

## **Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

Для реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в образовательной организации необходимо подготовить соответствующую нормативно-правовую, методическую базу, а также предоставить педагогическим работникам возможность использования телекоммуникационных средств.

Образовательной организации рекомендуется издать приказ об организации дистанционного обучения и способах контроля реализации дополнительных общеобразовательных программ, сформировать расписание занятий на каждый учебный день по каждой программе; определить порядок информирования обучающихся и их родителей о реализации дополнительных общеобразовательных программ или их частей с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Организационно-административное обеспечение включает в себя ежедневный мониторинг обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам, реализуемым с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Для реализации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагогические работники готовят информационные материалы (тексты, презентации, изображения, видео- и аудиозаписи, ссылки на источники информации и т.п.) и задания для обучающихся, которые могут размещаться:

- на сайте образовательной организации;
- в группах объединения в социальных сетях;
- в группах объединения в мессенджерах;
- на платформах онлайн-курсов (например, Eduardo);
- направляться по электронной почте.

Возможно проведение занятий в формате вебинаров.

В случае отсутствия у обучающихся выхода в Интернет рекомендуется организовать информирование посредством телефонных сообщений.

Для организации контроля выполнения заданий педагога, используя указанные выше способы, могут направлять обучающимся вопросы, тесты, кейсы, практические задания и т.п. и, затем, давать обратную связь каждому ребенку. При необходимости педагогу рекомендуется организовать анализ видеозаписей выполнения обучающимися упражнений, движений, приемов и т.п. (особенно для физкультурно-спортивной и художественной направленностей (хореография, вокал)).

Все информационные материалы и задания, направляемые обучающимся, должны соответствовать содержанию реализуемой дополнительной общеобразовательной программы.

Примеры информационных материалов, заданий и способов контроля приведены в приложении 1.

Педагогическим работникам образовательной организации при реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий рекомендуется:

- создавать простые, нужные для обучающихся, ресурсы и задания;
- учитывать гигиенические требования при проведении видеосвязи, онлайн-занятий (приложение 2);
- выражать свое отношение к работам обучающихся в виде текстовых или аудио рецензий, устных онлайн консультаций.

В целях оказания методической помощи при реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий рекомендуем использовать следующие телекоммуникационные средства:

1. Сайт Министерства просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>, официальная страница <https://vk.com/minprosvet> Новостная лента - <https://edu.gov.ru/press/>
2. Горячая линия Министерства просвещения РФ по организации дистанционного обучения <https://vk.com/@minprosvet-goryachaya-liniya-distancionnogo-obucheniya>
3. Методические рекомендации Минпросвещения РФ - [http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/rectorat/2020/distant/2020-03-19\\_gd\\_39-04.pdf](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/rectorat/2020/distant/2020-03-19_gd_39-04.pdf)
4. Русскоязычный конструктор дистанционного обучения и создания онлайн-курсов Eduardo. <http://didaktor.ru/eduardo-rossijskaya-platforma-onlajn-obrazovaniya/>
5. Билет в будущее <https://site.bilet.worldskills.ru/>
6. Онлайн-курсы Образовательного центра Сириус <https://edu.sirius.online/#/>

## **Психолого-педагогическое сопровождение участников дистанционного обучения в условиях неопределенности будущего**

С внедрением дистанционного обучения деятельность специалистов службы психолого-педагогического сопровождения как полноценных участников образовательного процесса остается обязательной.

Психолого-педагогическое сопровождение образования – это конкретная работа, напрямую связанная с эффективным введением стандарта и направленная на обеспечение психолого-педагогических условий реализации основной образовательной программы того или иного уровня общего образования.

### **Нормативно-правовая база психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса**

1. ФЗ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»  
Статья 42. Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации

2. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года" (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017)

3. Приказ Минобрнауки РФ от 22.10.1999 N 636 «Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации»

4. Приказ Минздравсоцразвития РФ N 1086, МЧС РФ N 550, Минобрнауки РФ N 2415, Минкомсвязи РФ N 241 от 29.09.2011 «Об утверждении Концепции создания Интернет-службы психологической помощи населению и комплексного плана мероприятий по ее реализации»

5. Приказ Минобрнауки России от 11.05.2016 N 536 «Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»

6. Приказ Минобрнауки от 20 сентября 2013 г. N 1082 «Об утверждении положения о психолого-медико-педагогической комиссии»

7. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 27 июня 2003 г. N 28-51-513/16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»

8. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 24.12.2001 г. № 29/1886-6 «Об использовании рабочего времени педагога-психолога образовательного учреждения»

9. Письмо Министерства образования РФ от 22.01.98 г. N 20-58-07ИН20-4 «Об учителях-логопедах и педагогах-психологах учреждений образования»

10. Письмо Минобрнауки РФ от 24.09.2009 N 06-1216 «О совершенствовании комплексной многопрофильной психолого-педагогической и медико-социально-правовой помощи обучающимся, воспитанникам» (вместе с «Методическими рекомендациями по расчету бюджетных ассигнований на оказание государственным (муниципальным) учреждением для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, государственных (муниципальных) услуг (выполнение работ) на основе государственного (муниципального) задания»)

#### **Иные документы:**

1. Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования, май 2003, Москва)

**Цель** психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения обусловлена государственным **заказом на результаты** обучения в образовательной

организации в условиях реализации ФГОС ОО и **потребностями** всех **субъектов** образовательного процесса.

**Задачи** психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения:

- 1) создание организационной модели психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения (традиционная, централизованная, кустовая),
- 2) нормативно-правовое обеспечение психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения (положение, в котором зафиксированы цель, задачи, результаты, организационное взаимодействие субъектов, их права и обязанности планирование, направления, формы и уровни сопровождения с перечнем отчетной документации педагога-психолога и регламентом ее ведения),
- 3) определение, какие из направлений, форм и уровней психолого-педагогического сопровождения можно перевести на дистанционный формат работы,
- 4) содержательная адаптация выбранных направлений, форм и уровней психолого-педагогического сопровождения для осуществления в дистанционном формате;
- 5) организация рабочего места специалистов службы психолого-педагогического сопровождения, режима труда и отдыха,
- 6) определение критериев и методов оценки результативности работы специалистов службы психолого-педагогического сопровождения в дистанционном формате работы.

### **Организационные модели психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения**

**ТРАДИЦИОННАЯ** – в каждой образовательной организации есть специалист, пакет нормативно-правовой документации ППС, отчетности, выстроена схема взаимодействия внутри образовательной организации, сформированы планы и программы работы.

**ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ** - специалисты ППМС-центра обсуживают несколько образовательных организаций, составляют отчеты. Очень важна готовность администраторов делегировать часть полномочий другому юридическому лицу и осуществлять контроль работы специалистов.

**КУСТОВАЯ (СЕТЕВАЯ) МОДЕЛЬ** – несколько специалистов из разных ППМС-центров оказывают услуги по психолого-педагогическому сопровождению по заявке образовательной организации, либо предоставление услуг по сопровождению в бесплатных ППМС-центрах по заявке самих субъектов образовательного процесса. Требует к себе крайне внимательного отношения.

Каждая из моделей определяет виды деятельности педагога-психолога с участниками образовательных отношений, требует управленческой поддержки, соответствующего методического обеспечения и уровня квалификации специалиста.

Выбор модели состоит не столько в её прямом наложении на деятельность педагога-психолога, но в её адаптации к условиям конкретной образовательной организации (расширение или сужение задач, изменение видов деятельности, конкретизацию адресных групп и т.д.). Возможно использование других моделей или комбинация нескольких, но должны быть чётко определены цели и задачи деятельности педагога-психолога, адресные группы, виды деятельности по ним, необходимая управленческая поддержка и ресурсная база.

### **Форматы психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения**

- ✓ консультирование онлайн (с использованием программ Zoom, Skype, WhatsApp);
- ✓ консультирование по принципу «телефон доверия» через электронную почту и оперативная помощь через социальные сети;

- ✓ диагностика через сеть Интернет, с возможностью сбора данных на едином ресурсе (например, социально-психологическое тестирование);
- ✓ проведение онлайн опросов и тестов с помощью Интернет-ресурсов (например, тестирование через Google-формы);
- ✓ просвещение и психопрофилактика посредством создания видео-контента, прямых эфиров, вебинаров, электронных библиотек, коллекций видеофильмов;
- ✓ коррекция с использованием онлайн- и мобильных тренажеров, онлайн игр (например, для коррекции и развития познавательных процессов);
- ✓ фиксация и хранение материалов в рамках психолого-педагогического сопровождения в виртуальном облаке;
- ✓ Экспертиза материалов дистанционного обучения с точки зрения соответствия возрастным и индивидуальным особенностям, психологическим характеристикам познавательных процессов

### **Субъекты психолого-педагогического сопровождения дистанционного обучения в условиях неопределенности будущего**

Педагоги:

- ответственность за освоение программы в условиях ДО
- давление со стороны администрации, родителей
- растерянность в разнообразии предлагаемого контента

Родители:

- необходимость освоения новой роли (модератора, соорганизатора ДО)
- вместе 24/7
- совместить работу дистанционно и решение семейных вопросов

Дети:

- влияние родителей на процесс ДО
- сокращение «живого общения» со сверстниками
- вместе 24/7

### **Рекомендации педагогам**

- 1. Обеспечьте детям благоприятную позитивную виртуальную образовательную среду без стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам.** Внимание на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.
- 2. Не привлекайте излишнего внимания к проблеме.**
- 3. Используйте дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности** (напр, олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и детям, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.
- 4. Обязательно встречайтесь онлайн**
- 5. Заранее проверяйте площадку и работу всех систем.** Старт по времени должен сочетаться со стартом занятия. Тогда с первых секунд вещания все ученики ваши.
- 6. Ссылки должны быть интегрированы заранее и разосланы за сутки.** Очень важно, чтобы участники могли проверить их. Это тоже значительно экономит время и придаёт дополнительную уверенность как учителю, так и ученику, создаёт ощущение готовности к предстоящему уроку.
- 7. Четко договоритесь о технических моментах.** К ним относятся сроки пересылки ссылок, техническое время регуляции входа, ответы на вопросы. У учителя тоже есть личное время, и отвечать на «help!» в полночь не очень правильно.

Заранее обговоренные временные рамки помогают и ученику лучше спланировать своё время. Для ребят это тоже новая форма, и им также непросто. Тем более, что многие родители продолжают работать, в то время как дети остаются одни один на один с компьютером, заданием и регламентами.

**8. Домашние задания.** Очень важны конкретные сроки пересылки и проверки домашних заданий. Онлайн-формат — это более трудозатратный и энергозатратный процесс, чем очный. И для педагогов, и для учащихся.

У учителя возникает ощущение, что он не успевает добавить материал и переносит его в формат самоподготовки. В итоге у детей перегруз. Ученики тоже пока не умеют грамотно подойти к самостоятельному обучению. Многим из них сложно заставить себя сесть и самостоятельно делать домашнее задание в полном объёме, а теперь ещё к тому же оно стало занимать практически всё их свободное время.

**9. Грамотно подходите к планированию нагрузки.** Усвоение материала в дистанционном формате происходит совсем по-другому. Больше информации приходится воспринимать на слух и дольше удерживать внимание. Это требует специальных навыков и привычки работать в подобном формате.

**10. Обязательно реагируйте на письма.** Игнорирование (даже если оно происходит из-за большой загрузки педагога) — это травмирующий фактор для многих детей. Часть из них начинают чувствовать себя брошенными и одинокими, если не видят обратной связи.

**11. Если у вас не получается выйти в эфир, нужно обязательно предупреждать учащихся.** Внимание и уважение к ним крайне важно для установления контакта и доверительных отношений с ними.

**12. Организуйте мини-группы.** В условиях онлайн-сопровождения взаимодействие с детьми облегчит заведение групповых адресов и выбор ответственного (контактного лица). Информацию можно будет пересылать на один почтовый ящик, а не каждому отдельно. Туда же можно будет выгружать материалы и важные ссылки.

**13. Поддерживайте детей и родителей.** Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу. Напр., найдите возможности для распространения позитивных и обнадеживающих историй о выздоровлении людей, снижении распространения коронавируса, делитесь оптимистичными картинками

**14. На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку учащихся.** Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы.

Берегите себя. Забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениями, упражнениями для релаксации и т.д.

### **Как создать благоприятную атмосферу на онлайн-уроке? (рекомендации)**

**1. Будьте терпимее к ошибкам и недопониманиям.** Для учеников, как и для учителей, онлайн — это новый опыт. Они тоже не всегда знают, как правильно себя повести, как реагировать. Нужно быть терпимыми к их ошибкам, но не допускать хамства или невежества.

**2. Контролируйте соблюдение этических норм деловой переписки.** Далеко не каждый, даже взрослый человек, может общаться в онлайн-формате в соответствии со всеми этическими нормами деловой переписки. Если ученик перешёл границы, ему важно указать на это, но не вступать в полемику при всех. Желательно после урока выйти на индивидуальный контакт и проговорить нормы поведения.

**3. Важно быть не столь критичными к ответам учащихся.** В очном формате доказать свою позицию проще, чем в онлайн. Учащимся нужно время для того, чтобы научиться общаться, а учителям научиться их слушать и слышать. В некоторых школах возникли

конфликты на этой почве. Ребёнок пересылает домашнее задание, отвечает в онлайн, а ему/ей по непонятной причине ставят оценку ниже, чем он/она обычно получала в классе. Возникает недопонимание и конфликт.

**4. Давайте положительную обратную связь, помогайте справиться с ситуацией изоляции.** Учащиеся часто находятся одни весь день перед компьютерами, один на один с уроками и заданиями. Онлайн создаёт ощущение, что учитель приходит домой лично к ним. Поэтому очень важно, чтобы педагог демонстрировал радость своим ученикам. Улыбался, приветствовал, хвалил. Не обязательно индивидуально каждого. Но обязательно отмечал что-то положительное за урок, чтобы у учеников создавалось впечатление, что с чем-то они справились.

Не стоит сводить обратную связь только к разбору ошибок и недочётов. Ребёнок уходит с таких уроков расстроенный. Ему нужно делать что-то со своим состоянием, а переключиться на других детей или другие процессы ему непросто.

Если вы видите, что учащийся не справился с заданием, не нужно его ошибки разбирать при всех, называя его имя, лучше обобщить общие ошибки. А если вы видите, что у него что-то совсем не получается, придётся организовать отдельную встречу. Подобные ситуации в онлайн формате учащаются и должны быть запланированы в работе у педагога. Часто одной-двух встреч бывает достаточно.

Если вы чувствуете, что ребёнок не справляется с дистанционным форматом, прибегайте к помощи коллег. Педагогам тоже часто нужен взгляд со стороны.

**5. Важно работать всем коллективом.** У учащихся есть значимые взрослые среди педагогов в коллективе. Есть классные руководители, авторитетные педагоги, психологи. Важно дать понять ученикам, что они никуда не делись, всё так же с ними и готовы им помочь. Если с ребёнком что-то происходит, важно также быстро и слаженно реагировать на его запросы и состояния как и в очной форме.

#### **Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога (по материалам Центра экстренной психологической помощи МГППУ)**

- **Сохранять, поддерживать спокойную, доброжелательную атмосферу в семье** Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

- **Сохранять спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему.** Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормально. Будьте спокойны, сдержанны, 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 интернета!

- **Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.** Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком.

Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

- **Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах** (через активные виды спорта, физические нагрузки, через доверительный разговор с близкими, на листе бумаги).

- **Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности**, чтобы воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.

- **В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас.** Дайте четкую информацию детям о путях передачи коронавируса и как избежать заражения (игра «Да», «Нет», «Не знаю», где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами).

- **Поощрять физическую активность ребенка.** Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы...

Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься.

- **Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка.** Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение.

- **Поощрять ребенка к заботе о ближних** (представителях старшего поколения, младших детей, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.

- **Поддерживать семейные традиции, ритуалы.** Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

- **Стараться поддерживать режим дня ребенка** (сон, режим питания). Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т. д.).

- **Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования**, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

Детям можно построить шалаш из простыней, легких одеял; родителям тоже стоит выделить территорию, чтобы остаться одному на время.

Правильное соотношение автономии и приятного совместного времяпрепровождения — важный фактор сохранения стабильности и благополучия в вашей семье.

### **Рекомендации родителям детей на дистанционном обучении: советы психолога**

- **Установите привычный режим дня для себя и ребенка** (сон-бодрствование, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать перестройки адаптивных возможностей и привести к стрессу. Планируйте предстоящий день заранее.

- **В конце каждого дня обсуждайте с ребёнком учебные успехи и неудачи за день.** Стройте планы на завтра. Совместно ищите решения в спорных ситуациях. Хвалите, поддерживайте и обнимайте.

- **Очень важна организация рабочего места.** Всё необходимое должно находиться в зоне доступности руки, рекомендуется все гаджеты оставлять в другом помещении. Ребенок должен иметь возможность работать сосредоточенно, не отвлекаясь на внешние

раздражители. Ограничьте доступ домочадцев и домашних животных к рабочему месту ребёнка. + часы в зоне видимости.

- **Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации ДО.** Ориентируйтесь только на официальную информацию от учителя и администрации, с сайта ОО. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. Сейчас существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам организовать ДО. Также родители уже используют определенные платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

- **Родители 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. Или попросить ребенка научить вас.

- **Сохраняйте спокойствие в процессе обучения.** Эмоциональное состояние ребенка=эмоциональное состояние взрослого.

- **Для общения с близкими выберите один мессенджер (напр., Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда.** Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Любой чат можно поставить на бесшумный режим и заходить туда при необходимости.

- **Ребенок должен продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты).** Можно подсказать идеи виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов, челленджей и пр.) и иных активностей. Подросткам можно предложить начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

- **Предусмотрите периоды самостоятельной активности ребенка (не стоит постоянно занимать) и совместные со взрослыми дела.** Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

### **ОЧЕНЬ ВАЖНЫЕ СВЯЗИ:**

- Горячая линия по оказанию бесплатной психологической помощи заболевшим коронавирусом на время карантина по CoViD-19 Судебно-экспертной палаты РФ: **8-800-201-27-45**

- Единый общероссийский номер детского телефона доверия создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами РФ: **8-800-2000-122**

- Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России: **8-499-216-50-50**

**Примеры заданий и форм контроля при реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

**Естественнонаучная направленность:**

Информационный материал: видеофильм и статья о растениях Липецкой области, занесенных в Красную книгу (РФ или региона)

Задание для обучающихся: просмотр фильма и статьи, изучение названий растений Липецкой области, занесенных в Красную книгу (РФ или региона)

Контроль: анализ результатов опроса обучающихся в гугл-формах

**Социально-педагогическая направленность:**

Информационный материал: текст с новым правилом английского языка.

Задание для обучающихся: изучение правила, выполнение практических упражнений (вписать слова, найти ошибку в предложении и т.п.).

Контроль: тест.

**Техническая направленность:**

Информационный материал: вебинар по работе в графическом редакторе.

Задание для обучающихся: просмотр вебинара, выполнение заданий в ходе вебинара.

Контроль: анализ работ обучающихся в графическом редакторе.

**Туристско-краеведческая направленность:**

Информационный материал: статьи по архитектуре городов, сел и поселений Саратовской области.

Задание для обучающихся: изучение статей, составление перечня памятников архитектуры. Возможно использование карты культурных мест Липецкой области .

Контроль: проверка правильности составленных обучающимися перечней.

**Физкультурно-спортивная направленность:**

Информационный материал: видеозапись выполнения упражнения.

Задание для обучающихся: практиковаться в выполнении изучаемого упражнения.

Контроль: анализ видео выполненного обучающимися упражнения.

**Художественная направленность:**

Информационный материал: видеозапись выполнения элемента вышивки из бисера.

Задание для обучающихся: практиковаться в выполнении изучаемого элемента вышивки из бисера.

Контроль: анализ фотографий нарисованных обучающимися элементов вышивки из бисера.

## Гигиенические требования к организации работы с персональным компьютером

В целях предотвращения неблагоприятного влияния вредных факторов трудового процесса на здоровье пользователей персональными компьютерами (далее ПК) необходимо соблюдать ряд рекомендаций при организации работы.

### 1. Общие требования к организации рабочих мест пользователей ПК

1.1. Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии не менее 50 см (оптимально 60 - 70 см). Уровень глаз должен приходиться на центр или 2/3 высоты экрана. Следовательно, работа за одним монитором 2-х и более человек недопустима.

1.2. Конструкция рабочего места (стола, стула, кресла и т.п.) должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы - корпус выпрямлен, сохранены естественные изгибы позвоночного столба, голова слегка наклонена вперед, для снятия статического напряжения с плечевого пояса и рук предплечья опираются на поверхность стола. Рациональная рабочая поза позволит снизить напряжение мышц шейно-плечевой области, мышц спины и предупредить развитие утомления.

1.3. Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным, регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию.

1.4. При наличии высокого стола и стула, не соответствующих росту обучающихся, следует использовать регулируемую по высоте подставку для ног. Основные размеры стола и стула должны соответствовать росту пользователя ПК.

### 2. Требования к персональному компьютеру

2.1. Для обеспечения более удобного наблюдения за экраном монитора конструкция ПК должна обеспечивать:

- возможность поворота экрана монитора в горизонтальной и вертикальной плоскости с фиксацией в заданном положении;
- регулирование яркости и контрастности.

Дизайн ПК должен предусматривать окраску корпуса в спокойные мягкие тона. Корпус ПК, клавиатура и другие блоки и устройства должны иметь матовую поверхность и не иметь блестящих деталей, способных создавать блики.

### 3. Требования к освещению на рабочих местах

3.1. Помещения, предусмотренные для работы с ПК, обязательно должны иметь искусственное и естественное освещение.

3.2. Искусственное освещение в помещениях для эксплуатации ПК должно осуществляться системой общего равномерного освещения (люстры, потолочные светильники), при необходимости к общему освещению дополнительно можно устанавливать светильники местного освещения.

3.3. Не следует использовать в одном помещении люминесцентные лампы и лампы

накаливания.

3.4. Необходимо проводить чистку стекол оконных рам и светильников не реже двух раз в год и своевременную замену перегоревших ламп.

#### 4. Требования к режиму труда и отдыха

Немаловажным фактором при организации компьютерного обучения является строгое соблюдение режимов труда и отдыха, проведение занятий по индивидуальным графикам с учетом медицинских рекомендаций. Продолжительность работы с использованием ПК составляет не более 30 минут («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»), включая физкультурные минутки и паузы, а также профилактические упражнения для глаз.

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда на экран монитора не должна превышать:

- для детей 6-10 лет- 15 мин;
- для детей 10-13 лет – 20 мин;
- старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).

Оптимальное количество занятий в течение дня:

- для детей 6-10 лет– 1 занятие;
- для детей 10-13 лет – 2 занятия;
- старше 13 лет – 3 занятия.

Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями являются:

- проведение упражнений для глаз через каждые 20 - 25 мин. работы;
- устройство перерывов после каждого занятия длительностью не менее 15 мин.;
- проведение во время перерывов сквозного проветривания помещения с ВДТ или ПЭВМ при отсутствии детей;
- проведение упражнений физкультминутки в течение 1 - 2 мин. для снятия утомления, которые выполняются индивидуально при появлении начальных признаков усталости;
- выполнение профилактической гимнастики.

### **Советы родителям по организации жизнедеятельности детей в режиме дистанционного обучения в ситуации КВИ**

Национальная родительская ассоциация, при поддержке Министерства просвещения Российской Федерации разработала 10 добрых советов для родителей.

1. Составьте расписание на каждый день для всей семьи. Помогите ребенку распределить время между учебной и отдыхом. Включите в расписание ребенка время для творчества и спорта.
2. Онлайн-обучение увеличивает пребывание ребенка в сети, но не запрещайте ему использовать гаджеты в свободное время. Попробуйте вместе найти баланс.
3. Интересуйтесь онлайн-жизнью своих детей. Вместе обсуждайте темы, которые волнуют ваших детей. Так обережете ребенка от негативного контента.
4. Объясните ребенку, что нельзя открывать дверь квартиры не знакомым людям. Объясните, как вести себя в экстренных ситуациях.
5. Напоминайте ребенку делать зарядку между занятиями. Делайте зарядку вместе.
6. Не забывайте о правильном питании.
7. Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет – кладовая информации, открытия вам гарантированы.
8. Используйте появившееся время для общения и воспитания детей.
9. Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, поставьте семейный спектакль или сделайте семейный альбом.
10. Дети могут научить вас многим возможностям цифровой среды, а вы поможете ребенку отфильтровать контент.