

Рекомендации для родителей по организации обучения детей дома

«10 добрых советов родителям. Обучение на дому» — рекомендации, разработанные Национальной родительской ассоциацией при поддержке Минпросвещения России (скачать); <http://vpschool3.ru/wp-content/uploads/2020/11/10-sovetov.pdf>

Рекомендации для подростков, их родителей и педагогов, подготовленные Союзом охраны психического здоровья в связи с распространением коронавирусной инфекции (скачать); <https://docs.edu.gov.ru/document/82e053bc2468d77ec62dcd82affaddc9/download/2763/>

Ресурсы для организации дистанционного обучения (ознакомиться); <https://www.irro.ru/?id=4531>

Алгоритм проведения занятий в период дистанционного обучения в МБОУ гимназия №161

В рамках работы МБОУ гимназия №161 по организации дистанционного обучения выделяется две основные формы работы по реализуемым образовательным программам: онлайн-обучения и электронного обучения.

Онлайн-обучение — это живое общение учителя с обучающимися в режиме реального времени с помощью специального ПО (платформы Zoom, Skype, Microsoft Teams и другие).

Электронное обучение — это направление заданий, сценариев электронных уроков, тестов и прочего через электронную образовательную платформу «сетевой город» (электронный журнал и дневник) в рамках домашнего задания для изучения темы согласно программе.

1. Основные образовательные программы

Ежедневные дисциплины — проходят в форме онлайн-обучения (видеоконференции на платформе Zoom) и электронного обучения.

Дисциплины, реализуемые 1–2 раза в неделю согласно учебного плана в системе дистанционного обучения проходят по следующему сценарию:

- оптимальный вариант выдачи задания по данным предметам — в электронном журнале;
- ссылка на учебный материал цифровых образовательных ресурсов согласно учебнику;
- выполнение заданий и работ для освоения материала, тестирование обучающегося;
- как дополнительный материал рекомендуется прикреплять в электронный журнал ссылки на обучающие научно-популярные фильмы, видео-сюжеты, видео-уроки и другие ресурсы.

Внимание: каждый учитель проводит консультации по своему предмету, также Вы можете ознакомиться с графиком классных часов, курсов внеурочной деятельности (здесь).

2. Время проведения урока и работы за компьютером

Длительность урока не более 30 минут.

Необходимо соблюдать длительность непрерывной работы за компьютером для обучающихся:

- 1–4 класс — 15 минут (перерыв);
- 5–7 класс — 20 минут (перерыв);
- 8–9 класс — 25 минут (перерыв);
- 10–11 класс — 30 минут (перерыв).

3. Формы и периодичность контроля

Периодичность промежуточного контроля зависит от количества часов, отведенных учебным планом на изучение предмета. Формы промежуточного контроля определяются учителем-предметником в зависимости от темы и содержания урока.

4. Формы обратной связи с учителем

Тестовые, контрольные задания на электронных образовательных ресурсах; фотографии, сканы выполненных работ, презентации, сообщения, информационные листы на заданную тему.

5. Внеурочная деятельность и элективные курсы

Занятия по внеурочной деятельности и элективных курсов для обучающихся 5-11 классов будут проходить в форме электронного обучения.

Нормативные документы

- Указ Президента Российской Федерации от 02.04.2020 г. № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (ознакомиться);
- 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 (ознакомиться);
- Указ Губернатора Свердловской области от 18.03.2020 г. № 100-УГ «О введении на территории Свердловской области режима повышенной готовности и принятии дополнительных мер по защите населения от новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)» (скачать);
- Указ Губернатора Свердловской области от 13.11.2020 № 607-УГ «О внесении изменений в Указ Губернатора Свердловской области от 18.03.2020 № 100-УГ «О введении на территории Свердловской области режима повышенной готовности и принятии дополнительных мер по защите населения от новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)» (скачать);
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.11.2020 № 272-И «О мероприятиях по переходу общеобразовательных организаций Свердловской области на особый режим функционирования» (скачать);

Психологические рекомендации для учащихся на период дистанционного обучения и самоизоляции

В связи с последними событиями наш уклад жизни несколько поменялся: наше перемещение ограничили, и мы вынуждены находиться дома, осуществлен переход на дистанционное обучение, слухов и новостей — немислимое количество, и содержание их такое, что вызывает в основном тревогу. Все это в сумме и по отдельности может повлечь за собой ряд проблем, с которыми не всегда есть силы справиться. Но выход есть всегда.

Самоизоляция

В условиях самоизоляции встает несколько проблем:

1. Скука или незнание, чем себя занять.
2. Невозможность избавиться от негатива привычными способами.
3. Ссоры с семьей.

Скука

Одна из самых частых жалоб в период самоизоляции — это незнание, чем себя занять. Кажется, вот он отдых: отучил уроки и можно расслабиться. Но бывает очень скучно. Есть смысл посмотреть список бесплатных ресурсов, которые предоставили на период карантина различные сайты, можно получить новые знания в игровой форме. Кроме того, можно заняться спортом, поиграть во что-то с семьей. Собрать пазлы, попробовать себя в искусстве и креативности, поиграть в монополию, твистер, шахматы и другие игры.

Негатив

Следующей проблемой самоизоляции является невозможность выплеснуть негатив привычными способами. Если раньше у вас была целая палитра таких способов: прогуляться по улице или по парку или выплеснуть негатив, занимаясь спортом, то сейчас многие из привычных методов недоступны, из-за чего копится раздражение, что часто приводит или к ссорам в семье, или другим негативным последствиям.

Вот несколько способов, помогающих разрядить нервное напряжение:

Способ № 1 «Открытое письмо». Возьмите ручку или карандаш, лист бумаги и в течении 20 минут записывайте все, что придет в голову: негатив,

позитив — все свои мысли. Пишите от своего лица («Мне не нравится...», «Меня раздражает...», «Мне хочется...» и так далее). Сначала это тяжело, но с каждым предложением становится все легче. Кроме эмоционального облегчения эта техника является отличным генератором идей и инсайтов. Один из вариантов этой техники предполагает использование диктофона вместо ручки и бумаги, но тогда нужно место, где вас никто не услышит.

Способ № 2 «Рисунок негатива». Понадобятся лист бумаги и карандаши. Нарисуйте ситуацию, которая вас раздражает, и свою реакцию на нее. Можно даже оформить в виде комикса, где будут изображены все ваши действия, которые вы хотели бы сделать, или слова, которые вы хотели бы сказать. Рисуйте до тех пор, пока не поймете, что рисовать больше нечего. Затем внимательно посмотрите на рисунок, а дальше разорвите его на мелкие кусочки и выкиньте. Также хорошо помогают различные дыхательные техники и спорт, но тут просто кому что нравится.

Ссоры

Еще одной проблемой являются ссоры, которые возникают из-за вышеописанных проблем и других факторов. Каждому человеку нужно время для себя. Хорошо, если есть свое личное пространство, рабочее место, где можно побыть наедине с собой, уделить себе время, подумать, почитать книгу, поухаживать за собой. Хорошо, если это отдельная комната, ну или хотя бы какая-то часть комнаты. Есть смысл установить правило, что час в день у всех есть личное время, когда никто никого не трогает, за исключением каких-либо форс-мажорных обстоятельств. Также на период самоизоляции есть смысл установить запрет на выяснение отношений в семье. Это поможет, во-первых, научиться принимать близких такими, какие они есть, во-вторых, снизит количество скандалов, а значит, стресса. Еще есть смысл привлекать домочадцев к совместной деятельности. Поиграйте во что-то вместе, приобщитесь к семейным делам, уборке, приготовлению пищи, стирке и так далее.

Учеба

Если, приходя в школу, наш мозг настраивался на учебу в силу привычки, то дома это намного сложнее. Дома бывает сложно даже начать — слишком много отвлекающих факторов. Появляется прокрастинация — желание отложить учебу на потом, особенно если заданий много. Вот несколько советов, которые помогут справиться:

1. Создайте себе учебное место, где вы только учитесь. Желательно также выбрать одно и то же время для учебы.

2. Придумайте себе ритуалы, допустим, прослушать определенную музыку или почитать что-то по теме.
3. Если заданий много, разбейте работу над ними на небольшие части и за исполнение каждой из них награждайте себя отдыхом. Пропорция должна быть 3/4 работы на 1/4 отдыха. То есть если вы подряд работали 45 минут, то 15 минут можно отдохнуть, попить чай и так далее.

Тревога

В свете последних событий общий фон тревоги людей значительно подскочил. Новостные ленты пестрят слухами — один страшнее другого: всем известный вирус, нехватка продуктов, экономические проблемы и многое другое. Человеческий ресурс не бесконечен, но тревога основана на страхе, а страх можно контролировать.

Во-первых, сядьте и поговорите о своих страхах с родителями, спросите их совета, узнайте, как они справляются.

Во-вторых, узнайте, что надо делать. Методы профилактики: мытье рук после улицы и перед едой, хороший сон (не менее 8 часов), использование антисептиков, правильное питание, ношение маски и перчаток при выходе на улицу.

Все это поможет уберечься от вирусов и сделает организм менее восприимчивым к ним. Если тревога уже овладела вами, то надо принять состояние «здесь и сейчас»: я сейчас нахожусь дома, пью чай, я здоров(а), со мной моя семья, которая поддерживает меня.

Также от тревоги помогают различные раскраски.