

Памятка для учащихся
на период дистанционного обучения

Дорогие наши учащиеся! Спешим обратить ваше внимание, что дистанционное обучение – это не каникулы, образовательный процесс сохраняется, вы учитесь согласно расписанию. Мы разработали для вас максимально подробную инструкцию, чтобы вы не испытывали трудности с этим процессом.

1. Учащиеся в это время должны находиться дома, не должны собираться компаниями, не проводить вместе время, так как профилактические мероприятия по переходу на дистанционное обучение подразумевают не только отмену занятий в школах, но и отмену массовых скоплений людей.

2. Перевод на дистанционное обучение подразумевает добровольную самоизоляцию на дому, поэтому учащиеся не должны появляться на улице и в общественных местах. Школа продолжает работать в штатном режиме.

3. Помните, что вы обучаетесь дома, получая информацию и выполняя задания средствами дистанционных технологий и электронного обучения.

4. Ваше рабочее место с учебным оборудованием должно быть защищено от неконтролируемого доступа маленьких детей, если они есть в доме.

5. Уточните у классного руководителя платформы для дистанционного обучения, используемые в школе. Основной платформой нашей школы является Дневник.ру.

6. Проверьте Вашу регистрацию на данной платформе.

7. Доступ к материалам и заданиям по дисциплинам предоставляется на платформе Дневник.ру.. Вход происходит по реквизитам от личного кабинета.

8. Поместите расписание занятий и режим обучения на видном месте. Начало занятий в 8.00; уроки проходят в соответствии с Расписанием учебных занятий в школе.

9. Необходимо изучить обучающие ресурсы к занятию. Прочитать тему урока в текстовом формате, прослушать тему урока в аудио формате, изучить Интернет-ресурсы, просмотреть презентации и видео-файлы, принять участие в онлайн уроке.

10. После изучения обучающих ресурсов к занятию (в соответствии с расписанием) необходимо выполнить задания.

11. Задания отправляются преподавателю. Для этого имеется специальное поле загрузки задания в Дневнике.ру, задание можно выслать на электронную почту преподавателя или воспользоваться любой другой формой передачи..

12. Выполненное задание можно отправить в формате:

- текстового документа,
- графического файла – фото или скан листа, написанного от руки,
- архива файлов.

13. Отсутствие выполненного задания автоматически приравнивается к его невыполнению.

14. При необходимости любому обучающемуся может быть оказана учебно-методическая помощь, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.

15. Перечень предметов, которые будут реализованы с помощью онлайн платформы, должны соответствовать учебному плану.

16. Старайтесь снижать вашу зрительную нагрузку при работе с компьютером в свободное от учёбы время.

Помните, дистанционное обучение - не каникулы, а продолжение обучения в другом формате. Успешность результатов обучения полностью зависит от взаимодействия всех участников образовательных отношений.

Рекомендации родителям и детям по организации дистанционного обучения

Поначалу переход на дистанционное обучение требует определенного участия родителей. Важно объяснить детям, что это временно: скоро обучение встанет на свои рельсы, и процесс пойдет по накатанной.

Шаг 1. Подготовить рабочее место

На дистанционном обучении ученик занимается даже больше, ведь доля самостоятельной работы увеличивается. Поэтому очень важно, чтобы у него было место, где он сможет спокойно заниматься 6–7 часов в день. Родителям

потребуется провести разъяснительную работу с младшими детьми и предупредить их, что они не должны шуметь и отвлекать школьника, пока он учится.

Убедитесь что:

- Домашний и мобильный интернет оплачены и работают.
- Камера и микрофон на компьютере исправны.
- У ребенка есть наушники и они работают.
- Все необходимые программы установлены на компьютер и ребенок понимает, как ими пользоваться .Переведите учеников в Skysmart.

Шаг 2. Распланировать день и откалибровать режим

Не исключено, что в первые дни ребенку трудно привыкнуть к новой реальности: вроде бы он и дома, а учиться все равно нужно. Причем речь идет именно о самостоятельной работе, ведь теперь вместо обычных уроков у него видеозаписи в YouTube, тексты в учебниках и интерактивные занятия, онлайн уроки. Поэтому родителям придется самим следить, чтобы учебный распорядок не нарушался. Чтобы эффективно организовать время, родители могут посмотреть в Дневнике.ру расписание на неделю. Очень важно, чтобы ребенок во время переменок вставал и хотя бы немного двигался, пил воду, делал гимнастику для глаз, переключался с учебы на что-то другое.

Очень жесткое соблюдение режима дня сейчас важно, как никогда: это поможет снизить тревожность и привыкнуть к дистанционному обучению. Гиперактивные дети при правильном режиме лучше концентрируются, а медлительные — быстрее включаются в работу. Но ребенку сложно следовать распорядку самостоятельно, так что руководство родителей здесь необходимо. Ребенок, обучаемый дистанционно, все равно должен понимать, что бездельничать ему никто не позволит.

Помогите ребенку составить эффективное расписание и постепенно уменьшайте контроль

Шаг 3. Ознакомиться с платформой

Каждая школа сама решает, какая форма для проведения дистанционных уроков подходит их ученикам лучше всего. Единого решения здесь нет: обучать

детей могут при помощи самых разных цифровых инструментов. Желательно, чтобы родители знали, как выглядит образовательная платформа, которую используют учителя для организации онлайн-уроков и рассылки заданий, какой электронный учебник или рабочая тетрадь нужны для каждого предмета, какие сервисы для видеосвязи учителя используют при проведении уроков.

Ничего особенно сложного в этих платформах и образовательных системах нет, разобраться в них сможет любой. У ребенка наверняка возникнут вопросы, и если родители ознакомятся с материалами заранее — они смогут помочь ребенку, не отвлекая учителя от его основных обязанностей.

Шаг 4. Поддерживать связь с учителем

Дистанционное образование — новая технология, и вполне естественно, что родителям или ребенку что-то будет непонятно. Успокойтесь, задавать вопросы учителю совершенно нормально. Более того, это лучше, чем пытаться догадаться, как теперь проходит подготовка к контрольной, тестирование, уроки и выполнение домашних заданий.

Обеспечьте учеников всем необходимым, чтобы им было комфортно

Шаг 5. Не забывать про мотивацию

Даже у самого опытного учителя не всегда есть возможность похвалить ученика, однако, мотивации много не бывает. «Хвалите детей, вдохновляйте их» — эта рекомендация, которую часто повторяет любой детский психолог, сейчас очень актуальна. Мамы и папы следите за успехами ребенка и акцентируйте внимание на том, чего он уже добился, а не на том, что у него не получается. Например, «Ты уже решил три задачки, молодец, осталось всего пять!» вдохновит ребенка сильнее, чем «Так долго возился и решил всего три примера?!».

Можно устроить наглядную демонстрацию успехов. Например, цеплять на пробковую доску цветные листочки с хорошими отметками. Или в начале недели прищипливать на нее карточки с заданиями, а по мере выполнения снимать их.

Шаг 6. Убедиться, что ребенок не страдает от одиночества

В условиях дистанционного обучения ребенку важно как можно больше общаться и с учителями, и с ребятами из класса, и с родителями,— это поможет избежать ощущения, что школьник оказался в полной изоляции. Одноклассники могут помочь разобраться с какими-то техническими моментами и домашними заданиями, учитель — в индивидуальном порядке объяснить сложную тему, родители обеспечат поддержку.. Контакт с друзьями тоже необходим.

Дети переживают социальную изоляцию хуже, чем многие взрослые, ведь для них друзья — очень важная часть их мира. Недопустимо лишать ребенка общения с приятелями даже в качестве наказания за плохую оценку. При этом, родители должны следить, чтобы звонки и переписки в мессенджерах не мешали учебе — болтать с друзьями можно только после того, как все задания выполнены.

Шаг 7. Помнить о гигиене и физических нагрузках

Даже те из нас, кто и раньше мог считаться атлетом лишь с большой натяжкой, сейчас определенно испытывают недостаток физической активности. А движение крайне важно: даже минимальные физические нагрузки улучшают кровообращение, помогают поддерживать хорошую осанку и повышают концентрацию.

Каждый день должен начинаться с легкой растяжки или зарядки, да и в течение дня необходимо немного двигаться. На YouTube и в Instagram можно найти сотни тысяч тренировок от звезд фитнеса и гимнастику для детей всех возрастов. Свежий воздух необходим для работы мозга, поэтому нужно проветривать комнату, где сидит учащийся, не менее двух раз в день.

Чтобы у ребенка не случилось обезвоживания, родителям следует ставить рядом с компьютером большой стакан воды (к концу дня он должен быть пуст!). И важно следить за тем, чтобы ребенок не отправлялся в «класс» в пижаме: одежда должна быть удобной, но не домашней. В школе необходим серьезный деловой настрой, а пижама этому ну никак не способствует.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ, ВРЕМЕННО НАХОДЯЩИХСЯ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

- В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

- Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Опыт родителей показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции и дистанционного обучения, и это нормальный процесс. Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!

- Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей, не стесняйтесь задавать вопросы классному руководителю. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Старайтесь следовать плану обучения, который вам предоставляют педагоги школы.

- Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

- Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством

телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

- Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимости заходить туда.

- Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

- Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОЧЕГО ДНЯ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

• 1. Составьте план. Когда у вас есть расписание, к которому вы привыкли, мысль, что нужно по-другому организовать день, вызывает тревогу. Чтобы снять напряжение, представьте, что планируете не расписание обучения во время карантина и самоизоляции, а что-нибудь легкое. Например, свое день рождение. Какая самая частая ошибка в организации праздника? Правильно, стремление все успеть и реализовать за один день все идеи. С переходом в онлайн то же самое. Помните, что ваше время и ресурсы ограничены. Составьте список того, что нужно сделать обязательно, и того, что можно отложить. Оставьте время на самоанализ — подумайте, что получилось, а что требует корректировки.

• 2. Решите технические вопросы. Выберите привычное и удобное устройство. Проверьте, работает ли интернет. Убедитесь, что есть все необходимое для обучения онлайн.

• 3. Подготовьте учебный материал. Разложите учебники на день.

• 4. Придерживайтесь примерного расписания. Зафиксируйте учебное время. Оптимальное время — первая половина дня. Используйте расписание, которое предоставила школа. Обязательная часть учебного дня — перемены между занятиями.

• Долгое сидение за компьютером и отсутствие активности вредно для вас. Между уроками устраивайте себе перерывы, встаньте, разомнитесь, сделайте простую зарядку, сделайте себе чай, попейте воды, поговорите с членами семьи, которые дома или с друзьями по телефону. План работы должен быть гибким. Поделите учебный материал на обязательный и дополнительный.

• 5. Установите сроки выполнения заданий и старайтесь их придерживаться. Распределите что нужно сделать сегодня, что можно отложить на завтра. Объемные задания разбейте на две части: утром делаем классную работу, вечером домашнюю.

• 6. Помните о преимуществах дистанционного обучения. Переход на удаленный формат — время, когда вы пользуетесь новыми ресурсами и инструментами, открываете для себя возможности и пути решения проблем. Вы улучшаете свои навыки работы с компьютером, текстовыми и медиа файлами, сетью Интернет, электронной почтой и др. Это повышает вашу информационную компетентность и очень пригодится вам в будущем!

• Если вам трудно, ничего не получается, вы запутались в платформах для дистанционного обучения, инструментах работы, сделайте паузу, задайте вопрос классному руководителю, учителю в доступной для связи форме.

• Да, нужно время на адаптацию, но у вас появится новый опыт, который понадобится, когда карантин закончится.