



Фоксфорд

# 87 ПРИЁМОВ И ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ПО РАБОТЕ ОНЛАЙН



## **Вы думаете, что только вы страдаете от дистанционного обучения?**

Мы обзвонили десятки педагогов по всей России и выявили самые болевые точки. С помощью экспертов в сфере онлайн-образования нашли решения. Каждая глава рассматривает определенную проблему и предлагает целый ряд решений и инструментов.

Фоксфорд.Учителю

Приветственное слово	3
<b>1. БАЗОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>4</b>
Какие бывают платформы для проведения онлайн-занятия?	4
Как собирать сделанные домашние задания и обмениваться файлами с учениками?	5
Есть ли какие-то способы протестировать знания учеников автоматически?	6
Можно ли самим сделать тесты, чтобы протестировать знания учеников?	7
Где найти подсказки для организации урока по вашему предмету?	8
<b>2. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ</b>	<b>12</b>
Какие есть простые способы самостоятельно монтировать видеоуроки?	12
Как можно делать презентации?	13
Чем можно заменить доску?	14
Какие есть платформы для чтения литературы онлайн?	14
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПРИЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>15</b>
Как быть с учениками, которые не посещают занятия?	15
Как сократить свой рабочий день?	16
Как общаться с родителями?	18
<b>4. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ</b>	<b>19</b>
Можно ли как-то заинтересовать учеников?	19
Как выстраивать общение на уроке?	19
Есть ли инструменты для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья?	20
Как сделать так, чтобы ученики не жульничали?	20
Как обучать учеников младших классов?	21
<b>5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ</b>	<b>22</b>
Как решить бесконечные технические проблемы?	22
Что делать с плохим интернетом?	23
Как сделать занятия более безопасными?	24
<b>6. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПРИЁМЫ</b>	<b>25</b>
Как бороться с быстрой усталостью и болью в пальцах из-за постоянной работы на клавиатуре?	25
Как быть с ухудшением зрения?	26

Трудиться в образовании всё интереснее и сложнее. Условия постоянно меняются: ФГОС, профстандарт, оценка квалификации и другие нововведения теперь не просто слова, а реальность, в которой оказался каждый педагог и управленец. Понять, что со всем этим делать, сложно.

Мы, Фоксфорд, стремимся всячески поддержать учителя в его ежедневном труде, именно поэтому мы организовали библиотеку онлайн материалов с ответами на самые важные вопросы.

Перед вами одно из изданий нашей электронной библиотеки. Искренне надеюсь, что пособие окажется полезным. В нем вы сможете получить ответы на многие вопросы, которыми задавались учителя, вынужденные в экстренном порядке переходить на дистанционное образование.

**С Уважением,**

**Владимир Алешин, исполнительный директор онлайн-школы Фоксфорд**



### Какие бывают платформы для проведения онлайн-занятия?

Если ученик не присутствует на занятии, это занятие можно записать и переслать ему через облачное хранилище ([см. далее](#)).

<p><u><a href="#">Zoom meeting</a></u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ количество участников вебинара: 100 человек;</li> <li>■ длительность урока в бесплатной версии: 40 минут;</li> <li>■ наличие общего чата;</li> <li>■ есть виртуальная доска (замена маркерным доскам);</li> <li>■ позволяет демонстрировать экран;</li> <li>■ позволяет записывать вебинар (40 минут);</li> <li>■ позволяет подменять задний фон изображением;</li> <li>■ позволяет проводить онлайн-встречи без установки программы на компьютер.</li> </ul>
<p><u><a href="#">MyOwn Conference</a></u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ количество участников: до 20 человек;</li> <li>■ неограниченный пробный период;</li> <li>■ позволяет записывать первые 20 минут вебинара;</li> <li>■ позволяет показывать любой ролик (без демонстрации экрана);</li> <li>■ сразу несколько спикеров могут транслировать информацию со своих камер и экранов (веб-кабинеты);</li> <li>■ позволяет работать через браузер (без flash player).</li> </ul>
<p><u><a href="#">Skype</a></u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ количество участников: до 10 человек;</li> <li>■ поддерживает общий чат, демонстрацию экрана и обмен файлами;</li> <li>■ позволяет создавать записи встречи (хранится 30 дней);</li> <li>■ позволяет создавать автоматические субтитры;</li> <li>■ есть функция размытия заднего фона;</li> <li>■ позволяет проводить онлайн встречи с установкой программы на компьютер.</li> </ul>
<p><u><a href="#">Proficonf</a></u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ количество участников: до 25 человек;</li> <li>■ нет ограничений по времени проведения мероприятий;</li> <li>■ совместный доступ к файлам и центру демонстрации;</li> <li>■ позволяет вести статистику онлайн-встречи;</li> <li>■ позволяет проводить показ роликов без демонстрации экрана;</li> <li>■ позволяет работать через браузер.</li> </ul>
<p><u><a href="#">MS Team</a></u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ вмещает более 200 человек в онлайн-комнату в бесплатной версии;</li> <li>■ высокая степень безопасности за счет двойного шифрования;</li> <li>■ требует установки отдельного приложения на гаджет.</li> </ul>
<p><u><a href="#">Google Hangouts</a></u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ количество участников: до 10 человек;</li> <li>■ интегрирован в Google-сервисы (например, с почтой Gmail и календарем);</li> <li>■ позволяет общаться через чат, обмениваться файлами;</li> <li>■ запись экрана доступна лишь на определённых тарифах.</li> </ul>

В таблице приведены данные бесплатного функционала сервисов.

## Как собирать сделанные домашние задания и обмениваться файлами с учениками?

Самый распространённый способ — просить присылать работы на почту. Но почта отнимает очень много времени. Куда проще освоить облачное хранилище, завести в нём папку для каждого ученика и просить складывать все задания туда. Это сэкономит вам несколько часов жизни и позволит держать всю информацию о конкретном ученике в одном месте. Вот [здесь](#) вы найдёте видеоинструкцию, как пользоваться самым популярным облачным хранилищем в мире.

<u>Google Диск</u> (Google Drive)	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 15 ГБ бесплатно;</li><li>■ работает с телефона и компьютера;</li><li>■ позволяет легко организовать рабочее пространство папки;</li><li>■ позволяет загружать все виды файлов;</li><li>■ поддерживает возможность онлайн рецензирования документов (например, работ учащихся);</li><li>■ управляется только через браузер;</li><li>■ интегрирован со всеми онлайн-сервисами Google (документы, таблицы, формы, презентации).</li></ul>
<u>Яндекс.Диск</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 10 ГБ бесплатно;</li><li>■ поддерживает тот же функционал, что и Google Диск;</li><li>■ имеет рекламу;</li><li>■ поддерживает управление с компьютера с помощью предустановленной программы;</li><li>■ бесплатная безлимитная загрузка фотографий со смартфона;</li><li>■ ограничение количества загруженных файлов.</li></ul>
<u>Облако Mail.ru</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 8 ГБ бесплатно;</li><li>■ поддерживает тот же функционал, что и у Google Диск;</li></ul>
<u>pCloud</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 10 ГБ бесплатно;</li><li>■ высокая безопасность данных;</li><li>■ лимит на скачивание файлов посторонними пользователями;</li></ul>
<u>Mega</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 50 ГБ бесплатно;</li><li>■ неудобная выгрузка и загрузка из-за шифрования данных;</li><li>■ высокая безопасность шифрования данных;</li><li>■ малая скорость загрузки и выгрузки.</li></ul>

В таблице приведены данные бесплатного функционала сервисов.

## Есть ли какие-то способы протестировать знания учеников автоматически?

Есть много бесплатных порталов, где уже созданы тесты. Вот ссылки на некоторые из них.

<a href="#"><u>Тесты «Фоксфорда»</u></a>	Огромное разнообразие тестов и курсов для ученика средней школы (5–11 классы) по всем общеобразовательным предметам.
<a href="#"><u>Экзамен.ру</u></a>	Большая база тестов для учеников для подготовки к экзаменам: русский язык, математика – 2 уровня, обществознание, история, информатика, биология, литература, география, физика, химия, английский, немецкий, французский, испанский языки.
<a href="#"><u>IQша</u></a>	Тренировочные задания для детей от 2 до 11 лет: логика, математика, чтение и грамота, окружающий мир, внимание и память, английский язык и другие.
<a href="#"><u>МетаШкола</u></a>	Бесплатные тесты, игры, конкурсы и вебинары: математика, русский язык, физика, английский язык, шахматы.
<a href="#"><u>Online Test Pad</u></a>	Большая база тестирований по всем школьным темам.



## Можно ли самим сделать тесты, чтобы проверить знания учеников?

Если Вы не готовы давать ученикам чужие тесты, можно создавать свои с помощью данных сервисов:

<u>Google Формы</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ позволяет создавать тесты с ветвистой логической структурой;</li><li>■ есть русскоязычная версия;</li><li>■ формирует детальный анализ ответов ученика;</li><li>■ не столько используется для онлайн тестирований, сколько для опросов;</li><li>■ для быстрой проверки тестирования можно использовать плагин Flubaroo.</li></ul>
<u>Kahoot</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ подходит для создания онлайн-викторин, тестов и опросов в соревновательном формате;</li><li>■ поддерживает возможность выполнения тестов в команде;</li><li>■ требует наличия смартфона у учащегося;</li><li>■ поддерживает типы вопросов: «да/нет», с выбором одного ответа.</li></ul>
<u>Quizizz</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ подходит для создания игр, тестов, викторин для самостоятельного, не соревновательного прохождения;</li><li>■ имеет возможность ознакомления с заданиями через собственные устройства;</li><li>■ требует наличия смартфона у учащегося;</li><li>■ поддерживает режим домашнего задания;</li><li>■ есть русскоязычная версия;</li><li>■ поддерживает типы вопросов: «да/нет», с вводом короткого письменного ответа.</li></ul>
<u>Triventy</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ позволяет создать собственный тест и распечатать его;</li><li>■ поддерживает возможность проектной деятельности учащихся;</li><li>■ поддерживает возможность ознакомления с заданиями через собственные устройства;</li><li>■ требует наличия смартфона у учащегося;</li><li>■ есть русскоязычная версия;</li><li>■ поддерживает «да/нет» вопросы;</li><li>■ позволяет показывать короткие подсказки.</li></ul>
<u>Plickers</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ поддерживает типы вопросов: «да/нет», с выбором одного ответа;</li><li>■ интерактивность и вовлечённость детей: ученик использует специальные карточки, по которым учитель смартфоном считывает их ответы, а система автоматически определяет, кто ответил верно, а кто нет.</li></ul>
<u>Master-Test</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ возможность проходить тест без подключения к интернету;</li><li>■ отсутствие рекламы;</li><li>■ есть русскоязычная версия;</li><li>■ поддерживает тип вопросов «да/нет» с опциями выбора одного или нескольких ответов, словесным ответом, сопоставлением.</li></ul>
<u>ProProfs</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ позволяет предложить на выбор один или несколько вариантов, попросить заполнить пропущенное слово или написать развёрнутый ответ;</li><li>■ позволяет вставлять в задания текстовые документы и презентации, файлы PDF, а также изображения, аудио- и видеофайлы.</li></ul>
<u>EasyTestMaker</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ данный сервис поддерживает большинство функций предыдущих платформ, однако также позволяет создавать вопросы на выбор истинного и ложного утверждения.</li></ul>

## Где найти подсказки для организации урока по вашему предмету?

В этом разделе есть сервисы для каждого предмета, которые позволят сделать занятия интереснее и современнее.



### Русский язык и литература

- [«Грамота.ру»](#) – справочный материал по всем разделам русской грамматики, десятки словарей, познавательные статьи о языке, учебные диктанты.
- [Культура письменной речи](#) – учебно-справочный, нормативный и методический материал по русскому языку, а также собрание типичных ошибок.
- [Правила русского языка](#) – удобный справочный сайт, на котором собраны грамматические правила.
- [TextoLogia.ru](#) – интернет-журнал, созданный с целью привить интерес к русскому языку, литературе, языкознанию. Исторические вопросы, интересные факты, популярные статьи, справочная служба.
- [Образование на русском](#) – Государственный институт русского языка имени А. С. Пушкина создал проект, который поможет изучать русский язык на разных уровнях. Есть раздел для иностранцев, а есть для тех, кому «великий и могучий» приходится родным. Интерактивные задания и игры для детей 5–7 лет, небольшая библиотека для них же, а также методические рекомендации для родителей и учителей.
- [Litra.ru](#) – удобный сайт для изучения литературы. Библиотека произведений и кратких содержания, биографии, критика и готовые домашние задания.
- [Литература в формате А4](#) – виртуальная библиотека с массой полезных материалов.



### Английский язык, немецкий язык

- [Загадки](#) – загадки для детей дошкольного возраста, в том числе на английском языке.
- [EnglishTips.org](#) – огромное количество материалов для изучения и преподавания английского языка.
- [Native English](#) – грамматика английского языка, интерактивные тесты, игры, идиомы, тексты песен.
- [Словари «Дрофы»](#) – словари русского, английского, немецкого, французского, итальянского и испанского языков. Более 200 000 словарных статей.
- [The Goethe-Institut](#) – официальный сайт Института имени Гёте, который содержит информацию о немецком языке как для педагогов, так и для учеников: образцы упражнений, тренировочные тесты для подготовки к экзаменам международного уровня, страноведческую информацию, игры, методические советы.



### Математика, алгебра и геометрия

- [Список приложений](#) для развития математического мышления (3–14 лет).
- [Math Fight](#) – приложение для проведения математической дуэли.
- [Математические этюды](#) – на сайте представлены этюды, выполненные с использованием современной компьютерной 3D-графики, рассказывающие о математике и её приложениях.

## Математика, алгебра и геометрия

- [GeoGebra](#) — приложение с открытым исходным кодом, специально разработанное как средство изучения и обучения геометрии и алгебре, на английском языке.
- [Линия УМК Муравиных](#) — дидактические материалы и авторские рекомендации по работе с учебниками.



## Физика

- Newtonew собрал интересную [подборку игр](#) и приложений для изучения физики.
- [convert-me.com](#) — интерактивный калькулятор измерений. Перевод различных единиц измерения из одной системы в другую: вес и масса, объем и вместимость, длина и расстояние.
- [Задачник «Кванта»](#) — архив задач по физике, опубликованных в журнале «Квант» с 1970 по 1999 год. Решения задач приводятся отдельно по номерам.
- [Виртуальный музей космонавтики](#) — российская космонавтика в фотографиях, схемах и объёмных моделях космических аппаратов и стартовых комплексов.
- [Простая наука](#) — youtube-канал с собранием опытов по химии и физике. виртуальные лаборатории для проведения урока по физике:
  - [Виртуальная образовательная лаборатория](#);
  - [LabsLand](#);
  - [Remote Farm](#);
  - [British Columbia – Integrated Laboratory Network](#).



## Биология

- [«Биомолекула»](#) — научно-популярный сайт, посвящённый молекулярным основам современной биологии и практическим применениям научных достижений в медицине и биотехнологии.
- [BioDat](#) — справочно-информационный ресурс по биологии и экологии, а также система совместной работы, позволяющая в интерактивном режиме разместить результаты своих исследований и наблюдений.
- [Коллекции Дарвиновского музея](#) — детальная информация об экспонатах крупнейшего биологического музея.
- [Проект «Вся биология»](#) — научно-образовательный проект, содержащий лекции по биологии и родственным наукам.
- [Зуброминимум](#) — конспекты по биологии в самом лучшем из возможных форматов.



## Химия

- [Журнал «Химия и химики»](#) — научно-популярный электронный журнал, выпускаемый с 2008 года. Наиболее интересны разделы, содержащие видеоопыты по химии, описания рабочего места химика-профессионала.
- [Школьные олимпиады по химии](#) — московская городская олимпиада по химии. Задачи, решения, результаты с 2002 года по настоящее время.
- [Thoisoi](#) — youtube-канал, содержащий различные ролики на тему химических экспериментов.
- [Простая наука](#) — youtube-канал с собранием опытов по химии и физике.
- [Химические уравнения](#) — сервис, позволяющий решать и исследовать различные химические уравнения.
- [Химия онлайн](#) — сайт, содержащий информацию по различным разделам химии в деталях.



## Информатика, ИКТ

- [«Клякс@.net»](#) — информационно-образовательный портал для учителя информатики и ИКТ, в том числе содержащий материалы для подготовки к ЕГЭ.
- [Scratch](#) — язык и визуальная среда программирования, в которой с помощью блоков ребёнок может научиться создавать анимации, разрабатывать игры и управлять ими.



## География

- [Российское географическое общество](#) — сайт Российского географического общества с информацией о его структуре, составе, экспедициях, научной и просветительской деятельности.
- [Practical Science](#) — возможность построения карт по статистическим данным, а также наглядные материалы по экологии.
- [«Вокруг света»](#) — сайт популярного журнала о путешествиях, приключениях, открытиях.
- [Атлас+](#) — бесплатное интерактивное приложение, расширяющее возможности обычного атласа; поможет научить школьников работать с картой.
- [Библиотека географа](#) — сообщество пользователей, которые собирают и свободно делятся книгами по географии
- [Кругосвет](#) — сетевая энциклопедия с большим и подробным разделом по географии.



## История, обществознание

- [Антропогенез.ру](#) — собрание информации о последних результатах научных исследований в области антропосоциогенеза.
- [Эксперт Online](#) — аналитический ресурс, посвящённый актуальным вопросам социально-экономического, политического и культурного развития нашей страны.
- [Проект «Всемирная история»](#) — онлайн-библиотека, охватывающая весь период истории человечества от первобытной эпохи до Новейшего времени, с материалами по методологии истории, энциклопедиями, книгами и статьями, историческими картами.
- [1968 digital](#) — истории героев изменившего мир 1968 года, рассказанные с экрана смартфона, который мог бы у них быть.
- [Финзнайка](#) — приложение для освоения финансовой грамотности, с помощью которого школьники 1–4 классов самостоятельно в игровом формате освоят темы «Деньги», «Банки», «Валюта».



## ОБЖ

- [ОБЖ.рф](#) — всё, что нужно учителю основ безопасности жизнедеятельности: методические разработки, статьи и справочники, видеоуроки, конкурсы.
- [Nukemap](#) — сервис с картами, позволяющий наглядно показать зоны поражения в случае ядерного удара в любую точку планеты.



## ИЗО

- [Google Arts & Culture](#) — собрание коллекций искусства со всего света и описание исторических событий, повлиявших на мировую культуру.
- [Музыкальная фантазия](#) — тематические аудиосборники, разработки уроков, караоке детских песен, музыкальные мультфильмы и ноты.



### Метапредметный. Подростки

- [Элементы](#) — научно-популярные лекции, мастер-классы, плакаты, блоги учёных, библиотека, решение научных задач .
- [Постнаука.ру](#) — собрание видеолекций и текстов, списков книг по всем отраслям научного знания, представленных авторитетными специалистами в своих областях научных исследований.
- [Наука и техника](#) — электронный научно-популярный журнал.
- [Это работает](#) — youtube-канал с огромным количеством переведённых на русский язык научно-популярных видеороликов.
- [Курилка Гутенберга](#) — youtube-лекторий Образовача: познавательные видеоролики с рассказами о той или иной области знаний.
- [Играемся](#) — детский портал с онлайн-играми, не только развлекающий, но и развивающий внимание, логическое мышление, начальные математические навыки малышей
- Открытые музейные площадки в онлайн формате:
  - [Музей Галилео Галилея](#),
  - [Национальный музей естественной истории](#),
  - [Музей науки \(Лондон\)](#),
  - [Музей NEMO](#),
  - [Музей космонавтики](#),
  - [Эрмитаж](#),
  - [Музей истории искусств \(Kunsthistorisches Museum\), Вена](#)
  - [Лувр](#)
  - [Русский музей](#)
  - [Смитсоновский институт](#)
  - [Музей изобразительных искусств \(Будапешт\)](#)
  - [Музеи Нью-Йорка](#) (данные источника “34travel”)



### Метапредметный. Дети

- [StoryPlace](#) — бесплатные красочные обучающие мультики, комиксы и видео для изучения английского и испанского языков; подойдут для детей от четырёх до восьми лет.
- [«Дошколёнок.ру»](#) — сайт для воспитателей детских садов.
- [«Солнышко»](#) — познавательно-развлекательный портал для детей, родителей и педагогов.
- [razdeti.ru](#) — познавательный сайт для детей и взрослых с обучающими уроками.

В таблице приведены данные бесплатного функционала сервисов.

## Простые способы для самостоятельного монтажа видеоуроков?

Монтаж видеоуроков — уже давно прерогатива не специально обученных профессионалов, а самых обычных людей. Эти программы позволят разобраться, как это работает.

### Sony Vegas Pro

- возможность редактирования, монтажа и изменения видео с камер сразу нескольких устройств;
- возможность установки плагинов и модулей, добавляющих новаторские функции;
- поддерживает высокий формат качества видео;
- базовый пакет включает инструменты монтажа, редактирования и покадровой обработки, звукозаписи и экспорта в интернет;
- возможность создания специальных титров;
- простой русскоязычный интерфейс;
- относительно длительный процесс сохранения записи стандартными методами.

### Pinnacle Studio

- интуитивное управление;
- широкие возможности экспорта видео;
- содержит более чем 2000 эффектов для видео;
- позволяет работать с 3D-форматом видео;
- сравнительно долгая запись готового видео (экспорт).

### Movavi

(Видеоредактор)

- поддерживает высокий формат качества видео;
- базовый пакет включает инструменты монтажа, редактирования и покадровой обработки, звукозаписи и экспорта в интернет;
- возможность создания специальных титров;
- простой русскоязычный интерфейс;
- поддерживает возможность монтажа видео разных форматов без преобразований и конвертаций.

### Life2film

- онлайн сервис монтажа;
- позволяет монтировать видео даже на относительно маломощных компьютерах;
- удобен для сокращения видеозаписи.

### Clipchamp

- онлайн сервис монтажа;
- позволяет монтировать видео даже на относительно маломощных компьютерах;
- имеет встроенную библиотеку данных и эффектов.

## Как можно делать презентации?

Старый добрый PowerPoint — не единственный вариант создания презентации для уроков.

Сегодня есть ряд ресурсов, которые позволяют творить презентации онлайн (что облегчает их демонстрацию ученикам). При этом современные инструменты содержат множество красивых макетов и позволяют создавать нелинейные презентации.

### Mentimeter

- позволяет выступающему чередовать слайды для показа и слайды для взаимодействия;
- позволяет проводить опросы, собирать мнения, организовывать голосования;
- англоязычный интерфейс.

### Slido

- предназначена для проведения «Вопрос-Ответ» сессии и опросов во время выступления спикера, где слушатели со своих смартфонов или компьютеров могут оставлять комментарии и задавать вопросы;
- англоязычный интерфейс.

### Edpuzzle

- позволяет создавать интерактивные материалы путём добавления в видео:
  - викторины с одним правильным вариантом ответа;
  - открытых вопросов;
  - текстовых и аудиокомментариев;
- англоязычный интерфейс.

### Prezi

- позволяет показывать нужную информацию наглядно, как общую картину;
- поддерживает нелинейную структуру презентации;
- переключаясь от темы к теме в логике проведения урока или обсуждения;
- позволяет легко возвращаться к пройденным слайдам;
- англоязычный интерфейс.

### Google Презентации

- максимально простой интерфейс, как у PowerPoint;
- совместимость с другими продуктами Google;
- позволяет одновременно работать над презентацией целой команде;
- поддерживает функцию рабочего чата;
- не даёт больших возможностей по оформлению презентаций или построению анимаций;
- поддерживает русский язык.



### Miro

рабочее пространство делится на множество областей, каждую из которых можно посвятить новому аспекту темы. За один клик к доске прикрепляются пометки, заметки, фигуры, текст, картинки в формате PDF, документы из Google Диска и видео с Youtube или Vimeo;

### IDroo

сервис с полным набором инструментов для ввода математических формул и рисования;

### Google JamBoard

максимально простая и понятная онлайн-доска, позволяющая приглашать к участию в работе с ней других учеников или просто демонстрировать во время вебинара;

### Zoom whiteboard

при организации онлайн-встреч в Zoom есть функция демонстрации экрана, которая позволяет продемонстрировать виртуальную доску.

## Платформы для чтения литературы онлайн

Для преподавателей филологических дисциплин существует ряд сервисов, которые облегчают чтение и перевод любой литературы. Они позволяют просматривать материал на компьютере и смартфоне, оставлять комментарии, открывать файлы любого формата.

### Online Reader

- платформа для чтения любой материалов в онлайн-формате.

### FBReader

- удобное и бесплатное приложение;
- позволяет читать практически любой формат текста:
  - Основные форматы: fb2 (и fb2.zip), ePub, Kindle.
  - Другие форматы: rtf, html, plain text.
  - При установке дополнительных (бесплатных) модулей появляется поддержка PDF и DjVu.

### Moon+ Reader

- многофункциональное приложение для смартфона;
- поддерживающее форматы: EPUB, PDF, DJVU, AZW3, MOBI, FB2, PRC, CHM, CBZ, CBR, UMD, DOCX, ODT, RTF, TXT, HTML, WEBP, RAR, ZIP, OPDS;
- позволяет выделять фрагменты текста и вставлять комментарии.

### PocketBook Reader

- поддерживаемые форматы: PDF (Adobe DRM), ePub (Adobe DRM), DjVu, FB2, FB2.zip, MOBI, DOCX, RTF, TXT, CHM, HTML, CBZ, CBR, CBT, mp3, m4b.
- Имеет встроенную функцию text-to-speech (перевод текста в речь).

Для чтения на английском языке советуем посетить [сайт университета Флориды](#), где собрано более 6000 отсканированных детских книг XIX века.

### Как быть с учениками, которые не посещают занятия?

Вы можете ставить им неявку. Во многих образовательных учреждениях во время пандемии коронавируса появилась традиция: если ребёнок во время занятия выключает камеру, например, в Zoom, ему ставят неявку. Во многих школах педагогов просят обзванивать неявившихся учеников, и это отнимает кучу времени. Но вы можете автоматизировать процесс.

#### Сообщение-шаблон

Используйте сообщение-шаблон с вопросом о причинах отсутствия ученика на занятии. В таком шаблоне вы заранее предполагаете, что причина техническая. То есть само сообщение уже намекает на позитивное отношение преподавателя и желание помочь. Шаблон отправляется всем родителям или детям, если те достаточно взрослые, заменяя личный обзвон. Это позволит сэкономить достаточно много времени.

#### Google Формы

Используйте Google Формы, в которых вы можете уточнить причины, помешавшие ученику посетить занятие. Создание Google-формы займёт некоторое время, однако затем Вам будет достаточно выслать только её, чтобы ученики или родители ответили на ваш вопрос.

В таблице приведены данные бесплатного функционала сервисов.



## Как сократить свой рабочий день?

Большинство опрошенных нами преподавателей жалуется на увеличение рабочего дня. Возможно, это связано с непривычными инструментами. Как только вы освоитесь, вы поймёте, что работа онлайн, наоборот, может сэкономить время. Вот несколько инструментов для этого.

<p><u>Google</u> <u>Календарь</u></p>	<p>Он позволяет распланировать своё время наглядно, и сделать этот план видимым для любого человека, которому вы откроете доступ. Если у вас есть аккаунт в gmail, календарь автоматически привяжется к ней и будет регулярно синхронизироваться. Также вы можете вручную привязать календарь к удобному почтовому сервису.</p>
<p><u>Pomodoro</u> <u>Tracker</u></p>	<p>Сервис использует технологию «Помидора». Метод предполагает работу спринтами по 25 минут. После первого спринта вы устраиваете короткий перерыв на 5 минут, давая расслабиться себе и глазам, после второго перерыва - на 15 минут (в зависимости от интерпретации методики, длительность перерывов может несколько меняться). Затем цикл повторяется снова.</p>
<p>Используйте распространенные горячие клавиши (для системы Windows)</p>	<p>Alt + Tab — отвечает за переключение между окнами работающих приложений; Ctrl + Z — отменяет последнее действие; Ctrl + A — выделяет содержимое страницы или документа; Ctrl + S — сохраняет изменения в файле; Win + D — сворачивает все окна и открывает чистый «Рабочий стол»; Ctrl + B — жирный шрифт; Ctrl + I — курсив; Ctrl + U — подчеркнутый шрифт; Ctrl +[, Ctrl +] — уменьшение/увеличение шрифта; Ctrl + L — выравнивание текста по левой стороне; Ctrl + R — выравнивание текста по правой стороне; Ctrl + E — выравнивание текста посередине.</p>
<p>Родители не знают зарегистрированные адреса электронных почт, что увеличивает время преподавателя на создание вебинарных комнат и их поддержку</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Предложите родителям заполнять данные в единой таблице, где вы будете вести всю информацию об онлайн-активности ученика. Имя, фамилия, телефон, email, имя аккаунта. Данные из этой таблицы вы будете использовать как базу, а родители — как напоминание.</li><li>■ Предложите также использовать унифицированный пароль, например, «ФамилияКласс» («Иванов7»). Даже если пароль забылся, его можно будет легко вспомнить.</li></ul>



## Как проверять тетради в виде фотографий?

Одна из проблем, с которой столкнулись преподаватели, это увеличение времени на проверку домашних заданий. И связано это с тем, что проверка происходит не в тетради, а по фотографиям. На фотографиях мы не можем делать пометки. Но есть ряд сервисов, которые позволяют превратить фотографию в редактируемый документ.

### [Abby](#) [FineReader](#)

- требуется предустановка на компьютер, но существует также онлайн версия сервиса;
- сервис позволяет переводить фотографии в формат документов;
- при создании документа, вы легко можете установить режим рецензирования и прокомментировать различные моменты работы ученика. Это также удобно делать в Google Документах — сервисе, аналогичном Microsoft Word, но работающем в режиме реального времени в интернете. Ребёнок легко сможет понять из комментариев, где он допустил ошибку и как её исправить;
- позволяет проводить сравнение документов разного формата;
- позволяет конвертировать документы в другие форматы.

### [Img2txt](#)

- бесплатный онлайн-аналог FineReader, позволяющий переводить изображение в формат текста.

### [Pixart](#)

- позволяет делать комментарии к выполненной работе ученика, если она сделала в формате фотографии (без конвертации изображения);
- русскоязычная платформа.

### [Adobe](#) [Photoshop](#)

- профессиональный фоторедактор;
- позволяет делать текстовые комментарии на фотографиях, удобно располагать их;
- требует установки программы на компьютер;
- существует русскоязычная версия программы.

### [Paint](#)

- встроена в систему каждого компьютера с системой Windows;
- позволяет делать различные пометки на фотографиях (в т.ч. текстовые);
- имеет максимально понятный интерфейс.



## Как общаться с родителями?

Порой в процессе обучения тяжелее всего общаться не с учениками, а с родителями. Они не понимают, зачем нужно дистанционное обучение, что приводит к ухудшению психологического климата. Мы предлагаем несколько приёмов, которые помогут в общении с родителем.

<b>Чек-лист “Как разговаривать с родителем”</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Будьте доброжелательны к родителю.</li><li>■ Используйте участливое слово «Понимаю».</li><li>■ Сохраняйте чувство собственного достоинства. Все мы люди, и для успешного взаимодействия между нами важно установить определённые рамки.</li><li>■ Используйте других родителей для взаимодействия с особо трудными родителями.</li></ul>
<b>Аргументы в разговоре с родителем</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ «Образовательный процесс меняет структуру нашего мозга, поддерживая его в тонусе. Поэтому важно, чтобы период карантина не становился затяжными каникулами. В противном случае, ребёнок может просто разучиться учиться. Привыкнуть потом будет значительно сложнее. (“<a href="#">Память и обучение</a>”, научный журналист Ася Казанцева)</li><li>■ «Всегда остаются государственные стандарты, по которым мы вынуждены готовить детей. Эти стандарты как правила игры в образование и успех. Чтобы их не нарушать, школа даёт возможность продолжать общение с их носителем — преподавателем. И он, педагог, продолжает помогать ученику. Единственное, что изменилось — теперь преподаватель делает это онлайн».</li><li>■ «Мы понимаем, что сейчас на вас упала дополнительная ответственность в виде контроля дистанционного обучения детей. И мы не можем помочь вам проследить за полным усвоением знаний ребёнком, мы можем лишь организовать процессы их получения и проверки. Тем не менее, дистанционное обучение представляет вашему ребенку возможность научиться самостоятельности и даже независимости. Понятно, что сделать это непросто, но тем не менее, это прекрасная возможность воспитать в себе те качества, которые помогут дальше двигаться по жизни. И мы хотим максимально помочь в этом вашему ребёнку и вам».</li></ul>
<b>Приём «амортизация» в ситуации, когда родитель агрессивно к вам настроен.</b>	<p><b>Амортизация</b> — это немедленное согласие с доводами партнёра, какими бы они ни были. Амортизация бывает непосредственной, отставленной и профилактической.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Непосредственная амортизация применяется, когда вас пытаются оскорбить, раскритиковать. Когда вас стараются раскрутить на эмоции, амортизационный ответ — согласие с критикой или оскорблением — буквально обезоруживает оппонента. Вспомним поговорку: «Спичка о зеркало не зажжётся».</li><li>■ Отставленная амортизация — это отложенный по времени амортизационный ответ, обычно в письменном виде. Этот способ позволяет вам тщательно обдумать, что вы можете сказать, и даёт партнеру время для маневра.</li><li>■ Профилактическая амортизация применяется тогда, когда конфликты идут по одному и тому же сценарию, упреки однотипны, и вы точно знаете, что услышите. Вы начинаете критиковать себя сами, напряжённость спадает.</li></ul>

### Как можно заинтересовать учеников?

Есть много разных бесплатных способов геймификации, чтобы мотивировать учеников учиться лучше.

<b>JibJab</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ сервис для создания анимации, которая может разнообразить урок;</li> <li>■ позволяет включать в урок творческих детей, а также детей с техническими наклонностями.</li> </ul>
<b>ABCya</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ база образовательных компьютерных игр и приложений;</li> <li>■ позволяет привлечь ребёнка интересным форматом подачи материала и отвлечь от типичных компьютерных игр.</li> </ul>
<b>Canva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ сервис, позволяющий визуально разнообразить урок с помощью инфографики и красивой визуализации;</li> <li>■ можно использовать как для разработки урока, так и в виде нестандартной формы домашнего задания.</li> </ul>

### Как выстраивать общение на уроке?

Привычные паттерны поведения не работают — нельзя взглядом заставить учеников стихнуть или жестом привлечь их внимание. Вот способы, которые помогут наладить коммуникацию онлайн:

<b>Использование чата онлайн-платформы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ В чате напишите тему, которую объясняете. Если у детей будут возникать вопросы по теме, они смогут их написать после обозначения темы. Как только тема закончена, поставьте прочерк “-----”, после чего напишите новую тему.</li> <li>■ Возможен и другой вариант: дети могут в чате ставить знак «?», что означает «у меня есть вопрос». Если вы хотите организовать обсуждение, предложите другим детям ответить на этот вопрос. Тогда первый, к кому пришла идея ответа, может написать в чате «!», что означает «я хочу ответить». Вы можете дать возможность ответить всем по порядку, кто поставил «!». Если у детей есть какой-то технический комментарий, они могут написать в чат букву «Т». Это приоритетный комментарий. Тогда преподаватель даёт возможность высказаться ученику, который заметил какую-то техническую неполадку, после чего устраняет её. Таким образом, знаки в чате онлайн-урока позволят заменить поднятие руки.</li> </ul>
<b>Голосование</b>	Ученики высказывают свою позицию по определённому вопросу.
<b>Метафоризация</b>	Ученики придумывают метафоры объяснённого материалу. Это позволяет лучше его переработать и запомнить. В то же время это даёт преподавателю возможность понять, как ученик понял ту или иную тему.
<b>Поляризация мнений</b>	Ученики рассматривают совершенно полярные мнения по определенной проблеме. Метод применяется, когда необходимо уменьшить/«вылить» негативное отношение к теме, которая будет обсуждаться дальше.
<b>Составление ментальной карты</b>	Ученики составляют ментальные карты: в центре листа они обозначают тему, которую далее описывают схематически в ответвлениях. Метод составления структуры материала от центрального определяющего параметра.

## Есть ли инструменты для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья?

Для некоторых детей с ограниченными возможностями здоровья может быть непросто построить эффективное онлайн-обучение. Мы собрали несколько идей, которые помогут упростить процесс обучения ребят с особенными потребностями.

<p><a href="#">TeamViewer</a></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ понадобится предварительное согласование родителей для использования этого сервиса, чтобы они установили программу и дали разрешение на её использование.</li><li>■ программа позволяет подключиться к рабочему пространству ученика и продемонстрировать ему те или иные действия или решения в случае, если он не справляется сам. То есть, используя TeamViewer, вы оказываетесь прямо в рабочем пространстве ученика. Если ребёнок не может долго выполнить какое-то задание, вы можете помочь ему, не пытаясь объяснить через веб-конференцию, но сделав прямо на компьютере, показав пример.</li></ul>
<p>Сервис мобильного электронного образования <a href="#">(МЭО)</a></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ онлайн-ресурс, адаптированный для детей с нарушениями нервной деятельности;</li><li>■ позволяет педагогам одновременно обучать детей по пяти различным программам.</li></ul>
<p>Единая служба социального сопровождения детей-инвалидов Московской области <a href="#">«ДАР»</a></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ на сайте есть <a href="#">форма</a>, где все желающие могут задать вопросы специалистам службы. Это бесплатно, достаточно просто зарегистрироваться на сайте.</li></ul>

В таблице приведены данные бесплатного функционала сервисов.

## Как сделать так, чтобы ученики не жульничали?

Иногда дети приносят к нам чужие работы, выдавая их за свои. Как же понять, действительно ребёнок самостоятельно выполнил работу или нет? Какие хитрости могут использовать дети? Здесь мы даём несколько рекомендаций.

<p>Используйте сервисы для проверки плагиата. Проговорите правила игры: обозначьте, какой процент можно заимствовать.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <a href="#">Антиплагиат</a> — самая большая база для проверки;</li><li>■ <a href="#">еТХТ</a> — онлайн, оффлайн, позволяет проверять большие объёмы текста;</li><li>■ <a href="#">Content-Watch</a> — позволяет обработать большое количество запросов на проверку от одного пользователя;</li><li>■ <a href="#">Плагиаризма</a> — позволяет проверять работы в том числе и на иностранном языке.</li></ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Как убедиться, что ребёнок самостоятельно сделал письменную работу, а не списал её

- Изучите возможности сервиса [handwrittner](#). Он позволяет создать фотографию письменной работы, сохранив ощущение самостоятельного письменного её выполнения. На самом же деле, ребёнок просто вставляет текстовый фрагмент на сайт, после чего выбирает похожий почерк и затем формирует изображение конспекта. Посмотрите на предлагаемые варианты почерка. У каждого ученика он уникален. Найти идентичный на данной платформе практически невозможно.
- Попросите детей ставить на страницах опознавательные знаки, которые не поддерживаются онлайн-сервисом. Например, рисовать звезду или делать небольшие зарисовки материала.

В таблице приведены данные бесплатного функционала сервисов.

## Как обучать учеников младших классов?

Дети начальных классов намного хуже концентрируются. Как же проводить для них занятия в онлайн-формате? Ведь вокруг столько отвлекающих факторов. Здесь мы приводим несколько идей.

<p><b>Создавайте для учеников короткие ролики</b></p>	<p>Хорошо, когда длина роликов не превышает 7 минут. Можно записать их на смартфон и прислать родителям или самим детям в WhatsApp, Viber, по email или в любых других мессенджерах и соцсетях.</p> <p>Они легко открываются, их можно (и нужно) останавливать, пересматривать, записывать в ответ свои ролики или просто делать фотографии своих работ и отсылать учителю в любое удобное время.</p> <p>Главное, что такие видео будут копиться, образуя базу знаний ребенка, к которой он может обратиться в любой момент. Вот пример <a href="#">обучающего видео</a> по предмету «Окружающий мир».</p>
<p><b>Дайте возможность ребёнку самому выбирать задания из предложенных вами</b></p>	<p>Например, вы можете предложить выбор из 5–10 заданий, ученик выполнит только 2–3, которые у него лучше всего получаются. Другой вариант, когда из 5–10 заданий достаточно выбрать 2–3 самых трудных для себя и попробовать их выполнить.</p>
<p><b>Используйте игровые методики</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ используйте сервисы с генераторами <a href="#">прописей</a> для отработки навыка письма;</li><li>■ рекомендуйте детям раскрашивать <a href="#">рисунки с мелкими деталями</a> (предварительно <a href="#">рисунки</a> нужно распечатать);</li><li>■ предложите детям <a href="#">обводки</a> по точкам, штриховку, дорисовывание симметричных и недостающих элементов;</li><li>■ предлагайте детям <a href="#">вырезать ножницами</a> для тренировки мелкой моторики;</li><li>■ предложите детям <a href="#">оригами</a> и другие виды конструирования и моделирования.</li></ul>

В таблице приведены данные бесплатного функционала сервисов.

### Как решать бесконечные технические проблемы?

Технические проблемы были, есть и всегда будут возникать во время видеоуроков. В крупных компаниях для мониторинга ситуации обычно есть специалист. Когда весь мир резко перешёл в онлайн, специалистов стало не хватать и решение проблемы легло на плечи организаторов трансляций — преподавателей. Вот несколько советов, которые могут помочь вам решить технические трудности.

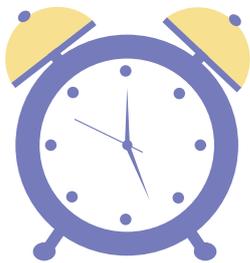
<p><b>Отправить инструкцию ученику</b></p>	<p>Практически у каждой платформы есть подробная и доступная <a href="#">инструкция</a>. Отправьте её ученику, чтобы он мог самостоятельно по ней решить проблему.</p>
<p><b>Назначить ответственным ученика</b></p>	<p>Попросить одного ученика из класса быть ответственным за техническую часть онлайн-урока. Ученик сможет это сделать гораздо быстрее, а преподаватель — спокойно провести занятие.</p>
<p><b>Создать видеoinструкцию</b></p>	<p>Если родители или ученики обращаются к преподавателю с одним и тем же вопросом, можно создать для них собственную видео инструкцию, в которой вы показываете, как решить ту или иную проблему. Записать инструкцию возможно с помощью программ, позволяющих снимать ваш экран и записывать ваш голос:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <a href="#">Screencast-O-Matic</a> — длительность видео не более 15 минут, запись можно сохранить на компьютере или опубликовать на YouTube;</li> <li>▪ <a href="#">Screen Recorder</a> — позволяет не только записывать видео с экрана вашего смартфона, но и редактировать его, записывать видео через камеру и многое другое.</li> </ul>



## Как сделать онлайн урок более эффективным для ученика?

Слабая мотивация ученика к продолжению учебы при дистанционном обучении.

Отстающие ученики стали еще более отстающими.



**Делайте перерывы во время онлайн-урока**



**Не забывайте про воду**



**Используйте игровые методики**

<b>Делайте перерывы во время онлайн-урока</b>	Вы можете сделать перерыв, предложив ученику изменить формат работы: можно дать школьникам задание что-то нарисовать, со школьниками — провести разминку.
<b>Не забывайте про воду</b>	Выпивая немного воды, ребенок освежает и остужает голову, за счёт чего ему проще продолжать занятие.
<b>Используйте игровые методики</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Предложите детям конкурс по устранению информационного шума: «Кто дольше сможет прослушать занятия, не отвлекаясь на посторонние ресурсы».</li><li>■ Визуализируйте с помощью стикеров — они отлично подходят для запоминания формул, иностранных слов, определений. Их можно расклеивать по всей квартире.</li><li>■ Используйте <a href="#">скетчноутинг</a> — это иллюстрированные заметки с персонажами, цитатами, стрелками и другими элементами, помогающие структурировать, запоминать и осмыслять информацию. Полезны при изучении сложных тем.</li></ul>

## Что делать с плохим интернетом?

Мы хотели бы привести несколько способов, как можно повысить скорость слабого интернета, а также проверить возможности подключения нового провайдера. Мы живем в онлайн эпоху, поэтому рано или поздно высокоскоростной интернет понадобится каждому.



<b>Сервисы по проверке скорости интернета</b>	<p>Иногда связь становится хуже, и вы не понимаете, связано это с вашим интернет-соединением или с качеством связи вашего партнера. При плохой связи на видео-уроке обязательно проверьте скорость интернета с помощью сервисов:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ <a href="#">Speedtest</a></li><li>■ <a href="#">Я.интернетометр</a></li></ul>
<b>Оптимизируйте слабое интернет-подключение</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ подключите проводной интернет от роутера;</li><li>■ закройте все лишние программы, которые могут поедать ваш трафик (мессенджеры, браузеры), а также ненужные вкладки;</li><li>■ остановите обновление программ и приложений (Остановите обновление программ и приложений, в их настройках отключите автоматическое обновление и переведите его в ручной режим);</li><li>■ понизьте качество камеры в настройках вебинарной комнаты;</li><li>■ используйте только звук, отключите свое видео;</li><li>■ ограничьте количество подключений к вашему IP-адресу: попросите всех, кто может быть подключен к вашей сети (коллег или членов семьи) на время вебинара приостановить загрузки или вообще использовать другое подключение к интернету;</li><li>■ отключите от интернета устройства, которые не используете в данный момент — телефон, планшет, умные приборы для дома;</li><li>■ приостановите загрузку файлов из сети.</li></ul>
<b>Обновите интернет-провайдера на выгодных условиях</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <a href="#">Москва On-line</a> — поисковик провайдеров с собственным рейтингом и опцией сравнения тарифов по вашему адресу;</li><li>■ <a href="#">2ip.ru</a> — сервис позволяет проверить наличие провайдера в вашем городе;</li></ul>

В таблице приведены данные бесплатного функционала сервисов.

## Как сделать занятия более безопасными?

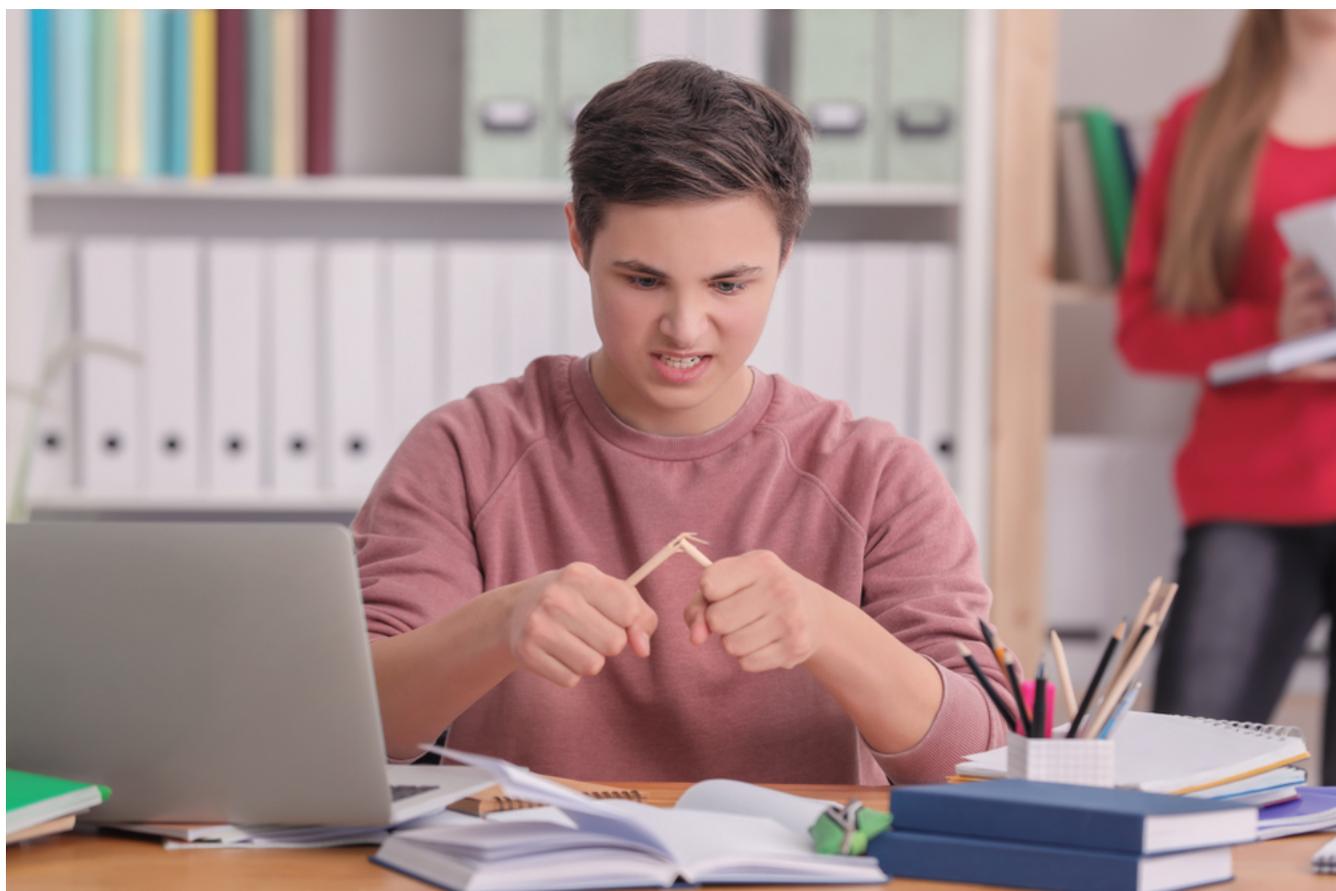
Порой для ученика нет разницы в том, где вести себя плохо - в офлайн- или онлайн-классе. Преподаватели рассказали нам о нескольких приёмах, которые могут сделать занятия более комфортными для детей и учителя.

### Как избежать кибер-вандализма и слива уроков из Zoom

- Не давайте ссылки на ваши ресурсы посторонним людям, ограничьте доступ детьми и их родителями.
- Допускайте к онлайн-уроку только тех детей, которые должны быть там;
- Не давайте идентификатор и пароль вашей конференции. Для вступления в неё достаточно только переслать ссылку.
- Приглашайте детей через саму конференцию по адресу почты.
- Разрешайте записывать урок только тем ученикам, в добропорядочности которых вы уверены. Также запись урока вы можете провести самостоятельно для дальнейшей демонстрации тем ученикам, кто отсутствовал.

### Дети могут заходить на урок под чужим именем

- Попросите детей регистрироваться только под своим именем. Все данные детей на платформе вы можете сохранить в [единой таблице](#), из которой в дальнейшем их будет удобно копировать для приглашения на другие конференции.



(согласно официальным рекомендациям Министерства просвещения от 23.03.2020).

## Как бороться с быстрой усталостью и болью в пальцах из-за постоянной работы на клавиатуре?

Работать целый день за компьютером очень тяжело. Это может негативно сказаться на нашем здоровье. Здесь мы бы хотели привести ряд профилактических мер и приёмов, которые позволят уменьшить нагрузку на руки.

### Научитесь быстро печатать вслепую:

#### Ratatype

курс с разными уровнями сложности и большим количеством упражнений: каждое предусматривает минимальный уровень скорости и максимальный порог ошибок.

#### Клавогонки

геймифицированный сервис для увеличения скорости набора текста.

### Проводите зарядку для кистей рук. Каждое упражнение нужно выполнять 5–10 раз, не прилагая усилий, регулярно и, желательно, ежедневно

- вытяните руки вперёд и делайте круговые движения кистями влево и вправо;
- потом согните и разогните кисти вверх-вниз;
- поднимите руки вверх, с силой сожмите кисти в кулак, разожмите и потрясите;
- сожмите пальцы в кулаки и вращайте сначала направо, затем на влево;
- расслабьте кисти и трясите ими, одновременно поднимая руки в стороны и вверх;
- при прямых пальцах большой палец отведите в сторону, покрутите его влево, затем вправо;
- возьмите мягкий мяч и сжимайте его пальцами, ладонями и между рук;
- сложите ладони перед грудью, прижав их друг к другу и нажмите на пальцы, наклоня кисти вправо и влево;
- соедините кисти и отведите их основания в сторону, не разжимая пальцев;
- переплетите пальцы и делайте сжимающие движения;
- выпрямите пальцы, сгибайте и разгибайте пальцы в двух первых фалангах;
- сжимайте пальцы в кулак, потом разгибайте отдельно каждый палец, другие пальцы должны при этом оставаться неподвижными;
- разведите пальцы и, начиная с мизинца, по одному сгибайте их в кулак; повторите упражнение, начиная с большого пальца;
- положите кисти рук на стол, поднимите пальцы по одному, остальные пальцы при этом должны оставаться неподвижными;
- массируйте каждый палец — от подушечки пальца к основанию, поворачивая кожу из стороны в сторону (как бы вкручивая и выкручивая палец).

## Как быть с ухудшением зрения?

При длительной работе за компьютером, может возникать синдром сухого глаза, так как перед монитором реже моргаешь. Но важно понимать, что ухудшение зрения может быть вызвано другими причинами (по данным Mayo Clinic). Не секрет, что смотреть все время на экран вредно. Тем не менее, мы оказались в условиях, когда иначе работать просто нет возможности. Здесь мы приводим ряд приёмов, которые позволят уменьшить нагрузку на наши глаза.

### Соблюдайте дистанцию от монитора

- сидите в 60–80 сантиметрах от экрана — это расстояние вытянутой руки.
- центр рабочей области монитора должен быть на 10–20 сантиметров ниже уровня глаз.

### Пользуйтесь увлажняющими каплями

Крем для рук увлажняет кожу, когда она слишком сухая. По такому же принципу действуют и капли для глаз. Обратитесь к офтальмологу, который подскажет Вам, какие именно капли для глаз подойдут для Вашего режима работы.

### Включите «желтый» режим монитора

Режимы Night Shift или Twilight «желтят» экран и уменьшают воздействие синего света, который согласно ряду исследований, оказывает вредное воздействие на глаза человека.

### Следите за освещением

Всемирная организация Здоровья рекомендует обратить внимание, при каком освещении ваши глаза быстрее устают. Соответственно, старайтесь избегать такого освещения.

### Делайте перерывы

Российские врачи рекомендуют отрываться от экрана каждые два часа и отдыхать 15 минут. В зарубежной практике: Англия советует метод 20/20/20, когда отвлекаться от монитора нужно каждые 20 минут на 20 секунд и смотреть при этом вдаль на расстояние до 20 футов (5–7 метров).

### Занимайтесь гимнастикой для глаз

- Крепко зажмурьте глаза на 3–5 секунд, затем открыть их на такое же время. Повторите до восьми раз.
- Быстро моргайте около 2 минут.
- Посмотрите прямо перед собой 2–3 секунды, поставьте палец на расстоянии 25–30 сантиметров от глаз, переведите взгляд на кончик пальца и смотрите на него до 5 секунд, затем опустите руку (повторять до 12 раз).
- Закройте веки, массируйте их круговыми движениями одну минуту.
- Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхнее веко, через пару секунд снимите пальцы.
- Повторить 3–4 раза.

- Более 5 000 000 школьников и 450 000 учителей .
- Победитель конкурса “Виртуальная школа — 2017”.
- В библиотеке курсов Фоксфорда более 200 как предметных, так и межпредметных курсов повышения квалификации и профпереподготовки.
- Фоксфорд проводит соревнования по общеобразовательным и дополнительным предметам.

---

### Курсы для учителей

Образовательный контент от лучших преподавателей, изучив который вы сможете не только запастись новыми приемами для своих уроков, но и получить удостоверение о повышении квалификации или диплом о профпереподготовке.

В библиотеке курсов Фоксфорда более 200 как предметных, так и межпредметных курсов повышения квалификации и профпереподготовки. Пользователи платформы могут принимать участие в онлайн-конференциях, открытых занятиях и вебинарах.

Выберите подходящий курс на [foxford.ru/library/teacher](https://foxford.ru/library/teacher)

---

### Международный онлайн-конкурс и олимпиада

Для детей Олимпиада Фоксфорда — это возможность оценить свои знания и сразиться со сверстниками в интеллектуальном турнире на международном уровне не выходя из дома. А также это возможность выиграть ценные призы и поездки в образовательные лагеря.

Фоксфорд проводит соревнования как по обычным школьным предметам, так и по неакадемическим (робототехника, логика, программирование и т.д.). Мы дарим дипломы и грамоты для учеников и сертификаты для учителей.

Подробнее о международном онлайн-конкурсе и олимпиаде на сайте [special.foxford.ru](https://special.foxford.ru)

## Онлайн-тесты для ваших учеников

На платформе Фоксфорда учителя бесплатно используют онлайн-тесты как в качестве контрольных или проверочных работ на уроке, так и в качестве домашнего задания. Достаточно выбрать готовый тест, и ученики смогут выполнить задания в любое время с любого устройства.

**Онлайн-тесты Фоксфорда — это:**

- | Соответствующие ФГОС авторские задания
- | Регулярно пополняемая база задач от лучших преподавателей России
- | Отслеживание результатов учеников в реальном времени
- | Экономия времени на проверке заданий
- | Выстраивание индивидуальных образовательных траекторий

**Выберите и задайте один из десятков тестов по основным дисциплинам с уровнем от входного тестирования до демо-варианта ЕГЭ на [digital.foxford.ru](https://digital.foxford.ru)**

---

### Наши контакты



+7 (495) 120-04-34,  
8 (800) 302-04-12



[teachers@foxford.ru](mailto:teachers@foxford.ru)

---

Использование сборника допускается в личных, информационных, научных, учебных, культурных целях (ст. 1273, 1274 Гражданского кодекса) с указанием авторов сборника и места его опубликования (добавить сайт, где сборник был опубликован). Использование сборника в иных целях осуществляется с предварительного письменного согласия правообладателя.

Вопросы и предложения по дальнейшим выпускам присылайте на [ask@foxford.ru](mailto:ask@foxford.ru).

Онлайн-школа Фоксфорд, 2020 г. ©