**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-пСоУ»
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:
	1. зарегистрировать учащихся на образовательных платформах;
	2. если необходимо, проследить за самостоятельной регистрацией учащихся на указанных Вами ресурсах;
	3. протестировать работу на платформах (попробовать на практике, как всё работает, подключив нескольких учащихся);
	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);
	5. обеспечить контроль подключения учащихся Skype, Zoom, Facebook Live, Instagram Live и т.д. (дать инструкции и разъяснения);
	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 обращайте 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 компьютаре**

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 компьютаре (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 предоставляться 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](http://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. **Сайты и порталы педагогической направленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название портала, сайта** | **Адрес** | **Краткая аннотация** |
| **Официальные сайты** |
| 1. | Донецкая Народная Республика | dnr-online.ru | Официальный cайт Донецкой Народной Республики. Законодательство. |
| 2. | Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики | mondnr.ru | Сайт Министурства образования и науки 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 – плейера 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». |
| 12. | 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. |
| 13. | Наносемантика | http://iii.ru/garage | Сайт для виртуальных наноисследований. |
| 14. | Лабораторный практикум по искусственному интеллекту | http://www.lbai.ru/ | Физика, логика, информатика. Нейронные сети, лабораторные работы, факультативы, элективные курсы. |
| 15. | Совенок | http://www.covenok.ru/sov | Олимпиады, повышение квалификации, международные олимпиады. |
| 16. | Путеводитель сетевых проектов | https://sites.google.com/site/putevoditelusp | Проектная внеурочная деятельность учащихся. |
| 17. | Обученок | http://obuchonok.ru/ | Исследовательская деятельность, масса тем. |
| 18. | Московская школа управления Сколково | http://school.skolkov | Два ресурса, которые просто не может не знать, не использовать, игнорировать учитель Информатики и ИКТ. |
| 19. | Атлас новых профессий | http://atlas100.ru/ |

* 1. **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 онлайновую 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.antiplag iat.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/65885077/\_#info;https://drive.mindmup.com | Сайты создания ментальных карт. Интеллект-карты — это инструмент, позволяющий: 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/**](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**](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/**](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/**](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 побыть 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, Тelegram, 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. **Организуйте 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).