

Рекомендации по активному обучению дома

в период приостановки образовательного процесса в очной форме

Развитие у учащихся навыков саморегулирования во время вспышки COVID-19

Март 2020 г. Версия 1.0



Опубликовано в 2020 г. Институтом ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании (ИИТО ЮНЕСКО)

© Институт умного обучения Пекинского педагогического университета (SLIBNU), 2020 г.

ISBN 978-5-6044840-1-2 (электронная версия)

Права и разрешения



Настоящая публикация предлагается в открытом доступе в соответствии с лицензией Attribution-ShareAlike 3.0 IGO (CC-BY-SA 3.0 IGO) (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>).

Название оригинала: Guidance on Active Learning at Home during Educational Disruption: Promoting student' s self-regulation skills in COVID-19 outbreak.

Опубликовано в 2020 г. Институтом умного обучения Пекинского педагогического университета (SLIBNU).

Использованные названия и представление материалов в данной публикации не являются выражением со стороны ЮНЕСКО какого-либо мнения относительно правового статуса какой-либо страны, территории, города или района или их соответствующих органов управления, равно как и линий разграничения или границ.

Ответственность за взгляды и мнения, высказанные в данной публикации, несут авторы. Их точка зрения может не совпадать с официальной позицией ЮНЕСКО и не накладывает на организацию никаких обязательств.

Перевод на русский язык осуществлен Институтом ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании (ИИТО ЮНЕСКО).

При ссылке на настоящую публикацию просим указывать:

Хуан, Р.Х., Лю, Д. Цз., Амелина, Н.Г., Ян, Цз. Ф., Чжуан, Р.С., Чан, Т. В., Чэн, В. (2020). Рекомендации по активному обучению дома в период приостановки образовательного процесса в очной форме: развитие у учащихся навыков саморегулирования во время вспышки COVID-19. Пекин: Институт умного обучения Пекинского педагогического университета.

**Рекомендации по активному
обучению дома в период
приостановки образовательного
процесса в очной форме:
развитие у учащихся навыков
саморегулирования во время
вспышки COVID-19**

27 марта 2020 г.

Международный исследовательский и учебный центр
ЮНЕСКО по развитию образования в сельской местности

Институт ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании

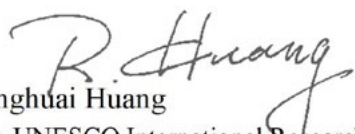
Институт умного обучения Пекинского педагогического университета

Preface

With COVID-19 rapidly spreading worldwide, UNESCO working together with Member States and international community have initiated a number of immediate actions to support millions of teachers, students and parents during school closure. In order to support undisrupted learning at this critical moment, UNESCO INRULED and UNESCO IITE are joining forces in a project of compiling a series of handbooks on flexible teaching and learning. On 13th March, 2020, the first “Handbook on Facilitating Flexible Learning During Educational Disruption: The Chinese Experience in Maintaining Undisrupted Learning in COVID-19 Outbreak” was announced, describing seven implemented flexible online learning strategies during the COVID-19 outbreak to help a country/region/school adopt the best strategies.

With school closures, both students and parents are facing challenges according to different types of family when kids studying and parents working at home. Therefore, this second handbook of “Guidance on Active Learning at Home in Educational Disruption: Promoting student’s self-regulation skills during COVID-19 outbreak” is compiled to guide students’ active learning at home. In this guidance book, not only framework and practical examples on promoting active learning are presented, but also recommendations and tips on keeping good physical and mental health are introduced for learning at home. The balance of learning, playing and exercising is highlighted in the guidance book, for, example, the advice of “Scheduling learning and playing in balance, Inspiring the study from playing, Exercising daily and moderately”.

On behalf of UNESCO INRULED and UNESCO IITE, we would like to thank our partners from China and abroad. Our special thanks go to the National Commission of the People's Republic of China for UNESCO for their incredible support during the realization of this publication. We also acknowledge with gratitude contributions for this publication from our partner organizations, including the Smart Learning Institute of Beijing Normal University (SLIBNU), the Arab League's Educational, Cultural and Scientific Organization (ALECSO), the International Association of Smart Learning Environment (IASLE), and Edmodo.



Dr. Ronghuai Huang
Director, UNESCO International Research and Training Centre for Rural Education



Dr. Tao Zhan
Director, UNESCO Institute for Information Technologies in Education

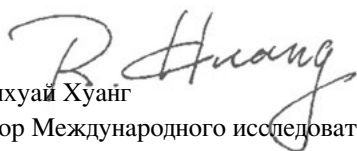


Предисловие

В условиях стремительного глобального распространения коронавирусной инфекции ЮНЕСКО совместно с государствами-членами и международным сообществом предприняли целый ряд неотложных мер для поддержки педагогов, учащихся и родителей в период, когда образовательные учреждения оказались закрыты. С целью обеспечения непрерывного обучения в этот самый сложный период Международный исследовательский и учебный центр ЮНЕСКО по развитию образования в сельской местности (UNESCO INRULED) и Институт ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании (ИИТО ЮНЕСКО) объединяют усилия в рамках проекта по созданию серии методических материалов для реализации гибких моделей преподавания и обучения. Первое «Руководство по организации гибкого обучения в период приостановки образовательного процесса в очной форме: опыт Китая по поддержанию непрерывного обучения во время вспышки COVID-19» было опубликовано 13 марта 2020 года. В издании представлены практические примеры реализации гибкого онлайн-обучения в период вспышки COVID-19, призванные оказать содействие в определении и утверждении оптимальных стратегий обучения на уровне страны/региона/школы.

С закрытием учебных заведений учащиеся и педагоги столкнулись с трудностями, свойственные многим семьям, в которых дети учатся, а родители работают из дома. В этой связи, второе издание из серии руководств под названием «Рекомендации по активному обучению дома в период приостановки образовательного процесса в очной форме: развитие у учащихся навыков саморегулирования во время вспышки COVID-19» создано для сопровождения активного обучения дома. Кроме основ и практических примеров организации активного учебного процесса в публикации также представлены советы по поддержанию психического и физического здоровья во время домашнего обучения. В предлагаемых методических материалах, в частности рекомендациях, касающихся планирования сбалансированных режимов учебной и игровой деятельности, мотивации к обучению через игру и необходимости выполнения ежедневных и умеренных физических упражнений, подчеркивается важность оптимального соотношения образовательной, игровой и физической активности учащихся.

От имени UNESCO INRULED и ИИТО ЮНЕСКО мы хотим поблагодарить наших партнеров в Китае и других странах. Мы выражаем глубокую признательность Национальной комиссии Китайской Народной Республики по делам ЮНЕСКО за оказанную нам огромную поддержку в подготовке данной публикации. Мы также отмечаем словами особой благодарности наших партнеров, в том числе, Институт умного обучения Пекинского педагогического университета (SLIBNU), Организацию Лиги арабских государств по вопросам образования, культуры и науки (ALESCO), Международную ассоциацию по вопросам сред умного обучения (IASLE) и образовательную технологическую компанию Edmodo, за вклад в подготовку этой публикации.



Д-р Ронхуай Хуанг
Директор Международного исследовательского и учебного центра ЮНЕСКО по развитию образования в сельской местности, декан Института умного обучения Пекинского педагогического университета



Д-р Тао Чжань
Директор Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании



Благодарности

В подготовке настоящей публикации «Рекомендации по активному обучению дома в период приостановки образовательного процесса в очной форме: развитие у учащихся навыков саморегулирования во время вспышки COVID-19» нам было оказано многостороннее содействие. Мы выражаем глубокую признательность всем, кто посвятил долгие часы кропотливой работы проведению исследований и разработке информационного содержания этой публикации. Без их неоценимой помощи выход Рекомендаций в свет был бы невозможен.

Мы хотели бы отметить значительный вклад ряда исследователей и специалистов, занимавшихся подготовкой материалов и организацией вебинара по созданию Рекомендаций – Галины Коняевой, Энни Нин, Ахмеда Тлили, Цинцин Ван, Чжишэн Ли, Цянь Чэн, Люся Пань, Фэн Цзянь. Выражаем признательность многочисленным международным партнерам, исследователям и сотрудникам, предложившим новые идеи для этой публикации в ходе проведенного вебинара.

Мы также благодарим экспертов Института умного обучения Пекинского педагогического университета (SLIBNU), Международного исследовательского и учебного центра ЮНЕСКО по развитию образования в сельской местности (UNESCO INRULED), Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании (ИИТО ЮНЕСКО), Международного общества по развитию технологий в сфере образования (ISTE), Международной ассоциации по вопросам сред умного обучения (IASLE), Организации Лиги арабских государств по вопросам образования, культуры и науки (ALESCO) и образовательной технологической компании Edmodo за профессиональные советы и замечания в процессе подготовки настоящей публикации. Передаем отдельные слова признательности в адрес ИИТО ЮНЕСКО, осуществившего перевод Рекомендаций на русский язык.

Содержание

Основные положения	1
Введение	2
1 Профилактика распространения и готовность к COVID-19	4
1.1 Знакомство с фактами о COVID-19	4
1.2 Самозащита	7
1.3 Обращение за медицинской помощью в случае предположительного заражения	11
2 Формирование учебной активности в период, когда образовательные учреждения закрыты	12
2.1 Саморегулируемое обучение – характерная черта активного учащегося	12
2.2 Планирование сбалансированных режимов учебной и игровой деятельности	24
2.3 Выбор соответствующих образовательных ресурсов	30
2.4 Обучение в сотрудничестве – групповые занятия и игры	39
2.5 Деятельное обучение – повышение эффективности учебного процесса	43
2.6 Самостоятельная проверка качества обучения	51
2.7 Критическое осмысление пройденного	56
3 Поддержание здоровья при обучении дома	62
3.1 Выполнение умеренных физических упражнений помогает сохранять активность	62
3.2 Сохранение позитивного настроения	63
Заключение	67
Ссылки	69
Список участников	72



Страну, где у молодого поколения есть идеалы, потенциал и высокое чувство ответственности, ждет великое будущее, и такой народ будет полон надежд.

(Си Цзиньпин, Председатель Китайской Народной Республики)

Основные положения

В условиях стремительного глобального распространения коронавирусной инфекции (COVID-19) ряд стран принял различные меры, направленные на сдерживание этого процесса, включая закрытие учебных заведений. Китай стал первой страной, принявшей политику поддержания непрерывного обучения – «Прерванные занятия. Непрерывное обучение».

Внедрение информационно-коммуникационных технологий в образование при поддержке китайского правительства дало ощутимые результаты в области развития инфраструктуры ИКТ и цифровых образовательных ресурсов, а также в области совершенствования навыков применения ИКТ среди педагогического состава. За последний месяц преподаватели поддерживали непрерывный процесс онлайн-обучения с помощью множества образовательных программных продуктов и инструментов, применяя различные комбинации синхронного и асинхронного режимов. Педагоги и учащиеся в целом привыкают к новым формам преподавания и обучения в режиме онлайн.

Тем не менее, при обучении в домашних условиях с помощью онлайн-ресурсов и инструментов, у учащихся разных возрастных групп возникают различные трудности. Например, (а) слабая способность к самоконтролю у детей; они медлят с выполнением домашних заданий; не желают вовремя ложиться спать; (б) дети испытывают тревогу, связанную с процессом обучения, особенно учащиеся последних классов неполной и полной средней школы; (в) у детей отсутствует интерес к обучению; (г) у детей вырабатывается зависимость от электронных устройств (мобильных телефонов, планшетов и т.п.); (д) дети выказывают упрямство и постоянно поступают наперекор родителям. В настоящих Рекомендациях приводится ряд советов по решению такого рода проблем.

Подростки – будущее мира. Обучение дома предоставляет учащимся хорошую возможность для развития навыков самоконтроля. В этот сложный период можно развивать навыки самозащиты и профилактики COVID-19, саморегулируемого активного обучения, само-мотивации, само-эффективности и собственного благополучия, гарантирующие успешность в обучении и в жизни. С этой целью, активно обучающимся дома в период закрытия школ, предлагается модель обучения «ПАМЯТКА», состоящая из семи элементов: **Планирование сбалансированных режимов учебной и игровой деятельности, Адаптивный выбор учебных материалов, Мотивация к обучению через игру, Ядром вовлеченности в обучение является самоконтроль, Тренировка познавательных способностей посредством электронного оценивания, Критический анализ процесса обучения, Активный образ жизни, поддерживаемый ежедневными и умеренными физическими упражнениями.** Ниже приводятся советы, касающиеся активного обучения, и описываются примеры из практики. В конце также обсуждаются предложения о том, как поддерживать здоровую физическую и психологическую форму.



Мы оказались на неизведанной территории и вместе со всеми странами стремимся найти высокотехнологичные, низкотехнологичные и нетехнологичные решения для обеспечения непрерывности процесса обучения.

(Одрэ Азуле, Генеральный директор ЮНЕСКО)

Введение

В условиях стремительного глобального распространения коронавирусной инфекции (COVID-19) многие страны приняли ряд профилактических мер, включая закрытие образовательных учреждений. По данным ЮНЕСКО на 25 марта эта мера затронула 1 524 648 768 учащихся по всему миру.

С закрытием учебных заведений возникла необходимость домашнего обучения. При этом оказывается, что как учащиеся, так и родители испытывают трудности, свойственные многим семьям, когда дети учатся, а родители работают из дома. В связи с этим, в помощь учащимся, активно обучающимся дома, подготовлены настоящие «Рекомендации по активному обучению дома в период приостановки образовательного процесса в очной форме: развитие у учащихся навыков саморегулирования во время вспышки COVID-19».

При обучении дома в период приостановки образовательного процесса в очной форме выделяются девять видов деятельности трех типов: жизнь в семье (еда, сон, занятие спортом), развлечения в семье (телевизор, компьютерные игры и мобильные развлечения) и обучение (занятия, чтение и общение в кругу семьи), как показано на Рисунке 1. В решетке из девяти ячеек на Рисунке отражены виды домашней деятельности семьи в этот особый период. Характеристика каждой семьи может определяться по количеству времени и энергии, затрачиваемых на обозначенные домашние дела.

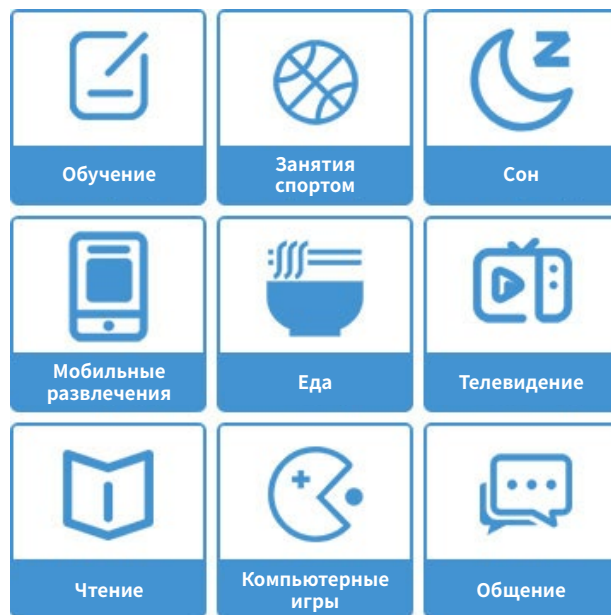


Рисунок 1. Девять видов повседневных домашних дел

Как показано на Рисунке 1, возможны три основных варианта организации обучения дома в период приостановки образовательного процесса в очной форме. Во-первых, некоторые учащиеся стремятся к более высокому уровню знаний и отличаются хорошо развитыми учебными навыками, что представляет собой вариант домашнего обучения, основой которого является учебная деятельность. Такой вариант обучения выбирают учащиеся, которым в этом году предстоит сдавать вступительные экзамены в колледж или в полную среднюю школу. В этом случае основным видом деятельности будет обучение с перерывами на еду и сон (как показано на Рисунке 2). Во-вторых, у некоторых учащихся может появиться зависимость от компьютерных игр, мобильных развлечений и телевидения (как показано на Рисунке 3), вследствие чего остается мало времени на обучение и чтение, что представляет угрозу для успешного домашнего образования. В-третьих, учащиеся могут общаться с родителями, братьями и сестрами, в том числе через совместное чтение и занятия различными видами спорта дома, что является третьим вариантом домашнего обучения, основанным на общении (как показано на Рисунке 4).

Указанные три типичных сценария обучения в домашних условиях могут реализовываться в разных семьях, в зависимости от культуры и типа семьи. Разные сценарии могут оказывать различное влияние на обучение учащегося в домашних условиях, и рекомендуется обращать особое внимание на второй сценарий, который является потенциально опасным (как показано на Рисунке 3).

Поощрение учащихся к активному обучению дома полезно не только в период приостановки образовательного процесса в очной форме, но также для общего развития навыков самоконтроля. Настоящие Рекомендации предоставят детям предложения и советы о том, как стать активными учащимися, а также методы и инструменты, которые они смогут использовать для самостоятельного планирования, мониторинга, оценивания и анализа.

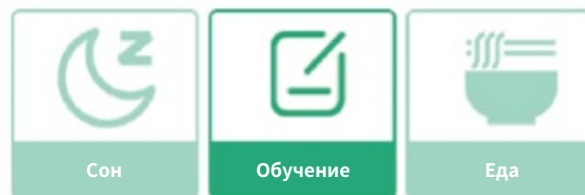


Рисунок 2. Вариант организации домашней деятельности, основой которого является обучение

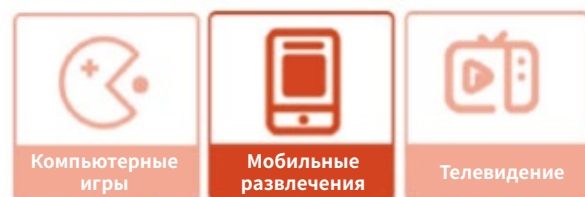


Рисунок 3. Вариант организации домашней деятельности, основой которого являются мобильные развлечения

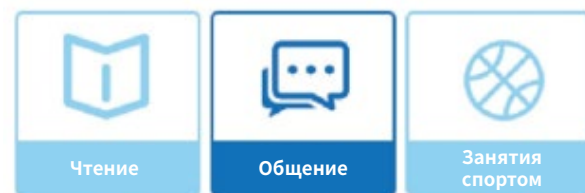


Рисунок 4. Вариант организации домашней деятельности, основой которого является общение



Заботьтесь о своем теле. Это ваше единственное незаменимое жилище.

(Джим Рон, американский предприниматель, писатель и мотивационный оратор)

1 Профилактика распространения и готовность к COVID-19

1.1 Знакомство с фактами о COVID-19

(а) Что такое COVID-19?

Коронавирусы (как показано на Рисунке 5) представляют собой большую группу вирусов, которые могут вызывать такие легкие заболевания как простуда, или такие серьезные болезни, как тяжелая легочная инфекция, например, Ближневосточный респираторный синдром (БВРС) и Тяжелый острый респираторный синдром (ТОРС). COVID-19 – заболевание, вызванное коронавирусом нового типа, ранее не выявлявшимся у человека. Одиннадцатого марта ВОЗ официально признала вспышку COVID-19 пандемией, иными словами, глобальной вспышкой новой болезни.

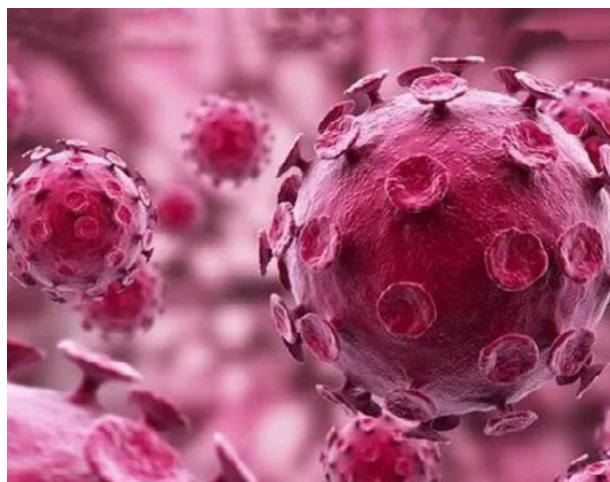


Рисунок 5. COVID-19
(источник: www.thepaper.cn)

(б) Пути передачи COVID-19

Пути передачи COVID-19 являются прямая передача, аэрозольная передача и контактная передача.

● Прямая передача

Прямая передача означает, что мелкие капли, образующиеся при чихании, кашле или разговоре зараженного человека, могут вдыхаться непосредственно при тесном контакте, что вызовет заражение. Считается, что вирус распространяется, главным образом, от человека к человеку при тесном контакте (на расстоянии примерно 6 футов (~183 см)) или через мелкие капли, выдыхаемые при чихании или кашле зараженного человека. Кроме того, такие капли могут попасть в рот или нос находящихся рядом людей или, возможно, в легкие при вдохе. Считается, что максимальная степень заразности человека наступает тогда, когда у него максимально проявляются симптомы болезни (т.е. когда он явно болен).

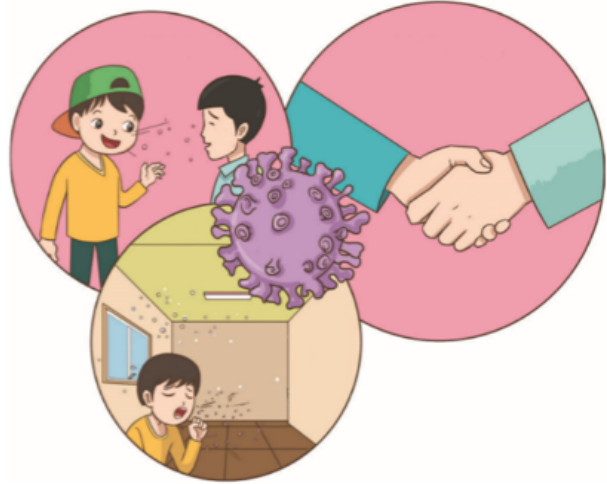


Рисунок 6. Передача вируса
(источник: http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202003/t20200312_430163.html, китайская версия)

● Аэрозольная передача

Аэрозольная передача может произойти тогда, когда люди подвергаются воздействию высокой концентрации вирусосодержащих аэрозолей в относительно закрытом помещении в течение долгого времени. Этот путь передачи вируса не является основным.

● Контактная передача

Контактная передача – ситуация, когда человек может заразиться COVID-19, прикоснувшись к поверхности или предмету, на котором имеется этот вирус, и затем прикоснувшись к собственному рту, носу, или, возможно, глазам. Однако этот путь передачи вируса считается неосновным способом его распространения (Источник указан под Рисунком 6).

(в) Симптомы заражения COVID-19

Типичные симптомы заражения COVID-19 – повышение температуры, усталость, сухой кашель и постепенное затруднение дыхания. У некоторых людей болезнь начинается со слабых симптомов и даже без значительного повышения температуры. Тяжелые симптомы включают Синдром острой дыхательной недостаточности, септический шок, трудно излечимый метаболический ацидоз и нарушение коагуляции. По данным текущих заболеваний, у большинства пациентов – хороший прогноз выздоровления, лишь немногие находятся в критическом состоянии или даже умирают.

Кроме указанных выше симптомов, могут также проявляться некоторые «атипичные» симптомы, например,

- Симптомы, связанные с системой пищеварения, такие как легкая потеря аппетита, слабость, подавленность, тошнота и рвота, диарея и т.п.;
- Симптомы, связанные с неврологической системой, такие как головная боль;
- Симптомы, связанные с сердечно-сосудистой системой, являющиеся первыми показателями заболевания, такие как учащенное сердцебиение и сдавленность грудной клетки;
- Офтальмологические симптомы, являющиеся первыми показателями заболевания, такие как конъюнктивиты.
- Только легкая мышечная боль в конечностях или пояснице (Таблица 1)

Таблица 1. Симптомы пандемии COVID-19

Симптомы	Обычная простуда	Симптомы заражения COVID-19
Дыхание	Отсутствует затрудненное дыхание и одышка	Повышение частоты и даже затруднение дыхания
Кашель	Появляется поздно	Тяжелый симптом – сухой кашель, сопровождающийся глухим звуком и перехватами дыхания, препятствующий сну
Высокая температура	Обычно пациенты чувствуют себя лучше через 48 – 72 часа, и жаропонижающие средства действуют эффективно	Высокая температура держится более 72 часов.
Тело	Неярко выраженное влияние на настроение, аппетит и сон	Подавленность и потеря аппетита
Другое	--	Инкубационный период длится от 2 до 14 суток, в среднем – 7 суток

1.2 Самозащита

1.2.1 Правильное использование маски

Пожалуйста, носите маску, чтобы защитить себя и окружающих, особенно, если вы ухаживаете за предположительно инфицированным человеком. Вам необходимо знать, как ее правильно носить и утилизировать.

(а) Как правильно носить и снимать маску?

Прежде, чем надеть маску, протрите руки антисептиком на алкогольной основе или вымойте их водой с мылом. Закройте рот и нос маской и убедитесь в отсутствии зазоров между маской и вашим лицом. При ношении маски необходимо избегать прикосновения к ней, но, если вы дотронулись до маски, протрите руки антисептиком на алкогольной основе или вымойте их водой с мылом. Как только маска становится влажной, ее следует заменить новой. Одноразовые маски нельзя использовать повторно. Снимайте маску за резинки, свернув ее внутренней стороной вовнутрь (не прикасаясь к лицевой стороне маски), немедленно опустите ее в закрытый контейнер и протрите руки антисептиком на алкогольной основе или вымойте их водой с мылом. При снятии маски вы не должны прикасаться к ее внешней стороне и ни в коем случае не забывать немедленно и тщательно мыть руки (Источник указан под Рисунком 7).



Рисунок 7. Правильное ношение и снятие маски
(источник: http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202003/t20200312_430163.html)

(б) Когда нужно носить маску?

Если вы здоровы, вам необходимо носить маску только тогда, когда вы осуществляете уход за человеком, предположительно инфицированным COVID-19. Вам также необходимо носить маску, если вы кашляете или чихаете. Маски эффективны только в сочетании с частым протиранием рук антисептиком на алкогольной основе или мытьем водой с мылом. Если вы носите маску, вам необходимо знать, как правильно ею пользоваться и как ее утилизировать. Как только маска становится влажной, ее следует заменить новой; одноразовые маски нельзя использовать повторно. (ВОЗ, 2020)

1.2.2 Частое мытье рук

Мытье рук – один из лучших способов защитить от болезни себя и свою семью. Вы можете регулярно протирать руки. Мойте руки водой с мылом и тщательно вытирайте их. Если у вас нет под рукой воды с мылом, протирайте руки антисептиком на алкогольной основе (ВОЗ, 2020).

(а) Как правильно мыть руки?

На то, чтобы как следует вымыть руки, должно уйти столько времени, сколько требуется на то, чтобы дважды спеть песенку «С днем рождения» («Happy Birthday»). При этом необходимо производить указанные ниже действия.

Шаг 1: Поднесите руки под проточную воду.

Шаг 2: Нанесите некоторое количество жидкого мыла для рук (или используйте твердое мыло) и равномерно распределите его по всей площади ладоней, тыльным сторонам ладоней и пальцам.

Шаг 3: Мойте руки в течение 15 секунд следующим образом:

Приложите ладонь к ладони и трите их друг о друга:

- Одной рукой потрите тыльную сторону ладони другой руки и протрите кожу между пальцами. Повторите это же действие с другой рукой;
- Потрите руки друг о друга, включая кожу между пальцами;
- Потрите ладони тыльной стороной пальцев;
- Лево́й рукой потрите большой палец правой руки. Повторите это действие с другой рукой;
- Потрите ладонь кончиками пальцев другой руки. Повторите это действие с другой рукой.

Шаг 4: Тщательно ополосните руки проточной водой.

Шаг 5: Высушите руки и смажьте их каким-нибудь кремом для рук (как показано на Рисунке 8).

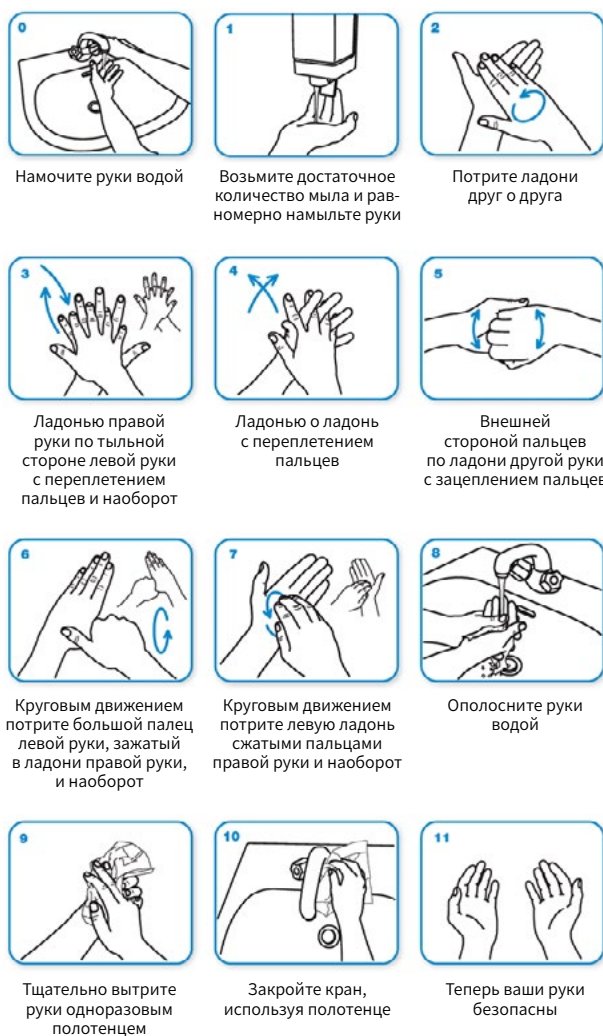


Рисунок 8. Рекомендуемый способ мытья рук
(источник: https://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/)

(б) Когда необходимо мыть руки?

Руки необходимо мыть, особенно в случаях, когда вы можете оказаться источником или объектом распространения микробов:

- по возвращении с улицы;
- после посещения туалета;
- после кашля или чихания;
- после выхода из лифта, ресторана;
- после соприкосновения с животными и уборки их экскрементов;
- после прикосновения к предметам в открытом публичном пространстве – дверным ручкам и т.п.

Кроме того, руки необходимо мыть перед, во время и после приготовления пищи, и перед приемом пищи. Старайтесь не прикасаться ко рту, глазам и носу (Источник указан под Рисунком 9).



Рисунок 9. В этих случаях необходимо мыть руки
(источник: http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202003/t20200312_430163.html)

1.2.3 Индивидуальная защита дома

Ежедневно очищайте поверхности, к которым часто прикасаются, с помощью обычных домашних чистящих средств и воды. Например, столы, кухонные стойки, выключатели, дверные ручки и ручки шкафов. Если поверхность грязная, ее необходимо мыть водой с применением чистящих средств. Все чистящие и дезинфицирующие средства необходимо использовать исключительно в соответствии с инструкциями производителей.

Ежедневно принимайте меры профилактики. При кашле и чихании прикрывайте рот салфеткой и часто мойте руки водой с мылом в течение, по крайней мере, 20 секунд. Если у вас нет воды и мыла, пользуйтесь антисептиком для рук с содержанием алкоголя не менее 60%.

Подготовьте отдельную комнату и туалет для больных членов семьи (если возможно). Не допускайте общего пользования личными предметами, едой, напитками. Обеспечьте болеющих членов вашей семьи достаточным количеством чистых одноразовых масок для ношения дома, если таковые имеются, с тем чтобы защитить других от заражения COVID-19. Убирайте комнату и туалет заболевшего по мере необходимости, стараясь меньше контактировать с ним.

Поддерживайте связь с другими по телефону или электронной почте. Если вы живете один/одна, и заболеваете во время вспышки COVID-19, вам может потребоваться помощь. Если у вас есть хронические болезни и вы живете один/одна, обратитесь к родственникам, друзьям и медицинским организациям с просьбой справляться о состоянии вашего здоровья во время вспышки этого заболевания. Поддерживайте связь с родственниками и друзьями, страдающими хроническими болезнями.

Забойтесь об эмоциональном здоровье членов вашей семьи. Устраивайте перерывы в получении потока видео-, аудио-, и текстовой информации о COVID-19. Поддерживайте общение с родственниками и друзьями. Делитесь с другими вашими заботами и чувствами.

1.2.4 Памятка на случай выхода из дома

Перед посещением публичных мест или передвижением в общественном транспорте. Люди, выходящие из дома по необходимым ежедневным делам или на работу, должны носить маски при посещении публичных мест, таких как супермаркеты, или при передвижении в общественном транспорте. Пожалуйста, избегайте тесных контактов с другими людьми и мойте руки немедленно по возвращении домой. Принимайте регулярные гигиенические меры, включая частое мытье рук водой с мылом или протирание рук антисептиком на спиртовой основе, особенно после контакта с выделениями из дыхательных путей.

При посещении медицинских учреждений. Обязательно носите маску при посещении медицинского учреждения для получения помощи при появлении подозрительных симптомов. При кашле или чихании прикрывайте нос и рот согнутым локтем или бумажной салфеткой. Не забудьте немедленно утилизировать бумажную салфетку и принять меры гигиенической очистки рук; пожалуйста, избегайте пользоваться таким общественным транспортом, как метро или автобус. И избегайте скопления людей. Добровольно информируйте медицинский персонал о своих поездках или прошлых местах проживания в зонах эпидемии, и сотрудничайте с медицинскими учреждениями в проведении соответствующих расследований.

При поездках. Перед поездкой, пожалуйста, убедитесь, что ваше место назначения не находится в зоне эпидемии. Если вы не можете отменить поездку, пожалуйста, подготовьте маски, антисептики для рук в портативной упаковке, градусник и другие необходимые вещи. В поездке избегайте тесного контакта с другими людьми, носите и своевременно меняйте маски. Пожалуйста, должным образом сохраняйте отрывные талоны билетов общественного транспорта на случай какой-либо травмы. Внимательно относитесь к правилам пищевой безопасности, а также рекомендациям по снижению риска передачи возникающих патогенов от животных к человеку на скотных рынках. Всем людям, особенно относящимся к старшему поколению и страдающим хроническими заболеваниями, рекомендуется отложить путешествия на круизных судах, в том числе речных, во всем мире во избежание риска заражения COVID-19 во время круиза.

При возвращении из других городов. При возвращении из других городов, пожалуйста, незамедлительно зарегистрируйтесь в районном комитете местного территориального подразделения и оставайтесь под медицинским наблюдением в течение 14 суток. Постоянно следите за своим состоянием, проверяя температуру и появление симптомов в этот период. Оставайтесь в изоляции или хорошо проветриваемой отдельной комнате и избегайте контактов с членами семьи. При появлении таких симптомов, как повышение температуры, кашель или затрудненное дыхание, пожалуйста, обратитесь в местную медицинскую организацию, предпочтительно, по телефону, и сообщите о ваших симптомах и прошлых поездках.

1.3 Обращение за медицинской помощью в случае предположительного заражения

(а) Какие симптомы указывают на необходимость медицинской помощи?

Повышенная температура, усталость и сухой кашель являются главными симптомами заражения COVID-19. У отдельных пациентов может появиться назальная обструкция, насморк, диарея. С другой стороны, в самых тяжелых случаях через неделю у больных развивается удушье, при этом болезнь в течение короткого периода времени приводит к возникновению острого респираторного дистресс-синдрома (ОРДС), септического шока, трудноизлечимого метаболического ацидоза и нарушения коагуляции. За медицинской помощью обращаются люди с такими симптомами, как затрудненное дыхание, высокая температура, озноб, усталость, диарея или гиперемия конъюнктивы.

(б) Что делать при подозрении, что вы заразились COVID-19?

Если вы подозреваете, что вы заразились COVID-19, избегайте мест скопления людей, носите маску, держитесь на расстоянии от членов вашей семьи, хорошо проветривайте ваше помещение, соблюдайте правила личной гигиены и обратитесь за медицинской помощью в ближайшую больницу. Сообщите вашему врачу о ваших контактах с другими людьми и сотрудничайте в проведении ими соответствующего расследования.

(в) Что делать при подозрении, что окружающие вас люди заразились COVID-19?

Если вы подозреваете, что окружающие вас люди заразились COVID-19, носите маску и соблюдайте дистанцию между такими людьми и собой, а также посоветуйте им носить маску и обратиться за медицинской помощью в ближайшую больницу.

Если вы желаете получить дополнительную информацию, ПЕРЕЙДИТЕ по ссылке: http://sli.bnu.edu.cn/en/Courses/Webinars/Coronavirus_Prevention (рекомендации на разных языках по общественной профилактике пневмонии, вызванной COVID-19)



Мы есть то, что мы делаем изо дня в день. Поэтому совершенство есть не действие, а привычка.

(Аристотель, древнегреческий философ, ученый и врач)

2 Формирование учебной активности в период, когда образовательные учреждения закрыты

2.1 Саморегулируемое обучение – характерная черта активного учащегося

2.1.1 Активное обучение и саморегулируемое обучение

В связи с повсеместным закрытием образовательных учреждений детям в разных странах мира предоставлены альтернативные ресурсы, в том числе, некоторые онлайн-ресурсы, для начала активного обучения вне образовательного учреждения. Для обеспечения дистанционного образования был найден ряд временных решений – инструменты для проведения онлайн-занятий, таких как Google Класс, Zoom и подкасты для преподавателей. В процессе адаптации к новым условиям родителям также необходимо помочь детям сосредоточиться на активном обучении и не допускать излишнего увлечения играми, социальными сетями и видео.

При **активном обучении** учащиеся занимаются большими и маленькими проектами, предполагающими, главным образом, такие виды деятельности как письмо, обсуждение, решение задач или рефлексия. Подобное обучение отличается от «традиционного» метода



Термин 1. Активное обучение

Активное обучение – метод обучения, при котором учащиеся активно или эмпирически участвуют в процессе обучения, причем активное обучение может иметь разные уровни в зависимости от степени такого участия (Bonwell, Eison, 1991). Оно также определяется как любой метод преподавания, который вовлекает учащегося в образовательный процесс. По сути, активное обучение требует от учащихся осмысленного участия в учебных мероприятиях и обдумывания того, что они делают (Prince, 2004).

преподавания, при котором учащиеся являются пассивными получателями знаний от специалиста – оно требует, чтобы учащиеся активно включились в процесс обучения.

В настоящих Рекомендациях мы используем термин «активное обучение» для того, чтобы подчеркнуть, что имеется в виду форма обучения, предполагающая активное участие обучаемого, применяющего мета-когнитивные навыки для мониторинга, оценки и рефлексии (анализа) учебного процесса.



Пример 1: Студентка женского колледжа провинции Сычуань сидит на заснеженной вершине на высоте 3 800 метров, терпеливо ожидая приема сигнала в течение 2 часов для участия в онлайн-занятии

Ху Чжипин, студентка второго курса Профессионального колледжа АВА провинции Сычуань, живет в деревне Гаока около города Фубянь, уезд Сяоцзинь Нгава-Тибетско-Цянского автономного округа провинции Сычуань. Утром 17 марта Ху Чжипин обнаружила, что в результате сильного снегопада прошедшей ночью порвалась линия электропередачи, подача электричества прекратилась и связь с интернетом оказалась прервана.

Колледж требует, чтобы студенты ежедневно заполняли бюллетень о состоянии своего здоровья; кроме того, в то утро у Ху Чжипин по расписанию должно было состояться онлайн-занятие, но нигде рядом с домом она не могла поймать интернет-сигнал. «Что мне было делать? Я искала сигнал до тех пор, пока не поймала его на вершине горы в 800 метрах от дома».

Изначально Ху Чжипин собиралась найти место, где была связь с интернетом, чтобы заполнить бюллетень о состоянии здоровья. При отсутствии интернета она могла бы только лишь отпроситься с занятий и не могла бы проходить онлайн-курс. К ее удивлению, на горе она смогла принимать не только телефонные звонки, но и стабильный уровень сигнала 4G. «Я пойду домой, возьму тетрадь, а потом вернусь сюда, чтобы принять участие в онлайн-занятиях». Позднее к Ху Чжипин, находящейся на вершине горы, также присоединились ее младший брат, сестра и несколько соседей для участия в онлайн-занятиях.



Источник: <https://new.qq.com/omn/20200319/20200319A0AOZ300.html?pc>

О чем говорит этот пример

Активное обучение – результат внутреннего стремления к учебной деятельности. Даже при отсутствии благоприятных условий мы можем собственными усилиями создать условия для обучения. В процессе обучения не опускайте руки, как только вы сталкиваетесь с трудностями. Если вы не отступите перед трудностями и будете пытаться решать проблемы, то добьётесь большего успеха.

Обучение – это процесс, позволяющий соединить личный опыт с опытом и влияниями окружающей среды для приобретения, обогащения или изменения знаний, умений, ценностей, концепций, поведения и мировоззрения человека. Когнитивная наука утверждает, что процесс обучения представляет собой не серии стимулов и реакций, а формирование когнитивных структур. Обучаемые не просто механически получают стимулы и пассивно выдают реакции, но, скорее, обрабатывают полученные стимулы для того, чтобы определить соответствующие ответы (Huang, Spector, Yang, 2019).

Когда вы становитесь руководителем процесса собственного обучения, вы занимаетесь **саморегулируемым обучением**. Не являясь ни умственной способностью, ни рабочим умением, саморегулируемое обучение представляет собой самоуправляемый процесс, в ходе которого обучаемые преобразуют свои умственные способности в умения выполнять рабочие задачи в таких различных областях деятельности, как наука, спорт, музыка и здравоохранение (Zimmerman, 2015).

«Саморегулирование» означает принятие на себя функции управления и оценки собственного учебного процесса и поведения. Главным в саморегулируемом обучении является независимый контроль, осуществляемый учащимся, который постоянно проверяет, направляет и регулирует собственные целенаправленные действия по получению информации, расширению опыта и самосовершенствованию. Саморегулируемое обучение – циклический процесс, при котором учащийся готовится к выполнению задачи, контролирует ее выполнение, а затем анализирует и оценивает результат, после чего цикл повторяется, причем учащийся учитывает результаты такой оценки для само-коррекции и подготовки к следующей задаче (Что такое саморегулируемое обучение, 2020).



Термин 2. Саморегулируемое обучение

Саморегулируемое обучение – это такое обучение, которое осуществляется, главным образом, под влиянием самостоятельно порождаемых мыслей, чувств, стратегий и поведения обучаемого, ориентированных на достижение целей (Schunk, Zimmerman, 1998). Это также способность учащихся вырабатывать необходимые знания, стратегии и поведение, направленные на повышение качества учебного процесса (Zimmerman, 2001).



Пример 2: Ученики первого класса начальной школы «Осьминог» городского округа Чжучжоу провинции Хунань освоили навыки саморегулирования

Ло Яньян, ученица 1 класса начальной школы «Осьминог» городского округа Чжучжоу провинции Хунань, ежедневно встает утром вовремя, чтобы учиться онлайн в тот период, когда образовательные учреждения закрыты. В процессе обучения она выработала хорошую привычку: «Не откладывай на завтра то, что нужно».

сделать сегодня», например, повторить уроки перед занятием, повторить материал после урока и выполнить сегодняшние домашние задания. Тан Аосинь, как и Ло Яньянь, ученица параллельного первого класса той же школы, также встает утром вовремя и приступает к занятиям онлайн, выполняет упражнения, учится писать, помогает маме и папе по дому. В результате она выработала хорошие навыки саморегулируемого обучения.

О чем говорит этот пример

В период приостановки образовательного процесса в очной форме важно не только добросовестно осваивать материал учебных курсов, но также выработать полезные жизненные навыки, необходимые для самостоятельного регулирования учебного процесса. Например, каждый день вставать вовремя, выполнять физические упражнения, общаться с родителями так, чтобы всесторонне укреплять высокие нравственно-интеллектуальные принципы, поддерживать хорошую физическую форму, заниматься художественным творчеством и трудовой деятельностью.



Источник: <https://mp.weixin.qq.com/s/cAD8dOE0rC7nq11UyVphg>

В случае закрытия образовательных учреждений учащимся и преподавателям могут быть предложены возможности удаленного преподавания и дистанционного обучения. Дистанционное обучение позволяет учащимся продолжать учиться у своих преподавателей вне школьных стен и вдали от одноклассников.

Современные дистанционные учебные курсы используют системы управления обучением на базе интернета, включающие цифровой материал для чтения, подкасты (записанные занятия для прослушивания или просмотра на электронных устройствах в удобное для учащегося время), электронную почту, треды (ветвиеобразные записи) дискуссионных форумов, чаты и функционалы тестирования в виртуальной (смоделированной на компьютере) классной аудитории. Обычно, большинство таких систем поддерживают асинхронное обучение, позволяющее учащимся пользоваться большинством функций в любое удобное для них время, но также применяются и технологии для синхронного обучения, такие как видео в реальном времени, аудио и совместный доступ к электронным файлам по установленному расписанию. Обучение в таких условиях можно назвать обучением с использованием технологий.

Задача обучения с использованием технологий состоит во внедрении социально-технической инновации в образовательную практику для применения отдельными учащимися или организацией независимо от времени, места или хода обучения, что повышает эффективность обучения и результативность на входе и выходе. Таким образом, технологически продвинутое обучение может интерпретироваться как поддержка любой учебной деятельности средствами технологии. Этот термин может относиться как к аналоговым, так и к цифровым технологиям, но в последнее время мы наблюдаем, как обучение на базе цифровых технологий завоевывает сферу образования в виде различных форм образовательных программ, до неузнаваемости

изменяя и совершенствуя обучение и образовательные учреждения (Cullen, 2018).

Все более широкое применение дистанционного обучения современными образовательными учреждениями сопровождалось появлением образовательных услуг на базе интернета или поддерживаемых индивидуализированных образовательных услуг, включая онлайн-обучение. Онлайн-обучение – термин, обозначающий дистанционные или заочные курсы, предлагаемые через интернет. Онлайн-обучение должно стать величайшей революцией в современном образовании. Оно привело к огромному изменению системы и открыло огромные возможности каждому, кто желает чему-нибудь научиться, и изменило привычный способ передачи знаний ученикам во всем мире (Norman, 2016).

В технологически богатых образовательных средах, обучение, ориентированное на получение комплекса знаний, представляет собой процесс, при котором учащиеся начинают со знакомства с источниками знаний и структурой знаний по одним и тем же объектам обучения, и постепенно усваивают ключевые содержательные моменты знания таким образом, чтобы освоить весь его комплекс в течение установленного периода времени (Huang, et al., 2013). Обучение, ориентированное на получение комплекса знаний, возникло в ответ на требование социальной информатизации, сопровождавшее изменение в образе жизни социума. Такое обучение не обязательно должно начинаться с предварительного знакомства с материалом – оно может начинаться непосредственно с формулировки задачи и учебного задания.

Все большее количество учащихся получают доступ к электронным устройствам с детства. В целях обеспечения собственной безопасности им необходимо стать сознательными гражданами цифрового пространства и научиться ответственно пользоваться цифровыми технологиями. **Цифровое гражданство** – это способ подготовки учащихся к жизни в высокотехнологичном обществе. В тот период, когда образовательные учреждения закрыты, одновременно с изучением учебных предметов вы можете развивать и совершенствовать навыки, необходимые гражданину цифрового пространства.



Термин 3. Цифровое гражданство

Цифровое гражданство можно быть определено как безопасное, этическое, ответственное и квалифицированное пользование цифровыми технологиями. Это понятие включает множество умений и знаний, в том числе, о безопасности интернета, конфиденциальности и охране, кибербуллинге и онлайн-контроле репутации, а также коммуникативных навыков, информационной грамотности и правил признания авторства и авторских прав на выложенные в сеть оригинальные произведения (Управление образовательных технологий Министерства образования США, 2017).



Пример 3: Педро Апарисио, преподаватель мексиканской школы Нортриджа, собрал команду третьеклассников в клуб граждан цифрового пространства

Также, как Ник Фьюри собирал Мстителей, Педро Апарисио, преподаватель школы Нортриджа в Мексике, собрал команду третьеклассников в клуб граждан цифрового пространства, где они познакомились с такими вопросами, как закон о защите авторских прав, безопасность в онлайн-пространстве и кибербуллинг. Затем, в роли супергероев, сражающихся с угрозами в цифровом пространстве, они начали передавать полученные ими знания своим товарищам, а также родителям и преподавателям, в форме устных выступлений, презентаций и видео-встреч. «Они действительно верят, что в их силах сделать что-то хорошее, чтобы изменить свои маленькие миры к лучшему. После такого опыта я вижу свою роль в том, чтобы превратить других людей в супергероев – не только преподавателей, но и учащихся», – сказал учитель Апарисио.

Преподаватели во всем мире заняты поиском эффективных методов обучения ценностям гражданства в цифровом пространстве. Оказалось, что взаимное обучение сверстников становится мощным средством направления социального влияния учащихся на благие цели. Служат ли они образцом для подражания детям младшего возраста или занимаются совместно, изучая отдельные вопросы и собираясь для обмена полученными знаниями, учащиеся углубляют свое понимание предмета тогда, когда они должны обучить ему кого-нибудь другого. А когда дети видят, что другие дети выступают за ответственное поведение в онлайн-пространстве, они скорее прислушаются к таким рекомендациям.

«Вы можете бесконечно повторять что-то своим ученикам, мамы и папы могут постоянно говорить то же самое, бабушки и дедушки могут без усталости напоминать о том же. Но если это исходит от сверстников, оно становится более весомым», – сказала Патрисия Силвертон, методист по образовательным технологиям средней школы округа Фэрфакс штата Виргиния.

Взрослым может быть сложно убедить учащихся в важности вопросов цифрового гражданства. Сверстники же могут оказаться лучше подготовленными к тому, чтобы отвечать на все «почему», связанные с цифровым гражданством, поскольку они делятся собственным опытом и обсуждают ситуации, с которыми они сами сталкивались, работая в режиме онлайн.

«Дети старшего возраста могут показать младшим, как стать ответственными цифровыми гражданами, и предоставить им возможность самим решать, что они будут делать, попав в неизбежную ситуацию, когда им придется сделать правильный выбор в отношении использования цифровых устройств», – сказала Патрисия Силвертон.

О чем говорит этот пример

Цифровое гражданство означает комплекс ценностей, которые должны отражаться в личном поведении учащихся. Взрослые могут помочь им понять, в чем заключаются эти ценности, но учащиеся должны принять их и действовать сообразно с ними даже тогда, когда их действия не контролируются взрослыми. Когда учащиеся берут на себя ведущую роль в обучении этим ценностям на уровне сверстников и взаимно поддерживают практику ответственного цифрового гражданства, они ведут себя как активные учащиеся, усваивают эти ценности как свои собственные и защищают их своим поведением. Они получают внутреннюю мотивацию вместо внешней, что скорее приведет к долгосрочному закреплению в памяти и соответствующим изменениям.

2.1.2 Способы формирования активного обучения

Для активного обучения учащимся необходимо иметь набор стратегий регулирования собственного поведения и постараться выработать положительные мета-когнитивные навыки. Вам необходимо самостоятельно регулировать свой учебный процесс. Саморегулируемое обучение предполагает определение целей и выбор соответствующих стратегий их достижения. Сделав такой выбор, вы должны далее следить за своей успеваемостью и корректировать выбранные методы в случае, если вы видите, что не достигнете поставленных целей. Вам также необходимо эффективно использовать имеющееся время, оценивать выбранные вами методы и адаптировать их к задачам дальнейшего обучения. Для регулирования процесса собственного обучения имеются три основные стратегии: планирование, текущий мониторинг и оценка. Эти стратегии не обязательно реализуются в последовательном порядке, и за время выполнения учебной задачи вы, возможно, пройдете несколько циклов (Self-regulated-learning-important, 2019).



Рисунок 10. Шесть основных элементов активного обучения дома

При обучении дома в период приостановки школьных занятий множество образовательных ресурсов и технологий обеспечивают детям новую учебную жизнь. Вы можете учиться в интернете на онлайн-занятиях, проводимых в синхронном или асинхронном форматах, и принимать участие в разной интересной деятельности. При таком обучении учащиеся получают разнообразный учебный опыт и замечательную возможность выработки положительных привычек обучения в домашних условиях. При обучении дома особую важность приобретает соотношение учебной деятельности и досуга. Вам необходимо не только не отставать от учебной программы, но и оставлять достаточно времени для отдыха и общения. Вы также можете обогатить свой коллективный опыт во взаимодействии с семьей и членами вашей учебной группы.

При обучении дома в период приостановки школьных занятий множество образовательных ресурсов и технологий обеспечивают детям новую учебную жизнь. Вы можете учиться в интернете на онлайн-занятиях, проводимых в синхронном или асинхронном форматах, и принимать участие в разной интересной деятельности. При таком обучении учащиеся получают разнообразный учебный опыт и замечательную возможность выработки положительных привычек обучения в домашних условиях. При обучении дома особую важность приобретает соотношение учебной деятельности и досуга. Вам необходимо не только не отставать от учебной программы, но и оставлять достаточно времени для отдыха и общения. Вы также можете обогатить свой коллективный опыт во взаимодействии с семьей и членами вашей учебной группы.

В итоге, мы выделяем шесть элементов активного обучения дома: планирование режимов учебной и игровой деятельности, адаптивный выбор учебных материалов, обучение и игра в команде, обеспечение эффективности процесса обучения, самостоятельная проверка качества обучения и повторение пройденного материала. Для того, чтобы стать активным учащимся во время обучения дома, вам или вашим родителям необходимо учитывать эти элементы, как показано на Рисунке 10. Они будут подробно рассмотрены в следующих разделах.

2.1.3 Трудности, возникающие при обучении школьников дома, и советы родителям о том, как с ними справляться

Многие дети уже сейчас испытывают тревогу и замешательство. Школы были закрыты без особого предупреждения, и обычный распорядок дня школьников сильно изменился (или вовсе перестал соблюдаться). Вам как родителям необходимо найти время в течение дня для общения с детьми для того, чтобы с помощью различных педагогических приемов и видов деятельности помочь им выразить свои опасения, снять стресс, расслабиться и сосредоточиться на текущем моменте.

Проблема 1: В период обучения дома дети мало способны к самоконтролю; они откладывают работу; не желают вовремя ложиться спать.



Совет 1: Как помочь детям успокоиться и преодолеть связанную с обучением тревогу (родителям)

- Обучение детей самоконтролю в три шага: (а) остановись и успокойся; (б) подумай: «Это хорошее решение или плохое?» (в) действуй и найди наилучшее решение. Дайте детям подумать, какое решение будет лучшим.
- Сформулируйте цели обучения вместе с детьми в соответствии с критериями технологии целеполагания SMART: конкретные, измеримые, достижимые, реалистичные и ограниченные по времени.
- Опирайтесь на перечень заданий: попросите детей пройти этот перечень вместе с вами, предлагая им самим определить, сколько времени им нужно на выполнение каждого задания, и сколько времени должно уйти на изучение каждого материала; продумайте диверсифицированную и интересную систему оценок.
- Перед тем, как дети приступят к учебным занятиям родителям следует очистить их письменные столы, убрать в ящики куклы, видеоигры, зеркала и т.п., не оставляя ничего отвлекающего от обучения.

Вам как родителям необходимо выслушивать детей и разговаривать с ними о тех потребностях, которые мотивируют их поведение, понять причины, вызвавшие такое поведение, как «опоздания или затягивание времени» – понять и принять их душевное состояние вместо того, чтобы читать нравоучения, ругать или принуждать их.

Проблема 2: Как справляться с тревогой, связанной у детей с обучением?



Совет 2: Как помочь детям успокоиться и преодолеть связанную с обучением тревогу (родителям)

- Смените обстановку: найдите удобное место, где можно успокоиться.
- Используйте внешние отвлечения: чтение; рисование; питье воды; спорт.
- Используйте таймер: дайте детям 2 минуты на то, чтобы успокоиться.
- Не оказывайте сильное давление на ваших детей. Если дети много работают дополнительно, это только увеличит бремя ответственности за обучение и вызовет тревогу.
- Вам как родителям необходимо проявлять терпимость, позволять детям делать ошибки, учить детей правильно воспринимать успех и неудачу и избегать сильной тревоги в случае неудачи.

Стресс можно рассматривать как фактор, придающий особую остроту жизни (Selye, 1974). К сожалению, большинство детей справляется с ним плохо – они слишком тревожатся, слишком много критикуют, слишком часто сердятся и становятся слишком взвинченными, но если дети сумеют справиться с состоянием стресса, в который они попадают, если родители сумеют помочь им научиться выдерживать давление, представляющееся неизбежным в академической жизни, то дети будут очень успешными как в обучении, так и в жизни.

Проблема 3: Что делать, если дети не заинтересованы в обучении?



Совет 3: Как помочь детям почувствовать удовольствие от обучения (родителям)

- Через практический опыт – позвольте детям обучаться в процессе жизни, исследовать, пробовать в безопасных условиях, учиться использовать свои умственные способности на практике.
- Дети могут активно обучаться в процессе игровой деятельности. Участие в играх может дать им возможность проявить инициативу, научить думать и стимулировать творчество. Даже если игры очень трудны, они могут нравиться детям – это очень хороший способ развития умственных способностей.
- Каждому ребенку требуется свое время на то, чтобы сконцентрироваться, особенно в случае, когда развивается их интерес к чему-либо. Например, когда дети читают книжки с картинками или научные журналы, вам в это время следует оставить их в покое, стараться не отвлекать их, и дать им сосредоточиться в тихой обстановке. Если они будут несколько раз переключать внимание, они могут потерять интерес и желание продолжать.

У вас как у родителя имеется бесчисленное количество способов помочь своему ребенку, даже если кажется, что он/она не хочет учиться. Исследование, обучение и расширение знаний – естественные составляющие человеческого опыта. Мы все учимся по-разному. Для успеха каждому из нас нужны свои условия, у каждого из нас – свои потребности, но все мы учимся. Для успешного обучения в школе и дальнейшей жизни вашего ребенка очень важно поддерживать его мотивацию, что можно сделать, уделяя достаточное время тому, чтобы определить нужные ему уникальные методы, его сильные стороны и потребности.

Проблема 4: У детей выработалась зависимость от электронных устройств (мобильных телефонов, планшетов и т.п.)



Совет 4: Как помочь детям избавиться от зависимости от гаджет-зависимости (родителям)

- Строго контролируйте время. Дети безотчетно стремятся играть с электронными устройствами, независимо от того, разрешается ли это им без ограничений или строго запрещается. Правильное решение – пользоваться электронными устройствами разумно. Вы как родители можете установить время игры для вашего ребенка. Например, в зависимости от конкретных обстоятельств каждого ребенка, вы устанавливаете, что он может играть с мобильным телефоном X часов в день, и только после выполнения всех домашних заданий. При наличии конкретных и ясно обозначенных целей, ребенок скорее станет действовать послушно;
- Выбирайте качественный контент. Обеспечьте детям возможность уйти от неоднозначного контента низкого качества, выберите мультфильмы, музыкальные и видео материалы, поддерживающие умственное и физическое развитие детей, загрузите какие-нибудь обучающие игры, так чтобы дети получали удовольствие от такого контента;
- Совместным времяпровождением можно отвлечь детей от электронных устройств. Вы как родители можете отвлечь своих детей в момент, когда они хотят начать игру с гаджетами или не могут остановиться. Например, рисование вместе с детьми, совместные игры, чтение и т.п. являются хорошим способом переключения внимания;

- Показывайте личный пример. Вы как родители являетесь образцом для своих детей. Они будут подражать каждому вашему слову и действию. Если вы «одержимы телефоном» и часто играете с ним на виду у детей, то они, естественно, тоже захотят это делать. Поэтому вам следует реже пользоваться электронными устройствами в поле зрения своих детей.

Излишне долгое время, проведенное у экрана, может оказать отрицательное воздействие на мозговую деятельность незрелого человека, поэтому, когда дело касается детей, необходимо проявить особую осторожность. Насколько возможно, родителям следует максимально поощрять чтение печатных книг. Для того, чтобы уравновесить время, проводимое детьми за занятиями в режиме онлайн, родителям следует вместе с другими печатными материалами просить у школы учебники, если таковые имеются. Стимулируйте самовыражение ваших детей, обсуждая их занятия, поощряйте письменное творчество и придумывание историй.

Проблема 5: Что делать, если дети выказывают упрямство и постоянно действуют вам наперекор?



Совет 5: Как наладить позитивное общение с детьми (родителям)

- **Вниманием:** внимательным отношением к эмоциональному состоянию и жизненным потребностям ребенка. Если при разговоре или действии возникает конфликт, пожалуйста, отойдите в сторону и дайте ребенку личное время и пространство.
- **Участием:** поддержкой и участием в любимых занятиях или действиях ребенка, проявлением к ним более активного интереса, в отличие от стороннего наблюдения за ребенком.
- **Взаимностью:** делиться собственными мыслями со своими детьми. Хотя это и не решит проблемы, но может дать им почувствовать ваше доверие и любовь.
- **Активным слушанием:** разговаривая со своими детьми, пожалуйста, сознательно избегайте критики и отрицания, но помогите им разобраться в событиях и поддержите позитивную обратную связь.
- **Совместным времяпровождением:** совместно проводимое время – это дар и поддержка, которые позволяют детям почувствовать вашу любовь и заботу.
- **Похвалой:** поощрение в процессе обучения может укрепить связь между родителями и детьми и развить в детях чувство доверия и внутренние стимулы (похвала должна относиться к конкретному действию или вещи).
- **Утешением:** когда ваши дети чувствуют боль, утешьте их, приласкайте и примите во внимание их душевное состояние и боль.
- **Оптимизмом:** внушением надежды своим детям.

При обычной занятости на работе и в школе детям и родителям редко удастся проводить много времени вместе. Такое время – это возможность лучше наладить общение между родителями и детьми, например, через описание предположительного развития сюжета в сериале, который они смотрят всей семьей, или организацию соревнования, или семейной игры в карты, шарады или шахматы. Конечно, необходимо выполнять все установленные местные требования безопасности, но при этом следует обязательно выделить время на совместные развлечения с вашими детьми.



Пример 4: Обмен учебным опытом во время приостановки образовательного процесса в очной форме в средней школе при университете Циндао провинции Шаньдун

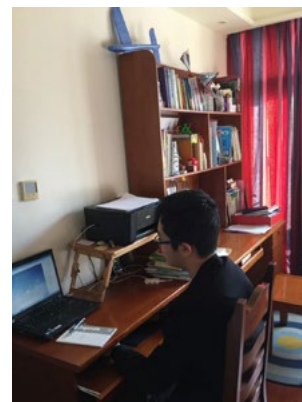
В эти продленные, необычные зимние каникулы учащиеся средней школы при университете Циндао провинции Шаньдун делились своим опытом обучения, рассказывая о том, как они стремились контролировать, развивать и совершенствовать себя в период приостановки школьных занятий.

[Мэй Юйсюань] В процессе обучения я своевременно записываю отмечаемые преподавателем основные моменты. Когда материал очень обширный и таких моментов много, я быстро фиксирую их с помощью скриншотов, а потом разбираюсь в них после занятия. Моими главными требованиями к саморегулируемому обучению дома в период приостановки очных занятий являются эффективность обучения, сбалансированное распределение времени между тренировками, работой, отдыхом, и периодической помощью по дому.



[Лу Цзесюань] В порядке подготовки к ежедневным занятиям я перед каждым уроком составляю план самообучения, так как это повышает эффективность и упорядоченность моей учебной деятельности. При онлайн-обучении иногда возникают проблемы концентрации внимания, поэтому я убираю в сторону все вещи, которые могут отвлекать мое внимание. За 15-минутный перерыв я сначала просматриваю все, что узнал на занятии, и, если у меня возникает какой-то вопрос, вовремя обращаюсь за разъяснением к преподавателю. Я также не забываю отдыхать и заботиться о своем зрении. За две минуты до начала занятия я привожу в порядок свои письменные принадлежности, сажусь прямо и жду преподавателя.

[Чэнь Шо] В образовании нет коротких путей – знания накапливаются постепенно изо дня в день. Кроме строгого выполнения школьных требований – просматривать материал заранее, внимательно слушать преподавателя и суммировать записи после занятий, стремясь к тому, чтобы стать дисциплинированным человеком в соответствии с требованиями Шэньду (самодисциплины), мы также предъявляем к себе ряд требований: регулярно выполнять домашние задания, вовремя вставать утром, подключаться к онлайн-классу заранее и не отключаться раньше срока, и т.п. Кроме того, важно сохранять правильное отношение к учебе. Мы не можем читать книги просто для того, чтобы отточить свое мышление – нам необходимо также анализировать предыдущие знания с тем, чтобы понять смысл обучения. При изучении предметов, требующих большого объема знаний, необходимо не терять спокойствия, собранно повторять, предварительно знакомиться с материалом и делать записи после занятий.



Источник 1: <http://dy.163.com/v2/article/detail/F734D9D40516V0J9.html>
Источник 2: <http://dy.163.com/v2/article/detail/F82QRQPJ0516V0J9.html>

О чем говорит этот пример

В образовании нет коротких путей, отличных результатов добиваются только упорным трудом при высоком уровне самодисциплины. Для изучения курса вам следует составить план обучения, предварительно ознакомиться с материалом перед занятием, вести записи на уроке, просматривать их после занятия и выработать полезные учебные навыки и правильный распорядок дня. Что касается вашего здоровья и тренировок, то для сохранения физического и умственного здоровья необходимо ежедневно выделить на это определенное время, например, на занятия спортом, работу по дому, игру на музыкальных инструментах или общение с родителями и друзьями.



Путешествие длиной в тысячу миль начинается с одного шага.

(Лао Цзы, древнекитайский философ и поэт)

2.2 Планирование сбалансированных режимов учебной и игровой деятельности

Обучение само по себе является сложной задачей, но оно также осложняется затягиванием времени и внешними помехами, особенно в период приостановки образовательного процесса в очной форме. Поэтому хороший план обучения – это первый шаг к эффективному контролю своего времени. На этапе планирования у вас как учащегося имеется возможность оценить свои силы и определить, как выбрать оптимальную стратегию для достижения успеха. С переходом от роли пассивного получателя знаний к роли более активного участника учебного процесса, предусматривающей принятие решений относительно обучения, повышается уровень **самостоятельности** обучающегося.

Для того, чтобы подготовить план обучения вам сначала нужно выбрать календарь или ежедневник, в который можно внести такой план. Что бы вы не выбрали, вам необходимо всегда иметь этот календарь или еженедельник под рукой, чтобы в него можно было легко вносить коррективы и пометки, а кроме того, чтобы в нем оставалось достаточно места для краткосрочного и среднесрочного ежедневного учебного расписания. На этом этапе вы можете вносить в ежедневник планируемое время обучения или темпы освоения материала и помечать каждое выполненное учебное задание соответствующим знаком, с тем чтобы в любой момент иметь полную информацию о своей успеваемости.



Термин 4:
Самостоятельность в обучении

Учащиеся, действующие как субъекты обучения, «сознательно добиваются своих целей [собственными] целенаправленными действиями»; «роль субъекта предполагает активное участие человека в процессах самосовершенствования, адаптации и самообновления с учетом изменяющихся обстоятельств». Для того, чтобы развить нужные для этого способности, учащимся необходимо иметь возможность разумного выбора, касающегося собственного обучения, и для того, чтобы делать такой выбор, им нужна соответствующая практика. Учащиеся, успешно развивающие у себя обозначенные способности, закладывают фундамент для непрерывного саморегулируемого обучения (Министерство образования США, 2017).



Совет 6: Как составить эффективный план обучения (учащимся)

- Держите календарь или распечатанное расписание на видном месте так, чтобы с ним можно было легко свериться и следовать ему;
- Вносите даты в ваш календарь карандашом с тем, чтобы их можно было при необходимости легко изменить;

- Не делайте расписание слишком плотным – оставьте дополнительное время на случай непредвиденных обстоятельств;
- Отводите для обучения одно и то же время дня, так как это помогает выработать полезные учебные навыки;
- Отводите для обучения такое время, когда возможные отвлечения будут минимальными;
- Пользуйтесь цветом для обозначения разных пунктов, так как это облегчает их проверку и выполнение.

Следование плану обучения так же важно, как и его составление. Никто не станет намеренно пренебрегать установленным порядком, но на практике часто оказывается, что некоторым сложно следовать ему. Одной из важных причин является перегруженность плана, не оставляющего достаточно времени на отдых и развлечения, поэтому вас легко может отвлекать происходящее вокруг, ваше внимание рассеивается, и это затрудняет выполнение запланированного. Очень важно отвести достаточно времени на отдых, социальное общение и физические упражнения. С другой стороны, по завершении учебного дня в соответствии с планом, вам следует дать себе небольшое вознаграждение для поддержания само-мотивации к дальнейшей работе. **Смешанное обучение** – более эффективная форма обучения для тех, кто учится дома.



Термин 5: Смешанное обучение

В смешанной среде процесс обучения проходит очно в режиме онлайн, что обогащает и поддерживает преподавательскую практику. Смешанное обучение часто позволяет учащимся устанавливать определенный контроль времени, места, траектории или темпов обучения. Многие модели смешанного обучения предполагают, что учащиеся проводят какую-то часть времени очного обучения с преподавателем в составе большой группы; какую-то часть времени очного обучения с преподавателем или ассистентом в составе маленькой группы, а часть времени обучаются со сверстниками и учатся у них. Смешанное обучение часто выигрывает от реконфигурации физического учебного пространства, что способствует проведению учебных мероприятий и создает различные поддерживаемые технологиями учебные зоны, оптимизированные для совместного обучения, неформального обучения и индивидуального обучения (Министерство образования США, 2017).



Пример 5: Студент факультета образовательных технологий Ханчжоуского педагогического университета составил план обучения в соответствии с учебным циклом

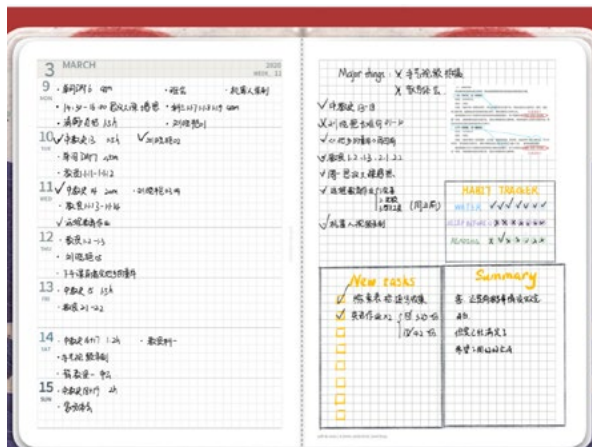
План на день

- ✓ Составить список всего, что нужно сделать за день.
- ✓ Установить конкретное время выполнения для каждого пункта в списке дел (TODO).
- ✓ Разделить список дел в хронологическом порядке и запланировать выполнение каждого пункта на определенный момент времени/период.



План на неделю

- ✓ В выходные дни предыдущей недели запланировать основные задачи на следующую неделю с учетом результатов прошедшей недели;
- ✓ Таблица слева – для примерного распределения основных задач недельного плана по дням недели (пункты из недельного плана могут каждый день добавляться в ежедневный план в зависимости от фактической ситуации);
- ✓ Колонка «Новые задания» справа служит для еженедельного добавления новых заданий;
- ✓ Колонка «Итоги» служит для отчетов по результатам недели.



О чем говорит этот пример

Учебные планы бывают трех типов: краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные. Среднесрочный план представляет собой разбивку долгосрочного плана, а краткосрочный план представляет собой дальнейшую разбивку среднесрочного плана на серию посильных небольших планов и задач, так чтобы получить более детальное и четкое понимание ежедневных, недельных и даже месячных задач и отслеживать их выполнение.

Все — от космонавтов до атлетов, от предпринимателей до музыкантов – придают большое значение способности концентрироваться на текущей задаче. Американский поэт и эссеист Ральф Уолдо Эмерсон писал: «Концентрация внимания – это секрет силы», а легендарный книжный издатель Майкл Корда называл ее «волшебным ключом, открывающим дверь к успеху». Способность к концентрации не возникает по мановению руки, но имеется ряд способов, помогающих развить ее в себе.



Совет 7: Как развить способность к концентрации (учащимся)

- Через каждые 50-60 минут занятий устраивайте перерыв на 10-15 минут;
- Во время перерыва легко перекусите для зарядки энергией, прогуляйтесь или послушайте несколько любимых песен;
- В конце дня или недели награждайте себя. Недельное вознаграждение должно быть значительнее дневного;
- Определите лучшее время для занятий. Если вы чувствуете себя бодрее вечером, запланируйте занятия на вечер.

Концентрация – это сосредоточенность мышления. Так же как слабые волны можно сфокусировать в один мощный луч – лазер, концентрация может сфокусировать силу ваших мыслей так, что вы сможете мыслить с большей точностью и осваивать сложные идеи. У людей, которые могут сосредоточиться исключительно на стоящей перед ними задаче, гораздо более высокие шансы выполнить ее точнее и быстрее, чем у тех, чье внимание рассеяно, даже помимо их желания.

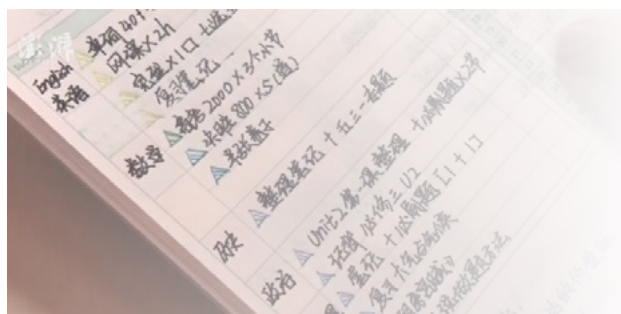


Пример 6: Готовясь дома к вступительным экзаменам в колледж, ученица выпускного класса основной общеобразовательной школы составила план обучения, записав его в ежедневнике

В период приостановки очных занятий, Цзо Куньюй, школьница из Сианя провинции Шэньси, составила подробный план домашнего онлайн-обучения. Цзо Куньюй – гуманитарий. Например, в ее первом плане на 11 марта 2020 года стоит задание «выучить слова и некоторые тексты наизусть». Поскольку Цзо Куньюй не посещала школьные занятия, она считала самообучение абсолютно необходимым. Поэтому она должна была ежедневно выполнять какое-то количество упражнений. Ежедневный план Цзо Куньюй включал 6 предметов: английский язык, математику, китайский язык, политологию, историю и географию. Она составила подробный план обучения по каждому из этих предметов.

О чем говорит этот пример

Ежедневник – самый простой инструмент для составления плана обучения. Вы можете внести в него свой краткосрочный и среднесрочный план по любому предмету на любой стадии обучения и постоянно справляться с этим планом для того, чтобы контролировать степень успешности своих учебных занятий. Обучение учебным дисциплинам по разделам – одна из особенностей образования в Китае. Каждый предмет имеет свою особенность и правила и отличается содержательной стороной. Поэтому составление планов обучения по различным дисциплинам поможет вам отделить первостепенные задачи от второстепенных так, чтобы сделать эти планы последовательными и эффективными.



Источник: https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_6471104

Учебные предметы – это части, на которые подразделяется процесс обучения. Родной язык, математика, иностранные языки и другие предметы имеют свою специфику и собственные правила. **Поэтому вы как учащиеся можете составлять разные планы обучения с учетом указанной преподавателями специфики различных изучаемых предметов (XuDuoFen Jiaoyu Ketang, 2020).**

- План обучения родному языку

Обучение родному языку, в основном, требует чтения и накопления лексики, поэтому вам необходимо отводить как минимум один час в день на факультативное чтение книг. Задача чтения – понять основные мысли, структуру и тон авторского текста, поэтому при чтении предлагается делать заметки.

- План обучения математике

Многие учащиеся плохо умеют считать, что приводит к частым ошибкам на экзаменах. Вы можете научиться лучше считать с помощью некоторой тренировки. Например, учащиеся начальных школ могут ежедневно устно решать арифметические задачи и каждый раз считать, сколько времени это потребовало.

- План обучения иностранному языку

Так же, как изучение родного языка, изучение иностранного языка требует накопления лексики. Для этой цели рекомендуется читать тексты, потому что слова лучше запоминаются в контексте. Накопление большого количества точной лексики может стать настоящим приключением, и как в большинстве приключений, вас могут ждать неожиданные открытия. Когда вы обнаружите понравившееся вам слово, вы можете доставить себе удовольствие узнать о его происхождении.

- План физической подготовки

В тот период, когда образовательные учреждения закрыты, вы можете заниматься физической подготовкой дома. В зависимости от ситуации и ваших личных предпочтений вы можете выбрать различные упражнения, скажем, прыжки через скакалку. Например, учащиеся средних и младших классов начальной школы могут делать по 1000 прыжков в день (за полчаса), учащиеся старших классов могут делать по 1500 прыжков в день (за полчаса), учащиеся средней школы могут соответственно увеличить количество прыжков.



Пример 7: Ученик первого класса начальной школы при Китайском народном университете в Пекине составил свой план обучения вместе с родителями

В период приостановки очных занятий, Инь Минхань, ученик начальной школы при Китайском народном университете в Пекине составил собственное расписание вместе с родителями, при этом они договорились держать слово и выполнять обещанное!

О чем говорит этот пример:

Для школьников младших классов родительский надзор служит надежным залогом домашнего обучения. Вы можете привлечь родителей к составлению и отслеживанию выполнения вашего учебного плана и развивать полезные учебные навыки с детства.

殷铭含假期作息时间表

时间	活动
7:30	起床
7:30-8:00	洗漱、早餐
8:00-8:30	晨读
8:30-9:00	练字
9:00-9:30	室内操
10:00-11:30	线上课程学习(中间休息十分钟)
11:30-13:00	午餐、休息
13:00-13:30	阅读
13:30-14:00	口算练习(定量,做完、纠错完休息)
14:00-15:30	线上课程学习(中间休息十分钟)
15:30-16:00	室内操
16:00-17:00	兴趣练习
17:30-18:30	晚餐、休息
18:30-19:00	读诗、背诗
19:00-20:00	游戏、娱乐
20:00	洗漱休息

Расписание Инь Минханя в период приостановки очных занятий
Источник https://www.sohu.com/a/374475714_372473

Правильное планирование помогает снизить стресс детей и родителей. Проверьте ваши планы и составьте письменное расписание не только на день, но и на всю неделю. Определите приоритеты и научитесь ставить цели, задачи и сроки так же, как делают взрослые на работе. Задачи, которые являлись для вас несложными при обучении в школе, могут создавать трудности при обучении дома, поэтому очень важно четко определять границы и стимулировать здоровое поведение.

Для составления плана самообучения необходимо установить постоянный распорядок времени сна, чтения, тренировки, использования цифровых устройств, отдыха и развлечения – таким образом вырабатываются полезные навыки учебной и трудовой деятельности. Помни изречение: «Посеешь план, пожнешь действие; посеешь действие, пожнешь привычку; посеешь привычку, пожнешь судьбу».



Чтение – это важно. Если вы умеете читать, перед вами открыт весь мир.

(Барак Обама, 44-й Президент США)

2.3 Выбор соответствующих образовательных ресурсов

Учащихся ежедневно окружают различные визуальные, аудиовизуальные и звуковые материалы, в том числе, благодаря таким средствам массовой информации, как телевидение и интернет. Сегодня трудно представить себе учебный процесс без применения различных образовательных ресурсов. Целью и функцией таких ресурсов является не только повышение привлекательности и занимательности учебного процесса, но и стимулирование активного обучения, выработка различных умений и принятие учащимися желаемых ценностей и принципиальных установок.

При обучении дома в тот период, когда образовательные учреждения закрыты, учащиеся могут найти множество различных образовательных ресурсов в интернете – помощников в выполнении домашних заданий, идеи для научных проектов и образовательные ярмарки, интересные сведения об интересующих их предметах и специалистов, готовых общаться и образовывать детей по интересующим их темам. Обучение через интернет мы можем назвать **онлайн-обучением**.

В большинстве случаев при онлайн-обучении преподаватели и учащиеся отделены друг от друга временем и местом, и взаимодействуют друг с другом в режиме дистанционного обучения. Дистанционное обучение не связано классной аудиторией, временем занятий и фиксированным расписанием, что дает преподавателям и учащимся больше свободы для планирования учебного процесса. Такая форма облегчает доступ к обучению, даже когда учебное заведение закрыто, и учащиеся не могут лично посещать занятия, оно позволяет продолжать обучение онлайн и не отставать от учебной программы (Distance learning, 2020).

При наличии огромного количества образовательных ресурсов на просторах интернета успешным учащимся необходимо знать, как следует выбирать ресурсы для обучения в соответствии со своими образовательными потребностями. Такие цифровые образовательные ресурсы как Массовые открытые онлайн



Термин 6. Онлайн-обучение

Онлайн-обучение определяется как обучение в синхронном или асинхронном формате с помощью различных электронных устройств (например, мобильных телефонов, ноутбуков, и т.п.) с доступом в интернет. При этом учащиеся могут обучаться и взаимодействовать с преподавателем и другими учащимися, находясь где угодно (обособленно) (Singh, Thurman, 2019).

курсы (MOOC), Малые закрытые (платные) онлайн курсы (SPOC), онлайн микро-видеокурсы, электронные книги, симуляции, модели, графика, анимации, викторины, игры и образовательные интернет-страницы eNotes, расширяют доступность образовательного процесса, повышают уровень вовлеченности его участников и привязки к конкретному контексту. Вам как учащемуся важно найти, оценить и использовать бесплатные цифровые образовательные ресурсы для решения собственных образовательных задач.



Пример 8: Мадридский колледж Colegio Virgen de Europa (CVE) (Испания): мы – коллектив

С целью предотвращения распространения коронавирусной инфекции, 11 марта 2020 года правительство Сообщества Мадрида закрыло все образовательные центры и настоятельно рекомендовало перейти на онлайн-обучение. Бесплатные ресурсы были предоставлены на веб-сайте EducaMadrid. Сразу после закрытия колледж CVE, который уже имел к тому времени действующую образовательную онлайн-платформу для коммуникации и использования веб-сервиса Google класс, принял решение включить ресурсы для школ всех уровней предоставляемого образования (12 лет обучения), а также для детского сада. В нашем примере мы описываем, как колледж Colegio Virgen de Europa (CVE) стремился объединить преподавателей, учеников и родителей в учебный коллектив, прилагаящий все усилия для поддержки непрерывного образовательного процесса в это трудное время.



Обучение преподавателей колледжа CVE перед его закрытием

Для преподавателей: организован курс подготовки к онлайн-обучению

Для помощи преподавателям в этом вопросе, в последний день перед закрытием CVE отдел ИКТ организовал курс подготовки всего преподавательского состава к использованию уже имеющихся в колледже технологий. Групповые совещания не только ознакомили преподавателей с имеющимися ресурсами, но и сделали нечто более важное – они позволили всем почувствовать себя частью коллектива. Очень часто преподаватели оказываются в таких ситуациях без поддержки, что усиливает состояние стресса и подавленности, в то время, как сотрудничество с коллегами, напротив, стимулирует и вдохновляет преподавателей, поскольку это еще и прекрасная возможность обмена успешным опытом. Совещания продолжились и в период самоизоляции, что укрепляло чувство сопричастности и улучало координацию учебного процесса.



Преподаватели колледжа CVE обмениваются опытом в период самоизоляции

Для учащихся: предоставлены различные курсы для продолжения обычной учебной деятельности

Колледж CVE принял решение вести преподавание всех предметов на всех уровнях с тем, чтобы, насколько возможно, регулярно продолжать учебную деятельность. После закрытия колледжа занятия начинались в 9 утра и продолжались примерно до 5 вечера с небольшим перерывом на обед, что соответствовало обычному школьному распорядку. Такая организация обучения предполагала предложение множества различных видов деятельности, поскольку обучение таким предметам, как языки, естественно-научные дисциплины, искусство или спорт, должно проводиться для учеников всех возрастов и всех ступеней. Для того, чтобы выработать все необходимые умения и поддерживать активность и мотивацию учеников, преподаватели предложили различные виды творческой учебной деятельности, например, проведение научных экспериментов в домашних условиях, джимханы для перемен и спортивных занятий, творческие пространства, создающее внутреннюю мотивацию через участие в конкурсах или математические лото, с тем, чтобы придать обучению игровую форму. Все это стало возможным только благодаря тому, что колледж CVE активно ориентирован на совершенствование методологии обучения в соответствии с концепцией активной педагогики, включающей ИКТ, поскольку онлайн-обучение нельзя наладить экспромтом за несколько дней.



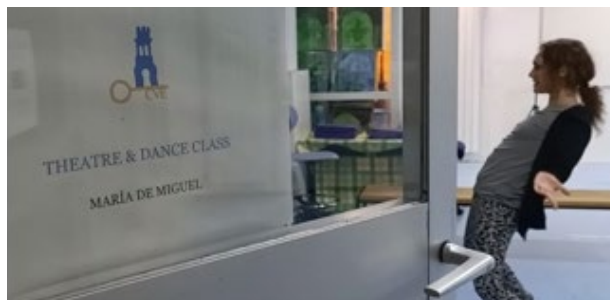
Урок художественного творчества в начальной школе



Онлайн-урок истории, 8 класс (К8)



Онлайн-урок математики, 11 класс (К 11)



Уроки танца и английского языка в начальной школе



Онлайн-экзамен для студентов международного бакалавриата



Математическая игра «Бинго» для учащихся второго класса

Внеклассная деятельность

Школы в составе колледжа CVE предлагают большое разнообразие внеклассных мероприятий вне обычного расписания, в том числе, связанных со спортом, художественным творчеством, наукой и музыкой, или командных дебатов. Такие мероприятия, тесно связанные с любимыми занятиями и предпочтениями учащихся, проводятся, как только представляется возможность. Таким образом, музыкальная школа продолжает вести индивидуальные занятия, танцевальная школа и научные кружки продолжают работать, некоторые спортивные команды, включая хоккейную и гандбольную команды, продолжают тренироваться и встречаться онлайн для поддержания командного духа. Обе команды записали видео того, как каждый игрок делает бросок или пас, имитируя командную игру. Все эти видеозаписи затем были смонтированы в один уникальный видеоролик, размещенный в социальной сети. Все школьные команды также участвовали в соревнованиях Лиги дебатов с командами других учебных заведений; для поощрения творчества, самовыражения и создания коллекции памятных впечатлений членов коллектива колледжа CVE были также проведены два конкурса – фотографии и короткого рассказа об опыте самоизоляции.

Для школ и родителей: различные подходы к поддержанию постоянной связи школы с родителями Колледж поддерживает постоянную связь с семьями через различные виды деятельности и по разным каналам, включая образовательную платформу и социальные сети. Например, преподаватели и библиотекарь записывают видео с рекомендациями своих любимых книг и ежедневными аудио-молитвами. Занятия фитнесом предлагаются во второй половине дня. Колледж CVE широко представлен в различных социальных сетях, включая Инстаграм, Твиттер и Фейсбук. Наличие профилей колледжа в социальных сетях позволяют ему делиться со всеми, включая выпускников, тем, как



Урок музыки онлайн



Видео из серии команды по гандболу



Онлайн-занятие фитнесом и растяжкой

преподаватели, учащиеся и родители справляются с ситуацией. Эта целенаправленная деятельность колледжа в такое трудное время укрепляет связь с родителями, которые испытывают благодарность к преподавателям и руководителям за их усилия по поддержанию активности детей, и выражают свою благодарность в рисунках и спонтанными аплодисментами после видео-занятий.

О чем говорит этот пример:

Связь между домом и учебным заведением – важный залог продолжения активного обучения учащихся дома в период приостановки образовательного процесса в очной форме. Для преподавателей следствием распространения COVID-19 и закрытия учебных заведений стало более глубокое понимание методов обучения на основе использования технологий, а для учеников и родителей – возможность сотрудничества, общения и обмена опытом.



Библиотекарь рекомендует книги



Семьи учеников колледжа CVE выражают благодарность

Такие масштабные курсы, как **Массовые открытые онлайн курсы (МООК)**, были созданы для бесплатного или недорогого обучения тех, для кого образование в традиционной форме по финансовым или иным причинам было недоступно. В связи с беспрецедентным переходом колледжей во всем мире на онлайн-обучение в период закрытия образовательных учреждений, учащиеся и колледжи начали проявлять больший интерес к этому формату обучения.

Сегодня миллиарды вебсайтов содержат большой объем данных, поэтому, обучаясь дома в период приостановки очных занятий, вам необходимо искать информацию в интернете. Среди множества поисковых систем наиболее популярными являются Google, Yahoo! и Bing. Для поиска информации вам необходимо с помощью веб-браузера выбрать систему, ввести одно или более ключевых слов – также называемых поисковыми запросами, затем нажать кнопку «ввод» на клавиатуре.



Термин 7. МООК

МООК – сокращение, обозначающее Массовые открытые онлайн курсы. Это новый тип онлайн-обучения, предусматривающий широкое интерактивное участие и открытый доступ через интернет. Кроме традиционных учебных материалов – видео, чтения и комплекса задач курсы МООК предлагают интерактивные форумы пользователей, способствующие образованию сообществ учащихся, профессоров и ассистентов преподавателей (Википедия). Курсы МООК развиваются, опираясь на активное самоорганизованное участие обучающихся согласно учебным целям, имеющимся знаниям и умениям, общности интересов.



Совет 8 : Как эффективнее пользоваться поисковой системой (учащимся)

- **Связанный поиск**
Если вам нужно найти новую веб-страницу с контентом, аналогичным уже известному, воспользуйтесь модификатором `related: somesite.com`.
Пример: `related: iasle.net`
- **Определения слов**
Если вам нужно быстро узнать значение слова или фразы, просто воспользуйтесь `define: command`.
Пример: `define: educational technology`
- **Файлы определенного формата**
Если вам нужны сведения определенного типа, можно воспользоваться модификатором `filetype`.
Пример: `“active learning strategies” filetype: ppt`
Дальнейшие советы по поиску в интернете вы можете найти по ссылке «[related: https://blog.hubspot.com/marketing/google-advanced-search-tips](https://blog.hubspot.com/marketing/google-advanced-search-tips)»

Для поиска информации на веб-странице необходимо пользоваться **Открытыми образовательными ресурсами (ООР)**, которые помогут вам найти и реконструировать нужные сведения. Википедия – сама по себе пример открытых образовательных ресурсов – дает отличные объяснения. На таких ресурсах можно найти содержание курсов, конспекты лекций, слайды презентаций, видеоматериалы, подкасты, материал для чтения к учебным курсам, инструкции по выполнению различных заданий и многое другое. Они выпущены по открытой лицензии, позволяющей повторное использование, редактирование и дальнейшее распространение материала.

ООР, отражающие глобальное движение в сторону открытого контента, представляют собой выложенные в общий доступ ресурсы для преподавания, обучения и научных исследований на юридически законных условиях открытой лицензии. Высококачественные ООР могут сэкономить преподавателям большое количество времени и усилий на подготовку материала и обучение в аудитории и за ее пределами. Кроме того, открытое совместное пользование образовательными ресурсами потенциально способствует сотрудничеству, стимулирует совершенствование имеющихся материалов и способствует обмену передовым опытом. Ниже приведен выборочный перечень образовательных ресурсов, которые могут оказаться полезными в вашей работе.



Термин 8. Открытые образовательные ресурсы (ООР)

Под Открытыми образовательными ресурсами (ООР) понимаются материалы, предназначенные для использования в преподавании, обучении и научных исследованиях, представленные на любом – цифровом или ином – носителе и находящиеся в открытом доступе или предоставленные по открытой лицензии, разрешающей бесплатный доступ, использование, преобразование и дальнейшее распространение без ограничений или с минимальными ограничениями (ЮНЕСКО, 2019).

Образовательные ресурсы, доступные по открытой лицензии – это материалы для преподавания, обучения и научных исследований, находящиеся в открытом доступе или выпущенные по лицензии, разрешающей их использование, внесение изменений и передачу другим пользователям. Открытые ресурсы могут представлять собой целые онлайн-курсы или цифровые учебники, или более дробные ресурсы, такие как графические материалы, видеоматериалы и инструменты оценки (Министерство образования США, 2017).

В Таблице 2 приведены примеры популярных репозиторийев ООР с указанием некоторых важнейших особенностей, которые могут помочь выбрать нужный вам репозиторий.

Таблица 2. Цифровые ресурсы для учащихся различных образовательных ступеней

Репозиторий ресурсов	Предметная область	Образовательная ступень	QR-код
Национальная открытая платформа образовательных ресурсов (китайская)	Междисциплинарная	Система образования K12	
Curriki	Междисциплинарная	Все ступени образования по системе K12	
JunyiAcademy	Междисциплинарная	Система образования K12 (от детского сада до 12 класса)	
Cicle time fun	Междисциплинарная	Дети от 0 до 6 лет	
Fluency Matters	Чтение	Система образования K12	
Storyline Online	Английский язык	Система образования K12	
National Geographic kids	География	Система образования K12	
ScienceBOB	Естественно-научные дисциплины	Система образования K12	
Scratch	Программирование	Учащиеся начальной школы	
Cool math games	Математика	Учащиеся начальной школы	
Для получения дополнительной информации просканируйте QR-код	Все дисциплины	Все ступени	

2.4 Обучение в сотрудничестве – групповые занятия и игры

Обучающиеся дома дети могут почувствовать себя оторванными от своих сверстников, особенно в подростковом возрасте, когда так важны дружеские связи. Хорошая новость заключается в том, что в условиях все более широкого распространения домашнего обучения многие дети учатся дома и они могут общаться между собой как лично, так и виртуально. Между ними можно наладить взаимодействие.

При обучении дома в период приостановки очного обучения вы можете воспользоваться средствами коммуникации или программным обеспечением для формирования учебной группы или сообщества для организации **обучения в сотрудничестве**. В процессе коллективного взаимодействия при групповом обучении вы можете приобрести опыт и выработать важные навыки критического мышления, самоанализа и совместного конструирования знаний (Brindley, Walti, Blaschke, 2009).

Такие социальные программные продукты как Dingtalk (<https://www.dingtalk.com>), WeChat (<https://weixin.qq.com>), Твиттер и др. помогают общаться со сверстниками и, если нужно, формировать учебные группы.

Обучение в сотрудничестве включает широкий набор стратегий, повышающих эффективность школьного обучения через взаимодействие и общение учащихся. Понятие «обучение в сотрудничестве» предполагает, что учащиеся помогают друг другу учиться, обмениваются мыслями и ресурсами и вместе планируют, чему и как обучаться. Вместо директивных инструкций преподаватель предоставляет учащимся различную степень свободы в выборе содержания и цели учебных мероприятий, таким образом способствуя развитию у учащихся активной позиции в отношении получения знаний (Davidson, Major, 2014).

Проектно-ориентированное обучение, так же, как и обучение в сотрудничестве, предполагает формирование групп. При проектно-ориентированном обучении учебный материал лежит в основе долгосрочного проекта – работы над реальной проблемой, требующей от учащихся подлинно творческого подхода. Поиск решения такой проблемы требует критического мышления, умения решать поставленные задачи, сотрудничества и владения различными формами коммуникации. Для ответа на основополагающий вопрос и качественного выполнения работы



Термин 9. Обучение в сотрудничестве

Под обучением в сотрудничестве понимается методическое использование небольших групп, обеспечивающих учащимся возможность совместной работы с тем, чтобы помогать учиться себе и друг другу. В процессе обучения в сотрудничестве формируется положительная взаимосвязь учащихся для достижения целей; они понимают, что могут решить поставленные образовательные задачи тогда, и только тогда, когда другие представители их учебных групп также достигнут своих целей. Участники коллективного обучения стремятся к общим достижениям, с тем чтобы усилия каждого шли на пользу всей группы, и понимают, что у всех ее членов – общее будущее, и что результаты одного из участников группы определяются усилиями, приложенными им совместно с товарищами. Когда один из них получает признание за свои достижения, чувство радости и гордости испытывает вся группа (Johnson, Johnson, 2011).

Эффективность коллективного обучения базируется на следующих пяти основных элементах, обозначаемых акронимом ПИГС Фейс (PIGS Face):

- Положительная взаимозависимость;
- Поддерживающий личный контакт;
- Индивидуальная и групповая отчетность;
- Групповая оценка процесса собственного обучения;
- Социальные навыки.

(Источник: https://en.wikipedia.org/wiki/Cooperative_learning)

по проекту от учащихся требуется намного больше, чем простое запоминание информации. Им необходимо применить мыслительные навыки более высокого порядка и научиться работать в команде.

Притом, что учащиеся работают группой, проект должен позволять разбивку на ряд задач, так чтобы каждый учащийся отвечал за решение отдельной задачи. При этом, обсуждения в режиме онлайн являются ключевым требованием.

Можно указать несколько приемов проведения продуктивных встреч:

- Планирование и проведение встречи: встречу необходимо тщательно планировать: кто, что, когда, где, зачем и как; подготовить и разослать участникам программу с указанием вопросов для обсуждения.
- Необходимые шаги в процессе встречи: начать вовремя; четко распределить роли; рассмотреть, скорректировать и принять программу встречи; установить четкий регламент; проверить исполнение действий, согласованных на предыдущей встрече; рассматривать каждый вопрос отдельно и по очередности.
- Необходимые шаги по окончании встречи: записать окончательно принятые решения или действия к исполнению; распределить задания между членами группы; установить сроки их выполнения; назначить время и место следующей встречи и определить ее предварительную программу; оценить встречу и получить отзывы от участников; закончить встречу на позитивной ноте; подготовить информационную записку группы и разослать ее другим заинтересованным лицам.



Термин 10: Проектно-ориентированное обучение

Проектно-ориентированное обучение осуществляется в контексте реальных проблем, занимает продолжительное время и требует привлечения сведений из многих областей. При должной реализации и обеспечении, проектно-ориентированное обучение помогает учащимся совершенствовать практические навыки, необходимые в 21-м веке, в том числе, способности к творчеству, сотрудничеству и лидерству, и вовлекает их в поиск решений сложных существующих проблем, которые способствуют формированию у учащихся необходимых навыков критического мышления (Министерство образования США, 2017).



Пример 9 : Экспериментальная начальная школа уезда Сяншань г. Нинбо в провинции Чжэцзян, использует мобильную систему WeChat для обучения китайскому языку

В 6 классе Экспериментальной начальной школы уезда Сяншань г. Нинбо в провинции Чжэцзян формирование учебных групп и практические занятия проходят с помощью приложения WeChat. Учитывая недостаток времени у родителей в период закрытия школ, на этих занятиях была испробована новая стратегия обучения и эффективного повышения грамотности в китайском языке. Обучение в группе WeChat на таких занятиях обычно начинается с трех шагов: члены групп присоединяются по желанию и включаются в ролевую модель в качестве лидеров; лидеры групп произвольно выбирают и мобилизуют всех членов группы для участия в работе; друзья своевременно ставят «лайки», обеспечивая совместное пользование ресурсом.

О чем говорит этот пример

Сервис WeChat – легкий и простой в обращении инструмент для китайских учащихся всех возрастов. Совместное обучение в группах через WeChat поможет вам контролировать друг друга и установить социальные отношения в ходе взаимодействия с другими участниками группы. Такие инструменты как Google doc (docs.google.com), Shimo Doc (<https://shimo.im/>), Tencent Doc (<https://docs.qq.com/desktop>) могут помочь вам выполнять задания в форматах Word, PPT и Excel совместно с вашими сверстниками.

Например, для совместной работы над проектом, воспользуйтесь Google Docs.

Сначала совместно составьте план работы, потом определите долю ответственности каждого за совместную работу. Затем откройте google doc (как показано на Рисунке 11) и выберите нужный вам формат – docs, sheets, slides или forms.

Затем, как показано на Рисунке 12, нажмите кнопку «share» (поделиться) и разрешите коллективное использование документа, нажав кнопку «can edit» (разрешить редактирование).

После этого члены группы могут открыть ссылку в электронной почте и совместно решать общую задачу.



Источник: <http://jks.nbedu.net.cn/dispArticle.asp?ID=4158>

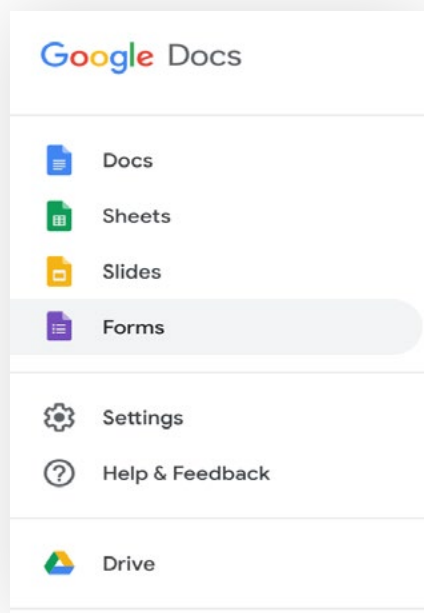


Рисунок 11. Совместное использование документов

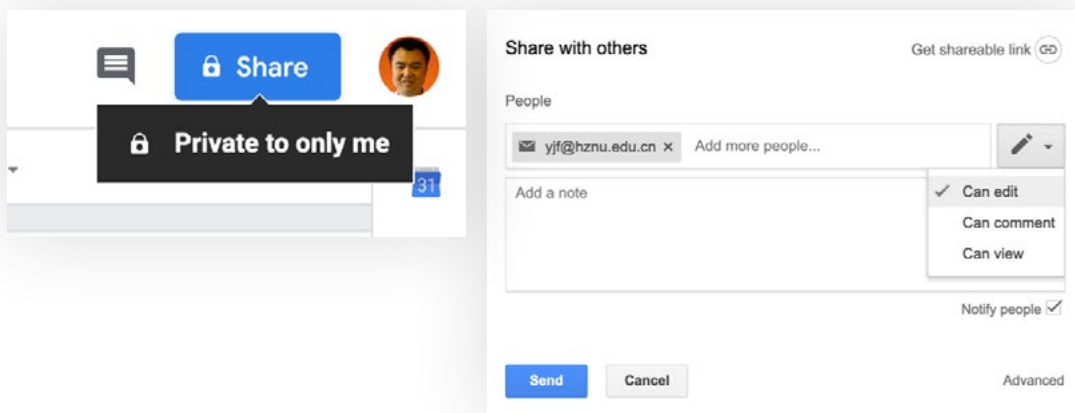


Рисунок 12. Совместное решение общей задачи



Пример 10: В период приостановки очных занятий в учебных заведениях учащийся из школьного района Нортшор штата Вашингтон (США) выполняет домашние задания в текстовом редакторе Google Docs

Преподаватели школьного района Нортшор в штате Вашингтон (США) всю прошлую неделю решали, как научить школьников проводить научные эксперименты дома на кухонных столах или отрабатывать прыжки на месте с переменным положением рук и ног в подвальной помещении вместо гимнастического зала.

Такуми Оно 45 лет, ее девятилетний сын учится в третьем классе в этом школьном районе. Учительница сына решила не проводить занятия в прямой трансляции, а выложила 15-минутные видеоролики с записью, например, урока математики. Сын Такуми Оно выполнял свои задания в Google Docs, после чего они проверялись преподавателем.



Сын Такуми Оно, учащийся третьего класса, осваивает клавиатуру
Источник: <https://www.nbcnews.com/news/education/coronavirus-closes-schools-teachers-families-brace-massive-experiment-online-education-n1160966>

«Мне нравится, – сказал он, – теперь я вижу маму целый день».

Мама заметила, что сыну не требуются постоянные указания. «Но иногда приходится ему напоминать, что время перерыва закончилось», – сказала она.

О чем говорит этот пример:

Для активного обучения дома можно широко использовать онлайн-ресурсы – множество видеоматериалов и удобных инструментов онлайн-обучения, что делает такое обучение более надежным, но также требует контроля со стороны родителей.



Совет 9: Как справиться с обилием разнообразных образовательных ресурсов (учащимся)

- **Управление учебной обстановкой:** учебную обстановку необходимо упорядочить по трем направлениям. Во-первых, установить регулярный режим, выбрав постоянное тихое место для занятий, например, рабочий кабинет. Во-вторых, исключить отвлекающие факторы, такие как телефон, любимые картинки, музыка и т.п. или люди – товарищи, члены семьи, преподаватели и т.п. В-третьих, убрать все лишнее. Поддерживайте чистоту учебного места, держите в порядке книги, письменные принадлежности, материалы и т.д.
- **Управление вопросами социальной поддержки:** обращайтесь за сторонней помощью. Обучение – многосложный и трудный процесс, естественно требующий консультаций с другими.

2.5 Деятельное обучение – повышение эффективности учебного процесса

Заккрытие школ и необходимость обучения из дома сказывается на эффективности обучения детей. Большинство детей обычно создают обстановку некоторого беспорядка и дезорганизации, не могут сконцентрироваться и легко отвлекаются. Для того, чтобы ребенок успешно справился с ситуацией, детям и родителям необходимо совместно обеспечить эффективность учебного процесса и самодисциплину. Когда учащиеся берут на себя контроль над собственным обучением, у них возникает чувство причастности, и обучение становится видом деятельности, определяемым ими самими.

На этом этапе, при реализации выбранных вами подходов вы можете накапливать соответствующий опыт и корректировать ваши планы по мере необходимости. Можно начать с перечня заданий, которые необходимо выполнить для достижения определенной цели. В ходе работы вы можете оценивать степень приближения к этой цели, сверяясь с этим перечнем. Вы можете оценивать ваши действия или навыки, сравнивая их с задачами и действиями, включенными в перечень в качестве необходимых для достижения цели, и проверять, движетесь ли вы к ней в соответствии с планом. Эта деятельность отлична от самооценки, как показано в Таблице 3.

Таблица 3. Разница между самопроверкой и самооценкой

	Самопроверка	Общее	Самооценка
Что	Проверка и корректировка своей текущей работы Мета-когнитивная стратегия	Выполнение Мета-когнитивная стратегия	Определение, насколько хорошо к данному моменту выучен материал и выполнена Мета-когнитивная стратегия
Зачем и для чего	Для определения эффективности работы по выполнению задания; Для того, чтобы изменить, адаптировать и усовершенствовать практику обучения так, чтобы обеспечить ее успешность	В целях совершенствования	В целях установления собственных сильных и слабых сторон; В целях повышения эффективности в дальнейшем
Когда	Постоянно в течение цикла обучения		В конце цикла обучения

Можно указать ряд методов мониторинга, способствующих интенсификации вашего процесса обучения (Мооре, 2017):

- Заключите учебный договор. После того как начнутся ваши занятия, не допускайте переключения ни на что другое до тех пор, пока не закончите работу или не достигнете своей цели;
- Обсуждайте выученное: рассказывайте о том, что выучили, своим преподавателям, членам семьи и товарищам;
- Суммируйте: еще один хороший способ усвоения целевого материала – суммирование его содержания

Используйте следующие вопросы для мониторинга процесса обучения:

- Какой аспект вашего обучения вы считаете наиболее успешным? Почему? Отчего так?
- Какой аспект вашего обучения вы считаете наименее успешным? Почему? Отчего так?
- Какое конкретное действие(я) смогло бы улучшить вашу работу, исходя из полученных вами отзывов?
- Какую рекомендацию вы могли бы предложить другим для улучшения их работы над этим заданием?

2.5.1 Как управлять процессом обучения

В младших классах начальной школы задания относительно простые, объем и сложность домашних заданий не слишком велики. Однако младшие школьники относительно плохо знакомы с инструментами обучения и не очень умело ими пользуются. Поэтому вы можете обращаться к родителям и учителям за помощью в применении стратегий обучения, мотивирующих вас на чтение, письмо и выполнение домашних заданий. Для школьников, которым в этом году предстоят вступительные экзамены в колледж или полную среднюю школу: у вас очень серьезная учебная нагрузка, поэтому вы можете обратиться к родителям, когда почувствуете, что вам трудно с ней справиться. Для других школьников, имеющих некоторые способности к самоорганизации: вы всегда пытаетесь определить грань между зависимостью и независимостью, инициативностью и пассивностью, поэтому для вас хорошим способом контроля своего учебного процесса была бы работа в команде.

Для более эффективного управления процессом обучения своими силами или с помощью родителей можно предпринять следующее:

- Подготовьте все необходимое для обучения, самостоятельно оцените свою готовность;
- Сконцентрируйтесь на чем-то одном. Не отклоняйтесь от выполнения одного задания и научитесь говорить «нет» всем отвлекающим факторам;
- Отмечайте в перечне заданий то, что уже сделано, и готовьтесь к выполнению следующих пунктов плана;
- В ходе освоения учебного раздела проверяйте и по мере необходимости корректируйте намеченные цели.



Пример 11: Опыт домашнего обучения и онлайн-занятий во время вспышки COVID-19 в г. Ландсхут, Бавария (Германия), с 16 марта по 3 апреля 2020 года

В условиях продолжающегося распространения COVID-19 правительство Баварии приняло ряд профилактических мер, в том числе, закрытие учебных заведений всех ступеней с 16 марта по 3 апреля 2020 года. За этим трехнедельным периодом последовали двухнедельные каникулы (пасхальные каникулы). Предполагалось, что после 20 апреля образовательные учреждения снова откроются или останутся закрытыми на неопределенное время. Преподавателям, учащимся и родителям нужно было срочно реагировать на закрытие учебных заведений, у них не было времени на реорганизацию, планирование или разработку материалов, подготовку места для занятий и инфраструктуры (доступа к компьютерам и интернету).



Проблемы обучения:

- Оставшиеся дома дети учились в разных классах (родителям было сложно помогать, координировать занятия и уделять время каждому ребенку).- Координация учебных заданий осуществлялась на образовательном портале МEBIS (Земля Бавария), но стандартная процедура не была установлена ни для преподавателей, ни для учащихся. Иногда невозможно было войти в систему ввиду перегрузки и большого числа пользователей. Кроме того, отсутствовал стандартизированный формат координации учебных мероприятий с план-графиком заданий.
- Онлайн-обучение в системе на тот момент сводилось к хранению файлов, упражнениям и заданиям, так что взаимодействие учащихся с преподавателями проходило в асинхронном формате. Учащимся также предлагалось общаться с преподавателями по электронной почте или телефону в установленное «присутственное время». Общение в синхронном формате (например, видеоконференции) осуществлялось редко.
- Учебные видеоматериалы, в том числе с канала YouTube или других провайдеров, загружались в виде ссылок. Однако часто в течение дня на платформу поступали новые материалы, что дезориентировало учащихся, которые не понимали, какие задания являлись обязательными, а какие – факультативными.
- К другим проблемам этого периода относилась проблема нахождения, использования и регулирования учебного пространства дома. Не для всех заданий требуется интернет, но учащимся сначала нужно воспользоваться интернетом для того, чтобы получить задания и требования. Решение о том, когда можно работать без интернета бывает сложно принять самостоятельно или без соответствующего указания. Компьютеры, ноутбуки и другие электронные средства не всегда имеются тогда, когда они нужны, и в каждой семье может возникнуть необходимость в их совместном использовании, что требует составления расписания и координации.

【Мария】: В Баварии ученикам 10 класса в конце года предстоят важные экзамены, по результатам которых определится либо завершение обязательного обучения, либо поступление на другие потоки или в другие учебные заведения для дальнейшего обучения. Пока остается неясным, каким образом будут проводиться эти экзамены и состоятся ли они. Тем не менее, подготовка к ним остается главной задачей учеников 10-х классов. Преподаватели и ученики подходят ко второй половине учебного года, занимаясь интенсивным обучением, выполняя различные учебные мероприятия и упражнения для повышения эффективности экзаменационной подготовки.

Основными задачами обучения дома являются, прежде всего, сохранение темпов прохождения учебной программы без пропуска каких-либо тем. Кроме того, обучение дома дает возможность дополнительной практики для развития и укрепления знаний на индивидуальном уровне.

По словам Марии, (10-й класс средней немецкой школы), ей больше всего недостает друзей и привычного распорядка школьного обучения. В свободное от занятий время ей нравится слушать и заниматься музыкой, спортом (бег трусцой, танцы и прогулки на велосипеде), кулинарией, творчеством (рисованием), чтением и просмотром кинофильмов.

【Тим】: В Баварии полная средняя школа начинается с 5 класса, так что ученики 7 класса все еще находятся в начале средней школы, но уже проучились достаточно долго, чтобы привыкнуть к обычному учебному распорядку. По сравнению со старшими классами средней школы это «не очень напряженный» год в плане требований – в конце года не нужно сдавать экзамены.

Основные задачи обучения дома в этот период состояли, главным образом, в том, чтобы ученики оставались занятыми и активно занимались всеми предметами, чтобы не отстать. По словам Тима (7-й класс гимназии), ему больше всего недостает друзей и внеклассных занятий в школе (игры в оркестре, занятий спортом и школьных праздников). В свободное от занятий время он любит играть в игры, слушать и заниматься музыкой и спортом (прогулки на велосипеде), работать в огороде, заниматься творчеством (моделированием), чтением и просмотром кинофильмов.

О чем говорит этот пример

Создайте себе пространство, необходимое для эффективного обучения (Сведите к минимуму отвлекающие факторы при обучении в режиме онлайн и в обычном режиме). Уделите время составлению своего учебного расписания (что, когда и сколько времени). Важно составлять план учебной деятельности и свободного времени. Задавайте вопросы и общайтесь с другими, используя обычные средства коммуникации (например, телефон), а не только онлайн-сервисы (например, электронная почта или образовательная платформа)

Родители могут помочь вам следующим образом:

- Создать обстановку, в которой родителям будет удобно работать, а детям – учиться;
- Если в доме нет отдельной комнаты, обеспечить соответствующее пространство с помощью наушников и/или специальных наглядных указателей, например, перегородок, растений, мебели и т.п.
- Помочь своему ребенку составить перечень необходимых принадлежностей;
- Поддерживать связь с учителями своих детей и ознакомиться с учебной программой.



Совет 10: Как наладить самомониторинг и принимать должные меры для исключения недисциплинированности в обучении (учащимся)

- **Составление ежедневного расписания.** Если вы – младшие школьники, то можете обратиться к своим родителям с просьбой проверять, как вы пользуетесь тем или иным средством самоуправления, вы также можете проверять друг друга с вашими одноклассниками. Если вы заканчиваете неполную или полную среднюю школу, то вы, скорее всего можете сами осуществлять самомониторинг и строго следовать расписанию;
- **Классификация задач.** В зависимости от степени срочности и важности ваших долгосрочных и краткосрочных целей и задач, их приоритетность распределится по следующему принципу: а) важные и срочные задачи подлежат незамедлительному выполнению; б) не важные, но не срочные задачи, требующие подробного планирования, отводится определенное время, распределяемое по всем дням; в) срочные, но не важные задачи можно отложить так, чтобы выполнить их с помощью других в случае, если у вас нет на них времени; г) если задачи не срочные и не важные, постарайтесь их не выполнять.
- **Планирование непредвиденных перерывов в обучении.** В нижней части дневного расписания отведите место для непредвиденных моментов, зафиксируйте такой момент в отведенном месте и немедленно возвращайтесь к учебе так, чтобы избежать действительного прерывания обучения, а затем уделите время этому моменту после завершения текущей учебной работы.
- **Разбивка задач.** Некоторые сложные учебные задачи можно разбить на более мелкие и легко выполнимые задачи и работать над ними поочередно и пошагово, так чтобы избежать задержки, вызванной трудностью задачи.
- **Ведение учебного журнала.** Время, продолжительность и содержание ваших ежедневных, еженедельных и ежемесячных занятий следует фиксировать в журнале, так чтобы вы в любой момент могли проверить динамику освоения вами материала и оценить промежуточные результаты обучения.
- **Использование текстовых маркеров.** Визуально выделенные пункты перечня лучше запоминаться, они привлекают больше внимания к обозначаемой ими задаче и помогают избежать отвлечения на другие указанные в перечне задачи (Источник в Таблице 4).

Таблица 4. Стратегии и методы для учащихся различных ступеней образования

Ступень	Психологические особенности	Особенности учебных мероприятий	Процесс обучения	Стратегии	Инструменты
Ученики начальной школы	Слабый самоконтроль и незрелый ум	Ученики младших классов получают более легкие и меньшие по объему задания. В большинстве случаев учителя и родители дают учащимся высокую оценку в целях поощрения.		Рекомендуется поощрение и постоянный мониторинг со стороны учителей и родителей, что также способствует совершенствованию у учащихся навыков самоконтроля.	
			Предварительный просмотр	Учащиеся составляют свое ежедневное расписание (предварительно просматривается с родителями).	Бумага и ручка для письма (Ученики начальной школы записывают слова и наклеивают их на своих столах, так как у них нет своих мобильных телефонов).
		Ученики более старших классов получают большой объем более трудных заданий. Учителя и родители также предъявляют к ним более высокие требования.	Математические онлайн-курсы	Ученики должны обучаться в режиме онлайн в присутствии родителей с включенной видео камерой.	
			Выполнение заданий	Учителя отправляют задания по расписанию (с указанием времени и баллов за его выполнение) для создания у школьников мотивации к его выполнению.	Различные образовательные платформы
		Четвертый класс начальной школы может быть важным поворотным моментом в развитии способности самомониторинга от пассивного контроля до самоконтроля, от пассивного самомониторинга до активного самомониторинга, от поведенческого мониторинга до когнитивного мониторинга. Способности к самомониторингу значительно различаются в зависимости от пола: у девочек они намного выше, чем у мальчиков	Проверка	Запись ошибок	Коммуникационные платформы
			Самосовершенствование; Расширенное чтение	Использование на мобильных телефонах цифровых карточек учета достижений в чтении; Написание отзывов о книгах в блогах	

Ступень	Психологические особенности	Особенности учебных мероприятий	Процесс обучения	Стратегии	Инструменты
Ученики средней школы	Ученики средней школы находятся в подростковом возрасте и отличаются высоким уровнем подросткового упрямства. У них больше развит самоконтроль, чем у учеников начальной школы. Они могут выполнять учебные задания осознанно и активно, но в то же время полагаясь на пассивный мониторинг.	Ученики средней школы выполняют относительно более трудные задачи, способность к самоконтролю начинает играть все большую роль в процессе обучения	Учителя дают задания	Укрепление силы воли и уровня самоконтроля учеников Создание благоприятной атмосферы в классе	В основном, сила воли и влияние сверстников
			Ученики выполняют учебные задания		
			Ученики выполняют задания самостоятельно		



Пример 12: Обучение дома учеников 10 класса полной средней школы при Университете Цинхуа, Пекин

Во время вспышки COVID-19 ученики 10 класса полной средней школы при Университете Цинхуа перешли на онлайн-обучение. По указаниям старшего преподавателя ученики планируют собственное время с помощью приложения Forest APP и строго ограничивают по времени ежедневное использование мобильного телефона. Множество учебных материалов, подготовленных учителями по всем предметам, позволяет ученикам участвовать в проводимых занятиях в прямой трансляции или заниматься самостоятельно по составленному расписанию. Под руководством учителей ученики работают в группах, где они проверяют друг друга, учатся друг у друга и регулярно предоставляют отчеты об успеваемости.



Источник: <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1660401301759823743&wfr=spider&for=pc>

О чем говорит этот пример

У учеников старших классов уже хорошо развита способность к самомониторингу. Следовательно, вы можете проверять друг друга, настоятельно советовать другим придерживаться плана и взаимно повышать качество вашей работы.

2.5.2 Инструменты для управления процессом обучения

Управление временем (тайм-менеджмент) при обучении дома – задача непростая. Здесь нам могут помочь приложения для тайм-менеджмента, как показано в Таблице 5.

Таблица 5. Инструменты для самомониторинга процесса обучения

	Название	Формат	Назначение
Контроль времени при обучении	Тетради / бумага для заметок	Бумажный носитель	Список текущих дел
	Tomato TODO	Мобильное приложение	Таймер Pomodoro + список дел + статистика данных
	Исключи телефонную зависимость	Мобильное приложение	Мониторинг использования развлекательных приложений на мобильном телефоне, помогающий осуществлять самоконтроль
	Timer on Fire	Мобильное приложение	Инструмент для обратного отсчета времени
	Tomato Clock	Мобильное приложение	Таймер Pomodoro
	aTimeLogger http://www.atimelogger.com/	Мобильное приложение	Инструмент отслеживания времени
	lhour	Мобильное приложение	Фиксирует время выполнения каждого задания
	FocusNow	Мобильное приложение	Бесплатная версия Forest способствует повышению концентрации внимания
	Life Cycle	Мобильное приложение	Инструмент записи времени
	Year in progress (Android)	Мобильное приложение	Показывает расписание не по дням, часам и минутам, а по месяцам, кварталам, неделям, годам и дням
	Habit Streaks (iPhonиторинге)	Мобильное приложение	Вырабатывает привычки и ежедневно отмечает время начала работы
	Pendo	Мобильное приложение	Инструмент для составления расписания
Мониторинг контента и процессов	Mnote https://mnote.caiyun.feixin.10086.cn/	Мобильное приложение	Инструмент для любителей порядка
	Evernote Китайский веб-сайт: https://www.yinxiang.com/ Английский веб-сайт https://evernote.com/	Мобильное приложение/ ПК	Оперативная запись и синхронизация ежедневных событий, мыслей и вдохновляющих идей
	OneNote	Мобильное приложение/ приложение ПК	Инструмент для заметок
	TickTick https://www.dida365.com/	Мобильное приложение	Список рабочих и нерабочих текущих дел
	VoodooPad	Мобильное приложение/ приложение ПК (платное)	Систематизация и управление информацией через вики-ссылку
	Youdao Cloud Note http://note.youdao.com/	Мобильное приложение/ приложение ПК	Редактирование и совместное пользование онлайн-данными, позволяет также совместную работу нескольких пользователей
	Тетради для ошибок	Бумажный носитель	Запись ошибок
	Shimo.im https://shimo.im/welcome	Веб-сайт	Облачная платформа для совместного редактирования текстов и таблиц несколькими пользователями в реальном времени



Чудесно праздновать успех, но важнее извлекать уроки из своих провалов.

(Билл Гейтс, соучредитель корпорации Microsoft)

2.6 Самостоятельная проверка качества обучения

Плодотворное саморегулируемое обучение требует от вас периодической самооценки. Самооценка – это процесс, включающий собственные заключения о достигнутых результатах и самостоятельные действия по результатам таких заключений (Schunk, 1994).

Обычно выделяют три метода самооценки: самооценка с точки зрения задач обучения (требований преподавателей), внутренняя оценка с точки зрения прошлого опыта учащегося и относительная оценка с точки зрения текущего образовательного уровня соучеников. Самооценка предусматривает самостоятельный анализ учащимися своих домашних работ, самооценку выполнения различных учебных работ, самоанализ своего ежедневного поведения, а также своевременную регистрацию и осмысление промежуточных результатов и динамики. Учителя или родители продолжают помогать ученикам ставить новые цели и составлять реалистичные планы, максимально повышая мотивационную функцию самооценки.

С помощью самооценки вы можете:

- Определить собственные пробелы в обучении – места, где ваши знания неудовлетворительны;
- Определить, на что следует направить внимание в процессе обучения;
- Ставить достижимые цели;
- Пересматривать и корректировать свою работу;
- Следить за своей успеваемостью;
- При работе онлайн – принять решение о переходе на следующий уровень учебного курса.

2.6.1 Как самостоятельно оценить результаты обучения

После каждого периода обучения или выполнения заданий вы как учащийся можете остановиться и оценить выполненную вами работу. На этом этапе вы можете ежедневно оценивать свою работу и вознаграждать себя за результат, поскольку он способствует формированию ваших долгосрочных навыков. Самооценку можно осуществлять различными способами, как показано в Таблице 6.

Таблица 6. Типичные способы самооценки

	Рубрики	Тестирование	Концепт-карты
Описания	Рубрики – полезный инструмент для самооценки. Поскольку рубрики указывают не только критерии успеха, но и содержат описание требований к уровню результатов, учащиеся используют их для мониторинга и оценки своих результатов в ходе какого-либо контрольных заданий или активностей	Тесты помогают учащимся в выполнении самооценки. Для учеников младших классов рекомендуются такие типы вопросов, как вопросы с выбором из нескольких ответов, с заполнением пропусков в ответах, и требующие ответов в свободной форме, причем они должны позволять ученикам загрузить фотографии своих ответов	Концепт-карта графически наглядно систематизирует факты, понятия, идеи или термины так, чтобы яснее продемонстрировать связи между отдельными позициями
Целевые пользователи	Ученики средней школы и ученики старших классов начальной школы	Все	Ученики средней школы и ученики старших классов начальной школы
Сценарий обучения	Мульти-ситуативность; Родители могут создавать рубрики вместе с детьми или пользоваться рубриками, предоставленными учителем	Оценка полученных знаний	Суммирование итогов обучения за определенный период, организация знаний



Совет 11: Как эффективно выполнить оценку обучения (учащимся)

- Создать шаблон и установить практические критерии оценки обучения, что сделает процесс оценивания понятнее;
- Оценка должна быть практической и реалистичной с тем, чтобы избежать завышения или занижения своих результатов и, следовательно, неверной оценки;
- Задачи оценки необходимо диверсифицировать, включив оценку процесса обучения, результатов обучения и отношения к учебе;
- Методы оценки могут быть разнообразны и включать фиксирование прогресса с помощью электронных технологий, результатов обучения, ценного опыта, микро-блоги и т.п.;
- Постоянное ведение дневника обучения. Формирование перечня ваших сильных и слабых сторон с указанием того, какие стратегии оказались для вас эффективными, а какие виды обучения – проблемными, а также возможностей для совершенствования, и т.п.



Пример 13: Экспериментальная начальная школа № 1 городского округа Линьши в провинции Шаньдун предложила ученикам самостоятельно оценивать свою учебную деятельность

На пути к образованию преподаватели играют роль помощников-организаторов, а учащиеся – роль исполнителей. Они продвигаются шаг за шагом, и им необходимо найти способы двигаться быстрее и увереннее. Исходя из этих соображений, Экспериментальная начальная школа No.1 городского округа Линьши в провинции Шаньдун, изменила разработанную учителями и родителями форму бланка оценок, и предложила ученикам самим продумать бланк самооценки, дала им право проводить процедуру самооценивания, и создала условия для того, чтобы ученики самостоятельно мыслили и сами подводили итоги.

Источник: http://www.jyb.cn/rmtzcg/xwy/wzxw/202002/t20200219_297294.html

О чем говорит этот пример

Общество – это своего рода «большой класс», а жизнь – своеобразный «большой учебник», и ваше личное развитие только тогда может быть всесторонним и здоровым, когда вы попадаете в этот «большой класс» и научаетесь понимать этот «большой учебник».

2.6.2 Инструменты оценки результатов вашего обучения

Как показано на Таблице 7 для самостоятельной оценки результатов обучения имеется множество инструментов. Такие инструменты могут предлагать тесты с автоматической оценкой результатов, например, приложение Yinguuliulishuo оценивает ваше английское произношение; инструменты построения концептуальных карт позволяют вам индивидуально или коллективно систематизировать ваши знания или идеи, веб-сайт Processon позволяет совместную работу над концептуальными картами.

Таблица 7. Инструменты для самооценки результатов обучения

Инструменты самооценки			
Категория	Название	Формат	Представление
Тесты	Yuantiku http://www.yuantiku.com/	Мобильное приложение	Yuantiku предлагает вопросы из экзаменов неполных и полных средних школ за прошлые годы
	Uda https://cn.udacity.com/	Мобильное приложение	Вопросно-ориентированное, персонифицированное приложения для обучения английскому языку
	Xueba100 http://www.xueba100.com/	Мобильное приложение	Банк вопросов со встроенной возможностью поиска
	17zuoye https://ucenter.17zuoye.com	Мобильное приложение	17zuoye предлагает онлайн-задания и тематические упражнения
	Liulishuo https://www.liulishuo.com/	Мобильное приложение	Приложение для обучения английскому языку с современным модулем автоматического выставления баллов за разговорный английский язык
	Сборники упражнений/ материалов, самостоятельно приобретаемые учащимися	Бумажный носитель	Упражнения / материалы для тематического обучения
	ALEKS https://www.aleks.com/	Веб-сайт	Система оценки учебного процесса по ряду предметов
Рубрики	Учебный договор	Документ	План учебных мероприятий, согласованный/ разработанный совместно учащимся и педагогом
	CSI Graphic (ЦСИ Graphic)	Графика	Ц означает Цвет (учащиеся могут выбрать цвет для обозначения своей идеи); С означает Символ (учащиеся могут выбрать символ для обозначения своей идеи); И означает Изображение (учащиеся могут выбрать изображение для обозначения своей идеи)
	KWL	Таблица	То, что я уже знаю (K), что я хочу узнать (W) и что я узнал (L)

Инструменты самооценки			
Категория	Название	Формат	Представление
Концептуальная карта	Xmind https://www.xmind.cn/	Приложение ПК	Инструмент построения ассоциативных диаграмм
	MindManager https://www.mindmanager.cn/	Приложение ПК	Инструмент построения ассоциативных диаграмм
	Inspiration	Приложение ПК	Инструмент построения ассоциативных схем для «мозгового штурма»
	Mubu https://mubu.com/	Веб-сайт	Инструмент организации мыслей с помощью схем и ассоциативных диаграмм
	Coggle https://coggle.it/	Веб-сайт	Инструмент для совместного построения ассоциативных диаграмм в режиме онлайн
	Processon https://www.processon.com/	Веб-сайт	Программа онлайн для совместного рисования

Например, K-W-L или «То, что я уже знаю (K), что я хочу узнать (W) и что я узнал (L)» представляет собой стратегию активного обучения, направленную на усиление способности понимания и удержания в памяти (как показано в Таблице 8).

Оценивая результаты своего обучения, вы можете в первой колонке указать уже известную вам информацию по теме, которую вам предстоит пройти. Во вторую колонку вы можете записать вопросы, ответы на которые вы хотели бы получить, или информацию, которую вы хотели бы узнать по новой теме. Наконец, по окончании урока, в третьей колонке вы указываете новую полученную вами информацию.

Таблица 8. Метод KWL

К что я уже знаю	W что я хочу узнать	L что я узнал



Если вы не сдаётесь, у вас все еще есть шанс. Все бросить – вот самый большой провал.

(Джек Ма, основатель и Председатель совета директоров Alibaba Group)

2.7 Критическое осмысление пройденного

Как однажды заметил один педагог, «Обучение происходит не тогда, когда вы получили высшую оценку или не попали в финальный состав команды легкоатлетов. Мы обучаемся тогда, когда осмысливаем, почему мы добились или не добились успеха, и что мы можем изменить в дальнейшем для получения другого результата». Самоанализ (рефлексия) может служить мощным инструментом оценивания. Мы рекомендуем вам регулярно практиковать самоанализ. Ежедневно или еженедельно – решать вам. В зависимости от ваших индивидуальных условий обучения дома вы можете определить разные объекты рефлексии, например, как идет ваше самообучение, как вы находите общий язык с родителями дома, как проходит ваше совместное обучение с одноклассниками, братьями или сестрами, и как вы общаетесь с учителями.

На стадии рефлексии вы можете свести воедино все, чему научились, осмыслить, как проходил процесс обучения, и определить, какой подход работает для вас, а какой нуждается в пересмотре или изменении (Ackerman, 2019), что позволит вам повысить качество **персонализированного обучения**. Рефлексия способствует повышению вашей личной ответственности за собственное обучение. За помощь в работе по самооценке вы можете регулярно обращаться к своему преподавателю-консультанту, получать отзывы, и затем анализировать свои результаты. Повторение и обсуждение пройденного в кругу семьи или друзей также способствует выработке определенных навыков критического, логического и комплексного мышления, также применимых в других ситуациях, связанных с решением задач и самостоятельным обучением.

Персонализированное обучение обеспечивает эффективность образовательного процесса, предоставляя вам возможности для анализа и определения оптимального способа обучения, активизации вашей роли, самостоятельного формирования собственных мотивационных и побудительных факторов с помощью соответствующих ресурсов в подходящей среде, в нужное время



Термин 11. Персонализированное обучение

Персонализированное обучение представляет собой такую форму обучения, при которой темп обучения и методический подход оптимизируются в соответствии с индивидуальными потребностями обучаемого. Задачи обучения, методические подходы и учебно-методические материалы (и их последовательность) могут различаться в зависимости от индивидуальных потребностей учащихся. Кроме того, учебные занятия актуальны для обучаемых, привязаны к их интересам, и во многих случаях инициируются ими (Управление образовательных технологий Министерства образования США, 2017).

и в нужном месте. Персонализированное обучение позволяет вам индивидуализировать обучение, выбирая, что, где и когда вы будете изучать, исходя из собственных способностей, потребностей и интересов, с тем чтобы обеспечить максимальное использование своего потенциала для достижения образовательных целей.

Возможности для рефлексии предоставляются через выполнение сложных практических задач. Имея перед собой реальную задачу, требующую решения, или реальное задание, требующее выполнения, учащиеся развивают академические и практические способности решения задач в актуальном для себя контексте. Такой стиль обучения, связывающий обучение с задачами, проблемами и практикой реального мира, можно назвать **аутентичным обучением**.



Термин 12. Аутентичное обучение

Аутентичное обучение представляет собой учебный подход, при котором учащиеся вводятся в контекст реальных проблем и практических задач (Министерство образования США, 2017). Педагогические методы аутентичного обучения не только позволяют учащимся заниматься реальными задачами, привлекая ресурсы и инструменты реального мира, но и предоставляют им возможность учиться с определенным намерением – мыслить и действовать так, как это делают профессиональные специалисты, решая настоящие проблемы (Управление образовательных технологий Министерства образования США, 2017).



Совет 12: Использование концептуальных карт для осмысления пройденного

Концептуальные карты представляют собой графическую репрезентацию знаний учащегося. Построение таких карт может помочь вам глубже понять то, чему вы научились.

Для построения концептуальных карт требуются следующие три шага:

- Сформулируйте главный вопрос, который должен быть отражен в концептуальной карте;
- Начните составлять перечень соответствующих концепций и упорядочьте его для построения рабочего варианта карты;
- Редактируйте вашу концептуальную карту. Концептуальные карты строятся постепенно по мере добавления деталей и могут потребовать переосмысления и новой компоновки.

Рекомендуется следующая практика:

- Используйте иерархическую структуру, позволяющую выделить концепции и факты на разных уровнях детализации;
- Прочертите множество связей или пересечений, показывающих, как идеи из разных областей соотносятся между собой;
- Включите конкретные примеры событий и объектов, проясняющие смысл данной концепции.

Источник: <https://www.cmu.edu/teaching/assessment/assesslearning/conceptmaps.html>

Осмысливая собственный процесс обучения в контексте практических задач и реальных проблем, учащиеся развивают свои учебные способности. Главным принципом здесь является рефлексия как мета-когнитивный процесс, при котором учащиеся осознают и могут описать процесс собственного мышления таким образом, чтобы это помогало им «заполнять пробелы» между тем, что они знают и тем, что им нужно узнать.

В структурной модели рефлексии Джонса (2000) самоанализ представлен петлей из пяти шагов (цитируется по статье Wain, 2017), как показано на Рисунке 10.



Рисунок 13. Структурная модель рефлексии Джонса (2000)

Саморефлексия позволяет вспомнить, обдумать и оценить ваш учебный опыт. Модель Джонса поможет вам инициировать два связанных между собой процесса: направление взгляда внутрь себя и мысленного возвращения к собственному опыту, а затем переключение внимания на внешний мир и формулировка соответствующих ключевых вопросов.

Следуя модели Джонса, вам необходимо ответить на определенные вопросы.

- Описание: опишите событие и значимые факторы;
- Осмысление: к какой цели вы стремитесь, и что из этого следует?
- Влияющие факторы: какие факторы повлияли на принятие решений (внутренние, внешние, имеющиеся знания)?
- Оценка: вы могли бы лучше справиться с поставленными задачами? Какие у вас были альтернативы, и каковы были следствия?
- Обучение: что изменится по результатам полученного опыта, и что вы об этом думаете? Изменит ли полученный опыт ваш способ получения знаний?

Расширенное релевантное моделирование по 7 указанным ниже вопросам поможет вам в процессе саморефлексии (Оценивание как обучение, 2020):

- В чем заключается цель изучения этих концепций и навыков?
- Что мне известно по этой теме?
- Какие стратегии, по моему мнению, могли бы помочь мне освоить эту тему?
- Понимаю ли я суть этих концепций?
- Каковы критерии улучшения моей работы?
- Достиг(ла) ли я тех целей, которые я себе поставил(а)?
- Могу ли я легко обучить кого-нибудь такому процессу решения задач? Если да, то почему; если нет – почему?

При обучении дома вы можете проводить независимый самоанализ, обсуждать его в семье или онлайн с близкими друзьями с тем, чтобы получить полезные советы по совершенствованию этого процесса. С развитием навыков саморефлексии будет расти ваше самоуважение, и вы будете чувствовать себя увереннее.



Совет 13: Как улучшить комплексную практику саморефлексии (учащимся)

- Самый большой враг рефлексии – излишняя самоуверенность. Не попадайтесь в ловушку чрезмерной уверенности в себе.
- По завершении работы над заданием, не торопитесь переходить к домашней работе или другому заданию. Необходимо восполнить недостающие звенья и установить связь между вашим прошлым и новым знанием с тем, чтобы создать собственную систему знаний.
- Консультируйтесь со своими товарищами, родителями и преподавателями относительно оценки вашей деятельности, делитесь с ними вашим учебным опытом и достижениями.
- Включите исполнительный механизм. Спокойно задавайте себе вопросы типа «Почему эта колонка составлена таким образом?», «Почему я об этом думаю?», «Что я извлек из этого анализа?» и т.п.
- Периодическая рефлексия краткосрочных процессов должна сочетаться с рефлексией долгосрочного процесса. Например, рефлексивное обучение может быть связано с фрагментом полученных знаний, со всем курсом, с обучением в течение одного дня или даже одного семестра.
- Инструменты обучения можно применять для визуализации мышления, что сделает результаты рефлексии более интуитивными, так чтобы они служили ориентиром для последующего процесса обучения.



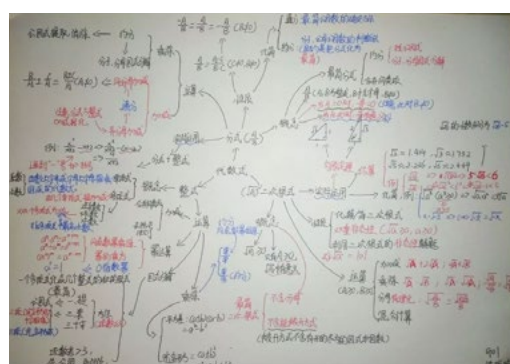
Пример 14: Учащиеся школы Гринтаун Юйхуа Циньцин, Ханчжоу, провинция Чжэцзян ведут дневники обучения в качестве формы саморефлексии

В период приостановки школьных занятий ученики школы Гринтаун Юйхуа Циньцин, Ханчжоу, провинция Чжэцзян, обсуждали друг с другом дневники своего обучения в целях развлечения и самосовершенствования. Учащиеся 1-3 классов обсуждали друг с другом содержание своих дневников, где приводилось множество советов по обучению, собранных в ходе различных видов опросно-ориентированной деятельности. Например, на занятиях по китайскому языку, сталкиваясь с затруднениями в запоминании нового слова или чтении текста, ученики могут пользоваться картинками или головоломками, и справляться с значениями слов по словарю. При обучении математике учащиеся превращались в молодых «финансовых экспертов» и «исследователей» и решали занимательные математические задачи, при этом знакомились с купюрами юаней разного достоинства и валютами других стран, создавали карточки для запоминания валют, распорядились своими выигранными виртуальными деньгами, а также выявляли красоту симметрии в реальном мире.

Школьники, которым в скором времени предстоит закончить неполную среднюю школу, сводят собственные знания в единую систему. Они умеют глубоко мыслить и продолжают много учиться с тем, чтобы анализировать и решать задачи более комплексно и быстро, а также выработать умение приобретать новые знания. При помощи концептуальных карт и постановки целей, учащиеся самостоятельно анализируют полученные ими знания для формирования лучшего понимания. Размещение разделов по горизонтали и дополнение их областями линейного применения знаний, может способствовать формированию структурированной картины новых знаний, что позволит учащимся углубить процесс саморефлексии.

О чем говорит этот пример

Учитывая тот факт, что определенные пункты знания по разным предметам имеют свои особые когнитивные цели, учащиеся различных ступеней обучения должны использовать разные способы образовательной и мыслительной деятельности. Задача обучения школьников младше четвертого класса относительно проста, так что вы можете попросить своих родителей или учителей в каком-то виде помочь вам в саморефлексии, так чтобы это не только сделало вашу учебную деятельность интереснее, но и способствовало формированию полезных учебных навыков. Школьники, уже имеющие определенные навыки самомониторинга: у вас есть достаточно времени на саморефлексию – вы можете вести дневник, составлять концептуальные карты и т.п. Однако ученики, которым предстоит окончание неполной средней и полной средней школы решают трудную учебную задачу, и ваша саморефлексия, главным образом, сосредоточена на содержании необходимых знаний. Вы можете углубить ваше понимание путем анализа границ ваших знаний с тем, чтобы эффективнее восполнять пробелы.



2661 灵通之家 孔煜妈妈

未曾想到，一次简单的写字专题分享，竟然会让我们家长和孩子有这么多的收获和感悟。

刚接到任务时，我们是有些束手无策的，不知道用什么样的内容表达，才能实现在不流于形式的同时，还能让孩子们有兴趣参与并有所得的效果。所幸陈老师及时地给了我们详实的建议和专业的指导，这样我们应对起来虽不能游刃有余，至少也能更从容了。

与小组内家长们商讨的过程是非常顺畅的。在目标要求明确的情况下，小组联系讨论、分工安排等十分钟内就全部完成了，如此地高效，也让我们对第二天的分享活动充满信心 and 期待。

果然。在今天的写字专题分享中，我们看到了录了超长视频超认真的张冠一，书写规范、力求完美的王奕雯，声音动听、字体整洁的王沐希，姿势标准、细节突出的姚奕澄，还有“教导有方”、精益求精的周雨桐。

特邀嘉宾张子昕的鼎力相



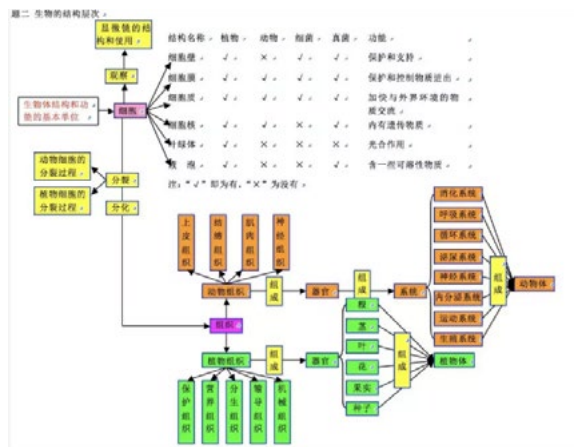
45 4组飞龙队 (14)

2020年1月30日 下午4:25

《七色花》读后感
读完了七色花这一本书，我对第1个故事《七色花》的感想是：要勇敢一点，面对困难，要坚强。

我从第2个故事，《十二个月》中，收获到了：不能太自私也不能太骄傲，否则的话，后果会等着你。

第3个故事，《渔夫和金鱼的故事》中我知道了，人不能贪得无厌，这样什么都会没有的。



Источник: <https://mp.weixin.qq.com/s/j-628gvfD9HsYxJ5wJqKNg>



Единственное, что укрепляет тело, это тренировка.

(Томас Джефферсон, 3-й Президент Соединенных Штатов Америки)

3 Поддержание здоровья при обучении дома

Необходимость оставаться дома и учиться онлайн при отсутствии личного общения с учителями и товарищами может усилить стресс и тревогу учащихся. Поэтому, кроме защиты от COVID-19, именно психическое здоровье должно быть важнее успеваемости.

3.1 Выполнение умеренных физических упражнений помогает сохранять активность

Главной мерой борьбы с распространением COVID-19 является максимальное ограничение контактов между людьми. Пока учебные заведения закрыты, детям из разных семей не стоит собираться для совместной игровой деятельности. Если дети играют на воздухе, они должны сохранять расстояние в 6 футов (~1,8 метра) между собой и всеми, кто не входит в состав их семей.

Для того, чтобы сохранить здоровье и активность ваших детей в период, когда школы закрыты:

- Поощряйте игры на воздухе — это очень полезно для физического и умственного здоровья. Совершайте с вашим ребенком пешеходные или велосипедные прогулки;
- Организуйте перерывы в домашних занятиях (разминки, танцы) в течение дня. Это помогает сохранить здоровье и способствует сосредоточенности (Министерство здравоохранения и социального обеспечения США, 2020).



Совет 14: Воспитание хороших привычек

- Пользуйтесь приложениями для здоровья и фитнеса, которые помогут вам оставаться в форме. Если есть возможность, получайте доступ к персональным тренерам, занятиям и коротким тренировкам одним нажатием клавиши;
- Не спите слишком много, но старайтесь спать не меньше 7 часов в сутки;
- Если требуется, готовьте еду для себя и других. Включайте в ваш рацион больше овощей, витаминов и протеинов. Ешьте два или три раза в день.

3.2 Сохранение позитивного настроения

Согласно результатам исследования, опубликованного в медицинском журнале JAMA Psychiatry, рост числа подростков, получающих профессиональную помощь по причине интернализованных психических расстройств, а также увеличение процента подростков, получающих специализированную помощь в амбулаторных условиях, предъявляют новые требования к специальным центрам психиатрической помощи.

«Медицинские учреждения, работающие с подростками в различных условиях, все чаще сталкиваются с интернализованными нарушениями, такими как депрессия, тревога и суицидальные настроения», – Д-р Рамин Можтабай, профессор кафедры психического здоровья в Школе общественного здравоохранения им. Блумберга при Университете Джонса Хопкинса.

Учитывая тот факт, что все больше детей обучаются дома, такое изменение образа жизни может также стать источником дискомфорта. В этой связи, в период вспышки COVID-19 вопросы психологического состояния детей и подростков приобретают чрезвычайную важность (Mojtabai, Olfson, 2020).

3.2.1 Следите за информацией о COVID-19

Следите за последними событиями, связанными с COVID-19, получайте оперативные сведения от представителей национальных и местных органов управления здравоохранением о мерах по борьбе с пандемией на местах, следуйте советам медицинских учреждений или ваших учебных заведений в отношении способов защиты себя и других от COVID-19. Мы рекомендуем ограничить пользование социальными сетями, с тем чтобы избежать лавинообразного потока информации.



Совет 15: Обсуждение темы COVID-19 (родителям)

- Позвольте вашим детям свободно говорить на эту тему.
- Всегда отвечайте на вопросы детей правдиво.
- Говорите с детьми так, чтобы им было понятно.
- Дайте детям возможность выразить то, что они чувствуют, и покажите им, что вы всегда рядом с ними.

3.2.2 Сохраняйте спокойствие и позитивность

При обучении дома в период приостановки очных занятий, у вас может развиваться состояние стресса, реакция на который может быть разной: усиление назойливости, тревоги, замкнутости, раздражительности или возбужденности, ночное мочеиспускание и т.п. Не волнуйтесь. Следующие меры могут помочь вам расслабиться.



Совет 16: Сохраняйте спокойствие и справляйтесь с состоянием стресса (учащимся)

- Избегайте источников социальной информации, приводящей вас в состояние паники. Нам всем иногда нужен перерыв.
- Найдите кого-нибудь, с кем можно поговорить о том, что вас волнует.
- Уделите время для заботы о своем здоровье, займитесь тренировкой, диетой, физическими упражнениями, развивайте здоровые привычки, а также пересмотрите свою нагрузку.
- Выходите на прогулку или займитесь тренировкой дома.



Совет 17: Сохраняйте спокойствие и справляйтесь с состоянием стресса (родителям)

- Выделите время для общения с каждым ребенком – это может быть 20 минут или дольше, по вашему усмотрению.
- Постарайтесь хвалить своих детей за то, что они делают хорошо. Возможно они этого не покажут, но вы увидите, что в ответ они продолжают эту положительную практику.
- Разговаривайте с детьми спокойно. Ваш крик только усилит стресс и раздражение у вас и у них. Привлекайте внимание детей, обращаясь к ним по имени.
- Подросткам особенно важно общение с друзьями. Помогите детям поддерживать связь с друзьями в социальных сетях или иными способами, при обязательном сохранении безопасной дистанции.

- Будьте открыты и слушайте ваших детей. Ваши дети ждут поддержки и ободрения. Слушайте своих детей, когда они говорят о том, что их волнует.
- Поймите, что чувствуют ваши дети, и успокойте их.

3.2.3 Создание нового ежедневного распорядка

Необходимость оставаться дома не должна менять ваши привычные режимы сна и бодрствования, рабочего времени и повседневной деятельности. Заведите новый гибкий, но устойчивый распорядок дня: (а) составьте расписание для себя и ваших детей, предусмотрев время на спланированную деятельность и досуг. Это поможет детям почувствовать себя в большей безопасности и лучше вести себя, (б) дети или подростки могут помочь в составлении распорядка дня – например, составляя расписание учебных занятий. Дети будут придерживаться принятого распорядка лучше, если они сами помогали его составлять, (в) предусмотрите повседневную физическую активность – это благотворно влияет на остающихся дома детей в состоянии стресса и детей с большим запасом энергии.



Совет 18: Придерживайтесь регулярного распорядка дня

- Регулярно устраивайте перерывы.
- Выделите время для физических упражнений.
- Соблюдайте регулярное время сна.
- Насколько возможно, ограничьте отвлекающие факторы (например, отключите уведомления социальных сетей).
- Устанавливайте ежедневные и еженедельные цели.
- Выделите время для социального общения, даже если оно виртуальное.



Совет 19: Не допускайте плохого поведения (родителям)

- С самого начала не допускайте плохого поведения детей! Когда ваши дети начинают проявлять беспокойство, их можно отвлечь чем-нибудь интересным или приятным: «Идем, выйдем погулять!».
- Хочется кричать? Дайте себе и детям 10-секундную паузу. Пять раз глубоко вдохните и выдохните. Потом отвечайте спокойнее.

Больше информации о методах воспитания можно найти по следующим ссылкам:

- Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Healthy Parenting: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting> (Советы по борьбе с коронавирусной инфекцией (COVID-19): разумные методы воспитания)
- Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8 (Психическое здоровье и психологические факторы в период вспышки COVID-19)
- Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2 (Помощь детям в снятии \ стресса в период вспышки нового коронавируса 2019-nCoV)
- 《家心安:新冠肺炎疫情下的家庭心理自助手册》 <https://jsek.bnuic.com/BitsPressV2/reader/ddvakj/index> (Chinese Version) (Домашнее спокойствие: семейное пособие по психологической самопомощи в условиях эпидемии новой коронавирусной пневмонии)



Пример 15: Начальная школа Цзиньсюэ Яньцзи провинции Цзилинь провела ряд учебных мероприятий на тему благодарности и уважения к родителям

Начальная школа Цзиньсюэ Яньцзи провинции Цзилинь организовала ряд мероприятий по обучению детей «благодарности, вежливости и уважению к родителям», а также тому, как выразить особую признательность героям борьбы с эпидемией и любовь к учителям, матерям, бабушкам и т.д. Дети сближаются со своими семьями, когда помогают по дому, помогают делать массаж и мыть ноги, обмениваются шуточными тумаками, обнимаются с членами семьи и т.п. Многие дети пытались выразить свою любовь и уважение к учителям и матерям в различной форме – с помощью танцев, песен, небольших выступлений, поделок и т.п.

О чем говорит этот пример

Совместные занятия родителей с детьми помогают снизить тревогу, вызванную долгой домашней самоизоляцией. Такие занятия, как изготовление поделок, рисование, совместные игры, спортивные упражнения дома, приготовление пищи, уход за растениями и другие виды деятельности не только развивают у детей навыки сознательного труда и получаемые на практике умения, но также поддерживают физическое и психическое здоровье детей, обучающихся в домашних условиях.



Источник: http://www.jinxue1953.com/Huaihi_ReadNews.asp?NewsID=420

Заключение

По данным ЮНЕСКО на 25 марта 2020 года, в результате закрытия учебных заведений в период распространения COVID-19 1 524 648 768 учащихся выпали из привычного образовательного процесса. Для непрерывного продолжения образования в этих условиях были приняты альтернативные решения, в частности, онлайн-обучение дома. Однако, когда учащиеся разных классов обучаются дома, у родителей и детей возникает ряд проблем. Например, (а) слабая способность к самоконтролю у детей; они медлят с выполнением домашних заданий; не желают вовремя ложиться спать; (б) дети испытывают тревогу, связанную с процессом обучения, особенно учащиеся последнего класса неполной и полной средней школы; (в) у детей отсутствует интерес к обучению; (г) у детей вырабатывается зависимость от электронных устройств (мобильных телефонов, планшетов и т.п.); (д) дети выказывают упрямство и постоянно поступают наперекор родителям.

Для того, чтобы успешно жить в изменчивом и сложном мире, учащиеся должны быть готовы овладеть навыками активного решения задач, необходимыми в 21-м столетии. Навык саморегулирования является ключевым фактором, определяющим успех учащегося. Приостановка очных учебных занятий – благоприятное время для поддержки активного обучения учащихся из дома и развития у них навыков саморегулирования. Для создания условий, благоприятствующих активному обучению дома и развития навыков саморегулирования, предлагается следующий ряд мер:

(1) Планирование сбалансированных режимов учебной и игровой деятельности. Оптимальное распределение времени между учебной и игровой деятельностью – это первый шаг к эффективному активному обучению. Учащимся необходимо самостоятельно составлять сбалансированное расписание. Сначала необходимо выбрать для себя календарь или ежедневник, который подходит для планирования. Что бы вы не выбрали, у вас всегда должна быть возможность быстро просматривать, редактировать и помечать свои записи. Кроме того, у вас должно быть достаточно места для краткосрочного и среднесрочного планирования ежедневной учебной деятельности. Следование учебному плану также важно, как и его составление. По завершении учебного дня в соответствии с планом вам следует дать себе небольшое вознаграждение для поддержания само-мотивации к дальнейшей работе.

(2) Адаптивный выбор учебных материалов. Выбор учебного контента, соответствующего вашим потребностям, может расширить ваши возможности обучения, и, при тесном сотрудничестве семьи и школы, вы можете получить больше рекомендаций по этому вопросу. Вам потребуется искать, оценивать и использовать бесплатные цифровые образовательные ресурсы и другие источники для решения собственных образовательных задач; полезно также приобрести базовые навыки использования поисковых систем.

(3) Мотивация к обучению через игру. Обучение и игра в команде – залог эффективного активного обучения. При обучении дома вдали от одноклассников может развиться ощущение одиночества. При организации активного обучения дома можно использовать средства коммуникации или специальное программное обеспечение для формирования учебных онлайн-сообществ в целях поддержки сетевого взаимодействия и сотрудничества между участниками.

(4) Ядром вовлеченности в обучение является самоконтроль. Главным требованием к реализации активного процесса обучения дома является обеспечение его эффективности; различные формы сопровождения со стороны семьи будут служить поддержкой детям разного возраста. Реализуя выбранные вами стратегии,

в процессе самомониторинга вы можете приобрести определенный опыт, и по мере необходимости корректировать свои планы. Для проверки текущего состояния дел сравнительно с планом можно воспользоваться таким инструментом, как контрольный список задач, и, если необходимо, внести изменения и коррективы, улучшая практику обучения для достижения успеха.

(5) Тренировка познавательных способностей посредством электронного оценивания. Проверка качества обучения может помочь вам определить свои сильные и слабые стороны, чтобы вы могли в дальнейшем улучшить свои результаты. Для самооценки учащиеся могут воспользоваться такими широко распространенными способами как рейтинг успеваемости, тестирование и концептуальные карты. Самооценку можно проводить с помощью различных инструментов. Например, инструменты тестирования обеспечивают автоматическое оценивание, инструменты построения концептуальных карт позволяют вам индивидуально или коллективно систематизировать ваши знания или идеи в виде подобных карт.

(6) Критический анализ процесса обучения. Повторение и обсуждение изученного способствует развитию в учащемся критически мыслящего субъекта образовательного процесса и, в конечном итоге, повышению уровня его самосознания, самоопределения и личностного роста. На этой стадии вы можете свести воедино все, чему вы научились, осмыслить, как проходил процесс обучения, и определить, какой подход работает для вас, а какой нуждается в пересмотре или изменении. Структурная модель самоанализа полезна для развития способности осмысления полученного вами опыта домашнего обучения.

(7) Активный образ жизни, поддерживаемый ежедневными и умеренными физическими упражнениями. Для поддержания психического и физического здоровья в период распространения COVID-19 необходимо выполнять умеренные физические упражнения. Использование приложений для здоровья и фитнеса поможет вам оставаться в форме. Самое главное – сохраняйте спокойствие и позитивный настрой, получайте актуальную информацию от представителей государственных органов управления здравоохранением о ситуации с COVID-19 на местах и ограничьте пользование социальными сетями, с тем чтобы избежать лавинообразного потока информации. Лучше составьте гибкий, но последовательный распорядок дня и согласуйте новый уклад с вашей семьей.

Перечисленные семь элементов можно назвать моделью обучения «ПАМЯТКА» для детей, которые учатся дома в период закрытия образовательных учреждений.

Ссылки

Ackerman, C.E. (2019). What is Self-Regulation? (+95 Skills and Strategies). Получено по ссылке: <https://positivepsychology.com/self-regulation/>

Assessment_as_Learning(2020). Получено по ссылке: http://etec.ctlt.ubc.ca/510wiki/Assessment_as_Learning

Bonwell, C., Eison, J. (1991). Active Learning: Creating Excitement in the Classroom. AЕHE-ERIC Higher Education Report No. 1. Washington, D.C.: Jossey-Bass. ISBN 978-1-878380-08-1.

Brindley, J. E., Walti, C., Blaschke, L. M. (2009). Creating effective collaborative learning groups in an online environment. International Review of Research in Open and Distance Learning, 10(3), стр. 1–18.

Cullen, E. (2018). What is Technology Enhanced Learning, and why is it important? Получено по ссылке: <https://www.mentimeter.com/blog/interactive-classrooms/what-is-technology-enhanced-learning-and-why-is-it-important>

Davidson, N., Major, C. H. (2014). Boundary crossings: Cooperative learning, collaborative learning, and problem-based learning. Journal on Excellence in College Teaching, 25 (3-4), стр. 7-55.

Distance-learning (2020). Получено по ссылке: <https://kahoot.com/schools/distance-learning/>

Gibbons, M. (2002). The self-directed learning handbook: challenging adolescent students to excel. John Wiley & Sons.

Himmelsbach, V. (2018). Self-Regulated Learning: 5 Ways to Add it to Your Class. Получено по ссылке: <https://tophat.com/blog/self-regulated-learning-5-ways/>

Huang, R., Chen, G., Yang, J., Loewen, J. (2013). The New Shape of Learning: Adapting to Social Changes in the Information Society. R. Huang, J. M. Spector (Eds.), Reshaping Learning SE - 1 (стр. 3–42). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-642-32301-0_1

Huang, R., Spector, J. M., Yang, J. (2019). Educational Technology: a primer for 21st century. Springer Nature Singapore Pte Ltd.

Johnson, D. W., Johnson, R. T. (2017). Cooperative learning. Получено по ссылке: http://ecoasturias.com/images/PDF/ponencia_zaragoza_David_Johnson.pdf

Koehler, M. J., Mishra, P., Kereluik, K., Shin, T. S., Graham, C. R. (2014). The technological pedagogical content framework. In J. M. Spector, M. D. Merrill, J. Elen, M. J. Bishop (Eds.), Handbook of research on educational communications and technology (4-е издание, стр. 101–111). New York: Springer.

Mitchell, C., Sackney, L. (2000). Profound improvement: Building capacity for a learning community. Lisse, The Netherlands: Swets & Zeitlinger.

Mojtabai, R., Olfson, M. (2020). Adolescents' internalizing mental health problems, related care causing new treatment demands, study suggests. JAMA Psychiatry. 2020;doi:10.1001/jamapsychiatry.2020.0279.

Moore, C. (2017). Five Monitoring Techniques That Deepen Student Learning.

Norman, S.(2016). 5 Advantages of Online Learning: Education without Leaving Home. Получено по ссылке: <https://elearningindustry.com/5-advantages-of-online-learning-education-without-leaving-home>

Prince, M. (2004). Does active learning work? a review of the research. Journal of Engineering Education, 93(3), 223-231. <https://doi.org/10.1002/j.2168-9830.2004.tb00809>.

Schunk, D. H. (1994). Self-regulation of self-efficacy and attributions in academic settings. In D. H. Schunk, B.J. Zimmerman (Eds.), Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications (стр. 75-99). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Schunk, D. H., Zimmerman, B. J. (1998). Self-Regulated Learning: From Teaching to Self-Reflective Practice. New York: Guilford Press.

Self-regulated-learning-important (2019). Получено по ссылке: <https://exploringyourmind.com/self-regulated-learning-important/>

Singh, V., Thurman, A. (2019) How Many Ways Can We Define Online Learning? A Systematic Literature Review of Definitions of Online Learning (1988-2018), American Journal of Distance Education, 33:4, 289-306, DOI: 08923647.2019.1663082

Selye, H. (1974). Stress Without Distress. Lippincott Williams & Wilkins.

UNESCO. (2019). Open Educational Resources (OER). Получено по ссылке: <https://en.unesco.org/themes/building-knowledge-societies/oer>

U.S. Department of Education. (2017). Reimagining the role of technology in education: 2017 national education technology plan update. Получено по ссылке: <http://tech.ed.gov>.

U.S. Department of Health and Human Services. (2020). Frequently Asked Questions. Получено по ссылке: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#school-dismissals>

Wain, A. (2017). Learning through reflection. British Journal of Midwifery. 25. 662-666.

Wade, D. T. (2009). Goal setting in rehabilitation: an overview of what, why and how. Clinical Rehabilitation; 23: 291–295.

What is Self-Regulated Learning? (2020). Получено по ссылке: https://serc.carleton.edu/sage2yc/self_regulated/what.html

WHO. (2020a). Clean Care is Safer Care. Получено по ссылке: https://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/

WHO.(2020b). Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: When and how to use masks. Получено по ссылке: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

XuDuoFen Jiaoyu Ketang (2020) During school closure, how to make learning plans at home simply and efficiently.
Получено по ссылке: <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1657229942150009284&wfr=spider&for=pc>

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70.

Zumbrunn, S., Tadlock, J., Roberts, E. D. (2011). Encouraging self-regulated learning in the classroom: A review of the literature. Metropolitan Educational Research Consortium (MERC).

Zimmerman, B. J. (2015). Self-Regulated Learning: Theories, Measures, and Outcomes. In J. Wright (Eds.) *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (2-е издание) 541-546. Elsevier Inc.

Список участников

Участники проекта

Ронхуай Хуан, профессор педагогического факультета Пекинского педагогического университета, декан Института умного обучения Пекинского педагогического университета

Дэцзянь Лю, учредитель и председатель Совета директоров компании NetDragon Websoft Holdings Limited, декан Института умного обучения Пекинского педагогического университета

Тао Чжань, директор ИИТО ЮНЕСКО

Наталья Амелина, старший национальный специалист по проектам в области образования, руководитель отдела профессионального развития педагогов и сетевого взаимодействия ИИТО ЮНЕСКО

Цзюньфэн Ян, профессор педагогического колледжа Ханчжоуского Педагогического университета

Жунся Чжуан, доцент педагогического факультета Пекинского педагогического университета

Тин-Вэнь Чан, заместитель декана Института умного обучения Пекинского педагогического университета

Вэй Чэн, Лектор факультета педагогики и технологии Нанкинского университета почты и телекоммуникаций

Цинцин Вань, студент магистратуры педагогического факультета Пекинского педагогического университета

Люся Пань, студент магистратуры педагогического колледжа Ханчжоуского Педагогического университета

Фэн Цзян, студент магистратуры педагогического колледжа Ханчжоуского Педагогического университета

Чжишэнь Ли, помощник проекта, Институт умного обучения Пекинского педагогического университета

ЦяньЧэн, помощник проекта, Институт умного обучения Пекинского педагогического университета

Международные участники проекта

Кэрл Чань, профессор Университета Гонконга

Майга Чан, профессор Университета Атабаски, Канада

Палома Диас, профессор Мадридского университета имени Карла III, Испания

Сайду Сирх Джеллоу, специалист по проектам в области образования, Региональное бюро ЮНЕСКО в Найроби

Галина Коняева, программный ассистент отдела профессионального развития педагогов и сетевого взаимодействия, ИИТО ЮНЕСКО

Хэн Ло, доцент Педагогического университета Центрального Китая, Китай

Линн Ма, студент Университета Торонто, Канада

Дженни Магиера, директор по глобальному развитию подразделения Образовательного воздействия, Google для образования

Манолис Маврикис, доцент Университетский колледж Лондона, Великобритания

Коринна МакЭван, руководитель направления онлайн-обучения компании Нисаи Групп, Великобритания

Оливера Павлович, студентка Университета Нови-Сада, Сербия

Аманда Роуз, преподаватель средней школы в Данбаре, Форт Майерс, штат Флорида, США

Джоел Шмидт, профессор Института творчества и инноваций Университета прикладного менеджмента, Германия

Джозеф Саут, руководитель по вопросам образования Международного общества по развитию технологий в образовании (ISTE)

Элизабет Стаклен, проектировщик учебных курсов Консорциума онлайн-обучения (OLC)

Ахмед Тлили, научный сотрудник Института умного обучения Пекинского педагогического университета

Чарльз Сяосюе Ван, профессор образовательных технологий Университета Флориды Галф-Кост, США

Харрисон Хао Ян, профессор Университета штата Нью-Йорк в Осууго, и Университета Флориды Галф-Кост, США



Международный исследовательский и учебный центр ЮНЕСКО по развитию образования в сельской местности (UNESCO INRULED)

Международный исследовательский и учебный центр ЮНЕСКО по развитию образования в сельской местности (UNESCO INRULED) был учрежден китайским правительством совместно с организацией ЮНЕСКО в 2008 году со стратегической целью поддержки социально-экономического развития сельских районов путем формирования позитивных изменений в мировоззрении и поведении сельских жителей, составляющих большинство населения стран с развивающейся экономикой, и реализации программы «Образование для всех». Центр UNESCO INRULED выпустил около 40 публикаций, в том числе по исследовательским проектам, учебным модулям, журналам и информационных бюллетеней, а также создал широкую сеть сотрудничества с учреждениями ООН, агентствами по вопросам развития, неправительственными организациями и фондами, и установил тесные связи с учреждениями и центрами ЮНЕСКО.



Институт ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании (ИИТО ЮНЕСКО)

Институт ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании (ИИТО ЮНЕСКО), расположенный в городе Москве, Российской Федерации, был создан по решению 29-ой сессии Генеральной конференции ЮНЕСКО (ноябрь 1997 г.) и является структурным подразделением ЮНЕСКО. ИИТО является единственным Институтом ЮНЕСКО первой категории, специализирующимся в области применения ИКТ в образовании. В соответствии с глобальной повесткой дня «Образование 2030» ИИТО развивает ряд стратегических приоритетных областей для решения новых задач. Миссия ИИТО в новой эре заключается в продвижении инновационного использования ИКТ и содействии достижению Цели в области устойчивого развития (ЦУР) 4 с помощью решений и передовых практик, основанных на использовании ИКТ.



Институт умного обучения Пекинского педагогического университета (SLIBNU)

Пекинский педагогический университет был создан на базе колледжа образования Имперского университета Пекина, основанного в 1902 году и положившего начало профессиональной подготовке преподавателей высшей школы Китая. За сто с лишним лет своего существования Пекинский педагогический университет (BNU) превратился в комплексный образовательный центр с сильным исследовательским направлением. Здесь имеются факультеты естественных и гуманитарных наук, педагогических наук и подготовки преподавателей. Институт умного обучения (SLI) основан Пекинским педагогическим университетом совместно с международной компанией NetDragon Websoft, специализирующейся на разработке образовательных технологий. Институт является комплексным экспериментальным центром, ведущим научные исследования и инновационные технологические разработки в области образования. Институт занимается, главным образом, определением моделей процесса обучения, основанного на информационно-коммуникационных технологиях, созданием интеллектуальных сред обучения и платформ, обеспечивающих пользователей возможность непрерывного образования на протяжении всей жизни, и удовлетворением различных индивидуальных и дифференцированных потребностей онлайн-учащихся.



Международное общество по развитию технологии в образовании (ISTE)

Международное общество по развитию технологий в образовании (ISTE) – некоммерческая организация, созданная для педагогов, заинтересованных во внедрении информационных технологий в педагогическую практику. ISTE объединяет свыше 500 000 заинтересованных лиц из разных стран мира, включая индивидуальных и коллективных членов, и службы поддержки. Общество предоставляет педагогам и лидерам в сфере образования различные технологические ресурсы для профессионального развития, в том числе Конференция и выставка ISTE (ISTE Conference & Expo) – крупнейшее международное событие в области образовательных технологий, и широко признанные ISTE-стандарты обучения, преподавания и руководства с помощью технологий. Общество также предоставляет своим членам различные профессиональные образовательные ресурсы, в том числе вебинары, онлайн-курсы, консультационные услуги, книги, и рецензируемые экспертным сообществом журналы и публикации. ISTE – организатор различных мероприятий, связанных с инновациями в начальной, средней и высшей школе. Ежегодная конференция служит форумом для обсуждения и обмена идеями в области образовательных технологий, собирающим педагогов из разных стран мира. Это мероприятие ежегодно привлекает свыше 20 000 педагогов и лидеров в сфере образования.



Международная ассоциация по вопросам сред умного обучения (IASLE)

Международная ассоциация по вопросам сред умного обучения (IASLE) – современный профессиональный форум, объединяющий исследователей, ученых, экспериментаторов и профессиональных специалистов отрасли, заинтересованных и/или участвующих в реформировании образования через приближение существующей среды к условиям умной образовательной среды. Ассоциация IASLE предоставляет возможности для обсуждения и конструктивного диалога различных заинтересованных сторон на тему недостатков сегодняшнего образовательного процесса, необходимости его реформирования, инновационного использования передовых педагогических подходов и технологий, а также для обмена передовым опытом, что в целом способствует созданию, развитию и внедрению цифрового обучения.



Организации Лиги арабских государств по вопросам образования, культуры и науки (ALESCO)

Организация Лиги арабских государств по вопросам образования, культуры и науки (ALESCO) создана в 1975 году. Департамент документации и информации ALESCO предоставляет данные по всем аспектам образования, включая образование для взрослых, и культурно-научную информацию по всем арабским странам. В настоящее время, в целях укрепления международных связей и сотрудничества, Департамент планирует расширить службу документации, используя для этого возможности интернета. В целях облегчения информационного потока и повышения его эффективности Департамент поддерживает сотрудничество и координирует свою деятельность по обмену и обработке информации с арабскими странами. При этом также преследуется цель адаптации информационных ресурсов к задачам арабских стран, связанным, главным образом, с планами социально-экономического развития, что способствует их оптимальной реализации.



Компания Edmodo

Edmodo – образовательная технологическая компания, разработчик платформы для педагогов и учащихся всех ступеней обучения (от детского сада до выпускного класса в системе образования K12), обеспечивающей возможности для коммуникации, взаимодействия и консультирования. Сеть Edmodo позволяет преподавателям обмениваться учебными материалами, рассылать опросы и поддерживать коммуникацию с учащимися, коллегами и родителями. По своей концепции и конфигурации платформа сильно ориентирована на преподавателя: учащиеся и родители могут подключиться только по приглашению преподавателя. Преподаватели и учащиеся проводят много времени, работая на этой платформе, как в виртуальной аудитории, так и вне ее. Пользоваться платформой Edmodo можно бесплатно, но она также предоставляет платные премиальные сервисы.



- Планирование сбалансированных режимов учебной и игровой деятельности
- Адаптивный выбор учебных материалов
- Мотивация к обучению через игру
- Ядром вовлеченности в обучение является самоконтроль
- Тренировка познавательных способностей посредством электронного оценивания
- Критический анализ процесса обучения
- Активный образ жизни, поддерживаемый ежедневными и умеренными физическими упражнениями



Веб-сайт: <http://sli.bnu.edu.cn/en/>
Адрес: 12F, Block A, Jingshi Technology Building,
 No. 12 Xueyuan South Road, Haidian
 District, Beijing, China

Email: smartlearning@bnu.edu.cn
Телефон: 8610-58807219
Индекс: 100082



[HTTP://Sli.bnu.edu.cn/en/](http://sli.bnu.edu.cn/en/)