

Методические рекомендации
«О преподавании предмета «Информатика и ИКТ» и предмета
«Компьютерная графика» в дистанционной форме обучения»

*Глухова М.В., заведующий отделом
информационных технологий ГОУ ДПО
«Донецкий РИДПО»*

Нормативно-правовое и информационное обеспечение

В соответствии с п.1.1. Приказа Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 18 марта 2020 г. № 502 «Об организации работы учреждений сферы образования и науки Донецкой Народной Республики» с 30 марта 2020 года в общеобразовательных организациях Республики образовательный процесс организуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1. Приказ МОН ДНР от 18.03.2020 № 502 «Об организации работы учреждений сферы образования и науки Донецкой Народной Республики»

2. Приказ МОН ДНР от 23.03.2020 № 530 «О режиме работы учреждений дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования детей в период повышенной готовности на территории Донецкой Народной Республики»

3. Приказ МОН ДНР от 19 марта № 517 «Об упорядочении оплаты труда работников учреждений сферы образования и науки Донецкой Народной Республики в период действия режима повышенной готовности на территории Донецкой Народной Республики в связи с угрозой распространения в Донецкой Народной Республике новой коронавирусной инфекции, вызванной 2019-пCoУ»

4. Письмо МОН ДНР от 24.03.2020 № 923/18.1-27 «О реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в образовательных организациях общего и дополнительного образования детей в период режима повышенной готовности»

Организация дистанционного обучения в образовательной организации

Обеспечение равных прав граждан Донецкой Народной Республики на получение качественного общего образования невозможно без широкого использования дистанционных образовательных технологий (далее — ДОТ).

Особую актуальность использование ДОТ приобретает:

- в период вирусных инфекций, когда отменяются занятия в школе;

- для детей, которые в силу особенностей своего развития и здоровья не могут посещать школу и нуждаются в обучении на дому;
- для детей, часто пропускающих занятия и обучающихся по индивидуальным образовательным траекториям, исходя из приоритетов ребенка и семьи.

Важно обращать внимание на то, что при реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий организация, осуществляющая образовательную деятельность, обеспечивает защиту сведений, составляющих государственную или иную охраняемую законом тайну.

Важно обращать внимание руководителей общеобразовательных организаций на то, чтобы на сайтах образовательных организаций должна отсутствовать всплывающая реклама!

Алгоритм подготовки учителя к работе в режиме дистанционного обучения

1. Изучить образовательные ресурсы, на которых планируется занятия (платформа, сайты, средства видеоконференций).
2. Подготовить учащихся и их родителей к работе на Интернет-ресурсах:
 - 2.1. зарегистрировать учащихся на образовательных платформах;
 - 2.2. если необходимо, проследить за самостоятельной регистрацией учащихся на указанных Вами ресурсах;
 - 2.3. протестировать работу на платформах (попробовать на практике, как всё работает, подключив нескольких учащихся);
 - 2.4. установить программу, с помощью которой Вы организуете онлайн-урок в режиме реального времени (например: Skype, Zoom, Facebook Live, Instagram Live и т.д.), научить в ней работать (совместно с коллегами);
 - 2.5. обеспечить контроль подключения учащихся Skype, Zoom, Facebook Live, Instagram Live и т.д. (дать инструкции и разъяснения);
 - 2.6. протестировать работу в программе, с помощью которой Вы организуете онлайн-урок в режиме реального времени (например: Skype, Zoom, Facebook Live, Instagram Live и т.д.) с несколькими учащимися, с целым классом (видео, беседа, классный час).
3. Обеспечить внесение соответствующих корректировок в рабочие программы в части форм обучения (лекция, онлайн консультация), технических средств обучения.
4. Разработать уроки на ближайшую неделю (например: http://infoscool.ucoz.ru/index/opornye_konspekty/0-39), подготовить необходимые материалы (например: http://infoscool.ucoz.ru/index/5_klass/0-64), видео уроки, задания, презентации (например: <http://metodist.lbz.ru/>).

5. В указанные сроки разместить планирование в классных группах.
6. Обеспечить ведение учета результатов образовательного процесса в электронной форме.
7. При изучении теоретического материала темы обращайтесь внимание учащихся на главные аспекты: понятия, практическое использование.

8. Не перегружайте детей домашними заданиями.

Например: **Домашнее задание для учащихся 7 класса.**

Заготовки для практических работ скачать [здесь](#) (создать гиперссылку перехода). Электронная тетрадь [здесь](#) (создать гиперссылку перехода).

1. Скачать файл с домашним заданием под соответствующим числом к себе на ПК.
2. Выполнить домашнее задание, сохранить файл с изменениями на ПК.
3. Отправить учителю по электронную почту.

Домашнее задание теперь можно посмотреть в **электронном дневнике** (создать гиперссылку перехода).

Безопасный Интернет

Интернет становится обыденным составляющей жизни современного подростка и предоставляет ему безграничные возможности, как для развлечений, так и для обучения.

В связи с активным использованием ресурсов Интернет в учебно-воспитательном процессе возникает насущная необходимость защиты детей от информации, несет угрозу их морально-психологическому здоровью. Во время проведения уроков и внеклассных мероприятий с использованием сети Интернет нужно не допускать возможности доступа учащихся к сайтам, содержащим жестокую и аморальную информацию.

Вопросы безопасности детей в Интернете остается актуальным в современных условиях. Недостаточно только информировать о рисках в сети Интернет и предоставлять готовые советы по защите от этих опасностей - нужно формировать у детей мотивации к соблюдению безопасного поведения во время виртуального серфинга. Подростки - самая рискованная возрастная группа по сравнению с младшими школьниками и взрослыми. Использование современных интерактивных методик с учетом возрастных психофизиологических особенностей позволит создать благоприятные условия для того, чтобы подростки самостоятельно принимали взвешенные выводы о необходимости соблюдения определенных правил работы в сети Интернет.

Учителя предмета «Информатика и ИКТ» должны обучать учеников безопасному пользованию Интернетом и советовать родителям, каким образом контролировать работу детей в Интернете дома.

При изучении тем по предмету «Информатика и ИКТ», касающиеся кибербезопасности и других тем учебного предмета, рекомендуется знакомить учеников с угрозами, возникающими вследствие распространения в сети Интернет материалов и способами и методами предотвращения этих угроз, доводить до

сведения учащихся опасности использования запрещенных ресурсов и программных средств.

Типы угроз кибербезопасности:

- *программы-вымогатели* – это разновидность вредоносного программного обеспечения, которые злоумышленники используют для вымогательства денег из-за блокирования доступа к файлам компьютерной системы до момента получения выкупа;
- *вредоносное программное обеспечение* предназначено для получения несанкционированного доступа или повреждения компьютерной системы;
- *социальная инженерия* – это тактика, которую используют злоумышленники, чтобы заставить пользователя раскрыть конфиденциальную информацию;
- *фишинг* – это рассылка поддельной электронной информации, которая выглядит так, как сообщение из надежных источников. Фишинг является наиболее распространенной тактикой для похищения личных данных пользователей и другой конфиденциальной информации, так как он очень эффективен. Фактически именно рассылка электронных сообщений отдельным пользователям с такими вредоносными элементами стало причиной одних из крупнейших и общеизвестных утечек информации, произошедших в последние годы.

Успешный подход к **кибербезопасности** - это многоуровневая защита, включающий обучение учеников как пользователей, которые должны понимать и следовать основным принципам информационной безопасности, такие как выбор надежных паролей, внимательное отношение к вложениям в электронных письмах и резервное копирование данных.

Длительность работы учащихся на персональном компьютере

Продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается согласно Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях (таблица 1).

Таблица 1.

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	просмотр телепередач	просмотр динамических изображений на 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

Длительность работы на персональном компьютере (ПК) во время учебных занятий при соблюдении гигиенических требований к условиям, организации рабочего места и посадке учащихся определяется возрастом школьника, временем начала работы, длительностью перемен (перерывов), предшествующих занятиям с ПК, а также зависит от их конструктивных особенностей.

Непрерывная длительность работы **учащихся 10–11 классов** на ПК при сдвоенных уроках не должна превышать на первом часу учебных занятий **30 минут**, на втором – **20 минут**. Интервал между работой на ПК на первом уроке и на втором должен быть **не менее 20 минут**, включая перерыв, во время которого помещение в котором находится учащийся должно быть хорошо проветрено в любую погоду.

Для **учащихся 8–9 классов** длительность работы на ПК не должна превышать **25 минут**, 6–7 классов – **20 минут**, 2–5 классов – **15 минут**, 1 классов (6 лет) – **10 минут**.

Работа на ПК должна проводиться в свободном ритме и темпе, отвечающем индивидуальным особенностям учащихся.

Для учащихся 8 – 11 классов должен обязательно проводиться **комплекс упражнений для глаз** через **15–20 минут** работы на ПК, для остальных классов – после установленной длительности работы. Во время уроков с применением ДОТ также могут выполняться физкультпаузы целенаправленного действия.

Пренебрегать выполнением комплексов упражнений для глаз, физкультминутками и физкультпаузами не следует, так как их проведение улучшает функциональное состояние зрительного анализатора, центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др. систем организма, способствует ликвидации застойных явлений в нижней половине тела и ног, образующихся при работе в положении сидя, улучшает кровоснабжение мозга.

Занятия в кружках с использованием ПК должны проводиться не чаще двух раз в неделю, общей продолжительностью: для учащихся 2–5 классов (7-10 лет) не более **60 минут**; для обучающихся 6 классов и старше – **до 90 минут**.

Программно-методическое обеспечение предмета «Информатика и ИКТ»

Предлагаемые учебно-методические комплексы (УМК) отвечают всем современным требованиям и обеспечивает:

- развитие мотивационных, операциональных и когнитивных личностных ресурсов учащихся;
- формирование ИКТ-компетентности и подготовку школьников к сдаче ГИА;
- подготовку молодых людей к жизни и продолжению образования в современном высокотехнологичном мире.

Подробная информация о современных УМК по предмету «Информатика и ИКТ» представлена на сайтах:

- **«Методический инструментарий предмета "Информатика и ИКТ"»**
- <http://vit-ippo.3dn.ru>.

Данный сайт разработан для обеспечения нового качественного диалога учителей и системы образования Донецкой Народной Республики. В помощь учителям предмета «Информатика и ИКТ» и предмета «Компьютерная графика» своевременно и систематически публикуются нормативно – правовая база, дидактические материалы, а также предоставляется достоверная и актуальная информация по преподаванию данных предметов.

На страницах сайта содержатся методические рекомендации в соответствии с новыми требованиями Государственных образовательных стандартов Донецкой Народной Республики для планирования, организации обучения в новой информационной среде школы. Представлены содержание учебных предметов, программы, тематическое и поурочное планирование по курсу «Информатика и ИКТ» для 2–11 классов и предмета «Компьютерная графика», а также электронная форма учебников и электронное приложение к учебникам.

- **«Бином. Лаборатория знаний»** – <http://lbz.ru>.

Посмотрите состав УМК по информатике издательства БИНОМ (<http://metodist.lbz.ru/iumk/informatics>). Издательство предлагает учителям по предмета «Информатика и ИКТ» более 70% всех учебников, авторские методические мастерские, вебинары.

Есть очень хорошие учебные пособия занимательные, по развитию логики, программированию, веб-дизайну, сайтостроению, компьютерной графике. Они будут полезны и для уроков, и для внеурочной деятельности на сайтах издательства «Просвещение» и БИНОМ.

- **«Просвещение»** – www.prosv.ru.

Три комплекта учебников, много записей вебинаров, не только издательства «Просвещение», много по УМК издательства БИНОМ), методическая помощь. Если продолжить схему издательства БИНОМ, то учебники начальной школы этого издательства можно отнести к развивающему образованию, а в старшей школе – к базовому.

- **«Дрофа»** – www.drofa.ru.

Два комплекта учебников, методическая помощь учителям, выбравшим данные УМК.

- **Академкнига/Учебник** – <http://akademkniga.ru>.

Учебники развивающего обучения в начальной школе.

Информационные ресурсы, обеспечивающие методическое сопровождение образовательного процесса по предмету «Информатика и ИКТ»

Сайты и порталы, предложенные ниже, будут полезны как начинающему учителю предмета «Информатика и ИКТ», так и опытному учителю. Сайты сгруппированы по темам и назначению, дана аннотация.

1.1. Сайты и порталы педагогической направленности

№	Название портала, сайта	Адрес	Краткая аннотация
Официальные сайты			
1.	Донецкая Народная Республика	dnr-online.ru	Официальный сайт Донецкой Народной Республики. Законодательство.
2.	Министерство образования и науки	mondnr.ru	Сайт Министерства образования и науки

	науки Донецкой Народной Республики		Донецкой Народной Республики. Документы, приказы, новости, структура, обсуждение.
3.	ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО»	donippo.org	Сайт на школьную тему для педагогических работников ДНР. Реестр примерных основных общеобразовательных программ.
4.	Отдел информационных технологий	oitdonetsk.wixsite.com/oit313; vit-ippo.3dn.ru/	Сайты отдела информационных технологий ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО» для руководителей, методиста, учителя, родителя, ученика. Есть все, что нужно человеку, имеющему отношение к обучению в школе предметов «Информатика и ИКТ» и «Компьютерная графика».
Подготовка к Государственной итоговой аттестации			
5.	Республиканская служба по контролю и надзору в сфере образования	resobrnadzor.ru	Сайт Республиканской службы по контролю и надзору в сфере образования. Государственный надзор в сфере образования и науки. Открытый банк заданий. Методические рекомендации для учителей, подготовленные на основе анализа типичных ошибок участников ГИА. Рекомендации экспертам предметных комиссий.
6.	Сдам ГИА: решу ЕГЭ и ОГЭ	https://sdamgia.ru	Образовательный портал для подготовки к Государственной итоговой аттестации (ГИА). Большой банк заданий по предметам, по темам, формирование умений по решению заданий, тренировка, тестирование. Для учителя возможность автоматизации проверки решения и организации подготовки к ГИА.
7.	Сайт подготовки к ГИА	http://4ege.ru/	Разбор заданий, видеоуроки, все предметы.
Сетевые сообщества. Федеральные коллекции ЭОР			
8.	Начальная школа	nachalka.com	Nachalka.com-сообщество для людей от 6-и лет и старше, имеющих отношение к начальной школе. И не только. Есть абсолютно все: от проектов до облачных технологий.
9.	ФЦИОР	http://www.fcior.edu.ru/	Федеральный центр электронных образовательных ресурсов и сервисов для всех уровней и ступеней образования. Основное и полное общее образование. ЭОР информационные, практические, контролирующие. Установка OMS – плеера и ЭОР, скачивание, работа в режиме of-line. 520 ресурсов по информатике: информационных, практических, контролирующих.
10.	Всероссийский Интернет-педсовет	pedsovet.org	Новостной форум, сертификация, медиатека, видео, новости, блоги, консультации, разработки уроков, ЭОР.

Развитие творчества школьников			
1.	Глобальная школьная лаборатория	http://globallab.ru	Рабочая площадка для тех, кто хочет узнать, как делается наука, задавать Природе свои собственные вопросы и получать на них ответы. «Внеурочка».
2.	Сириус	https://sochisirius.ru	Образовательный центр «Сириус» в городе Сочи создан Образовательным Фондом «Талант и успех» на базе олимпийской инфраструктуры по инициативе Президента Российской Федерации В.В. Путина. Фонд учрежден 24 декабря 2014 г. выдающимися российскими деятелями науки, спорта и искусства.
3.	Наносемантика	http://iii.ru/garage	Сайт для виртуальных наноисследований.
4.	Лабораторный практикум по искусственному интеллекту	http://www.lbai.ru/	Физика, логика, информатика. Нейронные сети, лабораторные работы, факультативы, элективные курсы.
5.	Совенок	http://www.covenok.ru/solv	Олимпиады, повышение квалификации, международные олимпиады.
6.	Путеводитель сетевых проектов	https://sites.google.com/site/putevoditelusp	Проектная внеурочная деятельность учащихся.
7.	Обученок	http://obuchonok.ru/	Исследовательская деятельность, масса тем.
8.	Московская школа управления Сколково	http://school.skolkov	Два ресурса, которые просто не может не знать, не использовать, игнорировать учитель Информатики и ИКТ.
9.	Атлас новых профессий	http://atlas100.ru/	

1.2. Профессиональная ИКТ-компетентность

№	Название портала, сайта	Адрес	Краткая аннотация
Сайты для создания интерактивных заданий, опроса, анкетирования, тестирования			
1.	SurveyMonkey-Россия	https://ru.surveymonkey.com/home/	Мировой лидер в области проведения опросов и исследований онлайн, создания опросов и получения отзывов для принятия более эффективных решений легко, готовый анализ опросов.
2.	LearningApps.org	https://learningapps.org	Является приложением Web 2.0 для поддержки обучения и процесса преподавания с помощью интерактивных модулей. Существующие модули могут быть непосредственно включены в содержание обучения, а также их можно изменять или создавать в оперативном режиме. Целью является также собрание интерактивных блоков и возможность сделать их общедоступным.
3.	Ума палата	http://www.umapalata.com	Umaigra (UI) представляет собой интернет-проект дистанционного обучения, основанный на

			многолетнем опыте Umapalata.com в разработке учебных программ для школ, предлагает новую онлайн-систему для создания, публикации и выполнения дидактических игр для детей для обучения. Учитель легко создает свою on-line игру по любой теме.
4.	Разработка дидактических материалов к уроку	http://didactika.ucoz.ru	Размещены ссылки на ресурс, с которого можно скачать программы для создания тестов.
Сайты в помощь педагогу			
5.	Сайт методической службы издательства «Бином»	metodist.lbz.ru	На портале Методической службы БИНОМ в разделах «УМК-БИНОМ» и ЭУМК «Школа БИНОМ» даны подробные описания составов УМК и электронных учебников к ним с учетом наполнения ЭОР к каждой теме, интерактивными рабочими тетрадями и разнообразными дополнительными пособиями по выбору общеобразовательной организации. Для каждого УМК работает сетевая авторская мастерская.
6.	Сайт «КМ-Школа»	http://km-school.ru/ ; http://e.km-school.ru/	«КМ-Школа» – современный комплексный программный продукт, который способен адаптироваться к специфике учебных процессов, к социально-психологическим особенностям аудитории, к внедрению новых методов преподавания, а также к изменениям государственных стандартов и требованиям ЕГЭ.
7.	Школьный сайт	http://www.edusite.ru/	Сайт для создания школьного сайта, дистанционных курсов, много полезной информации, конкурсы, разработки. Требования к сайтам ОО.
8.	Интернет-сервис «Антиплагиат»	http://www.antiplagiat.ru/	Интернет-сервис «Антиплагиат» предлагает своим пользователям набор услуг, в совокупности реализующих технологию проверки текстовых документов на наличие заимствований. Основное назначение системы «Антиплагиат» - проверка текстовых документов на наличие заимствований.
9.	Слайдбум	http://www.slideboom.com	Хранилище презентаций. Хранилище презентаций педагога для встраивания в блог, на сайт.
10.	Ментальные карты	https://bubbl.us ; https://www.spiderscribe.net ; https://www.mindmeister.com/ru	Сайты создания ментальных карт. Интеллект-карты — это инструмент, позволяющий:

		/65885077/_#info; https://drive.mindmup.com	эффективно структурировать и обрабатывать информацию. Мыслить, используя весь свой творческий и интеллектуальный потенциал. Интеллект-карты – очень красивый инструмент для решения таких задач, как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие, и многих других.
11.	Менеджер закладок	https://atavi.com/	Ваши закладки всегда под рукой. Atavi обеспечивает надёжное хранение закладок, не привязываясь к конкретному компьютеру.
12.	Сайт К.Ю. Полякова	http://kpolyakov.spb.ru	Учителю информатики: учебники, статьи, методика, ГИА
13.	Информатика дистанционно	- http://infoscool.ucoz.ru/	сайт учителя информатики МБОУ СОШ №29 г. Георгиевска Ставропольского края Ющенко Александры Павловны. Сайт создан с целью систематизации учебного материала, используемого на уроках информатики, организации дистанционного обучения учащихся и обмена опытом с коллегами.

При организации ДОТ рекомендуем использовать следующие образовательные порталы:



<https://resh.edu.ru/>

«Российская электронная школа» – это интерактивные уроки по всем предметам школьного курса с 1 по 11 класс лучших учителей страны.

Интерактивные уроки «Российской электронной школы» строятся на основе специально разработанных авторских программ, успешно прошедших независимую экспертизу. Эти уроки соответствуют федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС) и примерной основной образовательной программе общего образования. Упражнения и проверочные задания в уроках даны по типу экзаменационных тестов и могут быть использованы для подготовки к государственной итоговой аттестации в форме ОГЭ и ЕГЭ.

Уроки «Российской электронной школы» отличает выверенная последовательность в подаче дидактического материала на протяжении всего

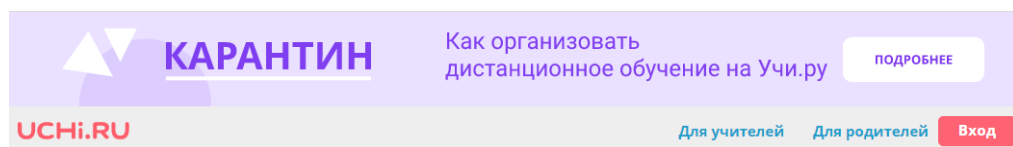
периода обучения, преемственность в изложении тем, широкие межпредметные связи.



<https://www.yaklass.ru/info/about>

«ЯКласс» — образовательный интернет-ресурс для школьников, учителей и родителей. Сегодня онлайн-площадкой пользуются 2 миллиона школьников из 40 тысяч школ России.

Портал содержит онлайн-тренажёры по школьной программе и автоматическую проверку домашних заданий. На сайте компании «ЯКласс» размещена база из 1,6 трлн заданий и видеоуроков по 13 предметам школьной программы, ЕГЭ, ОГЭ и ВПР. 60 % учащихся пользуются сервисом с мобильных устройств.



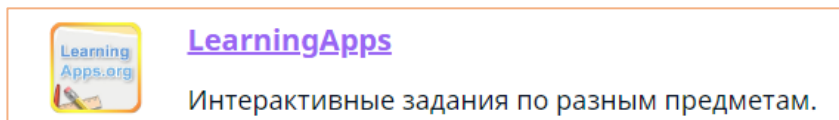
<https://uchi.ru/>

Учи.ру — это интерактивная образовательная платформа онлайн-курсов по предметам школьной программы. Использование возможностей образовательного порта Учи.ру бесплатное. Содержание полностью соответствует ФГОС и ПООП общего образования. Обучающиеся осваивают базовые программы по предметам в комфортном режиме и по индивидуальным образовательным траекториям.

С 23 марта 2020 года проводятся онлайн-уроки. Платформа предоставляет сервисы дистанционного обучения:

- защищенное общение с классом или учеником в чате;
- интерактивные задания для самостоятельного выполнения;
- проверочные работы с уникальными вариантами;
- статистика образовательных достижений класса;
- домашнее задание для всего класса или индивидуальное;
- подготовительные курсы к ВПР и ОГЭ.

Для создания эффективных дистанционных курсов обучения учителя могут использовать приложения Web 2.0. На пример сервис Learningapps.



и <https://learningapps.org/>

Конструктор Learningapps предназначен для разработки, хранения интерактивных заданий по разным предметным дисциплинам, при помощи которых обучающиеся могут проверить и закрепить свои знания в игровой форме, что способствует формированию их познавательного интереса.

Учитель формирует класс на портале, создает авторские задания или использует задания, разработанные другими пользователями, осуществляет рассылку заданий и получает статистику о выполнении работ каждым обучающимся.

Распорядок дня ребенка на дистанционном обучении. Рекомендации родителям

Распорядок дня важен для ребенка. Необходимо:

1. **Сохранение ритма жизни.** Привыкая к четкому распорядку дня, ребенок растет здоровым. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени на отдых.
2. **Воспитание семейных ценностей.** Распорядок дня должен стать частью общих правил. Родители должны прививать ребенку интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям.
3. **Формирование практических навыков.** Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, хотя никуда не спешит. При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не суетится.
4. **Развитие самостоятельности и ответственности.** Привыкнув к четкому распорядку, ребенок будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. А внимание и одобрение со стороны взрослых будет обязательно.
5. **Ожидание развлечений.** Распорядок дня – это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий, это гибкие правила. Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями.
6. **Умение контролировать стрессовые ситуации.** Каждая перемена в жизни ребенка – стресс для его психики. Соблюдение распорядка дня помогает ему с этим справиться.
7. **Приучение к дисциплине.** Если соблюдать распорядок дня, ребенок будет знать, что подошло время садиться за уроки или готовиться ко сну, и он сделает всё сам, без принуждения со стороны взрослых.

Пример распорядка дня

07:30	- подъем, зарядка
08:00	- завтрак
Дистанционное обучение	
08:30-13:00	- занятие по расписанию
13:00	- обед
13:30	- виртуальная экскурсия по музею/онлайн-лекции, кружки
14:30	- спортивная пауза
15:00	- выполнение домашних заданий
17:00	- полдник

17:30	- помощь по дому
18:00	- чтение литературы/занятия творчеством
19:00	- ужин
19:30	- свободное время, общение с друзьями
21:00	- подготовка ко сну
21:30	- сон

С 19 марта 2020 дети Донецкой Народной Республики осваивают школьные предметы дистанционно. Родители при этом вынуждены взять под контроль домашний учебный процесс. Как взрослый может облегчить себе и ребенку новый режим:

1. **Сохраните и поддерживайте привычный распорядок и ритм дня** (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

2. **Постарайтесь сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему.** Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

3. **Не погружайтесь в длительные обсуждения пандемии и ее рисков.** Ведите себя спокойно и сдержанно. Не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе, но и не смакуйте подробности «ужасов» из интернета.

4. **Постарайтесь разобраться в рекомендациях школы по организации дистанционного обучения детей.** Ориентируйтесь только на официальную информацию от классного руководителя и администрации учебного заведения. Школе также нужно время для организации учебы онлайн. Существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (учи.ру (uchi.ru), Умназия (umnazia.ru) и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

5. **Сделайте дистанционные уроки привлекательнее для ребенка.** Попробуйте «освоить» некоторые из них совместно: например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии, и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Таким образом, дети будут более мотивированы, а родители смогут лучше узнать и понять их.

6. **Постарайтесь уменьшить информационный поток из новостей и лент в социальных сетях.** Для того чтобы быть в курсе актуальных событий, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1-2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время

побывать в покое, и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна). Это поможет сохранить спокойствие. Одновременно важно оставаться в контакте с близкими и друзьями. В разговорах старайтесь не концентрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и иных вызывающих тревогу событиях.

7. **Посоветуйте ребенку избегать общения в социальных сетях.** Они переполнены «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите один мессенджер (например, Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести туда важную переписку. Избегайте частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1-2 раза в день. Любой чат в мессенджерах можно поставить на бесшумный режим и читать сообщения лишь при необходимости.

8. **Организируйте периоды самостоятельной активности ребенка.** Его не нужно все время развлекать и занимать. В то же время включите в распорядок совместные занятия, которые давно откладывались. Главная идея в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для интересных дел.

9. **Подскажите ребенку идеи виртуальных конкурсов и других позитивных активностей.** Провести их можно в чате среди одноклассников и друзей. Подросткам предложите вести собственные видеоблоги на интересную тему (спорт, музыка, кино, кулинария).