

Рекомендации, памятки, советы, инструкции

Рекомендации для родителей по организации личного времени и досуга детей в период длительного пребывания дома

Последние несколько недель многие взрослые и дети вынуждены будут сосуществовать под одной крышей в режиме добровольной самоизоляции. Психологи утверждают, что этот замкнутый, «карантинный» образ жизни, сильно отличающийся от привычного, может стать источником стресса. Родители, близкие детей, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом.

Для этого родителям рекомендуется:

- сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье,
- стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями,
- научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах,
- сохранить элементы привычного режима жизни, в противном случае ребенку потом трудно будет вернуться к прежнему ритму: сон, режим питания, чередование занятий и отдыха и др.,
- поощрять физическую активность ребенка,
- поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка,
- поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах),
- поддерживать семейные традиции, ритуалы.

Полезные рекомендации для родителей, памятки по предотвращению тревожных состояний, подготовленные специалистами Центра экстренной психологической помощи Московского государственного психологического педагогического университета:

- Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом, при временном нахождении дома советы детского психолога
- Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса
- Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении советы психолога
- Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период объявленной эпидемии
- Советы для студентов и учащейся молодежи снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах
- Советы психолога для родителей подростков

Помните: не следует все время развлекать и занимать ребёнка, важно предусмотреть для него как периоды самостоятельной активности, так и совместные со взрослыми дела.

Следуйте рекомендациям, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей.

Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя, педагогов и администрации школы.

Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных занятий, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

РАСПОРЯДОК ДНЯ РЕБЕНКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ
РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

СОКРАЩЕНИЕ учебного времени

ВОСПИТАНИЕ привычек самостоятельности

ОСВОЕНИЕ навыков самостоятельности

ПРИОРИТЕТНОСТЬ и дисциплина

РАСПОРЯДОК ДНЯ ВАЖЕН ДЛЯ РЕБЕНКА

ПРИМЕР РАСПОРЯДКА ДНЯ

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОСЬТЕЛСКИЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОР 8 800 303 43 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

COVID-19

ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ



С 1 мая 2020 года на территории России, Республики Крым и города Севастополя объявлен режим самоизоляции граждан Российской Федерации в жилых помещениях, в которых проживают граждане Российской Федерации, прибывшие из стран и регионов, в которых распространение новой коронавирусной инфекции является эндемическим, эпидемическим или пандемическим.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Это означает, что вы должны находиться дома, за исключением случаев, когда вам необходимо выйти из дома по уважительным причинам (например, для получения медицинской помощи, приобретения необходимых товаров и услуг, посещения образовательных учреждений и т.д.).

Важно помнить, что самоизоляция не является гарантией отсутствия заражения. Необходимо соблюдать все меры профилактики, включая использование средств индивидуальной защиты, регулярное мытье рук и избегание контактов с другими людьми.

Для более подробной информации о мерах профилактики и самоизоляции обращайтесь к Роспотребнадзору по телефону 8 (800) 100 0000 или на сайте www.fsa.gov.ru.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЕ И ДРУГОВЫХ В ОЖИДАНИИ

Во время самоизоляции важно поддерживать связь с близкими и друзьями. Это поможет вам справиться с эмоциональными трудностями и получить необходимую поддержку.

Используйте видеочаты, мессенджеры и социальные сети для общения. Также можно организовать совместные занятия спортом или просмотр фильмов.

Важно помнить, что самоизоляция не должна становиться причиной стресса и депрессии. Если вы чувствуете, что не справляетесь, обратитесь к психологу или врачу.

Для более подробной информации о мерах профилактики и самоизоляции обращайтесь к Роспотребнадзору по телефону 8 (800) 100 0000 или на сайте www.fsa.gov.ru.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ

ВИРТУАЛЬНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО МУЗЕЯМ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

ЧАСТЬ 2

Может пригодиться: виртуальные экскурсии по музеям, онлайн-лекции, мастер-классы.

- Музей истории России:** виртуальная экскурсия по залам музея.
- Музей Победы:** виртуальная экскурсия по залам музея.
- Музей космонавтики:** виртуальная экскурсия по залам музея.
- Музей истории Санкт-Петербурга:** виртуальная экскурсия по залам музея.
- Музей истории Москвы:** виртуальная экскурсия по залам музея.
- Музей истории России (дальний восток):** виртуальная экскурсия по залам музея.
- Музей истории России (северный федеральный округ):** виртуальная экскурсия по залам музея.
- Музей истории России (южный федеральный округ):** виртуальная экскурсия по залам музея.
- Музей истории России (дальний север):** виртуальная экскурсия по залам музея.

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ

ВИРТУАЛЬНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО МУЗЕЯМ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

ЧАСТЬ 1

Может пригодиться: виртуальные экскурсии по музеям, онлайн-лекции, мастер-классы.

- Музей истории России:** виртуальная экскурсия по залам музея.
- Музей Победы:** виртуальная экскурсия по залам музея.
- Музей космонавтики:** виртуальная экскурсия по залам музея.
- Музей истории Санкт-Петербурга:** виртуальная экскурсия по залам музея.
- Музей истории Москвы:** виртуальная экскурсия по залам музея.
- Музей истории России (дальний восток):** виртуальная экскурсия по залам музея.
- Музей истории России (северный федеральный округ):** виртуальная экскурсия по залам музея.
- Музей истории России (южный федеральный округ):** виртуальная экскурсия по залам музея.
- Музей истории России (дальний север):** виртуальная экскурсия по залам музея.

СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!

Важно помнить, что здоровье — это основа благополучия. Необходимо соблюдать все меры профилактики, включая регулярные занятия спортом, правильное питание и избегание стресса.

- Регулярные занятия спортом:** это помогает укрепить иммунитет и улучшить настроение.
- Правильное питание:** это помогает поддерживать организм в тонусе.
- Избегание стресса:** это помогает предотвратить развитие многих заболеваний.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Установите регулярный график обучения: 15-20 минут в день, 3-5 раз в неделю. Это поможет вам привыкнуть к режиму и не пропускать занятия.
- Выберите удобное время для занятий, когда вы будете чувствовать себя отдохнувшим и готовым к работе.
- Создайте рабочую зону: выберите тихое место, где вы сможете сосредоточиться на учебе.
- Убедитесь, что у вас есть все необходимое для учебы: компьютер, интернет, учебники, ручки и т.д.
- Сделайте перерывы: каждые 15-20 минут делайте перерывы на 5-10 минут, чтобы отдохнуть и восстановить силы.
- Используйте тайм-менеджмент: используйте таймер, чтобы контролировать время, потраченное на учебу.
- Создайте позитивную атмосферу: включите музыку или аудиокнигу, чтобы сделать учебу более приятной.
- Обсуждайте трудности: если вы столкнулись с трудностями, обсудите их с преподавателем или одноклассниками.
- Включите физическую активность: делайте зарядку, прогулки на свежем воздухе, чтобы поддерживать тонус.
- Создайте ритуалы: установите определенные ритуалы, которые помогут вам начать и закончить учебу.
- Используйте технику Pomodoro: работайте 25 минут, отдыхайте 5 минут, и так далее.

СТАНАНС – РАБОЧЕЕ МЕСТО

Создайте рабочее место, которое будет удобным и функциональным. Выберите тихое место, где вы сможете сосредоточиться на учебе. Убедитесь, что у вас есть все необходимое для учебы: компьютер, интернет, учебники, ручки и т.д.

ЛУЧШИЕ ОНЛАЙН-РЕСУРСЫ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

ЛУЧШИЕ ОНЛАЙН-РЕСУРСЫ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

УЧЕБНИКИ
Электронные учебники, которые можно читать в любое время и в любом месте.
Сайт: [Учебники.ру](#)

ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ: ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО!

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК ПЕРЕЙТИ НА ДОМАШНЕЕ ОБУЧЕНИЕ ВСЕ ОЧЕНЬ ПРОСТО!

- 01** **ОБСУДИТЬ И СОГЛАСОВАТЬ ВОПРОСЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ С ПРЕПОДАТЕЛЯМИ ШКОЛЫ И УЧИТЕЛЯМИ**
Перед тем как начать обучение на дому, важно обсудить этот вопрос с преподавателями школы и учителями. Они помогут вам выбрать наиболее подходящие ресурсы и методы обучения.
- 02** **ПОДГОТОВИТЬ ДОМАШНЕЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО**
Для успешного обучения на дому необходимо создать удобное и функциональное рабочее место. Выберите тихое место, где вы сможете сосредоточиться на учебе. Убедитесь, что у вас есть все необходимое для учебы: компьютер, интернет, учебники, ручки и т.д.
- 03** **ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**
Используйте рекомендованные интернет-ресурсы для обучения. Это поможет вам получить доступ к качественным учебным материалам и курсам.
- 04** **ОБСУДИТЕ ВОПРОСЫ С НАСТАВНИКОМ**
Если вы столкнулись с трудностями во время обучения, обсудите их с наставником. Он поможет вам найти решение и поддержит вас на протяжении всего процесса.

+7 800 200 91 85

Позвоните и получите бесплатную консультацию по вопросам дистанционного обучения.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДСОВЕТЫ ДЛЯ ПРЕДАВАТЕЛЕЙ



- 01 ВЫБРАТЬ ПЛАТФОРМУ ДЛЯ НАС: КАКИЕ КРИТЕРИИ?**
 - Удобный интерфейс
 - Информативные ресурсы и материалы
 - Актуальность контента
- 02 СОЗДАТЬ НАСКОЛЬКО ЛУЧШЕЕ НА СОБОЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ**
 - В соответствии с учебным стандартом по предмету
 - Эффективные технологии и инструменты для организации учебного процесса

ВНИМАНИЕ! При выборе платформы учитывайте возможности интеграции с другими сервисами (например, с системой электронного документооборота).
- 03 ИНФОРМИРОВАТЬ ПЕРСОНАЛ О РАБОТЕ С ПЛАТФОРМОЙ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**
 - Предоставить сотрудникам инструкции по работе с платформой
 - Провести ряд тренингов и семинаров
 - Предоставить своим преподавателям возможность получать актуальную информацию
 - Информировать об изменениях в работе платформы, функциях, инструментах
- 04 ВНЕШНЯЯ ССЫЛКА**
 - Дополнительная информация доступна по ссылке на сайте университета
 - Кликните на иконку и увидите дополнительную информацию о платформе дистанционного обучения

+7 800 200 91 85

Бесплатный телефон горячей линии по вопросам использования платформы дистанционного обучения

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ — БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



- 01 БЕЗОПАСНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**
 - Не больше 30 минут
 - Не больше 10 минут
 - Не больше 10 минут
 - Не больше 10 минут
- 02 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДЕЛАТЬ НЕКОТОРЫЕ ДВИЖЕНИЯ В ЗАНИМАНИЯХ**
- 03 ДЕЛАЙТЕ ПРОСТЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ**
- 04 ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**
 1. Сидящая позы, закрыть глаза, моргнуть несколько раз и расслабиться на 2-3 сек.
 2. Голову запрокинуть назад и дышать во-в. Открыть глаза и посмотреть вверх, затем до-в.
 3. Пошевелить на зрачковый аппарат, вытянуть руки на уровне плеч и сделать несколько круговых движений в одну и другую сторону по 4-5 раз.