

▣ Общие сведения по работе с Цифровым образовательным контентом (УБ ЦОК)

“Привет! Это простая инструкция, которая поможет тебе легко открывать и проходить видеоуроки и задания от учителя через платформу **ЦОК** (Цифровой образовательный контент).

▣ Что такое ЦОК и зачем он нужен?

ЦОК — это твоя персональная цифровая учебная комната ▣▣▣

Здесь ты можешь:

- ▣ Смотреть короткие и понятные видеоуроки
- ▣ Выполнять интерактивные задания с автоматической проверкой
- ▣ Проходить тесты и сразу видеть результат
- ▣ Возвращаться к материалу, если что-то забыл
- ▣ Работать с телефона, планшета или компьютера

“✂ **Важно:** Контент назначает **только учитель** — самостоятельно выбрать урок из каталога пока нельзя.

▣ Что нужно подготовить

Если тебе...	Что делать
--------------	------------

Меньше 14 лет	Попроси родителя создать и подтвердить твой профиль на Госуслугах. Установи приложение « Госуслуги Моя школа » на свой телефон или используй телефон родителя для сканирования.
14 лет и больше	Создай свою учётную запись на Госуслугах (подтверди через банк или МФЦ). Установи приложение « Госуслуги Моя школа » на свой смартфон.

Проверь перед уроком:

- ☐ Учётная запись на Госуслугах **подтверждена**
- ☐ Приложение «**Госуслуги Моя школа**» установлено и обновлено
- ☐ Есть доступ к интернету
- ☐ Заряжен телефон/планшет/ноутбук

Как открыть материал от учителя: 2 способа

Способ 1: Через приложение (самый удобный)

1. **Получи ссылку** от учителя (в электронном дневнике, чате класса, ВК, МАХ)
2. **Открой ссылку** на компьютере, планшете или телефоне — появится **QR-код**
3. **Запусти приложение «Госуслуги Моя школа»** на смартфоне
4. В разделе «**Лента**» нажми на **иконку сканера**  (в левом верхнем углу)
5. **Наведи камеру** на QR-код — материал откроется автоматически 

“  **Лайфхак:** Если у тебя нет смартфона — попроси родителя отсканировать код своим приложением, выбрав твой профиль.

Способ 2: Через браузер (без приложения)

1. Открой ссылку от учителя в любом браузере (Chrome, Safari, Яндекс.Браузер)
2. Введи **логин и пароль от Госуслуг** (своего аккаунта)
3. Если недавно входил — материал откроется сразу

“  **Безопасность:** Ссылка персональная — только ты и учитель видите твои результаты.

Как работать с уроком

После открытия материала:

📺 Если это видео:

- ▶ Нажми «Воспроизвести»
- ⏸ Ставь на паузу, чтобы сделать заметки
- ⏮ Возвращайся к сложным моментам

📖 Если это интерактивное задание:

- Читай инструкцию внимательно
- Выбирай ответы, перетаскивай элементы, вписывай текст
- Нажимай «**Проверить**», чтобы увидеть результат сразу

📝 Если это тест:

- Отвечай на вопросы по порядку
- Можно пропустить сложный вопрос и вернуться к нему
- После завершения увидишь свой балл и правильные ответы

“📺 **Результаты** автоматически отправляются учителю — он увидит, как ты справился.

🕒 Сколько времени можно заниматься?

Государство заботится о твоём здоровье 📺 Поэтому для ЦОК установлены безопасные лимиты:

Твой класс	Домашка (в день)	На уроке (за один раз)
1–2 класс	до 20 мин	до 20 мин
3–4 класс	до 25 мин	до 25 мин
5–6 класс	до 30 мин	до 30 мин
7–9 класс	до 35 мин	до 35 мин
10–11 класс	до 40 мин	до 40 мин

“📺 Лимит считается **на полугодие по каждому предмету**. Если время закончилось — напиши учителю, он поможет спланировать выполнение.

❑ Частые вопросы учеников

❑ Почему не сканируется QR-код?

- Проверь, разрешён ли приложению доступ к камере 📷⚙️
- Протри камеру — иногда мешает отпечаток
- Убедись, что приложение обновлено (через RuStore / App Store / Google Play)
- Попробуй увеличить яркость экрана с кодом

❑ Пишет «Доступ запрещён» или «Ученик не найден»

- Убедись, что твой профиль на Госуслугах **подтверждён**
- Проверь, правильно ли ты ввёл логин/пароль
- Если тебе <14 лет — попроси родителя проверить карточку ребёнка в «Семья и дети»

❑ Задание не загружается / зависает

- Проверь интернет (переключись с мобильного на Wi-Fi или наоборот)
- Обнови страницу или перезапусти приложение
- Попробуй открыть в другом браузере

❑ Закончилось время на предмет

- Не переживай! Напиши учителю — он может:
 - Добавить ещё времени
 - Объяснить, как распределить оставшиеся минуты
 - Предложить альтернативное задание

❑ Можно ли пройти урок позже?

❑ Да! Ссылка остаётся активной. Ты можешь вернуться к материалу в любое время, пока не истёк лимит на полугодие.

📋 Если что-то не получается

Куда обратиться	Как
👤👤👤👤 Учитель	Напиши в чат класса или спроси на уроке — он поможет с доступом и контентом
👤👤👤👤👤 Родитель	Попроси помочь со сканированием кода или проверкой профиля на Госуслугах

Куда обратиться	Как
👤 Робот Макс	Зайди в личный кабинет Госуслуг → напиши «проблема с ЦОК»
👤 Техподдержка	8 800 100-70-10 (бесплатно), нажми 4 после ответа робота

💡 📌 **Совет:** Если возникает ошибка — сделай скриншот и приложи его к обращению. Так поддержка поможет быстрее!

📌 Краткая памятка: 5 шагов к успеху

- 1. 📌 Проверь: профиль на Госуслугах подтверждён, приложение установлено
- 2. 📌 Получи ссылку от учителя → открой её → увидишь QR-код
- 3. 📌 Отсканируй код через приложение «Госуслуги Моя школа»
- 4. 📌 Выполняй задания: смотри, отвечай, проверяй
- 5. 📌 Результат уйдёт учителю автоматически — ты молодец! 📌