**Основные рекомендации:**

1. Не пытайтесь сделать все и сразу. Спокойно обдумаете, какие из ваших целей реально достигнуть в период дистанционного обучения.

2. Выберите один – два самых простых инструмента для дистанционного обучения и начните работу с них. Не пытайтесь использовать сразу много новых инструментов.

3. Чем проще, понятнее и реалистичнее будут ваши учебные планы дистанционного обучения — тем больше вероятность их реализовать и получить необходимый результат.

4. Помните, что к новому формату адаптируетесь не только вы, но также учащиеся и их родители — они испытают такую же тревогу, как и вы.

**1. Рекомендации по работе с инструментами дистанционного обучения**

1 . Видеоконференции (видеозанятия)

**Подготовка к видеозанятию:**

Перед началом видеозанятия убедитесь, что вы подготовили материалы для работы и у учащихся есть все необходимое. **Проверьте техническую готовность:**

Компьютер и интернет — теперь ваши основные инструменты, поэтому они должны работать бесперебойно. Перед началом уроков обязательно проверьте всю технику. Чтобы этот процесс не занимал много времени, составьте список того, что нужно проверить.

*Как организовать комфортные условия для проведения видеозанятий?*

1. Используйте белый, нейтральный или однородный фон. Это поможет сконцентрироваться и не отвлекаться. Другой удачный вариант фона — книжный шкаф (но учтите, что в этом случае первые пять минут ученики будут изучать содержимое шкафа).

2. Источник света ни в коем случае не должен находиться за вашей спиной. Позаботьтесь о том, чтобы верхний свет был ярким. Дополнительно осветить лицо можно с помощью обычной настольной лампы.

3. Найдите удобное для себя место, стул или кресло, в котором вы сможете долго просидеть без ощущения усталости.

4. Не забывайте проветривать помещение — это способствует концентрации, вы будете медленнее уставать.

5. Не забудьте о воде. Во время видезанятия приходится говорить больше обычного — ведь не всегда есть возможность сделать паузу на ответы учащихся или отдохнуть во время самостоятельной работы. Позаботьтесь о том, чтобы рядом с вами стояла чашка с чаем или водой.

6. Лучше вести трансляции в яркой одежде. Желательно, чтобы она была однотонной, четкого силуэта, с яркими деталями. Это сильно помогает удерживать внимание.

7. Если вы привыкли жестикулировать, сядьте перед камерой так, чтобы ваша жестикуляция была видна.

8. Попробуйте усилить эмоциональную экспрессию, сделать мимику более выразительной. Говорите громче. Помните, что экран «гасит» вашу энергетику примерно наполовину, поэтому важно быть более активным и эмоциональным, чем обычно. Контролируйте себя, чтобы не переутомиться ближе к концу видеозанятия. Кроме того, люди порой кажутся чуть более суровыми, суетливыми, неприветливыми или напряженными, когда их снимает камера. Обращайте на это внимание, чтобы поддерживать комфортную обстановку на занятии.

9. Будьте готовы к тому, что в первое время новый формат работы может быть утомительным. Поэтому при возможности не ставьте видеозанятия подряд.

10. Технические детали: не забудьте зарядить устройство, заранее проверьте интернет-соединение.

11. Заранее проверьте все приложения, презентации и дополнительные материалы, которые вы будете использовать в ходе обучения.

**Как провести видеозанятия:**

1. Убедитесь, что учащиеся хорошо видят ваше лицо. Они будут более внимательны, если вы создадите «эффект присутствия».

2. Меняйте изображение во время трансляции. Используйте функцию демонстрации экрана (она есть в большинстве сервисов видеосвязи), предусмотрите смену слайдов или интерактивный разбор задания.

3. Делайте больший акцент на приветствии в начале занятия, чем обычно. Стандартного «здравствуйте, давайте приступим к работе» может оказаться недостаточно. Скажите, что вы рады видеть собравшихся. Посмотрите на состав участников и отметьте, сколько собралось людей: «Нас уже шестнадцать человек, можем начинать».

4. «Отмечайте» посещения: перечисляйте учащихся по именам, здоровайтесь с каждым, кто подключился к трансляции, улыбайтесь, спрашивайте, как дела. Эти приемы также создают эффект присутствия.

5. Проговорите правила работы на видеозанятии: например, учащимся лучше выключать микрофоны, общение стоит вести в чате. Обозначьте, когда учащиеся могут задавать вопросы — по ходу урока или только в конце.

6. Комментируйте свои действия, например, если вам нужно переключить слайд, чтобы показать его на мониторе, или включить кому-то из участников микрофон. Если делать это молча, может возникнуть неловкость и ненужный эффект дистанции.

7. Ключевые моменты объяснений, вопросы к ученикам можно повторять два-три раза, чтобы дополнительно сфокусировать внимание учащихся.

8. Каждые три-четыре минуты обращайтесь к учащимся, чтобы удерживать их внимание. Есть несколько вариантов общения с учащимися в формате видеозанятия: задать вопрос конкретному ребенку, задать всем открытый или закрытый вопрос.

9. Не затягивайте время проведения занятия — учащиеся знают, когда вы должны закончить, и в дополнительное время их внимание будет минимальным.

10. Обязательно делайте запись видеозанятия и выкладывайте для скачивания на доступном ученикам ресурсе (например, используйте Яндекс.Диск). Тем, кто не успевал за вашим темпом или испытывал проблемы со связью, это позволит дополнительно ознакомится с материалом.

**2. Гигиена дистанционного обучения**

Важно помнить, что онлайн-обучение предполагает определенную гигиену труда, важно не навредить детям в этот период. Достаточно соблюдать несколько простых правил.

1. СанПиН предполагает перерывы в работе за компьютером через каждые 15 минут. Если дети сидят перед компьютером в течение всего урока — то есть 45 минут — попросите их отвлечься во время «перемены», размяться, а не сидеть возле монитора. Если вы преподаете в начальной школе, предложите детям игру — для каждого перерыва задание придумывает следующий ученик.

2. Попросите детей делать простую зарядку для глаз.

3. Если ваш урок — первое дистанционное занятие за день, попросите детей проверить, что в комнате включен свет, и они сидят от компьютера на расстоянии вытянутой руки.

4. Сделайте родителей своими союзниками: расскажите им правила работы ребенка за компьютером, попросите помощи в контроле их соблюдения.