

Дистант и дети – кто кого?

Дистанционное обучение (ДО) — образовательный процесс с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта.

Дистанционное обучение — взаимодействие учителя и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность

Следовательно, дистант это то же обучение, но с использованием дистанционных образовательных ресурсов.

В связи с пандемией коронавируса в 2020 году дистанционное обучение так или иначе коснулось каждого. В 2021 году мы продолжаем дистанционное обучение.

Можно отметить положительные стороны дистанта. Во-первых, дистанционное обучение позволяет сократить время на обучение (сбор, время в пути) и ликвидировать опасности, которые подстерегают ученика в пути до и со школы. Во-вторых, дистанционное обучение может носить индивидуальный характер, а следовательно предоставлять возможность более эффективно настроить процесс обучения, давая возможность обучающемуся самому себе подобрать удобное время и темп обучения. В-третьих, активное использование изображений, текста, звука и видеоряда в учебном материале существенно повышает качество усвоения новой информации.

Но достаточно и подводных камней. Специалисты НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков «Национального медицинского исследовательского центра здоровья детей» Минздрава России провели весной масштабное исследование: «Особенности жизнедеятельности и самочувствия детей и подростков, дистанционно обучающихся во время эпидемии новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

С помощью анонимного онлайн-анкетирования специалисты опросили более 29 000 школьников 5—11-х классов из 79 регионов России, чтобы узнать, как они себя чувствовали на дистанционном обучении. Анализ ответов показал, что современная школа не располагает безопасными для здоровья технологиями и устройствами для онлайн-обучения.

В период самоизоляции, по данным исследования, у школьников значительно выросла продолжительность «учебных занятий» и время выполнения домашних заданий. Значительно увеличилось время работы с гаджетами

При этом более 68% детей отметили, что у них сократилось время на прогулки, более чем у половины школьников (55%) сократилась физическая активность. Также снизилось время на сон. Свыше 40 % школьников недосыпали от 2 часов и более. Всё это существенно ухудшило самочувствие, активность и настроение детей.

За несколько месяцев дистанционного обучения мы получили достаточно пугающую картину, ситуацию, которая серьёзно угрожает физиологическому и психическому здоровью наших детей. И если в условиях сложившейся неблагоприятной эпидемиологической обстановки по стране мы не можем перейти к очному обучению, то снизить количество неблагоприятных факторов мы просто обязаны постараться ради подрастающего поколения.

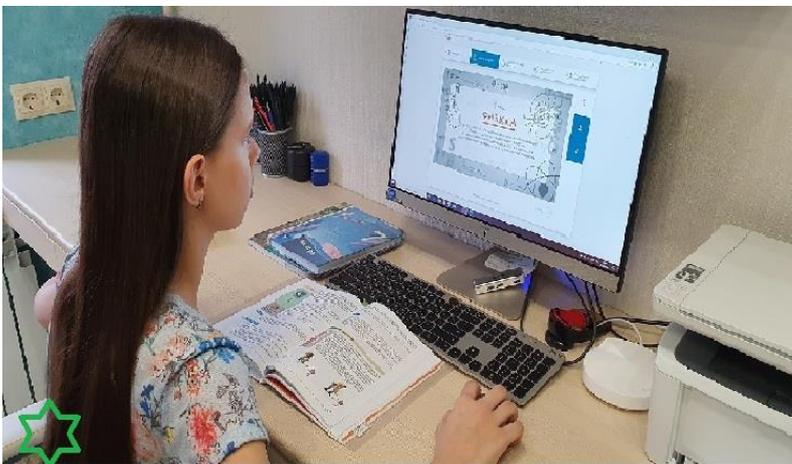
Хотим мы того или нет, но перенос офиса или школы в дом первое, а для многих – долгое время воспринимается как нарушение границ. Ребенок в школе в норме не таков, как дома, у него есть своя жизнь, отношения, секреты. На дистанте большинство детей оказываются меж этих двух ролей и очень нервничают. В школе у него, может, образ крутого, а с мамой за спиной он не может так себя проявить и переживает за падение своего авторитета. Так же дети переживают за повышенное включение родителей в образовательный процесс.



Что могут сделать родители? По возможности дать детям личное пространство. Если позволяет помещение, дайте ребёнку больше свободы, но обозначьте границы на время его взаимодействия со школой и одноклассниками онлайн. Даже если вы не уверены, что это будет продуктивно.

Компьютер – это экранная нагрузка. Ребенок не так много смотрит по сторонам, как в обычном классе, вертеться ему особо некуда. Он напрягает глаза, если плохо видно презентацию учителя, просто напрягается, глядя в экран на

тестировании, а это куда большая нагрузка, чем при взгляде на бумагу. Домашние задания – тоже с экрана и их отправка. Родители могут помочь тем, что установят ребёнку большой монитор для занятий и уменьшат время взаимодействия с гаджетами вне урочного времени. Родители могут помогать распечатывать все, что можно.



Вот так-хорошо



А это-не учёба

Во время он-лайн занятий постоянно сыпется большое количество заданий, и педагог (в отличие от очного обучения) не в состоянии проконтролировать записал ученик задание или нет. Помогите ребёнку организовать его рабочее место. Там не должно быть лишних, не относящихся к учёбе, предметов. Кресло должно быть удобным, а рабочая поверхность достаточно большой. Ведь нужно установить монитор, клавиатуру с мышкой, положить учебник, тетрадь, канцелярию и дневник. Не забывайте – порядок на столе – порядок в голове. Можно предложить ребёнку использовать элементы тайм-менеджмента и планирования. На листе А4 записывать все задания по всем предметам и ставить отметки о том, когда это задание нужно сдать. В условиях дистанта это эффективнее дневниковой



Вот так-не надо



А вот так-правильно

системы – все задания и сроки перед глазами всегда. Да и вам, родителям, будет проще отследить успехи своего ребёнка.

Обязательно освоите гимнастику для глаз и делайте ее вместе между уроками. Также по возможности организуйте занятия и игры, которые полезны для глаз. Это прежде всего настольный теннис, но и дома можно организовать игры на меткость, а на улице – подвижные игры, которые требуют ориентации в пространстве и зрительного внимания, не нацеленного в одну точку.

То время, что тратится на дорогу в школу, у детей освободилось, но чувствуют они себя более вялыми. На самом деле принудительное движение в школу, перемещение по школе – это тысячи шагов в день, которые у многих не компенсированы. Это серьезная проблема для растущего организма. В квартире практически невозможно нахаживать те же метры и километры, что на улице. Постарайтесь организовать полезную деятельность для ребенка вне дома. Это прогулка с собакой, походы по району с полезной целью. Помогите детям организовать околоспортивные занятия в парке. Не забывайте о том, что даже обычные физминутки могут значительно снизить усталость и добавить бодрости.

Любому ребёнку нужна поддержка, ему нужно чувствовать, что его обучение – это не его крест, что с этим можно справиться. Поощряйте ребёнка за достижения, при возникновении неудач анализируйте их, ищите способы преодоления трудностей и исправления ошибок, потому как ругань и принижение способностей ребёнка ничем ему не помогут, а только усугубят ситуацию.

Будьте открытыми для своих детей, слушайте их и поддерживайте, помогайте правильно организовать свой день. Да, это непросто, но никто не сделает это за вас, в конце концов это жизнь и здоровье вашего ребёнка, так позаботьтесь о его благополучии.

Педагог-психолог МАОУ СОШ № 26,

Уревич Е. А.