

## ПАМЯТКА

### Организация образовательного процесса в 2019/2020 учебном году с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

**Электронное обучение (ЭО)** – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников;

**Дистанционные образовательные технологии (ДОТ)** – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающегося и педагогического работника.

#### 1. Формат проведения занятий:

- **Смешанный (оптимальный):** проведение отдельных видеуроков в синхронном формате
- **Синхронный (онлайн обучение):** коммуникация происходит в реальном времени, по расписанию, приближенному к обычному.
- **Асинхронный:** учащиеся получают материалы для самостоятельного изучения, домашние задания, тесты которые необходимо сделать к определенному сроку.

**2. Дедлайн** – крайний срок, предельный срок, дата или время, к которому должна быть выполнена работа. (Примечание: день и время, до которого учитель принимает работу, а не проверяет. Проверяет в соответствии с нормами конкретного предмета).

После проверки учитель обязательно сообщает отметку каждому обучающемуся.

**3. Занятия (консультации)** проводятся в соответствии с расписанием уроков с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Важно!** Проводить консультации с учащимися (мессенджеры и др), объяснять, отвечать на вопросы в часы консультаций (в соответствии с расписанием уроков).

В момент урока (консультации) первые десять минут уделить общению с учащимися класса.

**3.1** Организация самостоятельной работы обучающихся с обратной связью через **электронную почту**, чаты, социальные сети (варианты могут сочетаться) подразумевает, что учитель предметник проводит уроки-консультации в соответствии с расписанием. Обучающиеся могут задать вопрос на указанный в таблице адрес электронной почты и получить ответ во время урока- консультации.

**3.2.** Урок с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – это время для консультации учителем; время, в которое учитель гарантированно ответит на заданные учащимися вопросы. **В любое иное время учитель на вопросы, появившиеся в группе, может не отвечать, так как его основной задачей во внеурочное время будет подготовка материалов для следующих уроков, проверка высланных домашних заданий и т.п.** При этом содержание урока (параграф учебника, ссылки на образовательные ресурсы т.п.) выкладывается на сайт школы в разделе <http://school544.ru/distant> заранее – у учащихся есть возможность ознакомиться с этими материалами самостоятельно и во время урока задать вопросы.

**4. Необходимо объяснить обучающимся,** что отдельно классной и домашней работы не существует: выполнение заданий для самостоятельной работы происходит как во время уроков-консультаций (проведение консультаций), так и после уроков-консультаций.

**5. Обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в ГБОУ школа №544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт Петербурга базируется на следующих ресурсах:**

- **Образовательные ресурсы – учебник (основной образовательный ресурс) и образовательные веб-порталы (на выбор учителя).**
- **Дополнительные веб-ресурсы, в том числе собственный веб-ресурс учителя (при наличии).**
- **Самостоятельный выбор дополнительного образовательного ресурса не запрещается.**

**6. Объем заданий и форму представления результатов заданий по предметам:** ИЗО, музыка, физическая культура, ОБЖ, технология - определяются путем объединения тем в блоки с учетом отсутствия необходимых условий для выполнения некоторых заданий в период самоизоляции.

**7. Все таблицы для организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий** составляются строго учителями-предметниками в соответствии с учебной нагрузкой и календарно-тематическим планированием. После публикации на сайте проверяются учителем с 8.00.

**8. При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий важно соблюдать санитарно-гигиенические нормы.**

Фрагменты действующего СанПиН, касающиеся профилактики зрительной перегрузки учащихся в конце памятки.

**9. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс.** В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении.

## СанПиН, касающиеся профилактики зрительной перегрузки учащихся:

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках

Классы	Непрерывная длительность (мин), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1-2	10	15	15	15	20	10
3-4	15	20	20	15	20	15
5-7	20	25	25	20	25	20
8-11	25	30	30	25	25	25

Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет:

для учащихся 1 - 2-х классов - не более 20 минут,

для учащихся 3 - 4 классов - не более 25 минут,

для учащихся 5 - 6 классов - не более 30 минут,

для учащихся 7 - 11 классов - 35 минут.

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (приложение 1), а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 2).

### Приложение 1. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

*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.

- 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.
- 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.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

*Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени образования на уроках с элементами письма:*

- Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
- Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
- Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. 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 4 - 6 раз. Темп средний.
- Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

## **Приложение 2. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз**

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
- Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
- 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.
- Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз.
- В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.