

***IT (информационные технологии)***

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

Ссылка: [https://stayhome.geekbrains.ru/?utm\_source=opros&.](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fstayhome.geekbrains.ru%2F%3Futm_source%3Dopros%26.).

*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](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D9lO06Zxhu88)

***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/](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fru.code-basics.com%2F)

***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](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fprosv.ru%2Fnews%2Fshow%2F5697.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.](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fchannel%2FUCKgpamMlm872zkGDcBJH.).

***Художественная литература***

***«Эксмо»*** *— дарит 30 книг бесплатно.*

Ссылка: [https://eksmo.ru/news/vremya-chitat-eksmo-darit-knigi..](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Feksmo.ru%2Fnews%2Fvremya-chitat-eksmo-darit-knigi-tem-kto-doma-ID15537584%2F)

***«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/](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fwww.alpinabook.ru%2Fblog%2Fstay-home%2F)

***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://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fchannel%2FUCjYicQAYfN_MTzHbKqvL_dA%2Ffeatured)

***Тренировки в домашних условиях для мужчин и женщин.***

Ссылка: [https://www.youtube.com/channel/UCmmvrWZAHC9OPivFncPj..](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fchannel%2FUCmmvrWZAHC9OPivFncPjTfw%2Fvideos)

***Музыка***

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

Ссылка: [http://www.staystay.ru/](https://vk.com/away.php?utf=1&to=http%3A%2F%2Fwww.staystay.ru%2F)

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

Ссылка: [https://smotriuchis.ru/muzyka-i-iskusstvo/muzykalnye-.](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fsmotriuchis.ru%2Fmuzyka-i-iskusstvo%2Fmuzykalnye-.).

***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](https://vk.com/away.php?utf=1&to=http%3A%2F%2Fmedia.bolshoi.ru%2Flogin)

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

Ссылка: [https://artsandculture.google.com/partner?hl=ru](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fartsandculture.google.com%2Fpartner%3Fhl%3Dru)

***Психология***

***Статьи по психологии, психотерапии, коучингу.***

Ссылка: [https://psy-practice.com/publications/](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fpsy-practice.com%2Fpublications%2F)

***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..](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fchannel%2FUCkSFud3eNK1jurWPAcsf4Ng%2Ffeatured)

*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](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Farzamas.academy%2Fradio)

[***GOG.COM***](https://vk.com/away.php?utf=1&to=http%3A%2F%2FGOG.COM)*— раздаёт бесплатно 27 игр.*

Ссылка: [https://www.gog.com/partner/stay\_at\_home](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fwww.gog.com%2Fpartner%2Fstay_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=%21ANlODLfUEkuTAB0&id=D5F6EBE59F0AB91%2113821&cid=0D5F6EBE59F0AB91>

*Гении и аутсайдеры*

<https://onedrive.live.com/?authkey=%21ANlODLfUEkuTAB0&id=D5F6EBE59F0AB91%2115197&cid=0D5F6EBE59F0AB91>

*Как разговаривать с кем угодно. Уверенное общение в любой ситуации*

<https://onedrive.live.com/?authkey=%21ANlODLfUEkuTAB0&id=D5F6EBE59F0AB91%2116275&cid=0D5F6EBE59F0AB91>

*Окружи себя лучшими*

<https://onedrive.live.com/?authkey=%21ANlODLfUEkuTAB0&id=D5F6EBE59F0AB91%2114095&cid=0D5F6EBE59F0AB91>

*Тайм-менеджмент*

<https://onedrive.live.com/?authkey=%21ANlODLfUEkuTAB0&id=D5F6EBE59F0AB91%2115397&cid=0D5F6EBE59F0AB91>

