

# Дистанционное обучение

$+$   $=$   $\times$   $\div$   $+$



Методические  
рекомендации

Дистанционный формат обучения, как и любой новый формат, это эксперимент, и требует гибкого подхода. Определите для себя, какое время уйдет на изменение учебного процесса, будьте готовы тестировать различные сценарии и инструменты. Важно не пытаться повторить офлайн-обучение, а найти удобный вам и вашему классу подход к дистанционному формату.

#### ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

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 ученики и их родители — они испытают такую же тревогу, как и вы.

# 1. Планирование дистанционного обучения. Что меняется?

## 1 ШАГ

### 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 детей работать с онлайн-инструментами, просто занять учеников в первую половину дня 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 ШАГ

### Пересмотрите учебные планы на период дистанционного обучения

1. Определите, все ли ученики класса могут перейти на обучение в дистанционном формате: готовы ли родители оставить детей дома, какие технические возможности (наличие компьютера, доступ к интернету) есть у учеников.
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. Эта рекомендация касается в первую очередь учеников начальной школы, которым сложно самостоятельно осваивать новый материал.
3. Когда вы определитесь с материалом, который будете изучать в период карантина, подумайте, как лучше разбить это материал на блоки, в какой логике оптимально с ним работать.

Что делать, если с доступом к интернету есть сложности?

- Если интернет у детей слабый, можно отключать видео при трансляции.
- Если интернет доступен только в определенное время, выдавайте задания ученикам 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. Если родители таких детей могут забирать задание в школе раз в неделю, выдавайте задания порционно. Попробуйте подобрать мотивирующие задания или задействовать учеников в проектной деятельности.

### 3 ШАГ

#### 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 ученикам было удобно. Чем проще будут эти инструменты, тем лучше.
3. После того, как вы освоили конкретный инструмент, оцените, насколько вам и ученикам удобно с ним работать. Достигаете ли вы желаемых результатов? Будьте готовы заменить инструмент, если вам некомфортно его использовать.
4. Если вы преподаете в средней школе, по возможности выберите с другими учителями общие для всех инструменты, чтобы ученикам не пришлось работать с новыми сервисами на каждом следующем занятии.
5. Попросите технических специалистов школы помочь вам в освоении нового инструмента.
6. Обязательно протестируйте новый инструмент самостоятельно, прежде чем использовать его в работе с учениками.

### 4 ШАГ

#### 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. Оптимально использовать для учебы первую половину дня. Расскажите детям и родителям, в какие конкретно часы проходит обучение — это позволит всем четко организовать свое расписание.
2. Учебный день в дистанционном формате оптимально разбивать не по урокам в 45 минут, 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 — как в рамках одного занятия, так и в рамках всего учебного дня. Если у вас будет три видеолекции подряд, внимание детей уже ко второй будет минимальным. Для начальной школы оптимально разбить активности на максимально короткие: 10 минут на видеолекцию, 10 минут на самостоятельную работу, 5 минут — просмотр обучающего ролика и т. д.
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 ученикам нужно выполнить самостоятельную работу. Временные рамки для выполнения задач зависят от ваших целей и могут быть разными, например:
  - сделать в течение часа — и через час вы возвращаетесь к заданию;
  - 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 дети решают задания сразу, в обозначенное учебное время. Это в том числе позволит вам сразу видеть прогресс ребенка и корректировать свою работу при необходимости.

## ПЛАНИРУЕМ УЧЕБНУЮ НЕДЕЛЮ

1. Один из возможных вариантов планирования рабочей недели — выделить дни, посвященные конкретному предмету или предметам. Например, понедельник — день русского языка и литературы, вторник — день алгебры и геометрии и т. д.
2. Предусмотрите в течение рабочей недели фиксированное время для организационной встречи и получения обратной связи от учеников и родителей. Если есть возможность, пусть это будут два разных мероприятия: одно с учениками и одно — с родителями.
3. Обратная связь касается не только эмоционального состояния, но и контроля образовательного процесса.
4. Если часть ваших учеников продолжает очное обучение, выберите урок, который ведет другой преподаватель (например, физкультуру), и назначьте консультацию для заочников на это время.

5. Заранее сообщите время, формат и тему консультации. Например, с учениками вы общаетесь по скайпу, обсуждаете вопросы, касающиеся особенностей материала, участие обязательно для всех; с родителями вы общаетесь по скайпу, разбираете организационные вопросы, подключаются только те, кто заинтересован, или те, кого вы сами попросили присутствовать.
6. Четко зафиксируйте инструменты организации обучения и порядок работы с ними, определите время консультаций по скайпу, укажите, где искать домашнее задание, куда и как ученики и родители могут обратиться с вопросами.

## 5 ШАГ

### Продумайте порядок контроля и оценивания учеников

Снизьте жесткость критериев оценивания. Принимайте во внимание, что дистант — это новый для детей формат.

По возможности выставляйте отметку только успешно выполненные задания — то есть те, за которые можно поставить пятерку или четверку.

Разделяйте контроль и оценивание. В первое время будет достаточно контроля за самим фактом участия детей в дистанционном обучении. Главный критерий в этом случае — соблюдение сроков. Если работа не была выполнена в обозначенный вами срок, обсудите это с учеником. При этом не нужно полностью перекладывать контроль на родителей — задание давали именно вы, и обратной связи дети ждут от вас.

Хорошо, если у ребенка будет инструмент, который поможет в визуализации выполненных задач: например, электронный чек-лист, распечатанный список дел, или просто список, записанный в дневник под диктовку учителя. Ученик сможет отмечать или вычеркивать выполненные задачи.

Когда вы определили для себя порядок контроля и оценивания, обязательно подробно расскажите о новых правилах ученикам и родителям, приведите конкретные примеры, дайте возможность задать вопросы. Учитывайте, что контроль и оценивание — это один из аспектов, который вызывает наибольшую тревожность в процессе дистанционного обучения.

## 2. Рекомендации по работе с инструментами дистанционного обучения

1. \_\_\_\_\_

### Видеоконференции (видеоуроки)

#### ПОДГОТОВКА К ВИДЕОУРОКУ

Помните, что для учеников формат видеоконференций в новинку — как и для вас. Отведите время на адаптацию, пусть первые уроки в новом формате будут проще, короче и «свободнее».

Первые несколько видеоуроков могут оказаться для вас сильным стрессом, поэтому важно создать максимально комфортную обстановку.

#### Как организовать комфортные условия для проведения видеоуроков

1. Используйте белый, нейтральный или однородный фон. Это поможет сконцентрироваться и не отвлекаться. Другой удачный вариант фона — книжный шкаф (но учтите, что в этом случае первые пять минут ученики будут изучать содержимое шкафа).
2. Источник света ни в коем случае не должен находиться за вашей спиной. Позаботьтесь о том, чтобы верхний свет был ярким. Дополнительно осветить лицо можно с помощью обычной настольной лампы.
3. Найдите удобное для себя место, стул или кресло, в котором вы сможете долго просидеть без ощущения усталости.
4. Не забывайте проветривать помещение — это способствует концентрации, вы будете медленнее уставать.
5. Не забудьте о воде. Во время видеоурока приходится говорить больше обычного — ведь не всегда есть возможность сделать паузу на ответы учеников или отдохнуть во время самостоятельной работы. От дополнительного стресса горло тоже пересыхает сильнее. Позаботьтесь о том, чтобы рядом с вами стояла чашка с чаем или водой.
6. Лучше вести трансляции в яркой одежде. Желательно, чтобы она была однотонной, четкого силуэта, с яркими деталями. Это сильно помогает удерживать внимание.



7. Если вы привыкли жестикулировать, сядьте перед камерой так, чтобы ваша жестикуляция была видна.
8. Попробуйте усилить эмоциональную экспрессию, сделать мимику более выразительной. Говорите громче. Помните, что экран «гасит» вашу энергетику примерно наполовину, поэтому важно быть более активным и эмоциональным, чем обычно. Контролируйте себя, чтобы не переутомиться ближе к концу видеоурока.

Кроме того, люди порой кажутся чуть более суровыми, суетливыми, неприветливыми или напряженными, когда их снимает камера. Обращайте на это внимание, чтобы поддерживать комфортную обстановку на занятии.

9. Будьте готовы к тому, что в первое время новый формат работы может быть утомительным. Поэтому при возможности не ставьте видеоуроки подряд.
10. Технические детали: не забудьте зарядить устройство, заранее проверьте интернет-соединение.
11. Заранее проверьте все приложения, презентации и дополнительные материалы, которые вы будете использовать в ходе обучения.

## КАК ПРОВЕСТИ ВИДЕОУРОК

1. Убедитесь, что ученики хорошо видят ваше лицо. Они будут более внимательны, если вы создадите «эффект присутствия».
2. Меняйте изображение во время трансляции. Используйте функцию демонстрации экрана (она есть в большинстве сервисов видеосвязи), предусмотрите смену слайдов или интерактивный разбор задания.
3. Делайте больший акцент на приветствии в начале урока, чем обычно. Стандартного «здравствуйте, давайте приступим к работе» может оказаться недостаточно. Скажите, что вы рады видеть собравшихся. Посмотрите на состав участников и отметьте, сколько собралось людей: «Нас уже шестнадцать человек, можем начинать».
4. «Отмечайте» посещения: перечисляйте учеников по именам, здоровайтесь с каждым, кто подключился к трансляции, улыбайтесь, спрашивайте, как дела. Эти приемы также создают эффект присутствия.
5. Проговорите правила работы на видеоуроке: например, ученикам лучше выключать микрофоны, общение стоит вести в чате. Обозначьте, когда дети могут задавать вопросы — по ходу урока или только в конце.



6. Комментируйте свои действия, например, если вам нужно переключить слайд, чтобы показать его на мониторе, или включить кому-то из участников микрофон. Если делать это молча, может возникнуть неловкость и ненужный эффект дистанции.
7. Ключевые моменты объяснений, вопросы к ученикам можно повторять два-три раза, чтобы дополнительно сфокусировать внимание детей.
8. Каждые три-четыре минуты обращайтесь к ученикам, чтобы удерживать их внимание. Есть несколько вариантов общения с учениками в формате видеоурока: задать вопрос конкретному ребенку, задать всем открытый или закрытый вопрос.
9. Не затягивайте время проведения урока — ученики знают, когда вы должны закончить, и в дополнительное время их внимание будет минимальным.
10. Обязательно делайте запись видеоурока и выкладывайте для скачивания на доступном ученикам ресурсе (например, используйте Яндекс.Диск). Тем, кто не успевал за вашим темпом или испытывал проблемы со связью, это позволит дополнительно ознакомиться с материалом. Этот совет особенно актуален для начальной школы.

## 2.

### Цифровые платформы с автоматической проверкой заданий (на примере Яндекс.Учебника)

#### ЧТО ТАКОЕ ЯНДЕКС.УЧЕБНИК

Яндекс.Учебник — сервис для учителей 1–5-х классов с заданиями по русскому языку, математике и окружающему миру. Автоматическая проверка заданий и мгновенная обратная связь для ученика позволяет учителю экономить время на проверке тетрадей. Кроме того, Яндекс.Учебник позволяет работать с индивидуальными траекториями каждого ребенка внутри класса.

Это бесплатный сервис, разработанный на базе российского программного обеспечения. Он существует уже два года, на сегодняшний день к нему подключены более миллиона школьников. В библиотеке Яндекс.Учебника — более чем 50 000 заданий.

Яндекс.Учебник отлично подходит для дистанционной работы:

- учитель может выдавать задания ученикам с любого устройства: как в школе, так и дома;

- учитель может выдавать разные подборки заданий разным детям, то есть реализовывать индивидуальный подход;
- ученики могут решать задания дома полностью самостоятельно, при этом учитель видит подробные результаты каждого ребенка;
- задания Яндекс.Учебника соответствуют ПООП и подходят к любому УМК, покрывают нужды основного образовательного процесса;
- методисты регулярно готовят подборки заданий и готовые занятия по актуальным темам, что позволяет учителю экономить время;
- в Яндекс.Учебнике есть как стандартные задания для освоения тем школьной программы, так и дополнительные материалы — например, олимпиадные задачи или подборки для подготовки к ВПР.

Сервис прост в применении и не требует от учеников регистрации — учитель сам подключает детей и отправляет им данные для входа. Для работы с Яндекс.Учебником учителю достаточно перейти по ссылке <https://education.yandex.ru/> и пройти простую регистрацию.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЯНДЕКС.УЧЕБНИКОМ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

1. Занятия для самостоятельной отработки темы оптимально выдавать в двух вариантах: обязательная часть, которую должны выполнить все дети, и дополнительные задания, которые можно сделать по желанию. Удобно прямо в названии занятия отмечать: «обязательное» или «дополнительное».
2. В названии занятия также удобно сразу указывать тему и страницу из учебника, где ребенок может прочесть дополнительный материал.
3. Если вы выдаете занятия по русскому языку, предложите одну из карточек переписать в тетрадь. Это важно, так как переписывание текста само по себе работает на грамотность. Вы также можете сделать собственный вариант на основе предложенного в Яндекс.Учебнике задания, чтобы ребенок выполнил его письменно (например, выбрать три словосочетания и составить с ними три предложения). В этом случае вам не придется выдавать ученикам задания из разных источников. Кроме того, в Яндекс.Учебнике есть веселые, смешные тексты, с которыми ребенку будет интересно работать.  
По желанию родителям можно рекомендовать проверять переписанный текст. При этом родитель не должен ставить оценку или что-то дополнительно разбирать с ребенком, достаточно будет обратить внимание ребенка на допущенные ошибки.

### 3. Как и о чем говорить с родителями

При организации дистанционного обучения учителю важно максимально подробно рассказать родителям:

- какие инструменты будут использованы в ходе обучения;
- как будет организован образовательный процесс в целом;
- как будут организованы учебная неделя и учебный день;
- как будет проходить оценивание;
- в чем заключается роль родителя.

Обсудите с родителями эти вопросы, это поможет им снизить тревожность. Проговорите, что вы понимаете, что детям будет сложно даваться переход на дистанционный формат работы, и вы не будете ставить двойки и максимально поддержите учеников.

---

#### Что нужно обсудить с родителями?

1. Расскажите, какие инструменты вы будете использовать в ходе обучения (скайп, Яндекс.Учебник и т.д.) и чему конкретно вы просите родителей научить ребенка: запускать программу, выходить в эфир, отвечать на вопросы в чате и т.п. Лучше всего, если сначала вы самостоятельно изучите эти инструменты и составите понятную, конкретную инструкцию для родителей. Можно посоветовать провести тестовое включение, проверить, что ребенок умеет пользоваться всеми нужными функциями. Мотивация для родителей здесь простая: чем лучше родители обучат ребенка, тем меньше потребуется их участия.
2. Разделите зоны ответственности с родителями: за ними — контроль «посещаемости», за вами — содержательное проведение обучения.
3. Объясните родителям, что нужно учитывать психолого-возрастные особенности ребенка при работе в дистанционном формате. Возможно, стоит заранее подготовить для родителей памятки о том, как именно они смогут помочь ученику начальной, средней и старшей школы.
4. Попросите родителей организовать для ребенка рабочее пространство — место, где он сможет заниматься учебой и его не будут отвлекать.
5. Расскажите родителям правила работы ребенка за компьютером, попросите контролировать их соблюдение. Поскольку из-за учебы время, которое дети проводят за компьютером, увеличится, посоветуйте по возможности сократить другие активности — компьютерные игры, просмотр видео, использование соцсетей.

6. Попросите родителей помочь ребенку выстроить режим дня и соблюдать дисциплину. Важно помнить, что дисциплина вырабатывается и формируется у ребенка поэтапно. Родителям стоит увеличить уровень контроля на начальном этапе перехода к дистанционному обучению: уделять ребенку больше внимания, почаще звонить, спрашивать об успехах. Постепенно контроль должен стать более мягким.
7. Дистанционное обучение — возможность для ребенка стать более ответственным. Объясните родителям, что они могут подключить ребенка к планированию дня. С детьми помладше можно вместе составлять список дел, а подросткам — использовать приложение-органайзер на смартфоне.
8. Объясните родителям, как важно помнить, что ребенок пробует для себя новый формат работать и в такой ситуации нормально, что не все получается сразу. Возможно, какие-то дни будут сложнее, чем другие. Важно давать себе и ребенку передышку — давление вряд ли окажет нужный эффект.
9. Договоритесь с родителями проводить еженедельные скайп-конференции, продумайте формы сбора обратной связи. Понятная схема взаимодействия также снижает тревожность.
10. Если родители не готовы подключать ребенка к онлайн-обучению, подготовьте для них список тем для изучения, заданий для отработки.

## 4. Гигиена дистанционного обучения

Важно помнить, что онлайн-обучение предполагает определенную гигиену труда, важно не навредить детям в этот период. Достаточно соблюдать несколько простых правил.

1. СанПиН предполагает перерывы в работе за компьютером через каждые 15 минут. Если дети сидят перед компьютером в течение всего урока — то есть 45 минут — попросите их отвлечься во время «перемены», размяться, а не сидеть возле монитора. Если вы преподаете в начальной школе, предложите детям игру — для каждого перерыва задание придумывает следующий ученик.
2. Попросите детей делать простую зарядку для глаз. В интернете можно найти много рекомендаций — например, на [портале «Я Учитель»](#).
3. Если ваш урок — первое дистанционное занятие за день, попросите детей проверить, что в комнате включен свет, и они сидят от компьютера на расстоянии вытянутой руки.
4. Сделайте родителей своими союзниками: расскажите им правила работы ребенка за компьютером, попросите помощи в контроле их соблюдения.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575781

Владелец Куйшинова Турсунай Сиркалиевна

Действителен с 14.02.2022 по 14.02.2023