

# Учебный процесс дома: советы школьникам



## 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



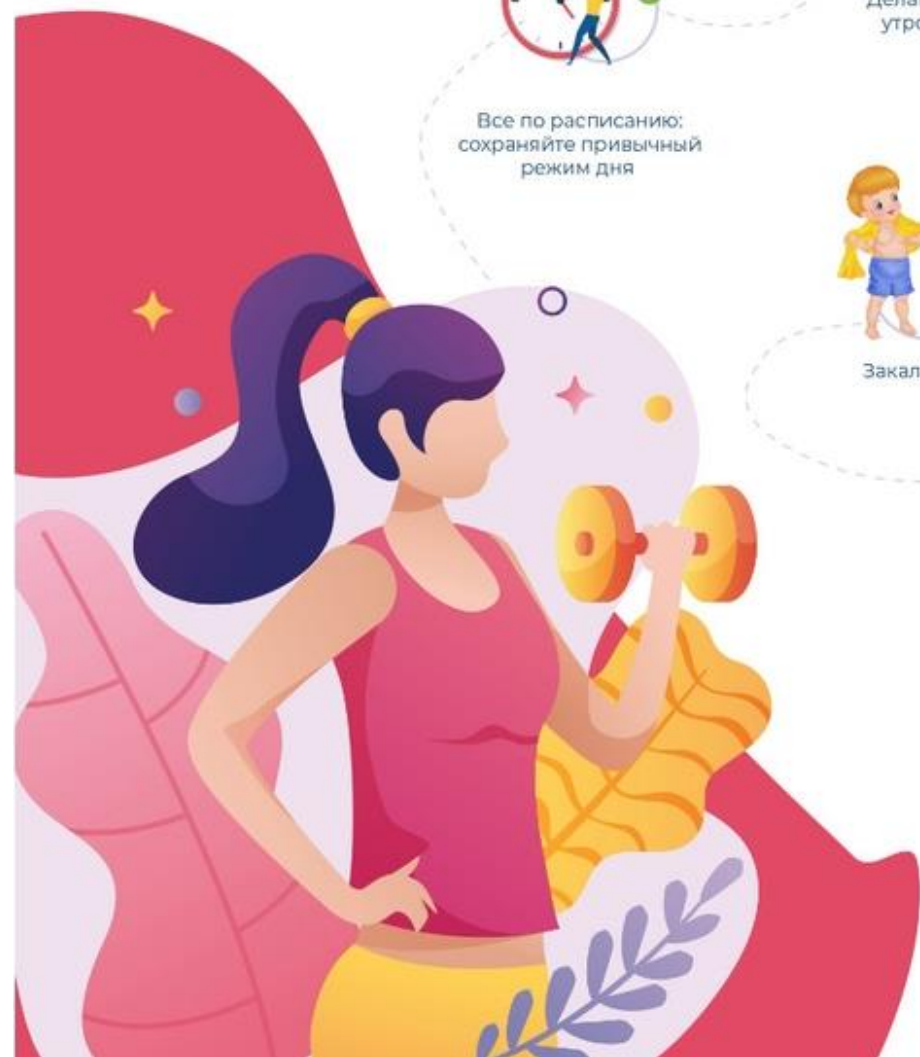
### 03

#### ДЕЛАЙТЕ ПРОСТЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ





# 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)





# 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)

**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 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, кладёшь уникальных произведений искусства

**Сайт**  
[louvre.fr](http://louvre.fr)

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

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

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

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

**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)

### 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/33iNVmX](http://bit.ly/33iNVmX)

#### НАЦИОНАЛЬНЫЙ МУЗЕЙ (Польша, Краков)

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

**Сайт**  
[mnk.pl](http://mnk.pl)

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

Знаменитая сокровищница династии Габсбургов – к вашим услугам

**Сайт**  
[khm.at](http://khm.at)

#### 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)

#### СМИТSONОВСКИЙ 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





# СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ НА ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

### КИНО ОНЛАЙН



#### MORE.TV

Онлайн-сервис на 45 дней предоставляет бесплатный доступ к подписке по промокоду SIDIDOMA.

Промокод можно активировать до 12.04.2020\*

Сайт  
more.tv



#### КИНОСТУДИЯ «СОЮЗМУЛЬФИЛЬМ»

На онлайн-ресурсе Vimeo стартовал фестиваль «Союзмульткарантин». За программой можно следить на официальном сайте киностудии.

Сайт  
soyuzmult.ru  
vimeo.com/soyuzmultfilm



#### КИНОПОИСК HD

Сервис предоставляет бесплатную подписку до 14 мая по промокоду POKAVSEDOMA тем, у кого еще подписки нет\*

Сайт  
hd.kinopoisk.ru



#### ОККО

Онлайн-кинотеатр предоставляет новым подписчикам тариф «Оптимум» до 12 апреля за 1 рубль\*

Сайт  
okko.tv



#### ТРИКОЛОР

Оператор проводит акцию #лучшедома – с 27 марта по 26 апреля 2020 года ТВ, кино, сериалы и детские каналы в приложении «Триколор Кино и ТВ» можно смотреть бесплатно\*

Сайт  
tricolor.tv



#### МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «МОЯ ПЛАНЕТА»

С 16 марта в приложении открыт бесплатный доступ к большому количеству фильмов. Приложение доступно для скачивания в App Store и Google Play

Сайт  
more.tv

### ВАЖНО!

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

\*По истечении срока подписка будет автоматически продлеваться (платно). Подписку можно отменить в любой момент