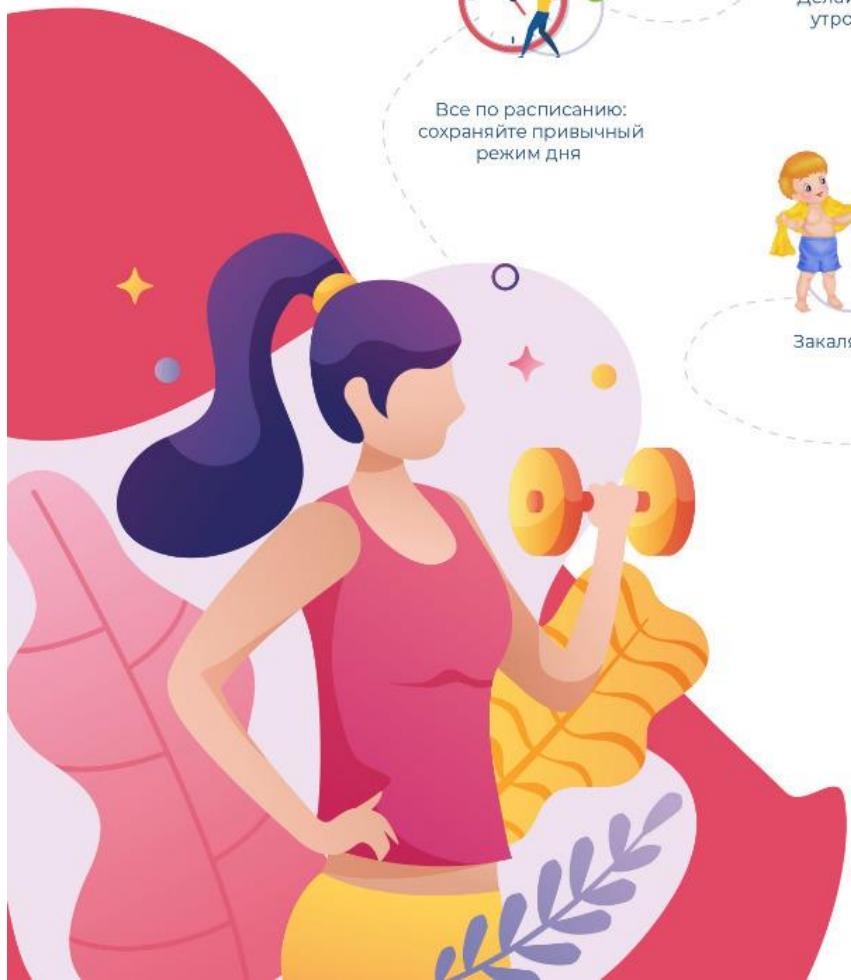




СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!



Все по расписанию:
сохраняйте привычный
режим дня



Делайте гимнастику
утром и вечером



Регулярно
проводите проветривание квартиры
и делайте влажную уборку



Закаляйтесь



После прогулок
мойте руки,
полощите горло,
промывайте нос



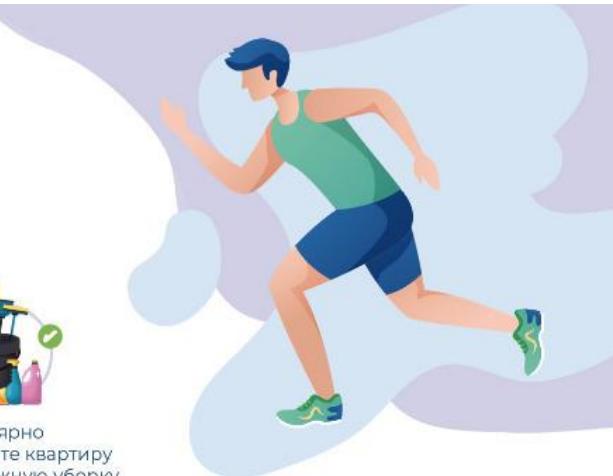
Следите за временем
пребывания ребенка
за компьютером
(перерыв каждые
15 – 20 минут)



Ешьте
свежие фрукты
и овощи



Ограничите
посещение
людных мест





РАСПОРЯДОК ДНЯ РЕБЕНКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

СОХРАНЕНИЕ РИТМА ЖИЗНИ

Привыкая к четкому распорядку дня, ребенок растет здоровым. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени на отдых

ВОСПИТАНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Распорядок дня должен стать частью общих правил. Родители должны прививать ребенку интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, хотя никуда не спешит. При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не суетится

ОЖИДАНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Распорядок дня – это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий, это гибкие правила. Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями

ПРИУЧЕНИЕ К ДИСЦИПЛИНЕ

Если соблюдать распорядок дня, ребенок будет знать, что подошло время садиться за уроки или готовиться ко сну, и он сделает все сам, без принуждения со стороны взрослых

РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Привыкнув к четкому распорядку, ребенок будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. А внимание и одобрение со стороны взрослых будут вдохновлять детей и помогать формировать чувство ответственности

УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ

Каждая перемена в жизни ребенка – стресс для его психики. Соблюдение распорядка дня помогает ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло

ПРИМЕР РАСПОРЯДКА ДНЯ

- 07:30 – подъем, зарядка
08:00 – завтрак
Дистанционное обучение
08:30 – окружающий мир
09:00 – музыкальная пауза
09:10 – иностранный язык
09:40 – танцевальная пауза
09:50 – русский язык
10:20 – перерыв
10:30 – литература
11:00 – спортивная пауза
11:10 – математика
11:40 – проектная деятельность
13:00 – обед
13:30 – виртуальные экскурсии по музею/онлайн-лекции, кружки
14:30 – спортивная пауза
15:00 – выполнение домашних заданий
17:00 – полдник
17:30 – помощь по дому
18:00 – чтение литературы/занятия творчеством
19:00 – ужин
19:30 – свободное время, общение с друзьями
21:00 – подготовка ко сну
21:30 – сон

РАСПОРЯДОК ДНЯ ВАЖЕН ДЛЯ РЕБЕНКА



ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!



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

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Наблюдайте
за работой ребёнка
на компьютере



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



Проветривайте помещение,
где занимается ребёнок.
Устраивайте физкультминутки



Достаточное пространство
для письменной работы
и занятий за компьютером



Оборудование должно
быть недоступно
домашним животным



Старайтесь снижать
зрительную нагрузку
ребёнка при работе
с компьютером.

ВАЖНО!
Небольшой вес
и размер компьютерного
оборудования

1,5 кг

20 см



Спина должна
быть ровной!



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



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



Технические средства
на расстоянии
вытянутой руки



СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ

ВИРТУАЛЬНЫЕ ЭКСКУРСИИ ПО МУЗЕЯМ В ПЕРИОД
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

ЧАСТЬ 1





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

ТЕАТР-МУЗЕЙ САЛЬВАДОРА ДАЛИ (Испания, Фигерас)

Погрузитесь в мир одной из ярчайших фигур XX века

Сайт
bit.ly/33iHVmX

ВЕНСКИЙ МУЗЕЙ ИСТОРИИ ИСКУССТВ (Австрия, Вена)

Знаменитая сокровищница династии Габсбургов – к вашим услугам

Сайт
khm.at

НАЦИОНАЛЬНЫЙ МУЗЕЙ (Польша, Краков)

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

Сайт
mnk.pl

СМИТСОНОВСКИЙ МУЗЕЙ (США, Вашингтон)

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

Сайт
si.edu/exhibitions/online

МУЗЕЙ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНЫХ ИСКУССТВ (Венгрия, Будапешт)

Музей открыт для виртуального посещения

Сайт
bit.ly/3d08L80

ВИДЕОГАЛЕРЕЯ NASA (США)

Это просто космос

Сайт
nasa.gov

ПРАДО (Испания, Мадрид)

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

Сайт
museodelprado.es

**МОЖЕТ
ПРИГОДИТЬСЯ**

КУЛЬТУРА.РФ

Культурные гиды по городам России, виртуальные туры по музеям, концерты, спектакли и интересные лекции

Сайт
culture.ru/watch

GOOGLE ARTS & CULTURE

Виртуальные прогулки по значимым культурным объектам: архитектурным комплексам, музеям, заповедникам

Сайт
artsandculture.google.com

ВАЖНО!

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

