

ЧЕК-ЛИСТ

онлайн-ресурсов

IT (информационные технологии)

GeekBrains — курсы по программированию, дизайну, управлению и маркетингу.

Ссылка: https://stayhome.geekbrains.ru/?utm_source=opros&..

Журналист Юрий Дудь выпустил трехчасовой фильм **«Как устроена IT-столица мира»** о Кремниевой долине — районе в штате Калифорния, где сосредоточены офисы крупнейших IT-корпораций мира. Герои фильма — «люди, которые говорят по-русски», которые чувствуют себя в Америке как у себя дома.

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=9lO06Zxhu88>

Code Basics даёт возможность бесплатно изучать основы программирования и вёрстки. Есть курсы по JavaScript, PHP, Python, Java, Racket. Также можно изучать основы HTML и CSS.

Ссылка: <https://ru.code-basics.com/>

Английский язык

Skyeng — онлайн-школа английского языка открыла бесплатный доступ к своему сервису для школ, колледжей и вузов.

Ссылка: <https://prosv.ru/news/show/5697.html>

Learn English with TV series — англоязычный Youtube-канал, на котором вы будете практиковать и улучшать свое восприятие на слух на примере любимых телешоу, фильмов, мультфильмов и ток-шоу.

Ссылка: <https://www.youtube.com/channel/UcKgpamMIm872zkGDcBJH..>

Художественная литература

«Эксмо» — дарит 30 книг бесплатно.

Ссылка: <https://eksmo.ru/news/vremya-chitat-eksmo-darit-knigi..>

«Альпина» — сервис открыл бесплатный доступ к 70 электронным книгам самых разных тем — от прокачки памяти до религиоведения. Активация по промокоду GIFT_STAYHOME.

Ссылка: <https://www.alpinabook.ru/blog/stay-home/>

Фитнес и спорт

IMAGINEfitness — Youtube-канал о фитнесе для женщин, который предлагает фитнес-уроки, тренировки и упражнения, которые помогут вам на вашем пути к здоровому образу жизни, потере веса и снятию стресса.

Ссылка: https://www.youtube.com/channel/UCjYicQAYfN_MTzHbKqvL..

Тренировки в домашних условиях для мужчин и женщин.

Ссылка: <https://www.youtube.com/channel/UCmmvrWZAHnC9OPivFncPj..>

Музыка

Stay — платформа для онлайн-концертов. Она создана для поддержки артистов — здесь они смогут организовать трансляцию своего концерта.

Ссылка: <http://www.staystay.ru/>

Онлайн-уроки игры на гитаре и других музыкальных инструментах (есть бесплатные).

Ссылка: <https://smotriuchis.ru/muzyka-i-iskusstvo/muzykalnye-..>

Целеполагание и планирование

Boosted - Productivity & Time Tracker — приложение для распределения своего рабочего времени. Организуйте свои действия, отслеживайте время, которое вы тратите на них, и получайте представление о том, как вы используете свое время, просматривая статистику.

Календарь Google — сервис для планирования встреч, событий и дел, помогает четко организовать свою ежедневную работу. Вам всегда наглядно видно, какие есть «окна» по времени в ваших делах и какие контрольные точки вам предстоит сдать, позволяя равномерно распределить предстоящую работу.

Музеи и театры

Большой театр — организует трансляции своих спектаклей онлайн. Для просмотра требуется регистрация.

Ссылка: <http://media.bolshoi.ru/login>

Google Arts & Culture — здесь вы можете прогуляться по музеям мира, не выходя из дома.

Ссылка: <https://artsandculture.google.com/partner?hl=ru>

Психология

Статьи по психологии, психотерапии, коучингу.

Ссылка: <https://psy-practice.com/publications/>

Русская школа кино и ТВ представляет короткометражки по различным социальным и психологическим темам. Снимается молодым поколением для молодого поколения.

Ссылка: <https://www.youtube.com/channel/UCkSFud3eNK1jurWPAcsf..>

Любое безделье может сопровождаться чувством вины, неполноценности и другими негативными эмоциями. В этой инструкции клинический психолог, сотрудница Центра

когнитивной терапии Татьяна Павлова рассказывает, как ничего не делать и получить от этого удовольствие (а не очередной повод для самобичевания).

Ссылка: <https://meduza.io/feature/2020/05/04/ne-proshli-ni-odnogo-onlayn-kursa-sidya-na-karantine-eto-normalno>

Развлечения

Радио Arzamas — мобильное аудиоприложение, с которым можно удобно слушать лекции, подкасты и материалы от образовательного проекта Arzamas.

Ссылка: <https://arzamas.academy/radio>

GOG.COM — раздаёт бесплатно 27 игр.

Ссылка: https://www.gog.com/partner/stay_at_home

Фильмы и книги

В онлайн-кинотеатре **КиноПоиск HD (kinopoisk.ru)** по промокоду «sndksss» можно получить бесплатные 60 дней подписки. А в онлайн-кинотеатрах **ivi.ru** и **okko.tv** месяц подписки сейчас стоит всего 1 рубль.

Рекомендуемые фильмы:

Мост в Терабитию

<https://www.kinopoisk.ru/film/78753/> , <https://www.ivi.ru/watch/107467>

Счастье в конверте <https://okko.tv/movie/schaste-v-konverte>

Холоп <https://okko.tv/movie/kholop>

Ёлки <https://www.ivi.ru/watch/109230>

Курьер <https://www.youtube.com/watch?v=QSc3uk8Q5w4&t=8s>

Я, Эрл и умирающая девушка <https://www.kinopoisk.ru/film/746001/>

Отель «Гранд Будапешт» <https://www.kinopoisk.ru/film/683999/>

Рекомендуемые книги из электронной библиотеки Института развития образования:

Будет сделано! Как жить, чтобы цели достигались

<https://onedrive.live.com/?authkey=%21ANIODLfUEkuTAB0&id=D5F6EBE59F0AB91%2113821&cid=0D5F6EBE59F0AB91>

Гении и аутсайдеры

<https://onedrive.live.com/?authkey=%21ANIODLfUEkuTAB0&id=D5F6EBE59F0AB91%2115197&cid=0D5F6EBE59F0AB91>

Как разговаривать с кем угодно. Уверенное общение в любой ситуации

<https://onedrive.live.com/?authkey=%21ANIODLfUEkuTAB0&id=D5F6EBE59F0AB91%2116275&cid=0D5F6EBE59F0AB91>

Окружи себя лучшими

<https://onedrive.live.com/?authkey=%21ANIODLfUEkuTAB0&id=D5F6EBE59F0AB91%2114095&cid=0D5F6EBE59F0AB91>

Тайм-менеджмент

<https://onedrive.live.com/?authkey=%21ANIODLfUEkuTAB0&id=D5F6EBE59F0AB91%2115397&cid=0D5F6EBE59F0AB91>