

Понедельник 06.04.20

Класс 8Б

Почта для связи с классным руководителем ugk_1977@mail.ru

предмет	Тема и ресурс (учебник (страница, параграф, и т.п.), презентация, урок на образовательной платформе и т.д.)	форма проведения (рассылка заданий, видеоконференция и т.д.)	задание для детей (решить примеры, написать конспект, ответить на вопросы и т.д.)	сроки выполнения работы (1-2 часа или 1 день или др)	форма сдачи заданий (телефон, почта и т.д.)
404 Химия	Электролиты и неэлектролиты. Основные положения теории электролитической диссоциации. Учебник: п.36,37 стр. 217-227 ; урок на образовательной платформе "Российская электронная школа" https://2035school.ru/htmllesson/rastvory_rastvorimost урок на образовательной платформе "Российская электронная школа" https://resh.edu.ru/subject/lesson/1518/main/	Рассылка заданий	Выполнить письменно; упр.4 стр. 227 Выучить сильные и слабые электролиты. на стр. 222 Выполнить 1,2 задание на образовательной платформе: "Открытая школа" перейдя по ссылке #https://2035school.ru/htmllesson/dissocziaczii_kislot_osnovanii_solei_#	В течении 2 дней	Отправить в контакте в сообщество "8класс Химия" или на почту chemistry56@mail.ru
308 Алгебра	Линейные неравенства с одной переменной, РЭШ	Рассылка на РЭШ	Выполнить задания на РЭШ	45 минут	Результаты отправить по WA или на почту

206 География	Уч.стр140-145 п.51-53 «Народы, Языки , религии.	Рассылка теории и заданий на платформе РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1708/start/	прослушать теоретический материал с презентацией, выполнить тесты, отправить фото ответов Прочитать п.51-53, изучить карты атласов, РЕШУ ОГЭ 64 вар. Зад 18-20	Тест на 5 мин, решу впр 1 день	Фото ответов 30 мин, отв на впр в Вк или почта
208 Ин.язык	Обобщение полученных знаний.	Рассылка заданий	1. Для начала зарегистрируйтесь на сайте www.yaklass.ru и создайте аккаунт на Google диск. 2. Перейти по ссылке (https://www.yaklass.ru/p/english-language/59-klass/vocabulary-18548/travelling-92104/re-370abc2c-7b4d-41c0-963d-17ac27ded2fb , https://www.yaklass.ru/p/english-language/59-klass/vocabulary-18548/travelling-92104/re-007a7601-5ab3-47c1-bc2a-b8826ac8f8f2) и изучить лексику по теме «Travelling». Выписать их в словарь. Перейти по ссылке и выполнить задание: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd4p9xPRf3410/ 208 1. Ин.язык GY_SwwW9ADNkscB	До 18.00 6.04	Почта regina3002@mail.ru

			8snGHuw34bEqo3rCowkfd1HQ/viewform?usp=pp_url (при возникновении трудностей, писать в группу what's app)		
410 Ин.язык	Условные предложения второго типа.	Рассылка заданий через Google класс.	Выполнить задания, размещённые на образовательной платформе Google classroom и отправить учителю. Домашнее задание: упр. 3, 4 с. 100, ответы напечатать в программе Microsoft Word (можно в краткой форме) и отправить учителю.	1 час	Электронная почта
305 Физика	Электрическое сопротивление проводников. Единицы сопротивления. Удельное сопротивление. Реостаты. -Учебник § 53 -Открытая школа	1. Выполнить задания по платформе «Открытая школа» на 06.04.20 2. Просмотреть по ссылке и основные моменты записать https://www.youtube.com/watch?v=OnnL_CaDwNw&list=PLYLAAGsAQhw_dGE-7OdXgBXu52_GbnvF7&index=53 в форме тезиса 3. Прослушать по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Y7pBkUoj2jk	1.Выполнить краткую запись в тетрадях 2.Прочитать § 53 3. Ответить на вопросы § 53 устно 4. Разобрать примеры в § 53 5. Решить задачи задание 52 №3,4,5,6	07.04.2020	1. Выполнить тест по ссылке https://forms.gle/jsVUXHCAMEw2xk9o7

		&list=PLYLAAGsAQhw_dGE-7OdXgBXu52_GbnvF7&index=55			
Физическая культура	Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол.	Рассылка заданий	Ознакомиться с интернет ресурсом: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/ , выполнить Тренировочные задания письменно.	3 дня	фото письменных ответов на вопросы тестирования на почту

Вторник 07.04.20

Класс 8Б

Почта для связи с классным руководителем ugk_1977@mail.ru

предмет	Тема и ресурс (учебник (страница, параграф, и т.п.), презентация, урок на образовательной платформе и т.д.)	форма проведения (рассылка заданий, видеоконференция и т.д.)	задание для детей (решить примеры, написать конспект, ответить на вопросы и т.д.)	сроки выполнения работы (1-2 часа или 1 день или др)	форма сдачи заданий (телефон, почта и т.д.)
Физическая культура	Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол.	Рассылка заданий	Ознакомиться с интернет ресурсом: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/ , выполнить Тренировочные задания письменно.	3 дня	фото письменных ответов на вопросы тестирования на почту
201 Русский	Прямая речь и ее оформление	Рассылка заданий	П.43,44,упр.383,388	1 день	Эл.почта

язык	на письме. Диалог. Знаки препинания при диалоге.	Видеоурок https://drive.google.com/open?id=1GXzuxWPDcpANqte5Hv_6-1U7oM6Tfw_F			
201 Литература	А.Т. Твардовский Военная тема в лирике А.Т.Твардовского: «Я убит подо Ржевом..», «Лежат они, глухие и немые...».. Художественное своеобразие лирики А.Т.Твардовского о войне	Рассылка заданий https://drive.google.com/open?id=1TrVGb9B2B6k9NkSPM1U4bFXETX26paUq	Работа со статьями учебника	1 день	Эл.почта
303 История	Тема: Внутренняя политика Екатерины II. Социальная структура российского общества второй половины XVIII в. На образовательной платформе «Открытая школа 2035» https://2035school.ru/ Посмотреть видеоуроки: 1.Внутренняя политика Екатерины II 2. Социальная структура российского общества второй половины XVIII в.	Выполнение заданий на платформе «Открытая школа 2035» https://2035school.ru/	Прочитать параграфы 19, 20 учебника история России 2 часть На образовательной платформе «Открытая школа 2035» https://2035school.ru решить задания после просмотра видеоуроков. Задания у каждого в личном кабинете на данной платформе.	Задания нужно выполнить СТРОГО в течение дня 07.04.2020 Внимание: выполняйте задания после просмотра видеоуроков и чтения краткого конспекта	После выполнения заданий учениками, учитель сможет увидеть в своём личном кабинете

	и прочитать краткий конспект после каждого урока				
414 Алгебра	Решение систем неравенств с одной переменной, приложение Zoom+презентация	видеоконференция с презентацией(через приложение Zoom), рассылка заданий по WA	Подключиться к видеоконференции, Выполнить задания	45 минут – видеоконференция, 1 день на выполнение заданий	Результаты отправить по WA или на почту
205 Биология	Мочевыделительная система: строение и функции. Процесс образования и выделения мочи, его регуляция. Заболевания органов мочевыделительной системы. Образовательная платформа: https://www.yaklass.ru/	Рассылка теоретического материала и заданий в образовательной платформе: https://www.yaklass.ru/	1)Выполнить задания в https://www.yaklass.ru/ 2) параграф 42 прочитать, зарисовать рис. 115 на стр. 268	1 час	Работа автоматически проверяется в образовательном портале
физика	Зависимость силы тока от напряжения. Закон Ома для участка цепи -Учебник § 52	1.Просмотреть по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=ZsN6B2M16S8&list=PLYLAAGsAQhw_dGE-7OdXgBXu52_GbnvF7&index=52&t=0	1.Прочитать § 52 2.Ответить на вопросы устно 3.Решить задачи задание 51 №2,3,4	13.04.2020	1.Решу ОГЭ № 1941357

Среда 08.04.20

Класс 8Б

Почта для связи с классным руководителем ugk_1977@mail.ru

предмет	Тема и ресурс (учебник (страница, параграф,	форма проведения (рассылка заданий,	задание для детей (решить примеры, написать конспект,	сроки выполнения	форма сдачи заданий
---------	--	--	--	---------------------	------------------------

	и т.п.), презентация, урок на образовательной платформе и т.д.)	видеоконференция и т.д.)	ответить на вопросы и т.д.)	работы (1-2 часа или 1 день или др	(телефон, почта и т.д.)
404 Химия	Ионные уравнения. Кислоты в свете ТЭД, их классификация, свойства. Учебник: п.38,39 стр. 228-236 ; урок на образовательной платформе "Российская электронная школа" https://resh.edu.ru/subject/lesson/1603/main/	Рассылка заданий	Выполнить тренировочное задание на образовательной платформе "Российская электронная школа" https://resh.edu.ru/subject/lesson/1603/train/#194882 выполнить упр. по учебнику письменно №2 стр. 234	В течении 2 дней	Отправить в контакте в сообщество "8класс_Химия" или на почту chemistry56@mail.ru
407 Родная лит.	Жизнь и творчество Г. Афзала.	Рассылка заданий	https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%84%D0%B7%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B2,%D0%93%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%B7%D0%B5%D1%82%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87 прочитайте биографию Гамиля Афзала. Написать конспект на татарском языке	3 дня	ugk_1977@mail.ru 89274963235- vatsan
Родная лит. 418	Жизнь и творчество Г. Афзала.	Рассылка заданий	https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%84%D0%B7%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B2,%D0%93%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%B7%D0%B5%D1%82%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87	3 дня	5151000254@edu.tatar.ru 89196932557- vatsan

			D0%BC%D0%B0%D0%B7%D0%B5%D1%82%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87 прочитать биографию Гамиля Афзала. Написать конспект на татарском языке		
304 Ин.яз./Ин форм.	Восьмеричная и шестнадцатеричная системы счисления. Перевод натуральных чисел из десятичной системы счисления в восьмеричную, шестнадцатеричную и обратно.	На сайте школы	1. Просмотреть презентацию по ссылке: https://drive.google.com/file/d/19QZH5Pis_6-JixqSmPD16pzVVQKQd06x/view?usp=sharing 2. Выполнить тест https://forms.gle/GXvzT9F3qaSX54Hm6	1 день	Выполнение онлайн теста
410 Ин.яз./Ин форм	Права и обязанности: введение лексики по теме «Домашние обязанности».	Рассылка заданий через Google класс.	Выполнить задания, размещённые на образовательной платформе Google classroom и отправить учителю. Домашнее задание: написать 10 идеальных домашних правил по образцу с. 108, ответы напечатать в программе Microsoft Word (можно в краткой форме) и отправить учителю.	1 час	Электронная почта
308 Алгебра	Определение степени с целым отрицательным показателем, приложение	видеоконференция с презентацией(через приложение Zoom),	Подключиться к видеоконференции, Выполнить задания	45 минут – видеоконференци я,	Результаты отправить по WA или на

	Zoom+презентация	рассылка заданий по WA		1 день на выполнение заданий	почту
101/104 Технология (мальчик и)	Химическая энергия и ее применение в производстве при обработке материалов. Сайт https://resh.edu.ru	Просмотреть цели урока по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/3313/start/ Просмотреть видео файл по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/3313/main/ Самостоятельно решить тестовые задания по веб адресу https://resh.edu.ru/subject/lesson/3313/train/#193159	Решить тестовые задания по веб адресу https://resh.edu.ru/subject/lesson/3313/control/1/#193167	45 минут	Все ответы отправить по почте snovaya@mail.ru
Технология(девочки)	Значение применения микроорганизмов биотехнологиях. Сайт https://resh.edu.ru	Просмотреть цели урока по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/2568/start/ Просмотреть видео файл по ссылке https://resh.edu.ru/subject/lesson/2568/main/ Самостоятельно решить тестовые задания по веб адресу https://resh.edu.ru/subject/lesson/2568/train/#168265 все задания	Решить контрольные задания В1 задания по веб адресу https://resh.edu.ru/subject/lesson/2568/control/1/#168273	45 минут	Все ответы отправить по почте Nasybullina.gelyusya@mail.ru
407 Родной язык	Учебник Главные и второстепенные члены предложения	Рассылка заданий	Прочитать стр 59 №1. Задание 1.Стр.59 №5 переписать, подчеркивать	1 день	<i>ugk_1977@mail.ru</i>

			главные и второстепенные члены предложения. Задание 2. Стр 59 №6 продолжать предложения со союзом чѐнки(потому что) Задание 3. Диалог по теме “Природа и мы”.(6 реплик)		89274963235- vatsan
414 Родной язык	Учебник Главные и второстепенные члены предложения	Рассылка заданий	Прочитать стр 59 №1. Задание 1.Стр.59 №5 переписать, подчеркивать главные и второстепенные члены предложения. Задание 2. Стр 59 №6 продолжать предложения со союзом чѐнки(потому что) Задание 3. Диалог по теме “Природа и мы”.(6 реплик)	1 день	5151000254@edu.tatar.ru 89196932557- vatsan

Четверг 09.04.20

Класс 8Б

Почта для связи с классным руководителем ugk_1977@mail.ru

предмет	Тема и ресурс (учебник (страница, параграф, и т.п.),	форма проведения (рассылка заданий, видеоконференция и т.д.)	задание для детей (решить примеры, написать конспект, ответить на вопросы и т.д.)	сроки выполнения	форма сдачи заданий (телефон,
---------	--	---	--	-------------------------	---

	презентация, урок на образовательной платформе и т.д.)			работы (1-2 часа или 1 день или др)	почта и т.д.)
115 Музыка	«Ленинградская симфония» ДД. Шостакоича	Рассылка теории и заданий на платформе РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3186/start/	прослушать теоретический материал с презентацией, выполнить тесты.	неделя	Фото ответов по телефону в ватсапе
404 Химия	Ионные уравнения. Кислоты в свете ТЭД, их классификация, свойства. Учебник: п.38,39 стр. 228-236 ; урок на образовательной платформе "Российская электронная школа" https://resh.edu.ru/subject/lesson/1603/main/	Рассылка заданий	Выполнить тренировочное задание на образовательной платформе "Российская электронная школа" https://resh.edu.ru/subject/lesson/1603/train/#194882 выполнить упр. по учебнику письменно №2 стр. 234	В течении 2 дней	Отправить в контакте в сообщество "8класс_Химия" или на почту chemistry56@mail.ru
Физическая культура	Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол.	Рассылка заданий	Ознакомиться с интернет ресурсом: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/ , выполнить Тренировочные задания письменно.	3 дня	фото письменных ответов на вопросы тестирования на почту
201 Русский язык	Косвенная речь. Замена прямой речи косвенной	Рассылка заданий https://drive.google.com/open?id=1GXzuxWPDcpANqte5Hv_6-1U7oM6Tfw_F	П.45, упр 397, 400	1 день	Эл.почта

308 Геометрия	Вписанные углы, «Открытая школа»	Рассылка на Открытой школе	Написать конспект, выполнить задания	45 минут	Результаты отправляются автоматически
303 Обществозн	Тема: Рынок и рыночный механизм. Производство На образовательной платформе «Открытая школа 2035» https://2035school.ru/ Изучить темы 1.Значение экономики в жизни общества 2.Рынок и его функции 3. Производство	Выполнение заданий на платформе «Открытая школа 2035» https://2035school.ru/	Прочитать параграф 21 учебник обществознания На образовательной платформе «Открытая школа 2035» https://2035school.ru решить тестовые задания после чтения краткого конспекта. Задания у каждого в личном кабинете на данной платформе.	Задания нужно выполнить <u>СТРОГО</u> в течение дня 09.04.2020 <u>Внимание:</u> выполняйте задания после просмотра видеоуроков и чтения краткого конспекта	После выполнения заданий учениками, учитель сможет увидеть в своём личном кабинете

Пятница 10.04.20

Класс 8Б

Почта для связи с классным руководителем ugk_1977@mail.ru

предмет	Тема и ресурс (учебник (страница, параграф, и т.п.), презентация, урок на образовательной платформе и т.д.)	форма проведения (рассылка заданий, видеоконференция и т.д.)	задание для детей (решить примеры, написать конспект, ответить на вопросы и т.д.)	сроки выполнения работы (1-2 часа или 1 день или др)	форма сдачи заданий (телефон, почта и т.д.)
308 Геометрия	Теорема об отрезках пересекающихся хорд, секущих. Решение задач, приложение Zoom+презентация	видеоконференция с презентацией(через приложение Zoom), рассылка заданий по WA	Подключиться к видеоконференции, Выполнить задания	45 минут – видеоконференция, 1 день на выполнение заданий	Результаты отправить по WA или на почту
407 Родной язык	Учебник Беседа на тему " Лес-близкий друг человека"	Рассылка заданий	https://infourok.ru/videourok-po-tatarskomu-yaziku-na-temu-les-blizkiy-drug-cheloveka-klass-1549275.html Посмотреть видео урок Лес-близкий друг человека” Задание 1.стр 66 №2 читать текст. Задание 2. Стр 67 №3 переписать текст по плану	1 день	ugk_1977@mail.ru 8927496323 5-vatcan
Родной язык 418	Учебник Беседа на тему " Лес-	Рассылка заданий	https://infourok.ru/videourok-po-tatarskomu-yaziku-na-temu-les-blizkiy-	1 день	5151000254@edu.tatar.r

	близкий друг человека”		drug-cheloveka-klass-1549275.html Посмотреть видео урок Лес-близкий друг человека” Задание 1.стр 66 №2 читать текст. Задание 2. Стр 67 №3 переписать текст по плану		<i>и</i> 8919693255 <i>7-variant</i>
303 История	Тема: Восстание под предводительством Е.И. Пугачёва На образовательной платформе «Открытая школа 2035» https://2035school.ru/ Посмотреть видеоурок: 1. Восстание под предводительством Е.И. Пугачёва и прочитать краткий конспект после каждого урока	Выполнение заданий на платформе «Открытая школа 2035» https://2035school.ru/	Прочитать параграф 21 учебника история России 2 часть стр.26-37 На образовательной платформе «Открытая школа 2035» https://2035school.ru решить задания после просмотра видеоуроков. Задания у каждого в личном кабинете на данной платформе.	Задания нужно выполнить <u>СТРОГО</u> в течение дня 10.04.2020 <u>Внимани</u> <u>е:</u> выполняй те задания после просмотра видеоуроков и чтения краткого конспекта	После выполнения заданий учениками, учитель сможет увидеть в своём личном кабинете
201 Литерату	<i>Проза о Великой Отечественной</i>	Рассылка заданий	Отзыв	1 день	Эл.почта

ра	<i>войне</i> .В.Быков «Обелиск»		https://drive.google.com/open?id=1TrVGb9B2B6k9NkSPM1U4bFXETX26paUq		
304 Ин.яз./Ин форм.	Восьмеричная и шестнадцатеричная системы счисления. Перевод натуральных чисел из десятичной системы счисления в восьмеричную, шестнадцатеричную и обратно.	На сайте школы	1. Просмотреть презентацию по ссылке: https://drive.google.com/file/d/19QZH5Pis_6-JixqSmPD16pzVVQKQd06x/view?usp=sharing 2. Выполнить тест https://forms.gle/GXvzT9F3qaSX54Hm6	1 день	Выполнение онлайн теста
208 Ин.яз./Ин фор	Олимпийские игры. Закрепление лексики по теме «Спорт»	Рассылка заданий	1. Изучить грамматический материал по теме «Пассивный залог»: https://www.yaklass.ru/p/english-language/59-klass/grammar-18547/passive-voice-381574/re-8441bd83-646a-41f8-a658-512097149a4e 2. Записать в тетрадь таблицу (приложение 1) 3. Выполнить упражнение: https://www.yaklass.ru/p/english-language/59-klass/grammar-18547/passive-voice-381574/re-78024c9b-9989-4e55-a9fc-4a2281296995/pe?resultId=991247523 4. Выполнить упражнение в тетради: (приложение 2)	До 18.00 10.04)	Почта regina3002@mail.ru

Суббота 11.04.20

Класс 8Б

Почта для связи с классным руководителем ugk_1977@mail.ru

предмет	Тема и ресурс (учебник (страница, параграф, и т.п.), презентация, урок на образовательной платформе и т.д.)	форма проведения (рассылка заданий, видеоконференция и т.д.)	задание для детей (решить примеры, написать конспект, ответить на вопросы и т.д.)	сроки выполнения работы (1-2 часа или 1 день или др)	форма сдачи заданий (телефон, почта и т.д.)
201 Русский язык	Цитаты и их оформление на письме.	Рассылка заданий https://drive.google.com/open?id=1GXzuxWPDcpANqte5Hv_6-1U7oM6Tfw_F	П.46,упр.402	1 день	Эл.почта
410 Ин.язык	Переговоры с родителями: чтение и обсуждение текста.	Рассылка заданий через Google класс.	Выполнить задания, размещённые на образовательной платформе Google classroom и отправить учителю. Домашнее задание: упр. 4 с. 106, ответы напечатать в программе Microsoft Word (можно в краткой форме) и отправить учителю.	1 час	Электронная почта
208 Ин.язык	Отработка в речи пассивного залога	Рассылка заданий	1. Выполнить задание на повторение (https://learningapps.org/1475764). после прохождения теста сфотографировать результаты и прислать на почту regina3002@mail.ru 2. Выполнить контрольные	До 18.00 11.04	Почта regina3002@mail.ru

			задания. Результаты после прохождения выслать в виде фото на почту regina3002@mail.ru (https://www.yaklass.ru/p/english-language/59-klass/grammar-18547/passive-voice-381574/tv-d45f3194-e171-42e8-9bab-f90fd0fbf2ec/to?testResultId=62701900 , https://www.yaklass.ru/p/english-language/59-klass/grammar-18547/passive-voice-381574/tv-c45d8d9e-87b8-4dd7-aa8d-e2592d19d202/to?testResultId=62702810)		
205 Биология	Половая система: строение и функции. Оплодотворение и внутриутробное развитие. Роды. Рост и развитие ребенка. Половое созревание. Образовательная платформа: https://www.yaklass.ru/	Рассылка теоретического материала и заданий в образовательной платформе: https://www.yaklass.ru/	1)Выполнить задания в https://www.yaklass.ru/ 2) параграф 60, 61 прочитать, выписать новые понятия	1 час	Работа автоматически проверяется в образовательном портале
411 ОБЖ	Здоровье и ЗОЖ. Факторы здоровья. Семья в современном обществе. Вредные привычки и их факторы, профилактика.	Рассылка вводной лекции, презентации, анкета и заданий по теме урока	Заполнить анкету и ответить на вопросы по теме урока	1 день, до конца дня 06.04 и 11.04	Отправить в контакте (адресат Гульмарьям Гадеева)
308	Свойство биссектрисы	видеоконференция	с Подключиться к видеоконференции,	45 минут	Результаты

Геометрия	угла, приложение Zoom+презентация	презентацией(через приложение Zoom), рассылка заданий по WA	Выполнить задания	– видеоконференция, 1 день на выполнение заданий	отправить по WA или на почту
206 География	Уч. Стр.146-147 .п.54Размещение населения	Рассылка теории и заданий на платформе РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1709/start/	прослушать теоретический материал с презентацией, выполнить тесты, отправить фото ответов Прочитать. 54 , изучить карты , отв на вопросы в тетр.стр147	Тест на 5 мин , отв. на вопр. 2 дня	Фото ответов 1 мин, отв на вопр в Вк или почта