

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И НАУКИ
КАБАРДИНО - БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Кабардино – Балкарский гуманитарно – технический колледж»**


**(Базовая профессиональная образовательная организация,
Ресурсный учебно- методический центр)**

Утверждено
Директор ГБПОУ КБГТК

Абазов /Б.З.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**для педагогов при работе со студентами с инвалидностью и
ограниченными возможностями здоровья в условиях дистанционного
обучения**

Руководитель РУМЦ
 /С.Б. Курашева

г. Нальчик, 2025г.

Пояснительная записка	3
Дистанционное обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья	4
Методические возможности средств сетевых коммуникаций	9
Методика подготовки и проведения занятий дистанционного обучения	13
Организация рабочего места педагога и студента при реализации дистанционных технологий обучения	16
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток	19
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Рекомендации для преподавателей по организации дистанционного обучения	23

Пояснительная записка

В системе образования современного информационного общества дистанционная форма обучения играет существенную роль. В Российской Федерации, практику дистанционного обучения активно используют многие учреждения среднего профессионального образования, причем ежегодно число их существенно возрастает.

В настоящее время прогрессивные информационно-коммуникационные технологии совместно с достижениями науки могут быть стартом для организации психологической и педагогической помощи и поддержки людям с ограниченными возможностями здоровья. Принцип непрерывного образования формулирует основные направления в развитии образовательной системы, которая направлена на осуществление этих технологий в образовании. Непосредственное влияние на этот процесс оказывает дистанционное образование.

Проблема образования лиц с ограниченными возможностями здоровья является одной из центральных как для инклюзивного образования, так и для специального. Следует отметить, что дистанционное образование позволяет адаптировать образовательный процесс к особенностям определенного человека и своевременно обратить внимание на возникающие проблемы как обучающегося, так и всего процесса обучения. Поэтому становится актуальным изучение данного вида образования, так как система теоретических и практических знаний в этой области еще не совершенна.

Дистанционное образование лиц с инвалидностью ограниченными возможностями здоровья определяется как особая форма обучения, имеющая место в случае территориальной отдаленности от педагога обучающегося при наличии сложных, множественных нарушений.

Дистанционное обучение лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

Повышение процента людей, имеющих ограничения в связи с состоянием здоровья (в результате тяжелых болезней и различных травм) привело к увеличению числа инвалидов среди населения трудоспособного возраста и молодёжи. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире проживает около 650 миллионов людей с ограниченными возможностями здоровья. Получение образования может помочь преодолеть эти ограничения и дать возможность реализации себя как личности в современном обществе, дать уверенность в себе и стать активным членом общества.

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 5 «Право на образование») гарантируется право каждого человека на образование. В пункте 4 Закона 273-ФЗ сказано: «в Российской Федерации создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условия, в максимальной степени способствующие получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья».

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – это физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Содержание образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Адаптированная образовательная программа – это образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными

возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Адаптированные образовательные программы в профессиональной образовательной организации реализуются для следующих категорий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения; с нарушениями слуха; с ограничением двигательных функций. Профессиональное образование для лиц с ОВЗ может быть организовано в таких учебных заведениях, где создаются специальные условия. Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ. Для создания специальных условий необходимо создать в образовательной организации информационно-образовательную реабилитационную среду для лиц с ОВЗ.

Информационно-образовательная реабилитационная среда – это совокупность общедидактических и специальных информационных технологий, дистанционных образовательных технологий, информационно-технических средств обучения, учебно-методического обеспечения направленных на повышение эффективности и доступности образовательного процесса для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ.

Основные функции информационно-образовательной реабилитационной среды лиц с ОВЗ: коммуникативная, образовательная, развивающая, компенсаторная, социализирующая.

Современные информационно-коммуникационные технологии для образования лиц с ОВЗ включают:

- традиционные виды технологий (компьютеры, веб-браузеры, текстовые процессоры, электронные доски и мобильные телефоны со встроенными функциями повышения доступности);
- ассистивные технологии (аудиофоны, программы для чтения с экрана, адаптивные клавиатуры, дополнительные коммуникационные устройства);
- доступные носители и форматы (гипертекстовый язык описания электронных документов, видеоматериалы с субтитрами и др.).

В системе среднего профессионального образования при реализации образовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии. При этом дистанционное обучение выступает в роли не только надежной альтернативы традиционному образованию, но и уникальной системы интеграции, где студенты могут участвовать в учебном процессе, не присутствуя на занятиях в образовательном учреждении. Термин «дистанционное обучение» часто используется как синоним «дистанционного образования», однако они не идентичны.

Дистанционное образование представляет собой систему и процесс предоставления учебных материалов для студентов. В последнее время данный вид образования произвел революцию в связи с активным развитием в области информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) и превратился в уникальный и комплексный феномен обучения и преподавания.

Дистанционное обучение характеризуется как:

- разделение преподавателя, студента и учебных материалов в пространстве и во времени;
- взаимодействие (педагог - обучаемый - материалы) с помощью одной или нескольких технологий (это не только электронные технологии).

Система дистанционного обучения (ДО) может обеспечить:

- выбор удобного времени и места для обучения как для преподавателя, так и для студента;
- прочное усвоение знаний;
- контакт преподавателя с обучаемым по мере необходимости, если он работает и контактирует с преподавателем;
- индивидуализацию обучения.

Дистанционное обучение через Интернет - это обучение, при котором обучаемым предоставляется учебный материал, осуществляется

взаимодействие с преподавателем при использовании технических, программных и административных средств глобальной сети Интернет.

Отличительной особенностью ДО является предоставление обучаемым возможности самим получать требуемые знания, пользуясь развитыми информационными ресурсами, предоставляемыми современными информационными технологиями.

Информационные ресурсы: базы данных и знаний, компьютерные, в том числе мультимедиа, обучающие и контролирующие системы, видео- и аудиозаписи, электронные библиотеки - вместе с традиционными учебниками и методическими пособиями создают уникальную распределенную среду обучения, доступную широкой аудитории лиц с ОВЗ.

Основная роль информационных и телекоммуникационных технологий в дистанционном обучении – это обеспечение учебного диалога между преподавателем и обучающимися в ходе образовательного процесса, осуществляемого на расстоянии.

Технология обучения в виртуальной образовательной среде базируется на использовании ресурсов сети Интернет. Проведение видео- и телевизионных лекций, круглых столов, компьютерных видео- и текстовых конференций, возможность частых, вплоть до ежедневных, консультаций с преподавателем по компьютерным коммуникациям делают взаимодействие обучаемых с преподавателями даже более интенсивными, чем при традиционной форме обучения. Интенсивные телекоммуникационные взаимодействия обучаемых между собой и с преподавателями консультантами позволяют проводить электронные семинары и деловые игры.

Несомненным преимуществом является и модульный принцип, который положен в основу дистанционного обучения. Каждый отдельный курс создает целостное представление об определенной предметной области. Это позволяет из набора независимых курсов-модулей формировать учебную программу, отвечающую индивидуальным потребностям обучаемого с ОВЗ.

Для реализации дистанционного обучения преподаватель должен знать образовательный сегмент сети Интернет, ориентироваться в педагогических сетевых сообществах, иметь навыки проведения образовательного процесса с помощью информационно-коммуникационных технологий, знать и уметь применять педагогические технологии дистанционного обучения, уметь преподавать свой предмет в любой форме с помощью любых средств общения. В условиях обучения с использованием дистанционных образовательных

технологий на преподавателя возлагаются следующие функции работы с лицами с ОВЗ:

- организация учебной и исследовательской деятельности с использованием ИКТ;
- организация работы по созданию телекоммуникационных проектов;
- индивидуальное и групповое обучение в различных моделях;
- разработка различных дидактических моделей на базе сетевого ресурса;
- подготовка превентивных заданий к занятию;
- взаимодействие с педагогом-куратором и психологом;
- организация работы в малых группах сотрудничества;
- участие в педагогических телеконференциях и семинарах;
- анализ и оценивание работ обучаемых;
- участие в процедуре модерации;
- проведение он- и офф-лайн консультаций;
- проведение Интернет-дискуссий и Интернет-конференций.

В соответствие с обозначенными функциями, дистанционный педагог должен обладать компетенциями, которые можно отнести к трём группам:

- компетенции в области психологии (знание психологических особенностей общения в виртуальной среде, особенностей возрастных изменений восприятия виртуального общения, принципах дистанционного обучения детей, подростков, взрослых);
- компетенции в области педагогики педагогические технологии дистанционного обучения (методики и соответствующие им технологии);
- компетенции в области информационных технологий: свободное владение средствами общения в сети Интернет, стремление к изучению новых средств, сервисов сети, овладение постоянно совершенствующимся инструментарием.

Методические возможности средств сетевых коммуникаций

Опыт организации дистанционного обучения для людей с ограниченными возможностями показывает успешность этой идеи, и на сегодняшний день в таком режиме обучается достаточно большое количество инвалидов.

При этом следует отметить, что новые технические и технологические средства сетевых коммуникаций могут предоставить принципиально новые методические возможности для дистанционного обучения детей с особыми потребностями.

Во-первых, предоставляется возможность выстроить индивидуальную траекторию продвижения для каждого обучающегося за счет возможности выбора уровня и вида представления материала в зависимости от особенностей (ограничений) и индивидуального развития, организовать самостоятельное продвижение по темам курса и возможность возврата к запущенному материалу. Возможная нерегулярность посещения учебных занятий в массовой или специализированной школе, связанная с ограничением передвижения, заменяется обучением в удобное и подходящее для обучающегося время. Гибкость структуры учебного процесса позволяет учесть потребности и возможности каждого обучающегося, его интересы и индивидуальный темп продвижения по изучаемому материалу.

Основное достоинство дистанционных технологий в обучении детей с ограниченными возможностями состоит в отсутствии строгой привязки к месту и времени проведения занятий, в индивидуализации обучения за счет адаптации уровня и формы учебного материала, надлежащей настройки сервисов, исходя из индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

Во-вторых, появляется возможность организовать щадящий режим обучения, сокращая количество часов учебной нагрузки, нормируя количество времени, проводимого за компьютером, многократно возвращаясь к изучаемому материалу при необходимости. Происходит компенсирование отсутствия некоторых функций, к примеру, если ребенок не может нажимать

на клавиши пальцами, он приспособливается - берет в рот карандаш и с его помощью работает на компьютере.

В-третьих, дистанционные технологии в определенной степени разрешают основную проблему «особых» детей, которая заключается в недостатке общения с другими людьми и, в особенности, со сверстниками. Несмотря на физическую удаленность субъектов обучения друг от друга, существует реальная возможность взаимного общения детей в рамках курсовых и тематических совместных занятий как по вертикали (педагог - обучающийся), так и по горизонтали (между обучающимися, в режиме электронной почты, конференций, чата, виртуальных семинаров и т.п.).

Безусловно, для организации дистанционного обучения детей с ограниченными возможностями необходимо учитывать специфику психолого-педагогического фактора общения в сети как особого вида коммуникации, появившегося в условиях современной информационной среды. Хочется отметить, что возникающие в процессе человеческой коммуникации специфические барьеры, которые носят социальный или психологический характер, при дистанционном общении исчезают совсем либо уменьшается их значимость. К примеру, большая часть детей испытывает стресс: страх и подавленность из-за несоответствия ожиданиям педагога, неуверенность при публичном ответе, «нездоровое» соперничество при сравнении себя с другими. Отличительной чертой дистанционного обучения детей с особыми потребностями является замена личностного, непосредственного взаимодействия с педагогом различными средствами опосредованной учебной коммуникации, предполагающей активное взаимодействие и реализуемой с помощью разнообразных электронно-коммуникативных систем: прямое диалоговое общение в режиме форума, чата, проведение общегрупповых занятий в режиме виртуальный класс, использование «интерактивной доски», консультирование в режиме on-line.

В-четвертых, у обучающегося расширяются возможности пользования электронными библиотеками, информационными фондами, каналами и увеличиваются способы доступа к ним. Следовательно, расширяется информационно-познавательное поле, позволяющее поддерживать мотивацию, интерес и интеллектуальное развитие обучающегося.

В-пятых, дистанционные технологии ориентированы на использование различных форм самостоятельного обучения. Переход к обучению, где инициативной стороной является не только преподаватель, но и, прежде всего, сам учащийся, ведет к разрушению образовательных стереотипов и к тому, что

сам обучающийся может выбирать как формы, так и способы обучения, время и формы взаимодействия с преподавателем. Развитие навыков самостоятельного обучения расширяет возможности ребенка и может в дальнейшем обусловить его профессиональные интересы.

В-шестых, повышается эффективность (скорости, полноты и, главное, объективности) проверки деятельности обучаемых и контроля усвоения благодаря легкорезализуемым в сетях различным формам проверки.

Основная нагрузка при разработке дистанционных курсов по предметам ложится на педагога, который должен учесть все особенности обучающихся детей и с помощью тщательно продуманных методов обучения включать в познавательную деятельность разные психические структуры обучающегося, разные уровни его активности. Естественно, требуется усилить психологическую компоненту учебных дистанционных курсов.

Очевидно, что дистанционное обучение предоставляет большие возможности для детей с особыми потребностями. Благодаря достаточно развитым техническим возможностям современных компьютеров, а также программного обеспечения, позволяющим, к примеру, вводить информацию с голоса, в дистанционное обучение могут быть вовлечены разные категории детей-инвалидов, и не только с проблемами опорно-двигательного аппарата. Тем более что существуют специализированные технические средства адаптации, позволяющие детям с различными ограничениями полноценно взаимодействовать с компьютером.

В целом, основная идея дистанционного обучения - это учитывать возможности и интересы каждого обучающегося ребенка с особыми потребностями, т.е. оказать помощь в выработке индивидуальной образовательной траектории, ориентированной на эффективное сочетание различных форм обучения, включая дистанционное. Помимо этого, не менее важной целью является обеспечить его культурное развитие, социализацию, развивать творческие способности и навыки самостоятельной деятельности. Образовательная среда должна быть нацелена не только (а может быть, и не столько) на собственно образовательные цели, сколько на то, чтобы каждый ребенок с ограниченными возможностями нашел оптимальный для себя способ успешно адаптироваться в жизни.

Для решения этих задач необходимо выстроить такую систему организации дистанционного обучения, основополагающими характеристиками которой являются:

➤ изучение комплекса медико-психолого-педагогических условий, необходимых для эффективного дистанционного обучения детей с ограниченными возможностями, включая медико-психологическое обследование, оформление карты ИПР с рекомендациями для дистанционного обучения;

➤ непрерывное психолого-педагогическое сопровождение дистанционных учебных курсов и процесса обучения ребенка: использование методик психодиагностики, позволяющих выявлять индивидуальные особенности ребенка, отслеживать динамику его развития, выработать рекомендации для педагогов и родителей, связанных с обучением, воспитанием и реабилитацией ребенка;

➤ возможность сочетания традиционных и дистанционной форм обучения, когда отдельные курсы или их фрагменты можно изучать с использованием дистанционных технологий, а другие - по традиционной форме в рамках школы общего типа, специального или надомного обучения;

➤ выделение интегральных характеристик обучающегося с помощью дистанционных технологий: показатели умственного развития, модальности восприятия информации, темперамент, личностные качества;

➤ разработка и осуществление социальной программы работы с семьей, обязательное включение родителей в процесс обучения ребенка, выработка совместной политики общения и социального включения ребенка с ограниченными возможностями;

➤ интеграция деятельности специалистов, работающих в системе дистанционного обучения детей с ограниченными возможностями (методические советы, обучающие курсы, повышение квалификации, стажировки, мастер-классы и т.п.).

При таком раскладе дистанционное обучение лиц с ограниченными возможностями представляется в качестве основы новой парадигмы образовательного процесса, ибо в центре его становятся не содержание учебного материала, предметы, формы и методы обучения, а именно личность обучающегося, его индивидуальность, самореализация в учебном процессе. Подобный личностный подход связан и с индивидуализацией обучения, поскольку предполагает учет личностных, психофизиологических и когнитивных особенностей, ценностей и индивидуальных потребностей каждого обучающегося.

Таким образом, дидактические свойства и функции сетевых телекоммуникаций, а также ряд преимуществ дистанционного над

традиционными формами обучения подтверждают целесообразность вовлечения особых детей в обучение дистанционными технологиями с целью оказания помощи в получении ими полноценного образования и успешной социальной адаптации.

Методика подготовки и проведения занятий дистанционного обучения

Дистанционный урок – это форма организации дистанционного занятия, проводимого в определенных временных рамках, при которой педагог руководит индивидуальной и групповой деятельностью учащихся по созданию собственного образовательного продукта с целью освоения учащимися основ изучаемого материала, воспитания и развития творческих способностей.

Виды дистанционных уроков:

-Анонсирующее занятие. Цель – привлечение внимания учащегося, обеспечение мотивации для активной учебной деятельности. Может быть записано на компакт-диск и выставлено в исходном и заархивированном виде на сайте для свободного доступа и пересылки.

-Вводное занятие. Цель – введение в проблематику, обзор предстоящих занятий. Может быть проведено на материале из истории темы и опираться на личный опыт учащегося. Может быть записано как видеолекция, например, в формате AVI.

-Индивидуальная консультация. Отличается предварительной подготовкой вопросов. Предлагаются проблемы и пути поиска решений. Учитываются индивидуальные особенности учащегося. Может проводиться индивидуально по электронной почте или по технологии i-chat.

-Чат-занятия – учебные занятия, осуществляемые с использованием чаттехнологий.

- Синхронная телеконференция. Проводится с использованием электронной почты. Характерна структурой и регламентом.

-Асинхронная телеконференция. Выступления участников публикуются в Интернете в виде развернутых, заранее отредактированных текстов, по мере поступления, в течение длительного времени.

-Веб-квест (webquest) в педагогике – проблемное задание с элементами ролевой игры, для выполнения которого используются информационные ресурсы Интернета.

-Вебинар (происходит от двух слов: web – «сеть» и «семинар») – это семинар, который проходит по сети. Вебинары делят на собственно вебинары, которые предполагают двустороннее участие преподавателя и учеников, и вебкасты, веб-конференции, где взаимодействие одностороннее: один человек делает доклад, остальные его слушают.

Структура дистанционного урока

Модель структуры дистанционного урока включает в себя следующие элементы:

➤ Мотивационный блок. Мотивация – необходимая составляющая дистанционного урока, которая должна поддерживаться на протяжении всего процесса обучения. Большое значение имеет четко определенная цель, которая ставится перед учеником. Мотивация быстро снижается, если уровень поставленных задач не соответствует уровню подготовки обучающегося. • Инструктивный блок (инструкции и рекомендации по выполнению задания, урока).

➤ Информационный блок (система информационного наполнения).

➤ Контрольный блок (система тестирования и контроля).

➤ Коммуникативный и консультативный блок (система интерактивного взаимодействия участников дистанционного урока с учителем и между собой).

Алгоритм разработки дистанционного урока

➤ Определите тему дистанционного урока.

➤ Определите тип урока (анонсирующий, вводный, повторение предыдущих тем и др.)

➤ Поставьте цели занятия относительно ученика, учителя, их совместной деятельности.

➤ Выберите самую оптимальную форму дистанционного урока, исходя из технических и технологических особенностей.

➤ Решите, каким способом информация будет представлена перед учениками (презентация, таблицы, диаграммы, графика, текст и т. д.).

➤ Структурируйте материал.

➤ Выпишите основные тезисы по теме дистанционного урока.

➤ Подготовьте необходимые материалы, которые понадобятся ученикам: ссылки на сайты, пособия, электронные книги и др.

➤ Разработайте самостоятельные задания для каждой темы (подтемы) урока. Подумайте над системой оценивания: как и за что будет ставиться отметка.

➤ Определите продолжительность урока. Учитывайте, что длительность непрерывной работы за компьютером должна быть не более 30 минут. Распределите время урока.

➤ Подробно распишите ход занятия. При необходимости подготовьте инструкцию по выполнению заданий для учеников.

➤ После проведения урока необходимо проанализировать его. Что удалось/не удалось достичь из задуманного? С какими сложностями столкнулись? Обязательно получите обратную связь от учеников.

Организация рабочего места педагога и студента при реализации дистанционных технологий обучения

При дистанционном образовании (ДО) участники этого процесса не видят друг друга, если, разумеется, не используется видеоконференция, общение происходит, как правило, в вербальной форме. Поэтому процесс обучения можно персонифицировать, познакомив участников друг с другом, чтобы общение было живым, личностным.

Связь учителя с обучаемыми через Интернет должна осуществляться без сбоев и всеми доступными способами.

Рабочее место педагога. Рабочее место педагога в кабинете ДО оснащается аппаратно-программным комплексом и обеспечивается доступом к сети Интернет в образовательном учреждении с учетом технических возможностей ОО.

Для обеспечения процесса дистанционного обучения с используются следующие средства дистанционного обучения: специализированные учебники с мультимедийными сопровождениями, электронные учебно-методические комплексы, включающие электронные учебники, учебные пособия, тренинговые компьютерные программы, компьютерные лабораторные практикумы, контрольно-тестирующие комплекты, учебные видеофильмы, аудиозаписи, иные материалы (далее - учебно-методический комплекс), предназначенные для передачи по телекоммуникационным и иным каналам связи посредством комплектов компьютерной техники, цифрового учебного оборудования, оргтехники и программного обеспечения.

Учебный кабинет ДО функционируют с учетом специфики образовательного учреждения в целях создания оптимальных условий для выполнения современных требований к организации образовательного процесса.

Оборудование учебного кабинета должно отвечать требованиям СанПиН 2.4.2.2821-10, СанПин 2.2.2/2.4.1340-03, охраны труда и здоровья участников образовательного процесса.

Все рабочие места в кабинете ДО должны быть подключены к сети Интернет без ограничения трафика по организованным каналам связи. Должны быть установлены сетевые экраны (фильтры), обеспечивающие техническую возможность исключения доступа к ресурсам, несовместимым с задачами воспитания.

Оформление учебного кабинета должно соответствовать требованиям современного дизайна для учебных помещений.

Рабочее место должно быть хорошо освещено. Перед началом занятия педагог должен проверить видеокамеру. Нужно тщательно выбирать перед занятием положение веб камеры. Фон сзади вас должен быть спокойным, не должен отвлекать внимание студента.

Не должно быть посторонних и громких звуков в вашем помещении, так как они, трансформируясь, будут звучать искажённо из компьютера вашего собеседника, отвлекая, утомляя его.

Лучше надеть наушники, либо подключить колонки, чтобы меньше уставать во время on-line урока, прислушиваясь к негромкому звуку компьютера и вынуждено концентрируя своё внимание только на этом звуке, вычлняя его из остальных звуков окружающей среды. Тот же совет дайте студенту, но в его случае предпочтительнее колонки, так как это помогает менее агрессивно воздействовать на органы слуха человека.

Если ваше рабочее место оборудовано дома, то оно должно быть выделено в отдельную рабочую зону.

Помните, что для того, чтобы студент чувствовал себя комфортно на online занятии, а само оно было продуктивным, каждая его минута должна быть оправдана и потрачена со смыслом. Педагог во время урока должен быть спокоен и сосредоточен на содержании занятия, а не на его технической стороне. Для этого к занятиям нужно готовиться, предусматривая специфику подобного взаимодействия, тренируя собственные навыки обращения с компьютером, периферийным оборудованием, коммуникационными программами.

Рабочее место студента. Все вышеперечисленное касается и обустройства рабочего места студента. Нельзя рабочий стол размещать в комнате, где находятся остальные члены семьи. Рабочее место не должно

располагаться рядом с телевизором. В обзор камеры не должно попадать то, что не имеет отношения к занятию.

Монитор должен находиться на уровне глаз обучающегося (линия зрения должна приходиться на центр экрана или немного выше). Расстояние от глаз до экрана монитора должно быть не менее 50 см.

При работе с ноутбуком рекомендуется использовать выносную клавиатуру. Это позволит увеличить расстояние между клавиатурой и экраном и поддерживать нормальную рабочую позу во время занятия.

Педагог должен обсудить то, как устроено рабочее место студента. Появились данные о том, что в качестве электронного устройства для онлайн-обучения некоторые дети планируют использовать смартфоны. Использование смартфона для онлайн-обучения связано с большими рисками для здоровья. Использование смартфона сопровождается воздействием на человека целого комплекса неблагоприятных факторов (электромагнитное излучение, маленький экран, малый размер символов и изображений, невозможность соблюдения рациональной рабочей позы, сильное напряжение мышц шеи и плечевого пояса и др). Работа на смартфоне приведет к выраженному утомлению студента и, в конечном итоге, отразится на состоянии его здоровья. **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМАРТФОНОВ ДЛЯ ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЯ ДОЛЖНО БЫТЬ ИСКЛЮЧЕНО!**

Приложение 1

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (фм)

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

В качестве примера можно предложить еще несколько вариантов проведения зрительной гимнастики.

Вариант 1

1. закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 4. В среднем темпе проделывать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

Физкультминутки общего воздействия

1 комплекс

1. И.п.- о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. 1 – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 – приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п.- о.с. 1-2 – дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 – то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 – круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – с шагом вправо руки в стороны. 2 – два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 – и.п. 1-4 – то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, 1 – руки назад. 2-3 – руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

4 комплекс

1. И.п. – руки в стороны. 1-4 – восьмеркообразные движения руками. 5-8 – то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Рекомендации для преподавателей по организации дистанционного обучения

1. Не пытайтесь сделать все и сразу. Спокойно обдумайте, какие из ваших целей реально достигнуть в период дистанционного обучения.

2. Выберите один-два самых простых инструмента для дистанционного обучения и начните работу с них. Не пытайтесь использовать сразу много новых инструментов.

3. Чем проще, понятнее и реалистичнее будут ваши учебные сценарии в период дистанционного обучения — тем больше вероятность их реализовать и получить необходимый результат.

4. Помните, что к новому формату адаптируетесь не только вы, но также студенты и их родители — они испытают такую же тревогу, как и вы.

1. Планирование дистанционного обучения. Что меняется?

1 Ш А Г - Определите цели и задачи на период дистанционного обучения. Поставьте реалистичные цели и задачи на период дистанционного обучения, например: освоить материал, запланированный по учебной программе, научить студентов работать с онлайн-инструментами и т. д. В зависимости от цели вы будете планировать обучение, подбирать сценарии и инструменты работы. Хорошо, если вашей личной целью на это период станет

получение опыта, который вы сможете и дальше использовать в стандартном процессе обучения (например, при работе с часто болеющими детьми).

2 Ш А Г -Пересмотрите учебные планы на период дистанционного обучения

1. Определите, все ли студенты могут перейти на обучение в дистанционном формате, какие технические возможности (наличие компьютера, доступ к интернету) есть у них.

Что делать, если с доступом к интернету есть сложности? Если интернет у детей слабый, можно отключать видеотрансляции. Если интернет доступен только в определенное время, выдавайте задания студентам в сервисе, к которому они могут подключиться в любой удобный момент.

Если интернета нет вообще — организуйте обучение, используя бумажные носители: распечатайте материалы, сообщите, какие главы в учебнике нужно прочитать. Важно поддерживать активность у тех детей, которые занимаются полностью самостоятельно, без онлайн-взаимодействия с учителем.

2. По возможности откажитесь или сведите к минимуму изучение нового материала, сосредоточьтесь на повторении ранее пройденного. Если это невозможно, попробуйте в период дистанционного обучения разбирать более простые темы.

3. Когда вы определитесь с материалом, который будете изучать в период карантина, подумайте, как лучше разбить этот материал на блоки, в какой логике оптимально с ним работать.

3 Ш А Г -Выберите инструменты, которые будете использовать в период дистанционного обучения

1. Помните, что методика определяет инструменты, а не наоборот. Инструменты нужно подбирать, исходя из учебных целей.

2. Ограничьтесь минимальным набором дистанционных инструментов: одного-двух для начала вполне достаточно, чтобы и вам, и студентам было удобно. Чем проще будут эти инструменты, тем лучше.

3. После того, как вы освоили конкретный инструмент, оцените, насколько вам и студентам удобно с ним работать. Достигаете ли вы желаемых результатов? Будьте готовы заменить инструмент, если вам некомфортно его использовать.

4. По возможности выберите с другими педагогами общие для всех инструменты, чтобы обучающимся не пришлось работать с новыми сервисами на каждом следующем занятии.

5. Попросите технических специалистов колледжа помочь вам в освоении нового инструмента.

6. Обязательно протестируйте новый инструмент самостоятельно, прежде чем использовать его в работе со студентами.

4 Ш А Г -Пересмотрите планирование учебного дня и недели на период дистанционного обучения

Одна из важных задач в планировании — задать себе и детям понятный ритм, вернуть ту, в хорошем смысле, рутину, к которой все привыкли в обычном формате обучения. Четкое расписание, понятные рамки позволят снизить тревожность детей и родителей.

ПЛАНИРУЕМ УЧЕБНЫЙ ДЕНЬ

1. Зафиксируйте учебное время. Заниматься необходимо в соответствии с расписанием учебных занятий.

2. Учебный день в дистанционном формате оптимально разбивать не по урокам, а по блокам, которые необходимо отработать.

3. Определите обязательный минимум материала, который вам нужно успеть отработать в течение учебного дня, и дополнительный объем, который можно выполнить факультативно, если есть возможность.

4. Не пытайтесь успеть все, попробовать сразу много инструментов — сосредоточьтесь на обязательном минимуме.

5. Продумайте чередование активности для детей. Если у вас будет три видеолекции подряд, внимание детей уже ко второй будет минимальным.

6. Обязательно включите в учебный процесс «перемены» — паузы, во время которых вы попросите детей отойти от мониторов, сделать простую зарядку, выпить чаю — в общем, отвлечься от занятий.

7. Ставьте четкие рамки, в которые студентам нужно выполнить самостоятельную работу. Временные рамки для выполнения задач зависят от ваших целей и могут быть разными, например: сделать до завтра, и к заданию вы вернетесь на следующем уроке; сделать в течение недели или другого периода — с такими сроками можно выдавать проектные задания и т. п.

8. Оптимально, если студенты решают задания сразу, в обозначенное учебное время. Это в том числе позволит вам сразу видеть прогресс обучающегося и корректировать свою работу при необходимости.

5 Ш А Г - Продумайте порядок контроля и оценивания студентов. Снизьте жесткость критериев оценивания. Принимайте во внимание, что дистант — это новый формат обучения.

Разделяйте контроль и оценивание. В первое время будет достаточно контроля за самим фактом участия в дистанционном обучении. Главный критерий в этом случае — соблюдение сроков. Если работа не была выполнена в обозначенный вами срок, обсудите это со студентом. Хорошо, если у него будет инструмент, который поможет в визуализации выполненных задач: например, электронный чек-лист, распечатанный список дел, или просто список, записанный в дневник под диктовку педагога. Студент сможет отмечать или вычеркивать выполненные задачи. Когда вы определили для себя порядок контроля и оценивания, обязательно подробно расскажите о новых правилах студентам, приведите конкретные примеры, дайте возможность задать вопросы. Учитывайте, что контроль и оценивание — это один из аспектов, который вызывает наибольшую тревожность в процессе дистанционного обучения.