**Психологические рекомендации по организации дистанционного образования**

Адаптация обучающегося к образованию в новых условиях (в дистанционном формате) во многом зависит не только от его собственных психологических характеристик, но и от умения ближайшего социального окружения (семьи, педагогов) обеспечить ребёнку условия для освоения социального опыта, умения научить преодолевать трудности, которые возникают непосредственно в процессе обучения:

• сформировать способность организовать себя на выполнение заданий;

 • обучить умению правильно распределять своё внимание и интеллектуальные усилия;

 • научить умению выражать свои мысли и понятно объяснять свои проблемы; •научить навыкам общения со сверстниками и педагогами в дистанционном режиме;

• способствовать формированию адекватной самооценки. В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.).

Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Допустимое время работы за электронными устройствами.

 Продолжительность непрерывного использования компьютера с ЖКмонитором не более 10 минут для 1 классов, 15 минут для 2 классов, для 3-4 классов — не более 20 минут, для 5-6 классов — не более 25 минут, для 7- 11 классов — 30 минут.

После установленной длительности работы должен проводиться комплекс упражнений для глаз, а после каждого урока - физические упражнения для профилактики общего утомления. Учитывая длительность периода дистанционного обучения и для многих школьников его непривычность, домашние задания имеет смысл задавать каждый день и проверять соответственно.

*При выполнении обучающимися домашних заданий (самоподготовка) следует ограничивать длительность выполнения домашних заданий, чтобы затраты времени на выполнение не превышали (в астрономических часах):*

во 2 - 3 классах - 1,5 ч.,

 в 4 - 5 классах - 2 ч.,

в 6 - 8 классах - 2,5 ч.

в 9 - 11 классах - до 3,5 ч..

Использование в дистанционном образовательном режиме больше одной видео лекции (на весь урок) в день может привести к формальному подходу школьника к обучению.

**Рекомендации по организации дистанционного образования в соответствии с возрастом**

**Начальная школа**

1. Недостаток ответственности и самомотивации наблюдается у большинства школьников 1—4 классов. Поэтому в процессе обучения необходима постоянная помощь наставника, который обучал бы базовым способам учебной работы и сопровождал индивидуальный образовательный маршрут. В этой роли могут выступать родители, которые заинтересованы в успехах ребёнка. Выстраивание чёткого алгоритма взаимодействия с родителями, вовлечение их в процесс дистанционного общения в процессе обучения рассматриваются как значимый ресурс для повышения качества образования школьника.

2. Оптимальным вариантом для обучающихся младшей школы будет следующая организация: форма индивидуальная; работа со школьниками осуществляется по специально составленной программе, в рамках которой ученики могут общаться с педагогом, получать информацию, постепенно урок за уроком осваивать ее содержание в заданном ритме.

3. Важно наличие возможности поддержки ученику с помощью дистанционных технологий, т.е. доступными должны быть формы для задавания вопросов, уточнений, консультаций.

4. Учебные мероприятия могут проходить как в режиме реального времени (онлайн), так и в режиме отложенного времени, который обеспечивает ребенку возможность освоения учебного материала в любое удобное для него время.

**Основная школа**

1. Подростки в отличие от младших школьников они уже не удовлетворяются внешним восприятием изучаемых предметов и явлений, а стремятся понять их сущность, существующие в них причинно-следственные связи. Поэтому весьма важно обращать внимание на придание процессу обучения проблемного характера, учить подростков самим находить и формулировать проблемы, не менее существенной задачей является развитие навыков самостоятельной учебной работы, формирование умения работать с учебником, проявлять самостоятельность и творческий подход при выполнении домашних заданий.

 2. Учащиеся работают большую часть времени самостоятельно. Если у них возникает желание задать вопрос преподавателю или партнеру, то им необходимо сделать определенные усилия (составить текст вопроса, послать его по электронной почте и ждать ответа). С одной стороны это заставляет 3 учащихся более вдумчиво относиться к материалу, продумывать формулировку вопросов, с другой, это может привести к небрежности в работе, если учащийся по какой-то причине не захочет задавать вопросов, оставит проблему нерешенной, тем самым допустит определенный пробел в своих знаниях. Поэтому программы курсов должны максимально стимулировать интерактивное взаимодействие между учащимися и преподавателями, между самими учащимися, а также между учащимися и учебным материалом для повышения качества обучения и мотивации. Помочь в этом сможет организация групповой работы учащихся, частый обмен вопросами и ответами, проектная работа и т.д.

**Старшая школа**

 1. Учитывая возрастные особенности старшеклассников, примерно 1/3 от общего объема занятий в режиме он-лайн могут составлять тесты, КИМы, примеры разобранных задач. 2. Имеет смысл использовать индивидуальные и групповые консультации через skype или zoom, что создает эффект присутствия в классе, дисциплинирует и значительно облегчает взаимодействие. Пример использования электронных образовательных ресур.