

Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Волоколамский аграрный техникум «Холмогорка»  
(ГБПОУ МО «ВАТ «Холмогорка»)

**Рекомендации студентам**  
**«Как обучаться в дистанционном режиме?!»**

Подготовила:  
педагог-психолог  
Ковалевская Е.А.

г.Волоколамск

## Содержание

1. Организация рабочего места.....	4
2. Внешний вид .....	5
3. Манера общения .....	6
4. Как вести конспект во время онлайн-урока .....	7
5. Минутка здоровья .....	8
6. Техническое оснащение .....	10

## Аннотация

Сегодня дистанционное обучение прочно вошло в жизнь всех участников образовательного процесса. Этап информатизации значительно ускорился, что поставило перед образовательной организацией не простую, но посильную задачу: формирование у обучающихся компетентности в освоении дистанционных технологий и знаний, об обучении в дистанционном режиме.

Целью данных методических рекомендаций является обобщение общетеоретических вопросов дистанционного обучения, анализ имеющегося опыта дистанционного обучения, а также разработка практических рекомендаций для организации дистанционного обучения.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

Поиск и изучение литературных источников по теории дистанционного обучения, проведение его анализа.

Изучение нормативно-правовой базы дистанционного обучения.

Анализ имеющегося опыта дистанционного обучения.

Выработка практических рекомендаций по организации дистанционного обучения.

Настоящие методические рекомендации предназначены для обучающихся и педагогических работников. Предлагаемые материалы знакомят с некоторыми общими особенностями дистанционного обучения, со спецификой дистанционного обучения обучающихся.

## Рекомендации студентам

### «Как обучаться в дистанционном режиме?!»

Все мы неожиданно для себя оказались в необычной ситуации. За короткий срок пришлось освоить то, что при обычных обстоятельствах осваивалось бы не один год. Это плюс для развития собственных навыков. Минус в необходимости решать технические проблемы: интернет, ноутбук, камера, звук. В данном случае необходимо ответственно подойти к процессу обучения в режиме онлайн.

## 1. Организация рабочего места

### 1.1. Рабочая зона

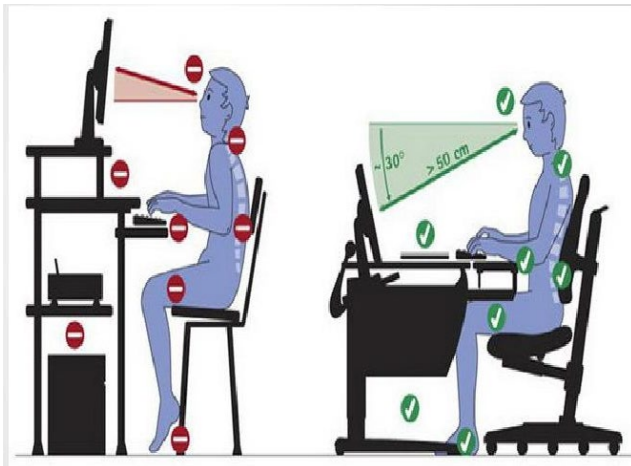
Перед началом занятий необходимо сделать акцент на учебные принадлежности, такие как: тетрадь, учебник, ручка, карандаш, линейка, блокнот. В таком случае вам не придётся отвлекаться, чтобы сходить за учебником, если преподаватель попросит ответить на вопросы в конце параграфа. Уберите всё лишнее со стола.

### 1.2. Освещение рабочей зоны

Качество освещенности рабочего места напрямую влияет на степень утомляемости и на способность воспринимать и запоминать приток новой информации: тусклый, мерцающий свет приводит к быстрому утомлению, снижению остроты восприятия, ухудшению зрения. Чересчур яркий свет вызывает

раздражительность. Поэтому, если это не дневной свет, то правило освещения рабочего стола гласит: освещение должно быть мягким и ровным, не мерцающее и не отбрасывающее тени. При чтении или письме за столом недостаточно только общего света. Слева от вас должна стоять настольная лампа, свет которой будет непосредственно падать на тетрадь или книгу.





#### 1.4. Расположение камеры

Если вы присоединились к трансляции со смартфона, закрепите его на штативе. Если с ноутбука — то угол наклона крышки (на ней закреплена камера) сильно влияет на пропорции вашего лица в кадре. Найдите оптимальный угол наклона, при котором ваше лицо вам будет нравиться.

#### 1.5. Звукоизоляция

Она должна быть. Если её нет — это действительно плохо. Предупредите всех домашних, что вы учитесь и вам нужна полная тишина. Ваша семья должна понимать, что вы на учёбе, и не отвлекать вас. Если в семье есть маленькие дети, кто-то должен во время учебного процесса присматривать за ними.

Питомцы — одна из проблем дистанционного обучения. Как можно не взять на руки любимую кошку или не погладить щенка во время учёбы. Но эти действия мешают сконцентрироваться на занятии. Поэтому питомцев на время обучения отправляйте на кухню или в другие комнаты, чтобы не было соблазна их потискать.

## 2. Внешний вид

### 2.1. Одежда

В пижаме или домашних спортивных штанах заниматься не стоит. Даже одежда должна настраивать на рабочую атмосферу! Подберите удобный и подходящий для занятий вариант. После окончания уроков вы можете переодеться в любимую футболку с «забавным принтом».

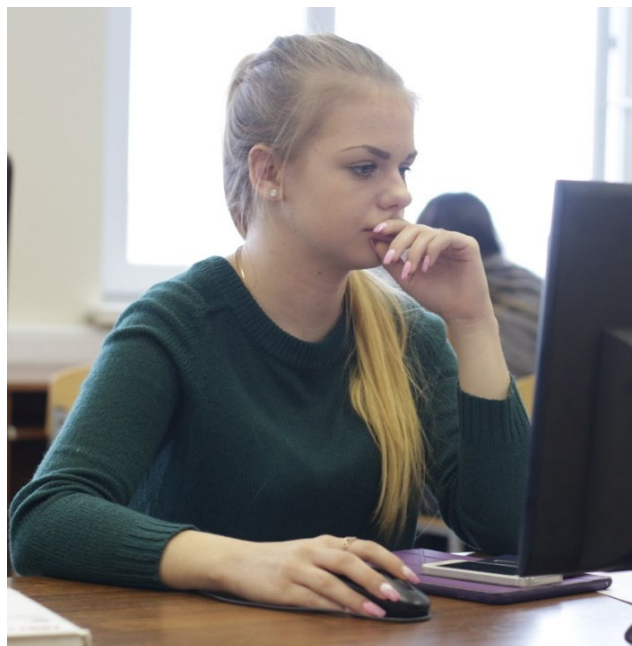
## *2.2. Прическа*

Лёгкая небрежность в причёске выглядит в обычной жизни очень мило. В кадре это выглядит совсем иначе. Если на вашей голове будет беспорядок, одноклассники обязательно обратят на это внимание, как и на «убранную голову». Чтобы не сорвать урок насмешками, позаботьтесь об этом.

## *2.3. Свежесть лица*

Чтобы ваше лицо было приятным для окружающих, вы должны раньше ложиться и высыпаться. Также необходимо вставать за час до начала

занятий и принимать утренние ванные процедуры.



## **3. Манера общения**

Студент должен придерживаться правил онлайн-общения с преподавателем и со сверстниками. Это необходимо, чтобы показать свой ответственный подход к делу и улучшить свою репутацию в глазах преподавателей.

### *3.1. Грамотные письма*

Если вам нужно отправить выполненное задание преподавателю или задать вопрос, напишите грамотное письмо: с указанием темы, приветствием и подписью. Так вы покажете свою заинтересованность и уважение к преподавателю. Не стоит забывать и о грамотности: перед отправлением лишний раз проверьте орфографию и пунктуацию.

### *3.2. Никаких ночных сообщений*

Отправлять выполненную работу стоит в первой половине дня, в то время, когда у вас обычно идут уроки. Так преподаватель сразу увидит её и сможет проверить. Не

забывайте, что дистанционное обучение — альтернатива обычных занятий, поэтому и всё общение с преподавателем должно происходить в учебное время.

### *3.3. Общение в чате*

При онлайн-трансляции урока запрещается отправлять в чат такие высказывания, как «пойдём на перекур, пока платформа подвисает»; писать преподавателю «ау», «вы где?», когда его выбивает из платформы; а так же выражать свои недовольства по излагаемому материалу в некорректной форме «чееего», «я ни чё не понимаю». Если платформа «подвисает», имейте терпение, подождите. Если не совсем поняли изучаемый материал, переспросите, но корректно «Повторите, пожалуйста...», «Уточните, как это делать...»

## **4. Как вести конспект во время онлайн-урока**

Суть конспектирования не в записи слов преподавателя, а в осмыслении услышанного и увиденного.

### *4.1. Подготовка и концентрация*

Прежде чем идти на урок, посмотрите свои записи с предыдущего занятия. Так вы повторите пройденный материал и легко подхватите новую тему. Если на прошлом уроке преподаватель рекомендовал к следующему занятию прочитать какой-нибудь параграф учебника, статью или книгу, обязательно сделайте это.

### *4.2. Запись и оформление*

Ведение конспекта заключается в выделении главных и второстепенных мыслей, отсеивании ненужной информации и быстрой фиксации всего этого на бумагу, причём в легко читаемом и аккуратном виде.

Как понять, что мысль главная?

- Преподаватель повторил её несколько раз, акцентировал внимание.
- Ей предшествовала фраза «итак», «в результате», «следовательно», «таким образом».
- Преподаватель подчеркнул её, обвёл в рамку, выделил «жирным» в презентации.



Пишите от руки. Во время рукописного конспектирования мозг лучше сохраняет информацию.

Используйте тетрадные поля. На них можно ставить дату, обозначать особо важные места.

Используйте символы и схемы. Стрелочки, рамки, таблицы, графики, рисунки и прочие визуальные средства — прекрасные помощники в понимании связей и запоминании ключевых понятий



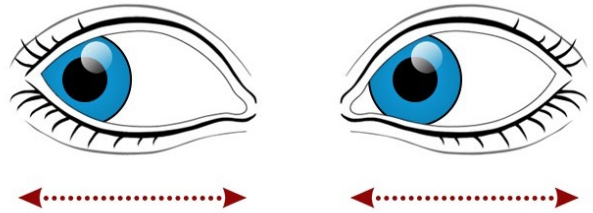
Используйте разные цвета и подчёркивания. Это поможет навести порядок в записях и акцентировать внимание на важных местах. Попробуйте писать разноцветными ручками разные части конспекта. Например, вопросы можно писать красным, определения — синим, выводы — зелёным. Цветная кодировка связывается с памятью, позволяя «сохранять» материал конспекта.

## 5. Минутка здоровья

*5.1. Разумно распределяйте нагрузки* изучать источники информации, глядя на экран. Особенно сейчас уязвимы ваши глаза. Поэтому постарайтесь свести к минимуму общение в соцсетях (пусть это будут не чаты, а аудио- или видео-



звонки). Постарайтесь минимизировать время, проводимое в игровых программах – с нынешней нагрузкой на зрительный анализатор вы все равно не получите от игр удовлетворения, мозг можно порадовать иначе – съешьте кусочек шоколада или поспите.



### 5.2. Зарядка для глаз

**Поморгайте часто в течение 2 минут** — это упражнение нормализует внутриглазное кровообращение.

**Скосите глаза вправо, а затем переведите взгляд по прямой линии.** Прделайте то же самое в противоположном направлении.

**Закройте глаза и расслабьтесь.** Считается, что погружение в темноту способствует выработке в светочувствительных клетках вещества, необходимого для ясного зрения.

**Перемещайте взгляд в разные стороны:** вправо-влево, вверх-вниз, по кругу, рисуя «восьмерку».

**Зажмурьтесь на 3-5 секунд, затем откройте глаза.** Повторите 7 раз. Упражнение расслабляет глазные мышцы и активизирует кровообращение.

**Встаньте около окна, сосредоточьтесь на предмете, расположенном в непосредственной близости** (например, точка на стекле), а потом переведите взгляд на удаленный объект за окном (дом или дерево). Повторите 10 раз.

### 5.3. Упражнения для спины и позвоночника

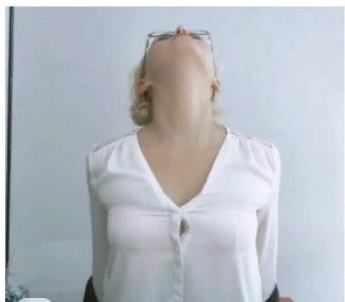
1. Наклоны головы в сторону для шеи



2. Растягивание плеч и спины сидя



3. Замок за спиной для спины, груди и плеч



4. Растяжка плеч



## **6. Техническое оснащение**

Сначала попробуйте разобраться со всеми нюансами дистанционного обучения, чтобы в случае технических неполадок, вы могли быстро восстановить связь.

Ознакомьтесь с инструментами домашнего обучения, которые предоставляет техникум. В основном обучение делится на две части: живое общение с преподавателем через видеосвязь (Zoom, Mirapolis, Skype) и оттачивание навыков на специальных образовательных платформах (Цифровой колледж Подмосковья).

Техникум выбирает ту платформу, которая проверена Министерством образования и науки РФ.

Зарегистрируйтесь на всех предложенных порталах, даже если вы ими не воспользуетесь, помните – чем больше благоприятных возможностей, тем больше вероятность успеха.

Будьте всегда в курсе того, что происходит во время домашнего обучения. Периодически созванивайтесь с преподавателем и классным руководителем, чтобы узнать о новых программах, которые появились для учебной работы. Проявляйте заинтересованность и подходите ответственно к получению дистанционного образования.