

**Государственное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
центр повышения квалификации специалистов Санкт-Петербурга  
«Региональный центр оценки качества образования  
и информационных технологий»**

# **РОДИТЕЛЯМ О ДИСТАНЦИОННОМ ОБРАЗОВАНИИ**



**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2009**

**Родителям о дистанционном образовании / Сост. З.Ю. Смирнова. – СПб.: ГОУ ДПО ЦПКС СПб «Региональный центр оценки качества образования и информационных технологий», 2009. – 51 с.**

В издании представлены материалы, которые помогут родителям сориентироваться в проблемах дистанционного образования. Что такое дистанционные технологии по сути, какие шаги нужно предпринять, чтобы перевести ребенка на обучение с использованием дистанционных технологий, какие условия необходимы, чтобы это обучение было успешным и безопасным, - на все эти вопросы можно найти ответы в книге «Родителям о дистанционном образовании».

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Раздел 1. Дистанционное образование: законы, положения, концепции, идеи, опыт.....	5
1.1. Дистанционные технологии как средство повышения доступности образования .....	5
1.2. Федеральный Закон «Об образовании» о дистанционных технологиях.....	7
1.3. Дистанционные технологии в документах Министерства образования и науки РФ .....	8
1.4. Региональные документы о дистанционном образовании.....	9
Раздел 2. Переход на дистанционное обучение: организационные вопросы .....	11
2.1. Как осуществляется перевод ребенка на обучение с использованием дистанционных технологий.....	11
2.2. Некоторые характеристики образовательного процесса с использованием дистанционных технологий.....	13
2.3. Как осуществляется контроль знаний в процессе обучения с использованием дистанционных технологий.....	15
2.4. Как оборудовать рабочее место для ребенка, обучающегося на дому с использованием дистанционных технологий .....	16
Раздел 3. Дистанционное обучение и вопросы безопасности.....	20
3.1. Безопасное использование компьютера.....	20
3.2. Компьютер и зрение.....	21
3.3. Упражнения для профилактики снижения зрения.....	23
3.4. Упражнения для снижения общего утомления ребенка, активно работающего на компьютере.....	26
3.5. Безопасное использование ноутбуков MacBook.....	29
3.6. Безопасная работа в Интернете.....	32
Заключение.....	41
Приложения.....	44

## ***ВВЕДЕНИЕ***

Уважаемые родители! Этот сборник адресован тем, кто планирует обучение ребенка с использованием дистанционных технологий.

Дистанционное образование – новая, современная технология, которая позволяет сделать обучение более качественным и доступным. Это образование нового тысячелетия, теснейшим образом связанное с использованием компьютера как инструмента обучения и сети Интернет как образовательной среды.

Дистанционное образование сегодня признается одним из ключевых направлений основных культурно-образовательных программ ЮНЕСКО ("Образование для всех", "Образование через всю жизнь", "Образование без границ"), в течение последних десятилетий оно стало глобальным явлением образовательной и информационной культуры. В настоящее время в мире функционирует более 1000 центров дистанционного образования, где по разнообразным программам обучаются миллионы людей. Технологии дистанционного обучения позволяют получать полноценное образование тем, кто по разным причинам оторван от образовательных центров – по состоянию здоровья, особенностям образа жизни, в силу территориальной удаленности от центров обучения и пр.

Дистанционные образовательные технологии обеспечивают возможность получения полноценного образования, соответствующего всем требованиям государства. Классические уроки, лекции, семинары, практические занятия, тесты, электронные учебники, контрольные задания и консультации преподавателей доступны обучающемуся в дистанционном режиме на мониторе собственного компьютера в цифровом виде 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Система дистанционного образования позволяет в автономном режиме не только осваивать учебные предметы, но и проверять уровень своих знаний с помощью тестов самоконтроля.

Да, сегодня никого не нужно убеждать в том, что дистанционное образование – это средство для повышения доступности качественного образования. Но при этом есть ряд важных моментов, которые необходимо учитывать тому, кто обучается дистанционно.

Некоторые из них рассмотрены в этом сборнике, который состоит из трех разделов.

В первом разделе собраны материалы, посвященные понятию «дистанционное образование», которое рассмотрено с разных позиций: с точки зрения законодательства (Закон РФ «Об образовании» и региональные нормативные документы), с точки зрения педагогической и технологической.

Второй раздел посвящен организационным вопросам, связанным с переводом ребенка на обучение с использованием дистанционных технологий. Здесь рассмотрены основные вопросы взаимоотношений школы и семьи при дистанционном обучении ребенка, указано, какие документы должны быть при этом оформлены. Однако организационные вопросы не ограничиваются только правовой сферой. Важное место уделено тому, как организовать рабочее место для ребенка, который обучается с использованием компьютера, В третьем раз-

деле даны рекомендации по вопросам, связанным с охраной здоровья ребенка, активно работающего с компьютером, и дана информация о том, как обеспечить безопасную эксплуатацию технических средств обучения и безопасную работу в Интернет.

## **Раздел 1. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ЗАКОНЫ, ПОЛОЖЕНИЯ, КОНЦЕПЦИИ, ИДЕИ, ОПЫТ**

**1.1. Дистанционные технологии как средство повышения доступности образования.** Одним из важнейших требований, которое общество предъявляет сегодня к системе образования, является доступность. Под этим принято понимать в основном наличие вариантов программ для разных групп школьников – в соответствии с их образовательными потребностями и запросами, способностями, склонностями, интересами, планами продолжения образования, семейными традициями. Предполагается, что наличие таких вариативных программ обеспечит доступность образования.

Но только наличие разнообразных программ обучения в полной мере не способно обеспечить доступность образования для всех. Решению этой задачи безусловно способствует активное использование альтернативных форм получения образования, названных в Законе РФ «Об образовании», – обучения на дому, семейного обучения и экстерната.

Но приходится констатировать, что при использовании этих форм получения образования семья вынуждена брать на себя достаточно серьезную нагрузку непосредственно в плане обучения ребенка. Это происходит потому, что школа не владеет сегодня достаточными ресурсами, чтобы обеспечить качественным индивидуальным обучением каждого ребенка, в силу различных причин не имеющего возможности регулярно посещать учебные занятия. В частности, при обучении на дому на одного ребенка выделяется количество часов, которое в среднем более чем в два раза ниже, чем предусмотрено в учебном плане на соответствующей ступени обучения. Отдельных средств для обучения учащихся по модели семейного образования в школе не предусмотрено, экстернат в основном использует средства родителей.

Практика показывает, что таких детей сегодня в образовательных учреждениях города достаточно много. Можно выделить несколько групп обучающихся, нуждающихся в особых формах организации образования.

1. *Дети с ограниченными возможностями*, которые в силу особенностей протекания заболевания не могут посещать школу. Они проходят обучение на дому с уменьшенным количеством часов, хотя в силу состояния здоровья обычно нуждаются в повышенном педагогическом внимании. Вопросы обучения этих детей часто перекладываются на плечи родителей, вынужденных затрачивать дополнительное время и средства для того, чтобы обеспечить ребенку образование, которое поможет ему в успешной социализации.

2. *Дети с хроническими заболеваниями, часто болеющие дети*, вынужденные длительное время пропускать занятия в школе. При их обучении используется, как правило, та же модель, что и при обучении детей с ограниченными возможностями, которая и в этом случае не обеспечивает проблемному ребенку достаточного педагогического внимания.

3. *Дети, активно вовлеченные в занятия системы дополнительного образования*. Это, как правило, одаренные дети, активно занимающиеся творчеством, посещающие художественные, музыкальные, театральные и иные школы, участники творческих коллективов, занятые в репетициях, концертах, участвующие в гастрольных поездках и пр. и в силу этого регулярно вынужденные пропускать занятия в школе. Часто для таких детей нет возможности согласовать расписание учебных занятий в общеобразовательном учреждении и в учреждении системы дополнительного образования, что также становится причиной регулярных пропусков занятий. К этой же категории относятся спортсмены, занятые в тренировках и соревнованиях, учащиеся, активно занимающиеся учебно-исследовательской работой и техническим творчеством. Для детей этой категории в школах обычно используют модель частичного семейного образования, не позволяющую полноценно осуществлять учебный процесс.

4. *Учащиеся 10-11 классов, готовящиеся к поступлению в вузы*. Они посещают подготовительные курсы, расписание которых не всегда согласовано со школьным, активно участвуют в вузовских олимпиадах. Однако при этом возникает противоречие: чем активнее 11-классник готовится к вступительным испытаниям, тем больше проблем возникает у него с регулярным посещением школы. Частые пропуски занятий становятся причиной конфликтов и снижения успеваемости. Вопрос организации обучения этой группы учащихся, как правило, в образовательных учреждениях не решается, ученик находится в ситуации конфликта, поскольку в школе он приравнен к нарушителям дисциплины, уклоняющимся от обучения.

5. *Учащиеся, заинтересованные в углубленном или расширенном изучении отдельных курсов, в том числе в рамках программы профильного обучения*. В настоящее время, когда в средней школе реализуется модель профильного обучения, ряд учащихся оказываются перед серьезным выбором, связанным с отсутствием желательного для них профиля обучения в том образовательном учреждении, в котором они обучались в течение 9 лет. Они вынуждены либо менять образовательное учреждение, либо отказываться от профиля, соответствующего их интересам и планам на продолжение образования. В той же ситуации оказываются учащиеся, проявляющие особый интерес к изучению отдельных курсов, в случае, если в том образовательном учреждении, где они обучаются, по тем или иным причинам нет возможности организовать изучение предмета на уровне, соответствующем их образовательным запросам.

Повторим еще раз: у школы просто нет сегодня ресурсов для того, чтобы полноценно обеспечить потребности учеников, нуждающихся в особом подходе, в особых условиях обучения. Вот и возникают болезненные противоречия. Понятно, что в семьях, где есть тяжело больной ребенок, достаточно остро сто-

ит проблема родительских ресурсов (психологических, физических, временных и финансовых) – и образование становится еще одним направлением активного расходования этих самых «дефицитных» ресурсов. Понятно, насколько важно обеспечить полноценное качественное образование и уделить особое педагогическое внимание детям с проблемами здоровья, но при этом у школы нет дополнительных ресурсов для занятий с такими детьми.

Еще один сложный момент. В силу ограниченности ресурсов школы проблемы обучения часто возникают у детей, проявляющих особые способности или заинтересованность в отдельных видах деятельности и занятых в системе дополнительного образования. Школа не имеет возможности создать таким ученикам индивидуальный режим учебных занятий, потому что есть ограничения, связанные с жестким временным режимом работы образовательного учреждения.

Использование технологий дистанционного обучения может помочь в решении этих проблем. Чтобы понять, каким образом, необходимо четко представлять себе сущность дистанционного образования.

**1.2. Федеральный Закон «Об образовании» о дистанционных технологиях.** С законодательной точки зрения, дистанционное образование – это одна из образовательных технологий. Обратимся к Федеральному Закону Российской Федерации № 3266-1 «Об образовании» в редакции от 21.07.07. В статье 32 главы 3 сказано, что «под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или не полностью опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника». Таким образом, Закон устанавливает два существенных признака современного дистанционного образования: использование информационных и телекоммуникационных технологий и удаленность того, кто учится, от того, кто учит. Действительно, информатизация образования и развитие системы дистанционного образования связаны напрямую. И не только потому, что общение между учеником и педагогом осуществляется через каналы Интернет, но и потому, что появляется возможность использования для обучения информационных источников Сети. Это еще одна важнейшая характеристика дистанционного образования: ученик может учиться не только по учебникам, используя справочную и научно-популярную литературу, обучающие диски, но и с помощью ресурсов Интернет: специализированных сайтов дистанционного образования, где размещены обучающие курсы, и других информационных источников Всемирной сети – электронных библиотек, словарей, энциклопедий, специализированных тематических ресурсов. Таким образом, дистанционное образование связано и с новыми возможностями получения информации, и с расширением ее объема.

Кроме того, Закон РФ «Об образовании» указывает, что «образовательное учреждение вправе использовать дистанционные образовательные технологии при всех формах получения образования». Что имеется в виду в данном случае?

Дистанционные технологии могут быть использованы не только для тех учеников, которые по различным причинам заинтересованы в заочном обучении, но и для тех, кто учится очно или совмещая очную и заочную формы обучения. В этих случаях использование дистанционного обучения позволяет создать для ученика оптимальный режим обучения, а также дает возможность углублять и расширять свои знания по тем предметам, которые представляют для него либо особый интерес, либо сложность. В связи с этим важно понимать, что использование дистанционных технологий обучения не исключает для ребенка возможности – а порой и необходимости – личного контакта с педагогами.

**1.3. Дистанционные технологии в документах Министерства образования и науки РФ.** Работа по созданию системы дистанционного образования в России ведется достаточно давно. Еще в 1995 г. была принята «Концепция создания и развития системы дистанционного образования в России», а через 4 года, в 1999 году, началось внедрение государственной программы информатизации образования, в которой уделялось внимание вопросам внедрения дистанционных технологий в практику обучения.

В 2005 году был издан Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 137 «Об использовании дистанционных образовательных технологий» – еще один серьезный шаг в создании системы дистанционного образования в стране. Этим приказом был утвержден «Порядок использования дистанционных образовательных технологий» в образовательных учреждениях.

В этом документе определена цель использования дистанционных технологий, которая прежде всего связана с предоставлением возможности обучения непосредственно по месту жительства или временного пребывания для тех, кому в силу различных причин это необходимо. Таким образом, можно говорить, что использование дистанционных технологий делает современное образование доступнее, более полно обеспечивает образовательные потребности людей.

В документе отмечается, что использование дистанционных технологий разрешено во всех образовательных учреждениях – школах, лицеях, гимназиях, в учреждениях дополнительного образования и в учреждениях профессионального образования (начального, среднего и высшего). Таким образом, в образовательных учреждениях России с использованием дистанционных технологий можно учиться с 1 по 11 класс, получать профессию, высшее образование, проходить повышение квалификации, а также заниматься дополнительно в кружках и клубах. Даже контроль знаний (за исключением государственной итоговой аттестации, т.е. выпускных экзаменов) может осуществляться в дистанционном режиме.

Документ указывает – вслед за Законом РФ «Об образовании», – что использование дистанционных образовательных технологий не исключает возможности проведения учебных, лабораторных и практических занятий, практик, текущего (по изучаемым темам) и промежуточного (по триместрам, четвертям, полугодиям, учебным годам) контроля знаний в очном режиме – через непосредственное взаимодействие педагога и ученика. Образовательное учреж-



дение имеет право самостоятельно (по согласованию с родителями) определять количество часов, которое будет отведено на обучение с помощью дистанционных технологий, в случае, когда обучение строится и в очном, и в дистанционном режимах.

В «Порядке использования дистанционных образовательных технологий» указано, что для учеников, обучающихся дистанционно, создается индивидуальный учебный план, корректируется программа по учебным предметам, определяется учебник, предлагаются тестовые материалы для самоконтроля и самопроверки. Кроме учебника, ученику рекомендуются и другие информационные материалы на бумажных и электронных носителях, среди которых справочные издания и словари, научно-популярная литература, хрестоматии, ссылки на базы данных, сайты, справочные системы, электронные словари и иные сетевые ресурсы.

**1.4. Региональные документы о дистанционном образовании.** В 2007 году в Санкт-Петербурге была создана единая концепция региональной системы дистанционного образования. Этот документ, опираясь на имеющиеся законодательные прецеденты, развивает понятие дистанционного образования, акцентируя внимание на ряде его особенностей.

В концепции особое внимание уделяется позиции ученика в процессе обучения с использованием дистанционных технологий. Если ученик, сидящий в классе, находится под контролем учителя, который стимулирует его внимание и активность, заставляет сосредоточиться на учебных задачах, не отвлекаться, выполнять то, что необходимо для успешного обучения, то для тех, кто учится дистанционно, без учительского строгого присмотра, очень важна собственная образовательная активность и самостоятельность. Ученик в этом случае находится один на один с компьютером или книгой, и некому его подталкивать, подстегивать, поддерживать в рабочей форме – вот поэтому так важно, чтобы он не просто воспринимал информацию от учителя, но и был способен к самостоятельной учебной работе и готов нести ответственность за ее результаты.

Разумеется, учитель в системе дистанционного образования не перекладывает весь груз проблем и ответственности на плечи ученика. Педагог постоянно поддерживает в ребенке желание учиться. Прежде всего это должно осуществляться за счет удобной подачи учебного материала, с которым ученику комфортно и легко работать. Кроме того, учитель постоянно поддерживает обратную связь с учеником, реагируя на все его учебные проблемы и достижения. Причем реакция эта – не просто традиционная школьная отметка, а реальная качественная оценка: что получилось, что нет, что надо сделать, чтобы улучшить учебные результаты. Такая реакция поддерживает ученика психологически, показывая, что, несмотря на фактическое отсутствие педагога рядом, ребенок не останется один на один с учебными проблемами. Еще один важный момент, который позволяет сделать дистанционное обучение для детей более привлекательным, связан с возможностями общения и взаимодействия со сверстниками в процессе совместной творческой деятельности (реализация дистанци-

онных проектов). Ведь использование современных Интернет-технологий обеспечивает возможности сетевого общения с учителями и соучениками.

Еще раз подчеркнем, что в соответствии с Законом РФ «Об образовании» дистанционное обучение не является самостоятельной отдельной формой образования, а лишь дополняет и поддерживает обозначенные законом формы получения образования: очное, очно-заочное, заочное, семейное образование и экстернат. Оно не является альтернативой традиционным способам получения знаний и при необходимости может проводиться в сочетании с другими образовательными технологиями. В частности, при обучении учащихся с ограниченными возможностями обучение с использованием дистанционных технологий может сочетаться с индивидуальными занятиями на дому.

Отдельное внимание следует уделить вопросу о том, какие источники информации могут и должны использоваться в процессе дистанционного обучения. При дистанционном обучении широко используются специализированные ресурсы Интернет, предназначенные для дистанционного обучения (сайты дистанционного обучения), и иные информационные источники Сети (электронные библиотеки, словарно-энциклопедические ресурсы, банки данных, базы знаний и т.д.) – в соответствии с целями и задачами изучаемой образовательной программы и возрастными особенностями детей. Сайты дистанционного обучения – это специализированные ресурсы, на которых размещены учебные материалы по изучаемым курсам. Они организованы по темам курса, содержат теоретические материалы, упражнения для отработки знаний и умений и контроля знаний. Школа предоставляет ученику, обучающемуся с использованием дистанционных технологий, возможность зарегистрироваться на таком сайте, предоставляет пароль доступа. Ученик знакомится с материалами курса, выполняет задания, которые размещены на сайте, получает оценку учителя, имеет возможность задавать вопросы, уточнять непонятное.

Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебники, учебные пособия, хрестоматии, задачки, энциклопедические и словарно-справочные материалы, прикладные программные средства и пр.

Перед началом обучения ученики и их родители должны быть ознакомлены с перечнем обязательных и дополнительных образовательных ресурсов по осваиваемой образовательной программе.

Еще один документ, регламентирующий обучение детей с использованием дистанционных технологий, – «Положение о порядке использовании технологий дистанционного обучения в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования Санкт-Петербурга».

В положении определяется ответственность школы и семьи при обучении в системе дистанционного образования.

**Ответственность образовательного учреждения:**

○ за информирование родителей или законных представителей об условиях и особенностях дистанционного обучения;

- за ознакомление с рекомендациями, связанными с безопасным использованием компьютера и Интернета;
- за обеспечение обучающихся информационными ресурсами;
- за обеспечение бесперебойного функционирования и безопасности системы;
- за обеспечение образовательного процесса квалифицированными кадрами, прошедшими специализированное обучение в области использования дистанционных технологий в образовательной деятельности;
- за соответствие реализуемых учебных программ государственным образовательным стандартам;
- за выполнение образовательных программ и соблюдение педагогами графика (расписания) учебных занятий;
- за организацию сопровождения обучающихся и их родителей (законных представителей) в процессе обучения с использованием дистанционных технологий.
- ☑ **Ответственность родителей (законных представителей):**
  - за обеспечение контроля выполнения рекомендаций по безопасному использованию компьютера и Интернета;
  - за обеспечение контроля выполнения ребенком учебного графика и заданий;
  - за сохранность и целевое использование оборудования в случае, если семья обеспечивается необходимой техникой в рамках целевых федеральных или региональных программ.
- ☑ **Ответственность обучающихся:**
  - за выполнение учебных требований;
  - за выполнение требований по безопасному использованию компьютера и Интернета.

## **Раздел 2. ПЕРЕХОД НА ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ: ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ**

**2.1. Как осуществляется перевод ребенка на обучение с использованием дистанционных технологий.** «Положение о порядке использовании технологий дистанционного обучения в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования Санкт-Петербурга» описывает примерный порядок организации образовательного процесса с использованием дистанционных технологий.

Для зачисления на обучение с использованием технологий дистанционного обучения родителям (законным представителям) обучающихся нужно подать заявление на имя руководителя образовательного учреждения. При зачислении

на обучение с использованием дистанционных технологий учащимся с ограниченными возможностями и учащимся, по состоянию здоровья обучающимся на дому, необходимо также предоставить медицинскую справку, подтверждающую возможность использования компьютера как средства обучения в соответствии с диагнозом и особенностями протекания заболевания.

Учащимся с ограниченными возможностями и учащимся, по состоянию здоровья обучающимся на дому, при зачислении на обучение с использованием дистанционных технологий рекомендуется пройти через психолого-медико-педагогическую комиссию любого уровня (школьную, районную, городскую) или консультации с психологом с целью получения рекомендаций.

Зачисление учащегося на обучение с использованием дистанционных технологий оформляется приказом директора ОУ. Для каждого ученика создается индивидуальный учебный план, который обязательно согласовывается с родителями (законными представителями), где указывается, сколько часов отводится на изучение каждого предмета и в какой форме проходит обучение. Кроме того, составляется годовой календарный график и расписание занятий. Обучение может быть организовано в традиционном режиме – со средним недельным количеством часов на изучение предметов – или в блочно-модульном, когда предметы изучаются курсами, интенсивно, весь объем часов дается в течение определенного периода. При таком подходе сначала осуществляется изучение одной группы предметов, потом другой. Блочно-модульный подход может быть связан, например, с особенностями плановых лечебных мероприятий.

Для оптимальной организации процесса обучения с использованием дистанционных технологий в школе желательно оформить следующие документы:

индивидуальный учебный план (образовательный маршрут) учащегося с указанием перечня предметов, изучаемых в дистанционном режиме, и регламента обучения (объем и продолжительность курса, формы промежуточной и итоговой аттестации), согласованный с родителями учащегося или лицами, их заменяющими;

перечень учителей, осуществляющих обучение ученика в дистанционном режиме, оформленный приказом руководителя ОУ;

расписание учебных занятий или график изучения курсов при блочно-модульной структуре обучения, согласованные с родителями и утвержденные приказом руководителя ОУ;

рекомендации по безопасному использованию компьютера и Интернета для учащегося, режим труда и отдыха при работе с компьютером.

Исходя из сказанного выше попробуем сформулировать в обобщенном виде, какие документы могут понадобиться при переводе ребенка на обучение с использованием дистанционных технологий.

Перечень документов (примерный)

1. Заключение (справку) из лечебно-профилактического учреждения с рекомендацией по поводу обучения ребенка на дому по медицинским показаниям с указанием срока действия рекомендации.

2. Заключение выдается следующими специалистами:

врачами детской поликлиники по месту жительства ребенка;

врачами городских диагностических центров, лечебных стационарных отделений и др., имеющих право выдачи заключения на основании перечня заболеваний, утвержденного Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации.

3. Для детей, имеющих нарушение зрения, – заключение врача-офтальмолога о состоянии органа зрения с индивидуальными рекомендациями по организации лечебно-охранительного режима в период обучения с использованием дистанционных технологий.

4. На детей, имеющих нарушение слуха, – заключение врача-отоларинголога о состоянии органа слуха с индивидуальными рекомендациями по организации лечебно-охранительного режима в период обучения с использованием дистанционных технологий.

5. На детей с нарушением опорно-двигательного аппарата – заключение врача-ортопеда о состоянии опорно-двигательного аппарата с индивидуальными рекомендациями по организации лечебно-охранительного режима в период обучения с использованием дистанционных технологий.

6. Протокол психолого-медико-педагогической комиссии с индивидуально-ориентированными рекомендациями обучения по соответствующей общеобразовательной программе.

7. Заявление на имя директора школы о предоставлении возможности обучения ребенка на дому с применением дистанционных образовательных технологий.

8. При наличии возможностей (финансирование в рамках федеральных или региональных программ) – дополнительное заявление на имя директора школы о предоставлении специальных технических средств обучения с учетом индивидуальных особенностей ребенка и имеющихся у него нарушений развития (например, аппаратно-программные комплексы и специализированное оборудование: специальные приборы для ориентировки слепых, система аудиоматериалов и др.).

Школа должна заключить с родителями (законными представителями) ученика договор об организации обучения с использованием дистанционных технологий (примерная форма дана в приложении к данному сборнику). Если есть возможность для обеспечения ученика техническими средствами обучения в рамках федеральных или региональных программ, также заключается договор о передаче имущества в безвозмездное пользование (примерная форма договора – в приложении).

**2.2. Некоторые характеристики образовательного процесса с использованием дистанционных технологий.** «Положение о порядке использовании технологий дистанционного обучения в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования Санкт-Петербурга» рекомендует, чтобы в структуру обучения с использованием дистанционных технологий были включены следующие элементы.

Элемент ДО	Цель и содержание	Этап проведения
1. Ознакомитель-но-разъяснительная работа	Знакомство учащихся и их родителей (законных представителей) с целями, задачами, особенностями и возможностями дистанционного обучения.	Перед принятием решения по поводу перехода на обучение с использованием дистанционных технологий.
2. Технологическая подготовка	Обучение родителей (законных представителей) и учащихся первичным навыкам работы в Интернет (при необходимости) и работе в оболочке ДО.	Перед началом изучения предметных курсов.
3. Информационная поддержка	Знакомство учащихся и их родителей (законных представителей) с информационными источниками по конкретным предметам (Интернет, ППС, традиционные носители). Оформляются списком, который предоставляется учащимся.	Перед началом изучения предметных курсов.
4. Изучение курсов	Освоение индивидуального образовательного маршрута. Самостоятельная работа обучающегося с информационными источниками, консультирование, промежуточная аттестация и контроль текущей учебной деятельности обучающихся – по мере освоения конкретных тем курса.	В течение учебного года в соответствии с учебным планом, индивидуальным образовательным маршрутом, учебным графиком и расписанием занятий.
5. Текущий контроль знаний	Оценка результатов освоения отдельных тем учебных курсов (очный или заочный режим)	По ходу изучения курса – в соответствии с требованиями учебной программы и тематического планирования.
6. Промежуточная аттестация	Оценка результатов освоения учебных курсов (очный или заочный режим)	В конце учебного года или – при блочно-модульной структуре учебного плана – по завершении изучения каждого курса.

При дистанционном обучении ученик и учитель взаимодействуют в учебном процессе в следующих режимах:

синхронно, одновременно находясь в Интернете, на сайте дистанционного обучения и непосредственно взаимодействуя друг с другом, имея возможности осуществлять диалог (online);

асинхронно, когда учащийся выполняет какую-либо самостоятельную работу, а учитель оценивает правильность ее выполнения и дает рекомендации по результатам учебной деятельности (offline).

Система дистанционного обучения может использовать либо обе формы взаимодействия (синхронную и асинхронную), либо одну из них. Выбор формы определяется конкретными видами занятий, объемом курса и техническими возможностями школы и ученика.

В процессе обучения возможно также взаимодействие учеников (заочные дискуссии, учебный проект и иные виды учебной деятельности), которое осуществляется в синхронном и асинхронном режиме.

Использование технологий дистанционного обучения предполагает следующие виды учебной деятельности.

Вид учебной деятельности	Форма, режим	Этап изучения материала
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей ученика	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников	В процессе изучения учебных курсов
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося или по плану изучения курса, в соответствии с особенностями изучаемого материала
Контроль	Очная, заочная (в режиме online или offline), в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся	По завершении отдельных тем или курса в целом

**2.3. Как осуществляется контроль знаний в процессе обучения с использованием дистанционных технологий.** Положение определяет также различные формы контроля знаний учеников. В учебной деятельности выделяется три типа контроля:

- текущий контроль (по мере освоения конкретных тем курса);
- промежуточная аттестация – по итогам учебного года во всех классах, кроме IX и XI (XII);
- итоговая – в выпускных – IX и XI (XII) классах.

Текущий контроль знаний в процессе освоения ими учебных курсов проводится по разделам учебной программы (изученным темам). Форма текущего контроля знаний, проводящегося по итогам изучения каждого раздела учебной программы, определяется непосредственно программой. Данные текущего контроля заносятся в журнал.

Промежуточная аттестация по итогам учебного года в дистанционном режиме проводится при обучении по любой образовательной программе. Положение о промежуточной аттестации учеников в дистанционном режиме разрабатывается образовательным учреждением самостоятельно и утверждается Педагогическим советом ОУ. Ответственность за организацию и проведение промежуточной аттестации возлагается на руководителя структурного подразделения дистанционного обучения (или заместителя директора по учебной работе – в случае отсутствия в ОУ подразделения дистанционного образования) и учителей, ведущих занятия в рамках учебных курсов.

Промежуточная аттестация может проводиться в очной и заочной формах – в зависимости от решения Педагогического совета. К промежуточной аттестации допускаются учащиеся, которые успешно справились с текущей аттестацией по всем темам, включённым в модуль изучаемого материала. Решение о формах промежуточной аттестации для конкретного учащегося и о допуске к промежуточной аттестации принимает учитель-предметник совместно с руководством образовательного учреждения на основании мониторинга текущей успеваемости учащихся. Учащимся, не прошедшим промежуточную аттестацию, назначается повторная аттестация. Сроки повторной аттестации устанавливает ОУ.

Государственная (итоговая) аттестация является обязательной для получающих образование с использованием технологий дистанционного обучения и проводится в полном соответствии с Положением о государственной (итоговой) аттестации выпускников IX и XI (XII) классов общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденным федеральным органом исполнительной власти. Итоговая аттестация проводится государственной аттестационной комиссией только в очной форме в учебном классе ОУ (по медицинским показаниям – на дому) по заранее согласованному и утвержденному расписанию. Учащимся, обучавшимся с использованием дистанционных технологий, создаются условия для подготовки к итоговой аттестации, включая проведение очных и заочных консультаций.

Перевод учащихся, проходивших обучение с использованием дистанционных технологий, на обучение, проходящее в стандартном режиме, осуществляется по заявлению родителей (законных представителей).

**2.4. Как оборудовать рабочее место для ребенка, обучающегося на дому с использованием дистанционных технологий.** Для успешного осуществления обучения с использованием дистанционных технологий необходимо создать условия для работы ребенка с компьютером на дому.



*2.4.1. Пожелания к оборудованию помещения для работы с компьютером.* При выборе рабочего места, оборудованного компьютером, предпочтение следует отдавать помещениям, ориентированным на север или северо-восток. Не рекомендуется оборудовать рабочее место для работы с компьютером в помещениях, расположенных в цокольных и подвальных помещениях. Важен размер помещения, в котором ребенок работает на компьютере постоянно. Площадь на один компьютер с электронно-лучевой трубкой должна составлять не менее 6 квадратных метров, а при работе с жидкокристаллическими (плазменными) мониторами – 4,5 квадратных метров. Рабочий стол (рабочее место) размещают таким образом, чтобы монитор был ориентирован боковой стороной к окнам, а естественный свет падал преимущественно слева.

В помещении, где активно работает компьютер, есть опасность выделения в воздух продуктов распада синтетических и лакокрасочных материалов (под воздействием несколько повышенной температуры). Чтобы этой опасности избежать и обеспечить чистый воздух в помещении, не рекомендуется при внутренней отделке использовать ДСП, слоистый бумажный пластик, синтетические покрытия (ковролин и т.п.).

В целях защиты от прямых солнечных лучей на окнах должны быть солнцезащитные жалюзи или однотонные шторы из плотной ткани, которые выполняют и функцию звукопоглощения. Цвет штор должен гармонировать с цветом стен, ширина занавесей должна быть в 2 раза больше ширины окна, для того чтобы сделать на шторах складки.

В помещении, где активно используется компьютер, должна проводиться ежедневная влажная уборка, включая уборку пыли с экрана монитора, стола, подоконника, а также систематическое проветривание после каждого часа работы (желательно, чтобы при проветривании ребенок в помещении отсутствовал).

*2.4.2. Требования к персональному компьютеру.* Для обеспечения более удобного наблюдения за экраном монитора конструкция ПК должна обеспечивать следующее:

возможность поворота экрана монитора в горизонтальной и вертикальной плоскости с фиксацией в заданном положении;

регулирование яркости и контрастности.

Дизайн ПК должен предусматривать окраску корпуса в спокойные мягкие тона. Корпус ПК, клавиатура и другие блоки и устройства должны иметь матовую поверхность, желательно без блестящих деталей, способных создавать блики.

*2.4.3. Требования к освещению на рабочих местах.* Помещения, предусмотренные для работы с ПК, обязательно должны иметь искусственное и естественное освещение. Искусственное освещение в помещениях для эксплуатации ПК должно осуществляться системой общего равномерного освещения (люстры, потолочные светильники), при необходимости к общему освещению дополнительно можно устанавливать светильники местного освещения. Освещенность на поверхности стола должна быть 300-500 лк, на экране монитора – не более 300 лк.

В качестве искусственных источников света могут использоваться лампы накаливания или люминесцентные лампы. Однако предпочтительнее применять люминесцентные лампы, т.к. они дают освещенность в 4-5 раз больше, чем лампы накаливания. Кроме того, люминесцентные лампы обеспечивают более точную цветопередачу, свет от них по своему составу близок к естественному. В отличие от ламп накаливания, люминесцентные являются не тепловым, а «холодным» источником света, что не ведет к дополнительному нагреву помещения. За счет большей поверхности данного типа ламп происходит равномерное распределение света в помещении. В качестве источников света при искусственном освещении должны применяться люминесцентные лампы типа ЛБ (желтого свечения). Лампы типа ЛД и ЛДЦ (голубого свечения) не используются. Люминесцентные лампы должны быть защищены экранирующими решетками или рассеивателями для предотвращения слепящего действия ламп на глаза пользователя и возникновения бликов на поверхности экранов мониторов.

При использовании в системе общего освещения ламп накаливания тип светильников выбирается по тому же принципу: плафоны (либо арматура) должны закрывать нить накала. Не следует использовать в одном помещении люминесцентные лампы и лампы накаливания.

Необходимо проводить чистку стекол оконных рам и светильников не реже двух раз в год и своевременную замену перегоревших ламп.

*2.4.4. Требования к уровням электромагнитных излучений на рабочих местах пользователей ПК.* Одним из вредных факторов влияния на организм пользователя ПК являются электромагнитные излучения (ЭМИ), создаваемые монитором, процессором, принтером, клавиатурой, соединительными кабелями. Превышение нормируемых параметров ЭМИ случается при использовании устаревших моделей ЭВМ, но наиболее частая причина – неправильно выполненное подключение и отсутствие (или некачественное выполнение) заземления. Воздействие этих излучений, особенно в сочетании с высоким зрительным и нервно-эмоциональным напряжением, вызывает существенные изменения со стороны центральной нервной и сердечно-сосудистой системы (головные боли, раздражительность, нарушение сна, неадекватные психические реакции). Поэтому работы по подключению и заземлению компьютера должны производить специалисты.

*2.4.5. Общие требования к организации рабочих мест пользователей ПК.* Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии не менее 50 см (оптимально 60 - 70 см). Уровень глаз должен приходиться на центр или 2/3 высоты экрана.

Конструкция рабочего места (стола, стула, кресла и т.п.) должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы: корпус выпрямлен, сохранены естественные изгибы позвоночного столба, голова слегка наклонена вперед, для снятия статического напряжения с плечевого пояса и рук предплечья опираются на поверхность стола. Рациональная рабочая поза позволит снизить напряжение мышц шейно-плечевой области, мышц спины и предупредить развитие утомления.

Рабочий стул или кресло должны быть подъемно-поворотными, регулируемые по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию.

При наличии высокого стола и стула, не соответствующих росту ребенка, следует использовать регулируемую по высоте подставку для ног.

Основные размеры стола и стула должны соответствовать росту пользователя ПК.

#### Характеристики одноместного стола для работы с ПК

Рост учащихся в обуви, см	Высота над полом поверхности стола, мм
116 - 130	520
131 - 145	580
146 - 160	640
161 - 175	700
выше 175	760

Примечание: ширина и глубина пространства для ног определяются конструкцией стола.

#### Основные размеры стула для учащегося

Параметры стула	Рост учащихся в обуви, см				
	116 - 130	131 - 145	146 - 160	161 - 175	> 175
Высота сиденья над полом, мм	300	340	380	420	460
Ширина сиденья, не менее, мм	270	290	320	340	360
Глубина сиденья, мм	290	330	360	380	400

Еще некоторые рекомендации по организации рабочего места для ребенка. Стул обязательно должен быть с твердой спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от монитора, но чем дальше, тем лучше.

Поза ребенка – прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на 2/3-3/4 длины бедра. Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5 см. Руки должны свободно лежать на столе, ноги желательно чтобы были согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагались под столом на специальной подставке (опора для ног обязательна).

*2.4.6. Требования к микроклимату в помещении.* Оптимальные параметры температуры в помещении с ПК составляют от +19 до +21 градуса Цельсия, при относительной влажности 62-55 %. При низких значениях влажности в сочетании с высокой температурой может отмечаться сухость слизистых оболочек и чувство першения в горле. Для повышения влажности воздуха следует применять различные увлажнители (можно использовать обычные сосуды с дистиллированной или прокипяченной водой). В помещении, где работает ребенок,

можно установить аквариум с рыбками. Он не только будет увлажнять воздух, но и сможет способствовать повышению психо-эмоционального тонуса ребенка. Можно поставить недалеко от компьютера кактусы: считается, что эти растения поглощают вредные излучения компьютера.

### **Раздел 3. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ И ВОПРОСЫ БЕЗОПАСНОСТИ**

В этом разделе будут рассмотрены вопросы, связанные с двумя типами угроз при обучении с использованием дистанционных технологий. Первый тип угроз связан с активным использованием компьютера в процессе дистанционного обучения, второй – с работой в Интернете. Создание безопасных условий работы с компьютером и безопасного использования Интернета – это прямая обязанность родителей (законных представителей) ученика.

**3.1. Безопасное использование компьютера.** Известно, что нерегламентированная, длительная работа, какой бы легкой и увлекательной она ни была, рано или поздно приводит к утомлению или даже к переутомлению человека. При систематическом же переутомлении могут возникнуть различные «сбои» в организме, нарушения здоровья. Поэтому любой вид деятельности должен нормироваться.

При работе с компьютером утомление зависит от многих факторов. Если выделить главные, то можно констатировать, что нарастание утомления связано в основном с условиями организации занятий и с функциональным состоянием ребенка.

К условиям организации занятий относятся следующие:

- правильное устройство и оснащение рабочего места;
- рациональная рабочая поза;
- благоприятные показатели внешней среды, где проводится работа на компьютере;
- качество видеоматериала;
- соответствие компьютерных программ возрасту детей;
- сложность выполняемого задания;
- режим работы.

Как влияет компьютер на здоровье наших детей? Американский специалист Дж. Солпитер приводит несколько советов, которые содержат сведения о том, как обезопасить себя, когда приходится иметь дело с компьютерами, излучающими электромагнитные поля. Некоторые рекомендации по организации рабочего места для ребенка были даны во втором разделе, но дополним их исходя из рекомендаций Дж. Солпитера.

Поскольку электромагнитное излучение исходит от всех частей монитора (многие измерения показали, что уровень излучения по бокам и сзади монитора выше, чем спереди), то наиболее безопасно установить компьютер в углу комнаты или в таком месте, где те, кто на нем не работает, не оказывались сбоку или сзади от машины.

Нельзя оставлять компьютер включенным надолго. Постоянно включать и выключать компьютер, может быть, не очень удобно, в некоторых случаях это может немного снижать срок его службы. Но все же определимся с приоритетами: что важнее – удобства, срок службы техники или защита от потенциальной опасности электромагнитного поля?

Нужно следить за тем, чтобы ребенок сидел по возможности дальше от экрана компьютера (или телевизора), но не в ущерб удобству. При работе на компьютере рекомендуется помещать монитор на расстоянии вытянутой руки (руки взрослого с вытянутыми пальцами).

Рекомендации по установке монитора таковы. Экран должен находиться примерно на 20 град. выше уровня глаз под прямым углом по отношению к окнам, а не прямо перед ними или позади их. Экран компьютера должен быть на расстоянии 40-75 см. от глаз.

Надо избегать яркого потолочного света, особенно флуоресцентного.

Освещенность экрана должна быть равна освещенности помещения.

Эти рекомендации Дж. Солпитера легко выполнимы, и их следует учитывать родителям ребенка, который активно использует компьютер в процессе дистанционного обучения.

**3.2. Компьютер и зрение.** Часто приходится слышать, что компьютер неблагоприятно влияет на зрение ребенка. Всегда ли компьютер и зрение – непримиримые враги?

Разумеется, работа на компьютере связана с сильным напряжением глаз. Когда дети или взрослые занимаются работой, связанной с напряжением зрения, их глаза утомляются.

У детей глаза устают особенно часто, поскольку мышцы, управляющие ими, еще не окрепли. Наиболее часто утомляемость зрения приводит к тому, что дети становятся вялыми и раздражительными. Как может подтвердить каждый родитель, эти последствия возникают не только при работе за компьютером. Когда дети переусердствуют в любом занятии, они часто становятся раздражительными. Однако если ребенок возбужден больше, чем обычно, и для этого нет другой очевидной причины, поинтересуйтесь, сколько времени он провел за компьютером или перед экраном телевизора.

Чрезмерное увлечение работой за компьютером может усугубить уже имеющиеся проблемы со зрением. Многие дети страдают незначительным ухудшением зрения, не нуждающимся в медицинской коррекции. Но если дети слишком много времени проводят за компьютером, то эти незначительные нарушения могут перерасти в нечто большее, что потребует коррекции зрения.

Хотя сегодня и нет неоспоримых доказательств того, что компьютеры могут вызвать ухудшение зрения, очевидно, что слишком активное их использование может оказать негативное влияние на мышцы, управляющие глазами, в результате чего ребенку очень трудно будет концентрировать зрение на определенном предмете, особенно в процессе чтения.

Большинства «компьютерных» проблем можно избежать, если следовать рекомендациям врачей-офтальмологов.

Самое важное – это ограничить время, проводимое детьми за компьютером без перерыва. Подчеркиваем: ограничить не просто время работы за компьютером, а время *непрерывной работы*. Ведь в процессе обучения с использованием дистанционных технологий компьютер становится основным «рабочим инструментом», позволяющим обеспечить дополнительные возможности для тех детей, которые в силу особенностей здоровья этих возможностей лишены. Рекомендуется делать короткий перерыв через каждые 15-30 минут занятий. Разумеется, увлеченного ребенка трудно заставить соблюдать такой жесткий режим. Идеальной «разрядкой» между компьютерными занятиями может быть физическая активность, не требующая напряжения зрения.

Некоторые специалисты предлагают упражнения для глаз, помогающие детям избежать проблем, связанных с использованием компьютера: слежение за объектами, движущимися в поле зрения, концентрация зрения на удаленных предметах (примерный комплекс упражнений «глазной гимнастики» приведен в специальном разделе). Кстати, чередование работы за компьютером с другими видами деятельности полезно еще и тем, что последние часто включают в себя зрительные движения, являющиеся хорошими упражнениями для глаз.

Неплохо также разнообразить характер занятий ребенка за компьютером. Например, работу с текстовым процессором можно чередовать с игрой, в которой присутствуют движущиеся объекты. Такое чередование будет требовать от молодых глаз совершенно разного поведения и снизит их утомление, вызванное длительной концентрацией зрения на одной и той же цели.

Общая продолжительность работы с компьютером должна быть в течение дня ограничена:

☑ для учащихся 8-10 лет одним занятием в первую половину дня продолжительность не более 45 минут;

☑ для учащихся 11-13 лет двумя занятиями по 45 минут: одно – в первой половине дня и другое – во второй половине дня;

☑ для учащихся 14-16 лет тремя занятиями по 45 минут каждое: два в первой половине дня и одно во второй половине дня.

Разумеется, эти цифры носят примерный характер, но ориентироваться на них необходимо.

Через каждые 20 минут работы на компьютере рекомендуется проводить гимнастику для глаз, между двумя занятиями следует устраивать перерыв в течение 15 минут, во время которого нужно делать упражнения для снятия локального (зрительного) и общего утомления.

Во время перерывов между занятиями длительностью не менее 10 минут следует проводить сквозное проветривание помещения. При этом ребенка из проветриваемого помещения лучше удалить, чтобы избежать простуды.

Чтобы соблюдать правила гигиены зрения при работе на компьютере, следует иметь некоторые представления об особенностях нашего зрения. Человек обеспечен как центральным (колбочковым), так и периферическим (палочковым) зрением. Первое помогает воспринимать цвета и объекты малых размеров, второе служит восприятию окружающего фона и крупных объектов. Центральное зрение требует хорошей освещенности, а палочковое, напротив, действует в сумерках, в полумраке. Учитывая, что при работе с компьютером задействовано именно центральное зрение, полумрака в комнате следует избегать, хотя считается, что слишком яркое освещение при работе на компьютере плохо влияет на зрение. Неблагоприятен для глаз и большой контраст между освещенностью экрана и окружающего пространства. Поэтому запрещается работа с компьютером в абсолютно темном помещении.

Наконец, важно принять меры по уменьшению бликов на мониторе, которые происходят, как правило, из-за яркого и неровного освещения в комнате. Уменьшить бликование монитора можно, если не использовать слишком яркое верхнее освещение и задергивать шторы на окнах, чтобы воспрепятствовать проникновению интенсивного солнечного света. Но главное – расположить монитор таким образом, чтобы ни прямо перед ним, ни сзади не было ярких источников света.

Если, несмотря на эти меры предосторожности, ребенок жалуется на головную боль, если у него воспаляются и чешутся глаза или неожиданно возникают трудности с чтением или другими школьными занятиями, то необходимо обратиться к специалисту-офтальмологу.

**3.3. Упражнения для профилактики снижения зрения.** Даже при небольшой ее продолжительности (1 мин.), но регулярном проведении зрительная гимнастика является эффективным мероприятием профилактики утомления. Эффективность зрительной гимнастики объясняется тем, что при выполнении специальных упражнений обеспечивается периодическое переключение зрения с ближнего на дальнее, снимается напряжение с цилиарной мышцы глаза, активизируются восстановительные процессы аккомодационного аппарата глаза, в результате чего функция зрения нормализуется. Кроме того, есть специальное упражнение (с меткой на стекле), предназначенное для тренировки и развития аккомодационной функции глаза.

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

#### Комплекс 1

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево – вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево – вверх – направо – вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

#### Комплекс 2

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз – вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взгляд с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

#### Комплекс 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево на счет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх на счет 1 - 4, опустить вниз на счет 1 - 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, на счет 1 - 4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.

Еще два полезных упражнения, которые можно делать вне комплексов, отдельно.

Первое упражнение – «Метка на стекле». Для этого на окно необходимо наклеить красный кружок диаметром 3-5 мм и переводить взгляд с метки на стекле окна на выбранный предмет вдали за окном.

Для второго упражнения необходимо на больших листах ватмана подготовить плакаты, на которых нарисовать восьмерку и часы. Выполняя упражнение, нужно перемещать взгляд по траекториям, изображенным на плакатах: по восьмерке, по часовой стрелке и против.



Существуют варианты проведения упражнений с меткой. Они требуют более сложной подготовки, но безусловно более привлекательны, особенно для детей младшего возраста.

Вот один из вариантов – сюжетные упражнения с метками. В комнате на стенах и в углах подвешиваются яркие зрительные метки. Ими могут быть игрушки или красочные картинки (4 - 6 меток). Игрушки (картинки) целесообразно подбирать так, чтобы они составляли единый зрительно-игровой сюжет. Примерами игровых сюжетов могут быть следующие: в центре стены помещается машина. В углах под потолком стены – цветные гаражи. Ребенку предлагается проследить взором проезд машины в гаражи или на ремонтную площадку. Можно в центре стены разместить птицу, в этом случае угловые метки – это скворечники, ветки или гнезда, в которые может лететь птица в воображении ребенка.

Методика проведения упражнения. Ребенку нужно объяснить, что он должен делать: по команде, не поворачивая головы, одним взглядом глаз, проследить движение машины в синий гараж, затем в зеленый и т.д.

Необходимо переводить взгляд с одной метки на другую под счет 1 - 4.

Целесообразно показывать ребенку, на каком предмете необходимо каждый раз останавливать взгляд. Можно направлять взгляд ребенка последовательно на каждую метку, а можно – в случайном порядке.

Скорость перевода взгляда не должна быть очень большой. Переводить взгляд надо медленно, чтобы за все упражнение было не больше 12 фиксаций глаз.

Необходимо вести контроль за тем, чтобы ребенок во время выполнения упражнения не поворачивал головы.

Второй вариант – упражнение со зрительными метками и поворотами головы. Выполняется так же, как предыдущее упражнение, но ребенок должен делать его с поворотами головы.

Игровым объектом может служить елочка, которую нужно нарядить. Необходимые для этой цели игрушки и зверушки ребенок должен отыскивать взглядом по всей комнате.

Методика выполнения упражнения. Вначале объясняется задача: на столе находится елочка или ее большое изображение на картинке в центре стены или чуть ниже. Елочку нужно нарядить к празднику.

Важно обратить внимание ребенка на некоторые условия: стоять или сидеть надо прямо, не сдвигая с места ног, поворачивая одну лишь голову. В комнате надо отыскать игрушки или их изображения, которыми можно было бы нарядить елочку. Подчеркиваем, что поиск ребенок осуществляет только при помощи взгляда, переводя при этом глаза с ближних на дальние объекты, что способствует тренировке аккомодационных процессов. Темп выполнения упражнения произвольный. Продолжительность – примерно 1 минута.

Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4-5 раз. Общая длительность офтальмотренажа должна равняться 2 минутам.

Зрительная гимнастика поможет восстановить функциональное состояние аккомодационного аппарата глаза и предупредить его переутомление.

**3.4. Упражнения для снижения общего утомления ребенка, активно работающего на компьютере.** Чтобы предупредить усталость ребенка в процессе занятий, необходимо регулярно проводить физкультминутки. Они способствуют снятию локального утомления. По содержанию физкультминутки различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости. Ниже приводятся несколько комплексов упражнений, из них нужно выбрать те, которые доступны для ребенка исходя из его общего состояния и физических особенностей.

*3.4.1. Физкультминутки общего воздействия.*

1. Исходное положение – руки в стороны. 4 восьмеркообразных движения руками. 4 таких же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на поясе. По 1 - 3 пружинящих движения тазом вправо и влево, сохраняя исходное положение плечевого пояса. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. Исходное положение – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. Руки вверх, руки за голову, вернуться в исходное положение. Далее – то же самое, но с поворотом направо. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

*3.4.2. Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения.*

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

1 комплекс

1. На счет «раз» – исходное положение: руки за голову, локти развести пошире, голову наклонить назад. На счет «два» – локти вперед. На счет «три – четыре» – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение – сидя на стуле. На счет «раз – два» отвести голову назад и плавно наклонить назад. На счет «три – четыре» – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2 комплекс

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. На счет «раз – два» – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. На счет «три – четыре» – то же левой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение – стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. На счет «раз» – обхватить себя за плечи руками как можно крепче и дальше. На счет «два» – исходное положение. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. Исходное положение – сидя на стуле, руки на пояс. На счет «раз» – повернуть голову направо. На счет «два» – исходное положение. То же налево. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

#### 3 комплекс

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. На счет «раз» – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. На счет «два» – исходное положение. На счет «три – четыре» – то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение – стоя. На счет «раз» – хлопок в ладоши за спиной, руки поднять как можно выше. На счет «два» – движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. Исходное положение – сидя на стуле. На счет «раз» – голову наклонить вправо. На счет «два» – исходное положение. На счет «три» – голову наклонить влево. На счет «четыре» – исходное положение. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

#### 4 комплекс

1. Исходное положение – стоя или сидя. На счет «раз» – руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад. На счет «два» – повернуть руки локтями вверх, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. Исходное положение – стоя или сидя, руки в стороны. На счет «раз – два – три» – три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. На счет «четыре» – исходное положение. Далее то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. Исходное положение – сидя. На счет «раз» – голову наклонить вправо. На счет «два» – исходное положение. На счет «три» – голову наклонить влево. На счет «четыре» – исходное положение. На счет «пять» – голову повернуть направо. На счет «шесть» – исходное положение. На счет «семь» – голову повернуть влево. На счет «восемь» – исходное положение. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

#### *3.4.3. Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук.*

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

#### 1 комплекс

1. Исходное положение – стоя или сидя. На счет «раз» – поднять плечи. На счет «два» – опустить плечи. Повторить 6 - 8 раз, затем пауза, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. Исходное положение – руки согнуты перед грудью. На счет «раз – два» – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. На счет «три – четыре» – то же прямыми руками. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

#### 2 комплекс

1. Исходное положение – кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. На счет «один – четыре» – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. Затем дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. Исходное положение – тыльной стороной кисти на пояс. На счет «раз – два» – свести вперед, голову наклонить вперед. На счет «три – четыре» – локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

### 3 комплекс

1. Исходное положение – сидя или стоя. На счет «раз» – руки вперед, ладони книзу. На счет «два – три – четыре» – зигзагообразными движениями руки в стороны. На счет «пять – шесть» – руки вперед. На счет «семь – восемь» – руки расслабленно вниз. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. Исходное положение – сидя или стоя. На счет «раз» – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. На счет «два» – расслабляя мышцы плечевого пояса, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

### 4 комплекс

1. Исходное положение – сидя или стоя. На счет «раз» – дугами внутрь, руки вверх - в стороны, прогнуться, голову назад. На счет «два» – руки за голову, голову наклонить вперед. На счет «три» – уронить руки. На счет «четыре» – исходное положение. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. Исходное положение – руки к плечам, кисти в кулаках. На счет «раз – два» – напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. На счет «три» – руки расслабленно вниз. На счет «четыре» – исходное положение. Повторить 6 - 8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. Исходное положение – сидя или стоя. На счет «раз» – правую руку вперед, левую вверх. На счет «два» – поменять положение рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

*3.4.4. Общеукрепляющие упражнения.* Проводятся для мышц нижних и верхних конечностей, туловища, плечевого пояса, шеи и головы, выполняются по индивидуальным программам для каждого ребенка – в зависимости от имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата.

1) Исходное положение – руки опущены вниз. На счет «раз – два» – потянуться вперед и вверх руками, на счет «три – четыре» – отвести руки в стороны, расслаблено скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2) Исходное положение – руки вперед. На счет «раз» – поворот туловища вправо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину; на счет «два» – исходное положение. На счет «три – четыре» – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

3) Исходное положение – кисти рук в кулаках вытянуты вперед. Махи руками вниз, вверх поочередно.

4) Исходное положение – руки опущены вниз. На счет «раз» – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад; на счет «два» – локти вперед; на счет «три – четыре» – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз темп медленный.

5) Исходное положение – руки на поясе, туловище и голова прямо; на счет «раз – два» – поворот туловища и головы направо; на счет «три – четыре» – поворот туловища и головы налево. Повторить 4-6 раз, темп медленный.

6) Исходное положение – руки на поясе, голова прямо; на счет «раз – два» – поворот головы направо – в исходное положение; на счет «три – четыре» – поворот головы налево – в исходное положение. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

7) Исходное положение – руки опущены вниз вдоль туловища; на счет «раз» – поднять плечи как можно выше с напряжением; на счет «два» – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 секунды, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

8) Исходное положение – руки согнуты перед грудью. На счет «раз – два» – два пружинистых рывка назад согнутыми руками; на счет «три – четыре» – то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

9) Исходное положение – руки вдоль туловища; на счет «раз» – руки свободным махом в стороны, слегка прогнуться; на счет «два» – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки, скрестив их перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

10) Исходное положение – руки вдоль туловища; на счет «раз – два» – наклон вперед, правая рука скользит вниз, левая, сгибаясь, – вдоль тела – вверх; на счет «три – четыре» – исходное положение. Выполнить то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Еще раз нужно подчеркнуть, что при выполнении всех физических упражнений необходимо соблюдать еще одно условие: следовать режиму проветривания. Если погода теплая, то упражнения можно выполнять при открытых окнах. В холодное время помещение проветривается и до, и после гимнастики, ребенка при этом лучше из помещения удалить, чтобы избежать простуды.

**3.5. Безопасное использование ноутбуков MacBook.** В процессе дистанционного обучения детей с ограниченными возможностями часто используются ноутбуки MacBook. Рассмотрим некоторые рекомендации по их безопасному использованию, обслуживанию и эксплуатации.

3.5.1. Транспортировка компьютера MacBook. При переносе компьютера MacBook в сумке или портфеле необходимо удалить все небольшие и незакрепленные детали (включая скрепки, скобки или монеты), которые могут случайно попасть внутрь компьютера через различные отверстия, например через разъем для оптического диска, или застрять в порте.

Порт сетевого адаптера MacBook содержит магнит, который может стать причиной удаления данных с кредитной карты, iPod или другого устройства. Во

избежание потери данных нельзя подносить магнитные носители к гнезду адаптера питания.

3.5.2. Чистка компьютера MacBook. При чистке внешних поверхностей и компонентов компьютера нужно выключить компьютер MacBook, отсоединить сетевой адаптер и извлечь аккумулятор.

Для очистки внешних поверхностей компьютера используется сухая и мягкая безворсовая ткань. Не рекомендуется допускать попадания влаги в отверстия компьютера. 2.3. Нельзя разбрызгивать какие-либо жидкости рядом с компьютером, использовать распыляемые аэрозоли, растворители или абразивные материалы.

3.5.3. Чистка дисплея компьютера MacBook. При очистке дисплея необходимо выключить компьютер, отсоединить сетевой адаптер и извлечь аккумулятор, слегка смочить чистую и мягкую безворсовую ткань водой и протереть экран. Нельзя разбрызгивать жидкость рядом с экраном.

3.5.4. Длительное хранение компьютера MacBook. Хранить компьютер MacBook в течение длительного периода необходимо при температуре примерно 22 °С. Для того чтобы продлить срок службы аккумулятора компьютера MacBook Pro, до помещения его на длительное хранение нужно разрядить аккумуляторную батарею на 50 %.

Если компьютер хранится более пяти месяцев, нужно разрядить аккумуляторную батарею примерно на 50 %, а затем извлечь ее. Если компьютер хранится в течение более продолжительного периода, разряжать аккумуляторную батарею на 50 % заряда нужно примерно каждые шесть месяцев.

3.5.5. Установка и эксплуатация компьютера MacBook Pro. Нельзя ставить включенный компьютер MacBook на подушку или другую мягкую поверхность. Вентиляционные отверстия в этом случае могут оказаться перекрыты (особенно задние), что может привести к перегреву компьютера.

Нельзя помещать на клавиатуру никакие предметы, если компьютер включен, а его крышка закрыта. Из-за этого компьютер будет постоянно включаться и выключаться, что приводит к перегреву и быстрой разрядке аккумуляторной батареи.

Запрещается включать компьютер, если какой-либо внутренний или внешний компонент отсоединен. Эксплуатация компьютера в разобранном состоянии или с недостающими деталями может представлять опасность для пользователя и привести к повреждению компьютера.

3.5.6. Использование сетевого адаптера. Для обеспечения безопасности рекомендуется всегда использовать сетевой адаптер и подключать его к заземленной электрической розетке. Если сетевой адаптер подключен надлежащим образом, на конце кабеля, подключенного к компьютеру MacBook, загорится индикатор.

Вокруг сетевого адаптера всегда должно оставаться достаточно свободного места.

Не рекомендуется работать с MacBook в местах, где воздух вокруг сетевого адаптера или компьютера недостаточно охлаждается.

Перед тем как разбирать компьютер, например, для установки нового модуля памяти, нужно отсоединить сетевой адаптер и извлечь аккумулятор. Кабель питания обеспечивает заземление.

Можно использовать только тот сетевой адаптер, который идет в комплекте поставки компьютера MacBook. Сетевые адаптеры для других электронных устройств (включая портативные компьютеры) выглядят похожими, однако их использование может стать причиной снижения производительности или повреждения компьютера.

3.5.7. Эксплуатация компьютера MacBook. Для того чтобы продлить срок службы компьютера, его нужно размещать на ровной, устойчивой поверхности.

Не рекомендуется держать компьютер на коленях или других частях тела в течение долгого времени. При использовании компьютера или зарядке аккумулятора нижняя часть корпуса часто нагревается, что может вызвать дискомфорт и даже привести к ожогу.

Нижняя часть корпуса компьютера MacBook играет роль охлаждающей поверхности, передающей тепло от компьютера в более прохладную внешнюю среду. Крышка корпуса слегка приподнята для обеспечения потока воздуха и поддержания нормальной рабочей температуры компьютера. Кроме того, на обратной стороне корпуса имеются отверстия, из которых отводится теплый воздух.

3.5.8. Общие инструкции по технике безопасности. Прежде чем начать эксплуатацию компьютера MacBook, необходимо прочесть и выполнить все инструкции по технике безопасности (см. надписи на продукте и руководство по эксплуатации).

Инструкции должны всегда быть под рукой для необходимых справок.

Компьютер MacBook должен быть размещен на устойчивой рабочей поверхности.

Не рекомендуется размещать компьютер вблизи от источников жидкостей, включая емкости с напитками, раковины, ванны, душевые кабины и т.д., т.к. сырой, влажный воздух неблагоприятно влияет на компьютер.

В порте сетевого адаптера MacBook установлен магнит, поэтому нельзя держать чувствительные к магнитному излучению материалы или устройства ближе 1 дюйма (25 мм) от порта.

Необходимо отсоединить компьютер от источника электричества, а также извлечь аккумулятор, отключить кабель Ethernet и все другие подключенные устройства в следующих ситуациях:

- если нужно установить модуль памяти;
  - если необходимо извлечь какой-либо компонент;
  - если кабель питания или вилка изношены или повреждены;
  - если на корпус компьютера попала жидкость;
  - когда компьютер попал под дождь или подвергся воздействию избыточной влажности;
  - если компьютер упал на пол или корпус оказался поврежден.
- когда имеются признаки того, что необходимо провести обслуживание или ремонт компьютера.

Единственным способом полного отключения питания компьютера является отсоединение сетевого адаптера и телефонного кабеля и извлечение аккумуляторной батареи. Нужно, чтобы по меньшей мере один конец сетевого адаптера находился в пределах досягаемости, чтобы отсоединить его в случае необходимости.

Неправильное использование электрического оборудования опасно. Нельзя давать детям доступ ко внутренним деталям электрических устройств и позволять трогать кабели.

3.5.9. Предотвращение повреждения слуха. Высокий уровень звука в обычных наушниках или наушниках-вкладышах может привести к потере слуха. Со временем можно привыкнуть к высокой громкости, однако это не снижает угрозу для слуха.

Нужно подбирать индивидуально и устанавливать безопасный уровень громкости при работе с MacBook Pro.

При возникновении звона в ушах нужно снизить уровень громкости или прекратить использование наушников.

3.5.10. Аккумуляторная батарея. Утилизацию использованных аккумуляторных батарей нужно производить в соответствии с законами об охране окружающей среды. Запрещается прокалывать, ронять или сжигать аккумулятор.

3.5.11. Разъемы и порты. Запрещается с усилием вставлять разъем в порт.

Разъем должен соответствовать порту по размеру и направлению разъема и входить в порт легко, без дополнительных усилий. Если разъем не входит в порт без нажима, нужно убедиться, действительно ли они соответствуют друг другу.

3.5.12. Информация о лазерной системе. Выполнение различных видов настроек или процедур, не предусмотренных в руководстве по эксплуатации оборудования, может привести к опасному радиационному излучению.

Запрещается разбирать компонент, содержащий лазерное оборудование. Лазерное излучение, используемое в данном оборудовании, вредно для глаз. Использование оптических инструментов, например, увеличительных линз, совместно с этим оборудованием может повредить глаза. В целях обеспечения безопасности обслуживание данного оборудования должно производиться только авторизованным поставщиком услуг компании Apple.

Поскольку данное устройство оборудовано приводом оптических дисков, компьютер относится к лазерным продуктам класса 1. Наклейка с надписью Class 1, расположенная в видимой пользователю области, означает, что привод соответствует минимальным требованиям техники безопасности. Наклейка с предупреждением о техобслуживании расположена в области, доступной для специалистов по техническому обслуживанию.

**3.6. Безопасная работа в Интернете.** Уже говорилось выше, что в процессе дистанционного обучения ребенок активно использует пространство Интернет. При этом надо понимать, что Всемирная информационная сеть – это не только хранилище ценной и разнообразной информации, благодаря которой можно ре-



шать образовательные задачи, но и источник разнообразных угроз. Наряду с очевидными преимуществами развития Интернет-коммуникаций бесконтрольный доступ в мировое информационное пространство несет серьезные скрытые и прямые угрозы для учащихся со стороны Интернет. Это наркопропаганда, порнография, терроризм, экстремизм, сектантство, неэтичная реклама и пр.

*3.6.1. Опасности Интернета.* Под «опасностями Интернета», как правило, понимается такое его содержимое, которое может нанести вред пользователям компьютеров, подключенных к Сети, либо их имуществу. Вред этот может быть как материальным (повреждение компьютера, кража денежных средств, искажение или кража информации), так и моральным (воздействие на психику).

Такое определение весьма условно, но, как представляется, оно максимально полно определяет примерный спектр опасностей, с которыми может столкнуться в Интернете человек.

Еще в 2002 году Агентство защиты детей (Испания) опубликовало следующие данные.

44 % испанских детей, регулярно использующих Интернет, хоть один раз подвергались сексуальным домогательствам при виртуальном общении, 11 % подверглись этому несколько раз.

14.5 % детей в стране назначали встречи с незнакомцами через Интернет, 10 % из них ходили на встречи в одиночку, а 7 % никому не сообщили, что с кем-то встречаются.

19 % детей в Испании иногда посещают порносайты, еще 9 % делают это регулярно. 26% детей бывают в чатах, где ведется разговор о сексе.

38% детей просматривают страницы, содержимое которых говорит о насилии и жестокости.

16% детей просматривают страницы с расистским содержанием.

Несмотря на то, что статистика эта «не наша» (в открытом доступе такой статистики по России найти не удалось), все же она заставляет задуматься о том, что Интернет может стать для психики ребенка вредоносной средой. Впрочем, есть некоторые тревожные сведения и о российском сегменте Сети. По данным МВД России, в Интернете сегодня действуют до 40 русскоязычных сайтов, содержащих материалы экстремистского и террористического характера. Причем каждый четвертый такой сайт располагается на ресурсах отечественных провайдеров.

Каковы же Интернет-угрозы для ребенка? Наиболее часто встречаются следующие:

нежелательное содержание сайтов, не соответствующее возрасту ребенка, пропаганда жестокости, насилия, расовой розни, сектантской идеологии;

азартные игры;

вредоносные и нежелательные программы, которые могут повредить компьютер или ухудшить качество его работы, а также нарушить конфиденциальность информации, содержащейся в компьютере;

мошенники, хакеры (компьютерные взломщики, имеющие целью получение конфиденциальной информации);

- ☑ интернет-зависимость (виртуальное замещение реальности);
- ☑ сексуальные домогательства;
- ☑ некорректность общения, Интернет-хулиганство (оскорбления, грубость).

Что делать? Отказаться от возможностей Интернет как среды обучения или все-таки попробовать защитить ребенка от нежелательной информации?

3.6.2. *Что советуют профессионалы.* Проблемы безопасности детей в сети – это проблемы, которые актуальны не только для родителей и педагогов. Над ними размышляют и специалисты-разработчики сервисов Интернет. Если загрузить поисковую систему Google (<http://www.google.ru>) и ввести поисковый запрос «безопасность детей в Интернете», мы получим сотни документов, содержащих полезные рекомендации по этому вопросу. Обзорно рассмотрим некоторые из материалов (полностью с ними можно познакомиться по адресам, указанным рядом с названием каждого материала).

1) Компания Microsoft создала ресурс «Безопасность дома» ([www.microsoft.com/rus/protect/default.aspx#](http://www.microsoft.com/rus/protect/default.aspx#)), где содержатся полезные материалы, которые можно использовать для обсуждения вопросов Интернет-безопасности с детьми. В частности, интересная статья посвящена вопросу «*фишинга*» – рассылки мошеннических писем, цель которых – обманное получение информации о номерах банковских карт, паролях почтовых ящиков и иной конфиденциальной информации. В статье приводятся типичные формулировки таких мошеннических писем. В частности, в этих письмах часто встречается просьба подтвердить свои регистрационные данные на тех или иных сайтах (логин – имя пользователя и пароль), причем сообщается, что если не сделать это в течение определенного короткого времени, то учетная запись пользователя на сайте будет аннулирована, он больше не сможет получать доступ к своей странице на сайте. В статье сообщается, что, как правило, такая информация у посетителей сайтов не запрашивается их владельцами, все письма, содержащие подобные просьбы, являются мошенническими, отвечать на них не нужно, их просто необходимо удалить из почтового ящика. Подробнее с этой информацией можно ознакомиться по ссылке: [www.microsoft.com/rus/protect/yourself/phishing/identify.aspx](http://www.microsoft.com/rus/protect/yourself/phishing/identify.aspx).

2) Один из разделов сайта «Безопасность дома» посвящен вопросам безопасности при *общении в социальных сетях*. Социальные сети и сообщества сегодня активно представлены в Интернете и пользуются громадной популярностью у детей и подростков. Социальная сеть — интерактивный сайт, на котором зарегистрировано множество пользователей. Содержание этого сайта наполняется самими участниками сети. Сайт представляет собой автоматизированную систему, позволяющую общаться группе пользователей, объединенных общим интересом. В социальных сетях можно создавать собственные страницы, размещать информацию о себе, своих увлечениях, интересах, вести дневники, писать заметки, выставлять фотографии и видеоматериалы, любимую музыку и пр. Кроме того, социальные сети создают возможность для синхронного обмена сообщениями, когда пользователи могут вести диалог, одновременно находясь в сети. Наиболее распространенные сегодня в детской и подростковой

среде социальные сети "В Контакте.ру" (более 50 миллионов пользователей), "Одноклассники.ru", «Мир тесен», «Мой Круг» и пр. Общение в социальных сетях – это интересная возможность, особенно для детей, чей круг общения ограничен в связи с состоянием здоровья. В сетях можно находить собеседников со сходными интересами, вкусами, обменивается музыкой, фотографиями, фильмами, рассказывать о своих увлечениях, обсуждать насущные проблемы и пр. Но, к сожалению, сегодня в социальные сети, пользующиеся большой популярностью, проникают вербовщики сект, распространители порнографии, наркотиков, просто мошенники и психически нездоровые люди, провоцирующие конфликты. Как сохранить для ребенка возможность общаться в социальных сетях, тем самым компенсируя недостаток «живого» общения, и в то же время защитить его от негативных воздействий?

Вот некоторые правила безопасности общения в социальных сетях.

Прежде всего сами познакомьтесь с той социальной сетью, которой собирается пользоваться Ваш ребенок. Внимательно прочитайте положения политики конфиденциальности и правила поведения в сети. Проверьте также, отслеживается ли администрацией сети информация, размещаемая на страницах пользователей. Эта информация должна быть доступна всякому, кто собирается регистрироваться в сети и заводить там свою страницу.

Зарегистрируйтесь в той сети, пользователем которой является ваш ребенок. Даже если и не станете ее активным пользователем, все равно сможете оценить уровень и качество общения там и получите доступ к страничке ребенка. Периодически просматривайте страницу своего ребенка в сети: там вы сможете почерпнуть информацию о его настроении, состоянии, круге интересов и общения.

Рекомендуйте ребенку использовать только такую сеть, где есть ограничения доступа к персональным данным. Некоторые социальные сети позволяют защищать свою страницу с помощью пароля или используют другие методы защиты, разрешая просмотр информации пользователей только тем, кого они к этой информации допускают. Например, социальная сеть ВКонтакте использует следующие меры безопасности: чтобы попасть на свою страницу, нужно ввести пароль, который известен только пользователю; пользователь может ограничить доступ к своей странице для случайных людей, оставив такую возможность только для тех, кого он признает своими друзьями по сети.

Более подробно можно ознакомиться с советами по контролю общения ребенка в социальных сетях по адресу: [www.microsoft.com/rus/protect/athome/children/social\\_web.mspx](http://www.microsoft.com/rus/protect/athome/children/social_web.mspx).

3) Еще один важный момент связан с *защитой от вирусов и вредоносных программ-шпионов*. Компьютерные вирусы не зря так названы: их сходство с «живыми» вирусами поражает. Они так же распространяются, живут, и разница лишь в том, что в качестве мишени для них выступают не люди и животные, а компьютеры. Контактируя между собой в интернете и с помощью средств переноса информации (флэшек, дисков), компьютеры «заражают» друг друга вирусами.

Компьютерным вирусом называется программа, способная создавать свои копии и внедрять их в различные объекты или ресурсы компьютерных систем и сетей без ведома пользователя. При этом копии программ-вирусов сохраняют способность дальнейшего распространения.

Степень опасности программ-вирусов различна. Есть безвредные вирусы, которые просто производят в компьютере различные визуальные или звуковые эффекты. Диапазон проявления безвредных вирусов очень широк – от простейшего стирания содержимого экрана до сложных эффектов переворачивания изображения, создания иллюзии «вращения» или «опадания». Есть и более опасные вирусы, которые способны уничтожить программы, отдельные файлы, а иногда и всю хранящуюся в компьютере информацию. Некоторые вирусы заставляют работающий компьютер постоянно перезагружаться, и при этом пропадают все несохраненные документы. Самые опасные из них способны вывести из строя компьютер целиком.

Основные симптомы вирусного поражения компьютера: замедление работы некоторых программ, увеличение размера файлов, появление не существовавших ранее и не создававшихся пользователем файлов, уменьшение объема доступной оперативной памяти (ее занимают активно «размножающиеся» программы-вирусы), внезапно возникающие разнообразные видео- и звуковые эффекты. При всех перечисленных выше симптомах, а также при других странных проявлениях в работе системы (неустойчивая работа, частые самостоятельные перезагрузки и прочее) следует немедленно произвести проверку системы на наличие вирусов.

Известно, что для любого яда рано или поздно можно найти противоядие. Таким противоядием в компьютерном мире стали программы, называемые антивирусными. Они загружаются в компьютер и препятствуют проникновению вирусов, создавая для них барьер. Казалось бы, все просто: использование антивирусных программ – гарантия безопасности компьютера. Однако это не совсем так, поскольку программы-вирусы постоянно обновляются, совершенствуются, их разработчики нацелены на преодоление антивирусной защиты. Поэтому антивирусные программы нужно не только установить, но и регулярно обновлять. Идея обновления состоит в следующем. Антивирусная программа создает барьер для программ-вирусов, потому что она их распознает (разработчики антивирусной защиты включают коды известных программ-вирусов в базы данных антивирусных программ). По мере появления новых вирусов антивирусные базы обновляются, и именно эту информацию получает пользователь компьютера, устанавливая обновления антивирусных программ.

Если же вирус все-таки проник в компьютер, есть антивирусные программы, которые могут «лечить» отдельные зараженные файлы или всю систему. Чаще всего они способны сохранить информацию зараженных файлов полностью или частично. Подробную информацию об антивирусных программах можно получить по следующим адресам:

☑ сайт Лаборатории Касперского (один из крупнейших разработчиков антивирусной защиты) – [www.kaspersky.ru/](http://www.kaspersky.ru/);

☑ антивирусная защита компании Microsoft – [www.microsoft.com/rus/protect/computer/basics/antivirus.mspх/](http://www.microsoft.com/rus/protect/computer/basics/antivirus.mspх/).

4) *Мошенничество в Интернете* – это еще одна угроза безопасности ребенка в Сети. Сетевые мошенники рассылают рекламные письма, предлагающие выгодные покупки через Интернет-магазины, где есть возможность купить малодоступные, эксклюзивные товары или товары по низким ценам. Пользователю рекомендуется выбрать и заказать товар, а в итоге с него начинают требовать значительные денежные суммы.

Иногда рекламы содержат предложение отправить смс-сообщение на определенный номер, чтобы получить доступ к музыкальным или видеоресурсам. В итоге со счета отправителя снимаются значительные суммы, а открывшиеся в ответ на смс ресурсы оказываются либо зараженными вирусами, либо неприемлемыми по содержанию.

Единственный способ защиты от мошенничества в Сети – это предупредить ребенка о том, что без ведома родителей он ни в коем случае не должен осуществлять никаких заказов, покупок, отправлять смс на неизвестные номера.

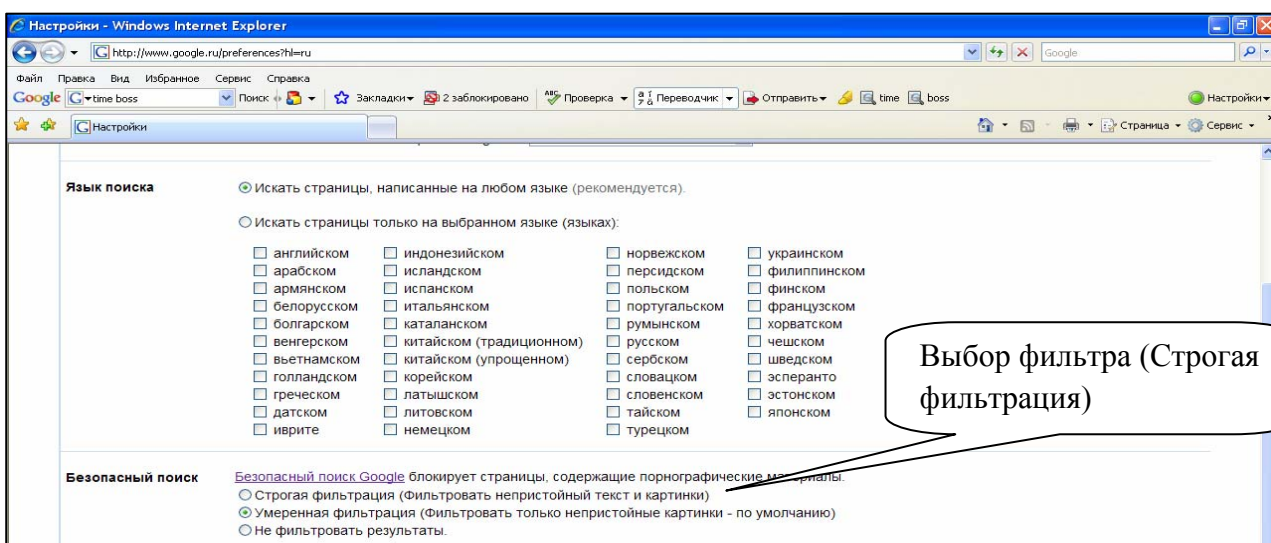
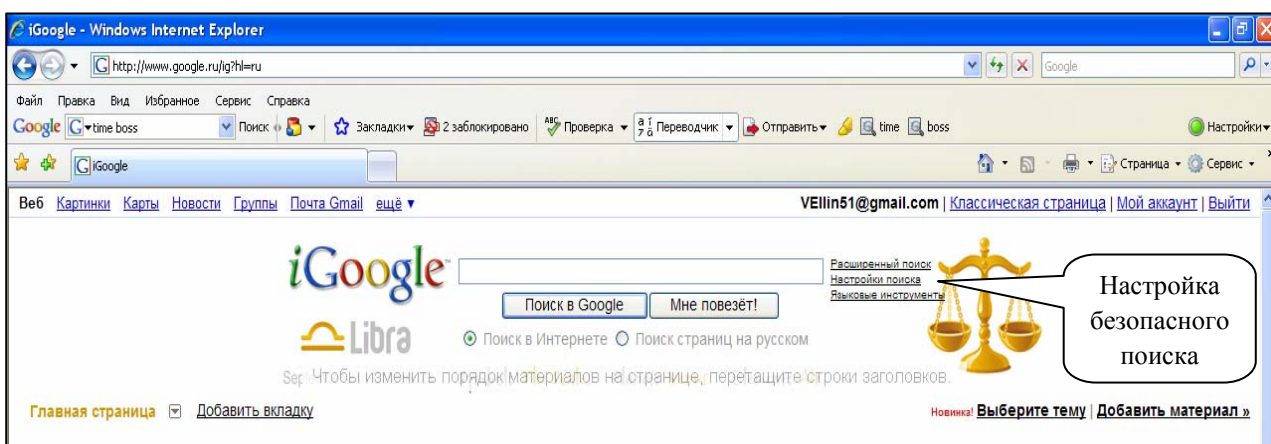
Вообще гарантии безопасности ребенка в Сети – это доверительное общение с ним и контроль его сетевого общения. Ребенок должен быть информирован о тех угрозах, которые может нести Интернет. Нужно объяснить, что «знакомые» в Интернете могут быть совсем не теми, за кого себя выдают, научить относиться осторожно к заманчивым предложениям и подаркам, рассказать о том, как опасно раскрывать семейные секреты, будь то номер телефона или планы покупок. Дети должны понимать, что общаться в Интернете – это тоже самое, что и разговаривать с незнакомыми людьми: они могут быть опасны.

*3.6.3. Настройка безопасного поиска.* Обучение в Сети связано с поиском информации. Однако в результате поиска ребенок может получить информацию, которая по своему содержанию может быть вредна. Поисковая система Google.ru предлагает пользователям настройку безопасного поиска. Фильтр «Безопасный поиск» удаляет из результатов поиска сайты, содержащие материалы с явно выраженным сексуальным характером. Разумеется, фильтр не может гарантировать 100-процентную защиту, но все-таки устраняет подавляющее большинство непристойных сайтов из результатов поиска.

Можно выбрать любой уровень настройки Безопасного поиска.

1) Умеренная фильтрация – удаляет большинство непристойных изображений из результатов поиска «Картинок Google», но не влияет на обычные результаты поиска (текстовые документы). Эта настройка Безопасного поиска задана по умолчанию и будет использоваться, пока пользователь не изменит ее.

2) Строгая фильтрация – фильтр Безопасного поиска применяется ко всем результатам поиска (включая поиск картинок и обычный веб-поиск).



Настройка безопасного поиска позволяет снизить риск получения ребенком неприемлемого содержания.

*3.6.4. Программы родительского контроля.* Эти программы могут выполнять следующие функции:

- ограничение времени работы компьютера (позволяет в отсутствие родителей дома регулировать время пребывания ребенка за компьютером);
- ограничение доступа в Интернет (позволяет ограничивать содержание запрашиваемой ребенком в Интернете информации);
- ограничение запуска отдельных приложений (игр).

Подробная информация о программах родительского контроля находится по следующим адресам:

- [www.microsoft.com/rus/protect/products/family/onecarefamilysafety.aspx](http://www.microsoft.com/rus/protect/products/family/onecarefamilysafety.aspx);
- [www.3dnews.ru/software/pc\\_access/](http://www.3dnews.ru/software/pc_access/);
- [www.kaspersky.ru/find?words=%F0%EE%E4%E8%F2%E5%EB%FC%F1%EA%E8%E9+%EA%EE%ED%F2%F0%EE%EB%FC&search=1&x=0&y=6](http://www.kaspersky.ru/find?words=%F0%EE%E4%E8%F2%E5%EB%FC%F1%EA%E8%E9+%EA%EE%ED%F2%F0%EE%EB%FC&search=1&x=0&y=6).

С помощью программ родительского контроля можно установить фильтр на сайты, посвященные оружию, наркотикам, ресурсы с порнографическим содержанием и нецензурной лексикой. Кроме того, некоторые программы родительского контроля блокируют сайты, которые являются потенциальной при-

чиной потери времени (чаты, игровые ресурсы) или денег (интернет-магазины, аукционы). Отметим, что зачастую подобные сайты содержат большое количество вредоносных программ-вирусов, а загрузка данных с игровых сайтов приводит к серьезному увеличению интернет-трафика.

Выбрав пользовательский уровень защиты, можно добавить к запрещенным категориям сайты об алкоголе, сигаретах, азартных играх, а также те сайты, содержимое которых фильтр не может оценить автоматически. Наиболее серьезные ограничения накладываются при использовании высокого уровня защиты, когда ребенок может посещать только сайты, которые определяются фильтром как "детские".

Независимо от того, какой режим фильтрации содержимого выбирается, можно создать черный и белый список сайтов, то есть, определить, к каким ресурсам ребенок может или не может получать доступ, вне зависимости от настроек автоматического фильтра.

Как работает программа? Предположим, поступает запрос на загрузку какого-то ресурса. Программа выполняет проверку на ограничение по времени (может ли пользователь работать на компьютере в это время, когда поступил запрос), далее сверяет адрес запрашиваемой страницы на совпадение с «белым» списком разрешенных адресов и «черным» списком запрещенных адресов, а также производит анализ ее содержимого относительно принадлежности к запрещенным категориям. Если хотя бы одно из условий (время работы, черный / белый списки, запрещенное содержание) не выполняется, доступ к странице блокируется.

Поскольку фильтр срабатывает не всегда, очень полезно держать включенной функцию слежения за активностью. В этом случае Windows будет сохранять адреса всех сайтов, которые просматривал ребенок. Если в полученном отчете обнаружится нежелательный адрес, его можно будет добавить в черный список. Некоторые программы родительского контроля фиксируют все, что делалось на компьютере, в специальном журнале, просматривая который, всегда можно видеть, чем и сколько времени ребенок занимался на компьютере.

Очень просты настройки ограничения использования компьютера по времени. Есть сетка, по виду напоминающая школьное расписание, в ней родитель указывает те часы, в которые доступ к компьютеру для ребенка запрещен. Ограничения устанавливаются отдельно по дням недели.

Подведем некоторые итоги. Интернет часто называют большой информационной дорогой, так как он соединяет бесчисленные компьютеры и их пользователей по всему миру. Мы используем Интернет для многих целей: разного рода исследований, общения с другими людьми, совершения покупок, развлечения и т.д. Возможность электронного общения и получения доступа к первичным источникам информации просто незаменима для детей, студентов, родителей и учителей.

Как правило, родители не разрешают детям одним гулять в незнакомых местах, точно так же они не должны позволять им работать в Интернете без своего присмотра и руководства.

Родители часто говорят, что дети знают об Интернете и компьютерах больше, чем они сами. Этим можно воспользоваться, чтобы дети, взяв на себя роль учителей, научили своих пап и мам всему тому, что знают сами. При этом невольно ребенок продемонстрирует родителям те области Сети, которые интересуют их больше всего. Нужно поощрять детей, чтобы они рассказывали родителям о своем положительном и отрицательном опыте, связанном с Интернетом.

Чем мы рискуем, оставляя ребенка в сети без контроля? Различные средства компьютерной информации (например, чаты, электронная почта, новости, различные сайты) несут с собой не только разного рода интересную информацию и возможности общения, но и определенный риск.

Статистика показывает, что самый большой риск заключается в том, что в Интернете дети могут встретить людей, общение с которыми может принести им серьезный психологический вред. В Сети дети могут найти информацию, которая не соответствует их возрасту, развращает, уродует психику, смещает ценностные представления. Еще один риск состоит в том, что дети будут просто тратить слишком много времени за компьютером – в ущерб своему развитию и здоровью.

Что могут сделать родители? Уберечь детей от неприятностей в Интернете – забота взрослых. Родители должны говорить с детьми об опасностях Сети и всегда быть поблизости, когда дети работают в Интернете. Они могут свести риски Интернета до минимума, если возьмут на себя ответственность за то, как их дети пользуются компьютером.

Вот несколько предложений, как это сделать:

☑ Проводите время в Интернете вместе со своими детьми. Ваше присутствие – лучший залог безопасности ребенка.

☑ Научите ребенка не оставлять личную информацию (адрес, телефон, номер или адрес школы, место работы родителей, их рабочий телефон), особенно в чатах и на досках объявлений: этой информацией могут воспользоваться недобросовестные люди.

☑ Будьте в курсе, какую электронную почту, получает ребенок, по возможности – выясните пароли доступа к почте и иным сервисам общения в Сети, которые ребенок использует.

☑ Посоветуйте детям не назначать встреч через Интернет.

☑ Пусть компьютер находится там, где вам удобнее контролировать его использование.

☑ Регулярно проводя время в Интернете вместе с детьми, можно узнать, чем они занимаются и какого рода материалы им интересны. Это позволит развивать и корректировать их интересы.

☑ Установите атмосферу доверия и взаимопонимания и не вините ребенка, если он признался в том, что в процессе использования Сети с ним произошли неприятные инциденты.

☑ Обсудите с ребенком разницу между рекламным, образовательным и развлекательным содержанием Интернета.



Убедите ребенка не отвечать на оскорбительные или опасные послания по электронной почте, в чатах, а также посоветуйте покинуть сайты, на которых он чувствует себя дискомфортно. Попросите ребенка показывать все полученные сообщения, которые ему непонятны или неприятны.

Разъясните, что не все, что написано в Интернете, может быть правдой.

Объясните ребенку, что участники чатов не всегда те, за кого себя выдают, что люди в реальной жизни могут сильно отличаться от того, какими они кажутся в Интернете.

Приучите ребенка не открывать послания электронной почты, файлы, приложения или ссылки, полученные от незнакомых людей.

Еще раз запомните: контролировать ребенка в Интернете недостаточно. Любые запреты можно попытаться так или иначе обойти. Лучше бывать в Сети вместе с ребенком. Это прекрасная возможность совершенствовать свои знания и умения и на собственном примере приучить ребенка к ответственности, правильному поведению и отбору подлинных ценностей. Если у родителей и ребенка сложились доверительные отношения, то вполне можно от него самого узнать, какие сайты и почему ему особенно интересны, и тактично пытаться развивать и корректировать эти интересы. Помогайте детям в поиске информации в Сети – той, которая поможет справиться с домашними заданиями, будет актуальна в силу увлечений и интересов, стимулирует развитие способностей.

Большинство сайтов в Интернете вполне безопасно, но, как и в нашем реальном мире, в виртуальной реальности существует то, что не соответствует нормам нравственности, неприемлемо для детей. Так как в разных семьях существуют разные стандарты, то очень важно, чтобы родители в отношении Интернета установили для детей четкие требования.

Интернет не более и не менее безопасен, чем реальный мир. Невозможно защитить детей от всего на свете, но можете помочь им сориентироваться в Интернете и выработать правильное и ответственное поведение.

## ***ЗАКЛЮЧЕНИЕ***

Итак, подведем некоторые итоги. В официальных документах дистанционное образование рассматривается как современный способ обучения, который характеризуется следующими признаками:

взаимной пространственной удаленностью обучающихся, обучающихся и источников информации;

активным использованием современных компьютерных технологий;

ориентацией на самостоятельную образовательную деятельность учеников.

Активное использование дистанционных технологий в обучении позволяет получить результаты, важные для наших детей. Прежде всего среди «личных» результатов – *повышение уровня доступности образования* для конкретных детей, чьи возможности в этом так или иначе ограничены. Важно отметить здесь и *решение проблем адаптации детей с ограниченными возможностями к жизни в обществе* (расширение перспектив для продолжения образования и получения специальности на основе качественного среднего образования и за счет освоения навыков самостоятельной образовательной деятельности, в том числе с использованием компьютера). Еще один важный момент связан с формированием у учеников *опыта самообразования*, что является актуальной мировой тенденцией современного информационного общества с его ориентацией на идеи непрерывного образования. Кроме того, нужно говорить и про обогащение информационной базы обучения, прежде всего об использовании информационно-образовательных ресурсов Интернет.

При этом важно помнить, что дистанционное образование в значительной мере базируется на использовании компьютера и Интернета – в связи с этим на первый план выходят вопросы безопасного использования технических средств и безопасного поведения в Сети.

Ученики наших школ – дети с ограниченными возможностями – уже имеют некоторый опыт дистанционного обучения. Обратимся к высказываниям их родителей, которые помогут тем, кто делает первые шаги в системе дистанционного образования, по достоинству оценить его возможности.

*«Ребенок с удовольствием и большим интересом занимается».*

*«Благодаря Интернет и специальному оборудованию мы получили не только возможность обучаться, но и получать разнообразную информацию, и общаться с новыми людьми».*

*«Ребенок стал интересоваться разными вопросами, стал увлекаться музыкой, ему хочется что-то новое узнавать, окреп интерес к жизни».*

*«Организация дистанционного обучения является самым важным направлением помощи для детей с ограниченными физическими возможностями... это единственная возможность для инвалидов-колясочников получить образование и интересную и нужную специальность»*

*«Это эффективная помощь в изучении предметов и в общении. Очень дисциплинирует».*

*«Я очень довольна той помощью, которую может оказать «новое» домашнее обучение: есть система, поэтапность, проверка усвоения и понимания материала, есть интерес к процессу».*

*«Дети с удовольствием общаются друг с другом, не чувствуют оторванности от внешнего мира».*

*«У ребенка улучшилась моторика, он постоянно пользуется клавиатурой, мышью. Лучшее стал читать, более быстро схватывает информацию. Стал понимать не только русский текст, но и текст на английском языке. Большой интерес к компьютеру».*

«Благодаря участию в программе мой ребенок учился весь прошлый год на одни пятерки, получил две похвальных грамоты».

«Учеба дает возможность ребенку забыть о своих болезнях и сосредоточиться конкретно на процессе обучения. ...очень важно, что ребенок психологически ощущает свою полноценность».

«Это замечательная программа, позволяющая нашим детям адаптироваться в жизни, получить образование».

«Моя дочь с удовольствием учится по этой программе, и по уровню знаний ее даже ставят в пример».

«В результате обучения ребенок стал общительнее, расширился объем получения разнообразной информации».

«Мой сын определился в своей будущей профессии».

«У ребенка появилась возможность увидеть оцененный результат своей работы. Дети учатся с огромным удовольствием».

«Занятия воодушевляют ребенка. Появляется уверенность в своих силах».

«У моего сына тяжелое заболевание, ему все дается тяжело, с трудом, но с каждым разом получается все лучше и лучше. У него очень большой подъем и большое желание учиться».

Из приведенных высказываний ясно, что родители обучающихся достаточно высоко оценивают свою удовлетворенность условиями и результатами обучения детей в системе дистанционного образования. Родители отмечают повышение мотивации детей к обучению и, как следствие, положительную динамику успешности детей в учебе (пятерки, похвальные грамоты, ребенка ставят в пример другим). Они утверждают, что круг интересов ребенка расширился, появились новые увлечения, новые знакомства (в Сети), что способствует повышению его жизненного тонуса, улучшению эмоционального фона (уходит постепенно острое ощущение собственной неполноценности), появлению уверенности в завтрашнем дне (возможности профессионального выбора). Ни в одной из 100 анкет не сказано об ухудшении здоровья детей за период обучения с активным использованием компьютера, более того, в некоторых анкетах родители пишут об улучшении моторики, о том, что эмоционально ребенок испытывает большой подъем.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Договор № \_\_\_\_\_

#### **об организации обучения с использованием дистанционных технологий**

Санкт-Петербург " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

ГОУ \_\_\_\_\_ в лице  
директора \_\_\_\_\_, действующего  
на основании \_\_\_\_\_, именуемое а дальнейшем ОУ,  
и родители (законные представители) обучающегося \_\_\_\_\_ класса, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, именуемые в дальнейшем  
Родители, заключили настоящий договор о нижеследующем.

#### **1. Предмет договора**

1.1 Предметом настоящего договора является организация освоения обучающимся \_\_\_\_\_ (далее Обучающийся) общеобразовательных программ/программ дополнительного образования (нужное подчеркнуть) с использованием технологий дистанционного обучения в рамках государственного образовательного стандарта.

1.2. Освоение обучающимся общеобразовательных программ основного и дополнительного образования с использованием технологий дистанционного обучения обеспечивается по программам, \_\_\_\_\_ класса по предметам, перечисленным в Приложении №1 к настоящему договору, с использованием утверждённых и рекомендованных к Министерством образования и науки учебников (перечень учебников – в Приложении №1 к настоящему договору).

#### **2. Права и обязанности сторон**

2.1. В соответствии с настоящим договором **ОУ** берет на себя следующие обязательства.

2.1.1. Составляет для Обучающегося индивидуальный учебный план и согласует его с Родителями (Приложение № 2 к настоящему договору).

2.1.2. Составляет для Обучающегося индивидуальный учебный график и расписание занятий в дистанционном режиме с указанием педагогов, ведущих обучение, и согласует его с Родителями (Приложение № 3 к настоящему договору).

2.1.3. Обеспечивает Родителям и Обучающемуся первичное обучение в области использования Интернет-технологий как образовательного инструмента очно в объеме \_\_\_\_\_ часов и постоянную консультативную поддержку в области использования Интернет-технологий для полноценного осуществления образовательного процесса.

2.1.4. Обеспечивает первичную настройку оборудования, необходимого для осуществления образовательного процесса с использованием технологий дистанционного обучения, и консультирование по вопросам его использования.

- 2.1.5. Обеспечивает доступ Обучающегося к информационным ресурсам дистанционного образования, передает пароли для доступа к учебным материалам.
- 2.1.6. Предоставляет обучающемуся на время обучения бесплатно учебники и учебную литературу, имеющуюся в библиотечном фонде ОУ, а также аннотированный перечень электронных информационных ресурсов, рекомендованных для изучения соответствующих учебных программ.
- 2.1.7. Осуществляет постоянную поддержку обучающегося силами службы сопровождения образовательного процесса (при наличии в ОУ соответствующих специалистов).
- 2.1.8. Осуществляет текущую и промежуточную аттестацию Обучающегося в соответствии с графиком и перевод Обучающегося в следующий класс по решению педагогического совета на основании результатов промежуточной аттестации.
- 2.1.9. Предоставляет Обучающемуся по заявлению Родителей или в случае расторжения настоящего договора возможность продолжения образования в форме очного обучения.
- 2.1.10. Осуществляет государственную (итоговую) аттестацию Обучающегося в соответствии с Положением о государственной (итоговой) аттестации выпускников IX, XI (XII) классов общеобразовательных учреждений РФ и выдаёт Обучающемуся документ государственного образца (аттестат) при условии выполнения им требований государственного образовательного стандарта.
- 2.1.11. В случае ускоренного освоения Обучающимся общеобразовательных программ проводит с согласия Родителей промежуточную аттестацию Обучающегося в соответствии с Положением о получении общего образования в форме экстерната.
- 2.1.12. Предоставляет Обучающемуся возможность принимать участие во внеклассных мероприятиях.
- 2.1.13. ОУ имеет право при необходимости по согласованию с Родителями вносить изменения в учебный график и расписание занятий.
- 2.2. В соответствии с настоящим договором **Родители** берут на себя следующие обязательства.
- 2.2.1. Предоставляют медицинские документы, подтверждающие, что использование компьютера в качестве учебного инструмента не противопоказано Обучающемуся.
- 2.2.2. Обеспечивают исполнение Обучающимся учебного графика и расписания учебных занятий, выполнение учебных заданий.
- 2.2.3. Присутствуют вместе с Обучающимся при первичном обучении использованию Интернет-технологий как учебного инструмента (п. 2.1.3 настоящего договора).
- 2.2.4. Своевременно обращаются за консультативной помощью по вопросам, связанным с работой оборудования и использованием Интернет-технологий как инструмента обучения, а также по иным вопросам, связанным с организацией и содержанием обучения.

2.2.5. Своевременно информируют ОУ о состоянии здоровья и иных проблемах Обучающегося в случае, если это влечет за собой изменения в графике прохождения учебных курсов и текущем расписании занятий.

2.2.6. Обеспечивают сохранность, работоспособность и целевое использование оборудования, предоставленного Обучающемуся для нужд образовательного процесса.

2.2.7. Родители имеют право обращаться к администрации ОУ с просьбой об изменении учебного графика и расписания занятий в ситуациях, когда это связано с состоянием здоровья обучающегося и плановыми медицинскими мероприятиями (госпитализация, санаторно-курортное лечение) и подтверждено соответствующими документами.

2.2.8. Родители имеют право обращаться к администрации ОУ с предложениями про улучшению организации образовательного процесса.

2.2.9. Родители имеют право получать в ОУ методическую и консультативную помощь, необходимую для освоения общеобразовательных программ с использованием технологий дистанционного обучения.

### **3. Ответственность сторон**

#### **3.1. ОУ несёт ответственность**

- за качество обучения и выполнение учебных программ в полном объеме в рамках государственного образовательного стандарта;
- за исполнение учебного графика, расписания занятий;
- за обеспечение обучающегося информационными источниками, имеющимися в наличии в ОУ, и перечнем Интернет-ресурсов для полноценного осуществления процесса обучения;
- за организацию промежуточной и итоговой аттестации Обучающегося.

#### **3.2. Родители несут ответственность**

- за взаимодействие с ОУ в вопросах обучения и воспитания Обучающегося;
- за исполнение Обучающимся учебного графика, расписания занятий, выполнение учебных заданий;
- за качество освоения ими первичных знаний и умений, связанных с использованием Интернет-технологий как инструмента обучения;
- за сохранность и целевое использование оборудования, предоставленного Обучающемуся для нужд учебного процесса;
- за своевременное информирование ОУ обо всех проблемах технического, технологического, учебного, психологического и иного свойства, возникающих у Обучающегося в процессе обучения с использованием дистанционных технологий.

### **4. Срок действия договора**

4.1. Настоящий договор вступает в силу с момента его подписания сторонами и действует с \_\_\_\_\_ 200 г. по \_\_\_\_\_ 200 г.

4.2. Договор может быть продлён, изменён, дополнен по соглашению сторон.

## 5. Порядок расторжения договора

5.1. Настоящий договор может быть расторгнут в следующих случаях:

- при ликвидации или реорганизации ОУ (в этом случае обязательства по данному договору не переходят к правопреемнику ОУ, Родители заключают с правопреемником новый договор в установленном порядке);
- при отчислении Обучающегося из ОУ по заявлению Родителей;
- при возникновении у Обучающегося медицинских противопоказаний для использования компьютера как инструмента обучения.

5.2. Настоящий договор может быть расторгнут в одностороннем порядке в следующих случаях:

- ОУ в случае неисполнения или ненадлежащего исполнения Родителями обязательств по настоящему договору;
- Родителями в случае неисполнения или ненадлежащего исполнения ОУ обязательств по настоящему договору, а также по их желанию, оформленному в виде заявления на имя руководителя ОУ.

## 6. Форс-мажор

6.1. В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы, возникших после заключения настоящего Договора в результате событий чрезвычайного характера, которые стороны не могли ни предвидеть, ни предотвратить разумными мерами, срок выполнения условий настоящего Договора соответственно отодвигается на время действия таких обстоятельств.

6.2. Сторона, ссылающаяся на обстоятельства непреодолимой силы, обязана немедленно информировать другую сторону о наступлении или прекращении подобных обстоятельств любыми доступными средствами связи (почта, телеграф, телефон, факс, Интернет и т.п.)

## 7. Заключительная часть

7.1. Настоящий договор составлен на \_\_\_ листах с тремя приложениями и в 2-х экземплярах по одному для каждой из сторон. Один экземпляр хранится в ОУ, другой - у Родителей. Оба экземпляра имеют одинаковую (равную) юридическую силу.

Реквизиты и подписи сторон

*Приложение 1*

### Перечень предметов, программ, учебников и учебных пособий

№	Предмет, программа	Учебник	Автор	Издательство, год издания

Индивидуальный учебный план

Приложение 2

«Утверждено»

приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
 Директор \_\_\_\_\_

**Учебный план**

Учащийся \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Куратор \_\_\_\_\_

Предмет	Сроки изучения <sup>1</sup>	Нагрузка		
		Общее количество часов в год	в том числе	
			очно	дистанционно
Максимально допустимая учебная нагрузка в неделю				
Максимально допустимая учебная нагрузка в год				
Рекомендуемый объем домашних заданий в день <sup>2</sup>				

Согласовано: \_\_\_\_\_ (родители обучающегося или лица, их заменяющие)

<sup>1</sup> В течение года или модульно – с указанием сроков реализации модуля.  
<sup>2</sup> В соответствии с п. 2.9.19. СанПиН 2.4.2 1178 объем домашнего задания дается обучающимся с учетом возможности их выполнения в следующих пределах: в 1 классе (со второго полугодия) - до 1 ч, во 2-м - до 1,5 ч, в 3 - 4-м - до 2 ч, в 5 - 6-м - до 2,5 ч, в 7 - 8-м - до 3 ч, в 9 - 11-м - до 4 ч.



«Утверждено»

приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор \_\_\_\_\_

### Индивидуальный учебный график обучающегося

Индивидуальный учебный график (расписание) оформляется в свободной форме

Образец для родителей

#### Заявление

Прошу предоставить моему ребенку \_\_\_\_\_  
*имя ребенка, дата рождения*

возможность обучения на дому (в больнице, в санатории) \_\_\_\_\_  
*(указать, где)*

с использованием дистанционных технологий по предметам

\_\_\_\_\_

*(указать предметы)*

без приездов в школу, смешанное – с посещением уроков в классе, с организацией занятий на дому \_\_\_\_\_

*(нужное подчеркнуть)*

на основании заключения из лечебно-профилактического учреждения от \_\_\_\_\_,  
*(указать дату)*

выданного на срок до \_\_\_\_\_  
*(указать дату)*

Дата

Ф.И.О. родителя (законного представителя) \_\_\_\_\_

**Договор №**  
**о передаче имущества в безвозмездное пользование<sup>3</sup>**

Санкт-Петербург " \_\_ " \_\_\_\_\_ 200\_ года

\_\_\_\_\_ именуемый в дальнейшем «Ссудодатель», в лице \_\_\_\_\_ (должность, ФИО), действующего на основании \_\_\_\_\_, и \_\_\_\_\_, именуемый в дальнейшем «Ссудополучатель», заключили настоящий договор (именуемый в дальнейшем "договор") о нижеследующем.

### **1. Предмет договора**

1.1. Ссудодатель передает Ссудополучателю в безвозмездное пользование имущество – оборудование, предназначенное для организации образовательного процесса \_\_\_\_\_, учащегося \_\_\_\_ класса ГОУ № \_\_\_\_\_ района с использованием дистанционных технологий, согласно Приложению №1 к настоящему Договору.

1.2. Срок безвозмездного использования полученного на основании настоящего договора имущества устанавливается в соответствии со сроком его целевого использования (дистанционного обучения обучающегося \_\_\_\_\_).

### **2. Обязательства Ссудополучателя**

В соответствии с договором **Ссудополучатель** берет на себя следующие обязательства.

2.1. Осуществлять хранение и использование полученного в безвозмездное пользование оборудования в условиях, обеспечивающих его сохранность и работоспособность в соответствии с инструкциями, полученными от Ссудодателя согласно Приложению №2 к настоящему договору.

2.2. Обеспечивать целевое использование полученного в безвозмездное пользование оборудования в соответствии с п.1.1. настоящего договора.

2.3. Обеспечивать во взаимно согласованное время доступ Ссудодателя к оборудованию и своевременно информировать его обо всех проблемах, возникающих в процессе использования имущества, полученного в соответствии с настоящим договором.

### **3. Обязательства Ссудодателя**

В соответствии с договором **Ссудодатель** берет на себя следующие обязательства.

3.1. Предоставить Ссудополучателю техническую документацию, поставляемую вместе с оборудованием.

3.2. Осуществить первичное подключение оборудования и консультирование по вопросам, связанным с его использованием.

<sup>3</sup> Настоящий договор заключается только в том случае, если имеются возможности обеспечения учащегося техникой в рамках соответствующих федеральных и региональных программ.

3.3. Производить при наличии финансирования работы по техническому обслуживанию полученного в соответствии с настоящим договором оборудования.

#### **4. Порядок изъятия имущества из безвозмездного пользования**

4.1. Имущество может быть изъято Ссудодателем у Ссудополучателя в следующих случаях:

- при нецелевом использовании имущества Ссудополучателем, подтвержденном документально;
- при невыполнении обучающимся без уважительных причин учебного плана и графика обучения
- при невозможности Ссудополучателя создать условия для обеспечения сохранности и безопасности имущества;
- при невыполнении Ссудополучателем иных условий настоящего договора.

#### **5. Порядок расторжения договора**

Настоящий договор может быть расторгнут по взаимному согласию сторон либо в случаях, предусмотренных действующим законодательством РФ.

#### **6. Порядок вступления договора в силу**

Настоящий договор вступает в силу с момента подписания его сторонами.

#### **7. Порядок разрешения споров**

Споры по настоящему договору разрешаются в порядке, предусмотренном действующим законодательством РФ.

#### **8. Заключительная часть**

Настоящий договор составлен на \_\_\_\_\_ листах с двумя приложениями и в 2-х экземплярах по одному для каждой из сторон. Один экземпляр хранится в ОУ, другой - у Родителей. Оба экземпляра имеют одинаковую (равную) юридическую силу.

Адреса сторон и подписи

*Приложение 1*

#### **Перечень имущества, передаваемого в безвозмездное и бессрочное пользование**

№	Наименование	Кол-во единиц	Примечания

Материал Приложения 2 к настоящему договору включен в отдельный раздел (см. 3.5. *Безопасное использование ноутбуков MacBook*).

## **РОДИТЕЛЯМ О ДИСТАНЦИОННОМ ОБРАЗОВАНИИ**

*Редактор – Смирнова З.Ю.  
Компьютерная верстка – Маркова С.А.*

Подписано в печать 01.12.2009. Формат 60x90 1/16.  
Гарнитура Times. Усл. печ. л. 3,25. Тираж 200 экз. Зак. 233/1.

Издано в ГОУ ДПО ЦПКС СПб «Региональный центр оценки качества  
образования и информационных технологий»

190068, Санкт-Петербург, Вознесенский пр., 34, лит. А