



# 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



Спина должна быть ровной!



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

**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, 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





# СОВЕТЫ ПО СНИЖЕНИЮ СТРЕССА У ПОДРОСТКОВ

## КОНТРОЛЬ ТРЕВОГИ И СОХРАНЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

### СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ ДОЗИРОВАННО

Ограничивайте время, проведенное за чтением новостей: информационный поток усиливает напряжение. Используйте проверенные источники.

### СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛАХ

Уделите внимание привычным делам. Это снижает напряжение и позволяет не накапливать дела на будущее.

### НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СВОИМИ МЫСЛЯМИ

Оценивайте тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности: разделяйте то, что вы можете исправить, и то, на что вы не можете повлиять.

### ОБЩАЙТЕСЬ С ДРУЗЬЯМИ

Не ограничивайте себя в общении. Длительное отсутствие коммуникации с социумом негативно сказывается на психическом здоровье людей. Современные технологии позволяют поддерживать связь с людьми не выходя из дома.

### СТАРАЙТЕСЬ ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ

Тревожиться – это нормально. Главное, не погружаться в тревогу глубоко. Проживайте это чувство, но не фиксируйте на нем свое внимание. Попробуйте отвлечься на интересные вам занятия, например на онлайн-курсы, чтение книг, хобби.

### ДЕЛИТЕСЬ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ

Поговорите с друзьями или родными на темы, которые вас волнуют. Если есть возможность, обратитесь к психологу – многие проводят консультации по Skype.





# 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.

