**МУЗЕЙ АНТРОПОЛОГИИ И ЭТНОГРАФИИ ИМЕНИ ПЕТРА ВЕЛИКОГО РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК**  
(Россия, Санкт-Петербург)  
Пройдитесь по залам Кунсткамеры

Сайт  
[tour.kunstkamera.ru](http://tour.kunstkamera.ru)

**МУЗЕЙ ВАН ГОГА**  
(Нидерланды, Амстердам)  
Откройте для себя крупнейшую выставку картин знаменитого художника

Сайт  
[vangoghmuseum.nl](http://vangoghmuseum.nl)

**МУЗЕЙ ИСКУССТВ МЕТРОПОЛИТЕН**  
(США, Нью-Йорк)  
Загляните в один из самых посещаемых музеев в мире

Сайт  
[metmuseum.org](http://metmuseum.org)

**ЛУВР**  
(Франция, Париж)  
Жемчужина Парижа, кладезь уникальных произведений искусства

Сайт  
[louvre.fr](http://louvre.fr)

**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

#### МУЗЕИ ВАТИКАНА И СИКСТИНСКАЯ КАПЕЛЛА (Италия, Рим)

Протяните руку к творчеству Микеланджело и Рафаэля

**Сайт**  
[vatican.va/various/cappelle/sistina\\_vr/index.html](http://vatican.va/various/cappelle/sistina_vr/index.html)

#### МУЗЕЙ ГУГГЕНХАЙМА (США, Нью-Йорк)

Один из старейших и самых посещаемых музеев в мире

**Сайт**  
[guggenheim.org](http://guggenheim.org)

#### ТЕАТР-МУЗЕЙ САЛЬВАДОРА ДАЛИ (Испания, Фигерас)

Погрузитесь в мир одной из ярчайших фигур XX века

**Сайт**  
[bit.ly/33iHvmX](http://bit.ly/33iHvmX)

#### ВЕНСКИЙ МУЗЕЙ ИСТОРИИ ИСКУССТВ (Австрия, Вена)

Знаменитая сокровищница династии Габсбургов – к вашим услугам

**Сайт**  
[khm.at](http://khm.at)

#### НАЦИОНАЛЬНЫЙ МУЗЕЙ (Польша, Краков)

«Дама с горностаем» Леонардо да Винчи ждет вас в гости

**Сайт**  
[mnk.pl](http://mnk.pl)

#### ПРАДО (Испания, Мадрид)

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

**Сайт**  
[museodelprado.es](http://museodelprado.es)

#### СМИТОНОВСКИЙ МУЗЕЙ (США, Вашингтон)

Девятнадцать музеев и галерей, а также Национальный зоологический парк собраны для вас в одном месте

**Сайт**  
[si.edu/exhibitions/online](http://si.edu/exhibitions/online)

#### МУЗЕЙ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНЫХ ИСКУССТВ (Венгрия, Будапешт)

Музей открыт для виртуального посещения

**Сайт**  
[bit.ly/3d08L80](http://bit.ly/3d08L80)

#### ВИДЕОГАЛЕРЕЯ NASA (США)

Это просто космос

**Сайт**  
[nasa.gov](http://nasa.gov)

### МОЖЕТ ПРИГОДИТЬСЯ

**КУЛЬТУРА.РФ**  
Культурные гиды по городам России, виртуальные туры по музеям, концерты, спектакли и интересные лекции

**Сайт**  
[culture.ru/watch](http://culture.ru/watch)

**GOOGLE ARTS & CULTURE**  
Виртуальные прогулки по значимым культурным объектам: архитектурным комплексам, музеям, заповедникам

**Сайт**  
[artsandculture.google.com](http://artsandculture.google.com)

### ВАЖНО!

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

