

# ЧЕК-ЛИСТ

## онлайн-ресурсов

### IT (информационные технологии)



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

Ссылка: [https://stayhome.geekbrains.ru/?utm\\_source=opros&..](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/UCKgpamMlm872zkGDcBJH..>

## 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..](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](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>