

Методические рекомендации по рациональной организации учебных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (для педагогов, обучающихся и их родителей)

Настоящие рекомендации разработаны на основе методических рекомендаций ФГБНУ «Институт возрастной физиологии Российской академии образования» (ИВФ РАО) по рациональной организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Составитель: А.А. Скорынин, науч. сотрудник Центра цифровизации и развития образовательных систем ГАУ ДПО «ИРО ПК».

В связи с введением в регионах РФ режима самоизоляции и переходом образовательных организаций к реализации дистанционного обучения, актуальной сегодня является проблема адаптации обучающихся, их родителей и педагогов к новому формату образовательного процесса. На данный момент нет отработанных и научно обоснованных алгоритмов проведения учебных занятий в течение целого учебного дня, предполагающих взаимодействие педагога и обучающегося в режиме онлайн. Существующие нормативные документы (прежде всего СанПиН) регламентируют лишь отдельные элементы использования технических средств обучения в таких видах учебной деятельности как уроки, лекции, семинары.

Важной задачей также является сохранение не только физического здоровья, но и психологического благополучия обучающихся и педагогов в новых условиях работы. Вынужденный переход на обучение в дистанционном формате воспринимается как стрессовая ситуация всеми участниками образовательного процесса.

Рекомендации по организации труда педагога

Основной момент в организации работы педагога при реализации дистанционного обучения – организация рабочего пространства.

Рабочее место педагога в идеале должно находиться в отдельной комнате, оборудовано рабочим столом, персональным компьютером (ПК) или ноутбуком с бесперебойным доступом к сети Интернет. При невозможности организации рабочего места в отдельной комнате, следует выделить под рабочее пространство часть комнаты. Рабочее место должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Психологически важно, чтобы это пространство создавало у педагога рабочий настрой на проведение занятий и общение с учащимися.

При проведении онлайн-занятий веб-камера и звук должны быть хорошо отрегулированы. Педагогу целесообразнее использовать наушники и внешний микрофон, подключенный к ПК. При настройке веб-камеры педагогу важно выбрать оптимальный фон позади себя. Фон предпочтительнее спокойный, однотонный, не отвлекающий внимание учащихся.

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.

Перед проведением онлайн-урока следует предусмотреть возможные варианты организации занятия и передачи учащимся материалов урока на случай возникновения сбоев в работе Интернета, которые не удастся быстро устранить. В начале урока учеников необходимо заранее проинформировать, каким образом им будут направлены материалы и задания, если онлайн-трансляция будет нарушена. Имея такой «запасной вариант», учащиеся и сам педагог будут чувствовать себя более спокойно и комфортно.

Еще одна значимая проблема, с которой сталкивается педагог в режиме дистанционного обучения – поддержание учебной мотивации учащихся. При переходе на обучение в домашних условиях и при отсутствии непосредственного контакта с учителями мотивация к учебе многих детей закономерно снижается. Высокую мотивацию сохраняют те ученики, которые и раньше учились с интересом и осознавали ценность своей учебы. Другими словами, ребенок, который хочет учиться, будет учиться в любых условиях.

Для повышения учебной мотивации учащихся педагогу важно учесть следующие моменты. В силу своих психологических особенностей, современные дети и подростки способны к быстрому переключению внимания, к работе в многозадачном режиме и быстрому поиску информации. Поэтому важно предлагать учащимся больше заданий творческого характера, связанных с самостоятельным поиском информации, с созданием новых продуктов (а не с заучиванием готового учебного материала).

Не стоит выставлять отметки за каждый урок. Возможно, стоит применить принцип объективированной системы оценивания – разработать 1-2 контрольных мероприятия и двигаться к их выполнению от урока к уроку.

Поддержанию интереса к учебе способствует разнообразие видов учебных заданий. Недопустимо все уроки проводить только в форме онлайн-занятий. Помимо онлайн-обучения педагог должен активно использовать другие формы дистанционной работы и чередовать разные виды деятельности. Это оправдано и с гигиенической точки зрения. Согласно П.4.2. СанПин 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы», оптимальное количество занятий с использованием ПЭВМ в течение учебного дня для обучающихся I - IV классов

составляет 1 урок, для обучающихся в V - VIII классах - 2 урока, для обучающихся в IX - XI классах - 3 урока.

Согласно Приложению 7. п.4.7 СанПин 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы», внеучебные занятия с использованием ПЭВМ рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью:

- для обучающихся в II - V классах - не более 60 мин.;
- для обучающихся в VI классах и старше - не более 90 мин.

Необходимо минимизировать или полностью исключить такие задания, при выполнении которых учащийся должен переписывать текст с экрана в рабочую тетрадь. Кроме того, что эта деятельность чисто «механическая», она также связана с постоянной сменой условий зрительной работы, а значит будет вызывать выраженное зрительное утомление.

Значимым для педагогов является вопрос управления своим психическим состоянием и профилактики эмоционального выгорания. От психологического благополучия педагога во многом зависит качество общения педагога с учащимися, сохранение их психологического благополучия и, в конечном итоге, образовательные результаты учащихся.

Помимо организации места работы, педагогу необходимо продумать и организовать место для отдыха в пределах домашнего пространства. Это может быть либо отдельная комната, либо часть комнаты. Важно, чтобы пространство отдыха было комфортным, и чтобы, находясь в нем, педагог мог полностью переключиться на отдых и восстановление своих ресурсов. В Приложении 1 к настоящим рекомендациям приведены некоторые приемы саморегуляции, которые будут полезны педагогам для профилактики эмоционального выгорания в условиях дистанционного обучения.

Рекомендации для родителей обучающихся

Первостепенной задачей является организация места для учебной деятельности. В идеале учащемуся необходима отдельная комната и рабочий стол, оборудованный ПК (или ноутбуком) с бесперебойным доступом к сети Интернет. Но если в семье несколько детей, а жилая площадь квартиры или дома невелика, обеспечить такие условия будет затруднительно. Поэтому для организации рабочего места учащегося в условиях однокомнатной квартиры возможно выделить место в определенной части комнаты. При этом важна хорошая освещенность и наличие удобной мебели (стол, стул). В пространстве для учебы ничто не должно мешать ребенку и отвлекать его от учебной деятельности.

Если детей двое и у них общая комната, заниматься они должны по возможности в разных помещениях, чтобы не создавать помех друг другу. Родителям рекомендуется предварительно обсудить с педагогами организацию мест для учебы детей.

Для онлайн-занятий учащимся рекомендуется пользоваться звуковыми колонками, т.к. в этом случае нагрузка на слуховой аппарат ниже, чем при использовании наушников. Но в том случае, когда дети занимаются в разных частях одной комнаты, предпочтительнее наушники. Родители учащихся (особенно начальной школы) должны помочь детям в настройке аппаратуры – отрегулировать яркость экрана ПК, громкость звука в колонках или наушниках.

Есть данные о том, что в качестве электронного устройства для онлайн-обучения некоторые дети планируют использовать (или уже активно используют) смартфоны и планшеты. Специалисты Института возрастной физиологии РАО отмечают, что использование смартфона сопровождается воздействием на ребенка целого комплекса неблагоприятных факторов: электромагнитное излучение, маленький экран, малый размер текста и изображений, невозможность соблюдения рациональной рабочей позы и др. Однако не у всех родителей есть возможность обеспечить детей отдельными ПК или ноутбуками для учебы. Необходимо принять во внимание то, что многие родители сегодня работают в удаленном режиме, и для работы им также необходим компьютер. О невозможности регулярного использования учащимся компьютера родители должны предупредить педагогов и обсудить с ними возможные варианты организации учебной деятельности детей.

При организации дистанционного обучения после использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (упражнения приведены в Приложении 2).

Кроме организации места учебы родителям следует продумать и организовать для ребенка пространство отдыха. Это необходимо для переключения внимания от учебы, для восстановления психологических ресурсов детей и профилактики невротических реакций. Важно, чтобы пространство для учебы и пространство для отдыха не пересекались. Например, для ребенка недопустимо заниматься учебной работой, лежа в кровати, где он обычно спит. В этом случае и сама учебная деятельность будет неэффективна (так как место ассоциируется прежде всего с отдыхом).

Важно отметить, что в условиях реализации дистанционного обучения дети остро нуждаются в психологической поддержке со стороны родителей и педагогов. Не стоит «давить» на ребенка и требовать от него высоких результатов в учебе в ущерб его психологическому благополучию. Детям важно чувствовать эмоциональную поддержку и знать, что им всегда помогут, если в ходе обучения возникнут трудности.

Приложения

Приложение 1. Примеры упражнений для саморегуляции психического состояния и профилактики стресса для педагогов.

1. Упражнения для снятия мышечного напряжения.

А) Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их, и почувствуйте их расслабление.

Б) Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите 3 раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите 3 раза, поворачивайте шей.

В) Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая руки и плечи. Расслабьтесь, встряхните кисти рук.

2. Работа с негативными переживаниями.

На листе бумаги изложите все, что вас беспокоит в данный момент. Вы можете описать свои чувства, а можете изобразить их в виде рисунка. Когда Вы почувствуете, что «высказали» все, уничтожьте этот лист бумаги любым способом, каким пожелаете. Его можно порвать, скомкать и выкинуть в урну, сжечь, сделать из листа самолетик и запустить в окно. Представьте, как вместе с листом бумаги Вас покидают негативные чувства, изложенные на нем.

3. Дыхательные упражнения.

В состоянии напряжения, стресса дыхание становится поверхностным и частым. Управление ритмом и глубиной дыхания способствует снятию напряжения, нормализации артериального давления и работы сердца.

А) Сядьте на стул желательна с прямой спиной. Расслабьте руки, ноги, шею. Дышите глубоко. Начинайте считать циклы дыхания (вдох и выдох – 1 цикл). Повторите 10 раз. Это упражнение вернет вас в состояние «здесь и сейчас», позволит ясно и трезво оценивать обстановку.

Б) Сидя в удобной позе или лежа, сделайте вдох. Сначала вдохните животом, затем наполняйте грудную клетку. Медленно выдыхайте. Выдох должен быть примерно в два раза длиннее, чем вдох. После выдоха сделайте паузу. Повторите несколько раз.

Чтобы лучше освоить дыхание животом (диафрагмой), во время выполнения упражнения положите ладонь на живот. Следите за тем, чтобы при вдохе и выдохе ладонь поднималась и опускалась в такт дыхания.

Источники:

Чикарева Е.А. Синдром профессионального выгорания в педагогической среде (методическое пособие). – Хабаровск, 2018. – 30 с.

Профилактика профессионального выгорания у педагогов (методическое пособие). – Составители: И.В. Фокина, М.О. Цатурян. – Вологодский институт развития образования, 2018. – 36 с.

Приложение 2. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики для глаз (Приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

Гимнастика для глаз необходима для снятия зрительного напряжения, возникающего в результате работы на компьютере. Проводить гимнастику следует через 15 – 20 минут от начала занятий либо сразу после появления признаков зрительного утомления, в течение 1-2 минут.

Проведение зрительной гимнастики должно быть обязательным элементом занятия. Выполняться упражнения должны совместно с педагогом и под его контролем. Упражнения выполняются стоя или сидя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения 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 комплекса упражнений 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. Закрыть 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 проделать 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.