ИНСТИТУТ ЦИФРОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ МГПУ

ВЫПУСК 2 | МАРТ 2020

Цифровые технологии в образовании

ДАЙДЖЕСТ
ИНСТИТУТА ЦИФРОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Дистанционное обучение

Не надо бояться!

Дистанционное, или удаленное, обучение — это обучение на расстоянии с использованием информационных технологий. Такая форма обучения чаще применима для проектной работы и дополнительного контроля знаний. Но также удаленное обучение — это возможность полноценно учиться без посещения учебного заведения, в том числе во время болезни или карантина.

В этом выпуске мы собрали для вас лайфкаки и полезные советы, связанные с обучением онлайн. Применяйте на практике!

В этом выпуске

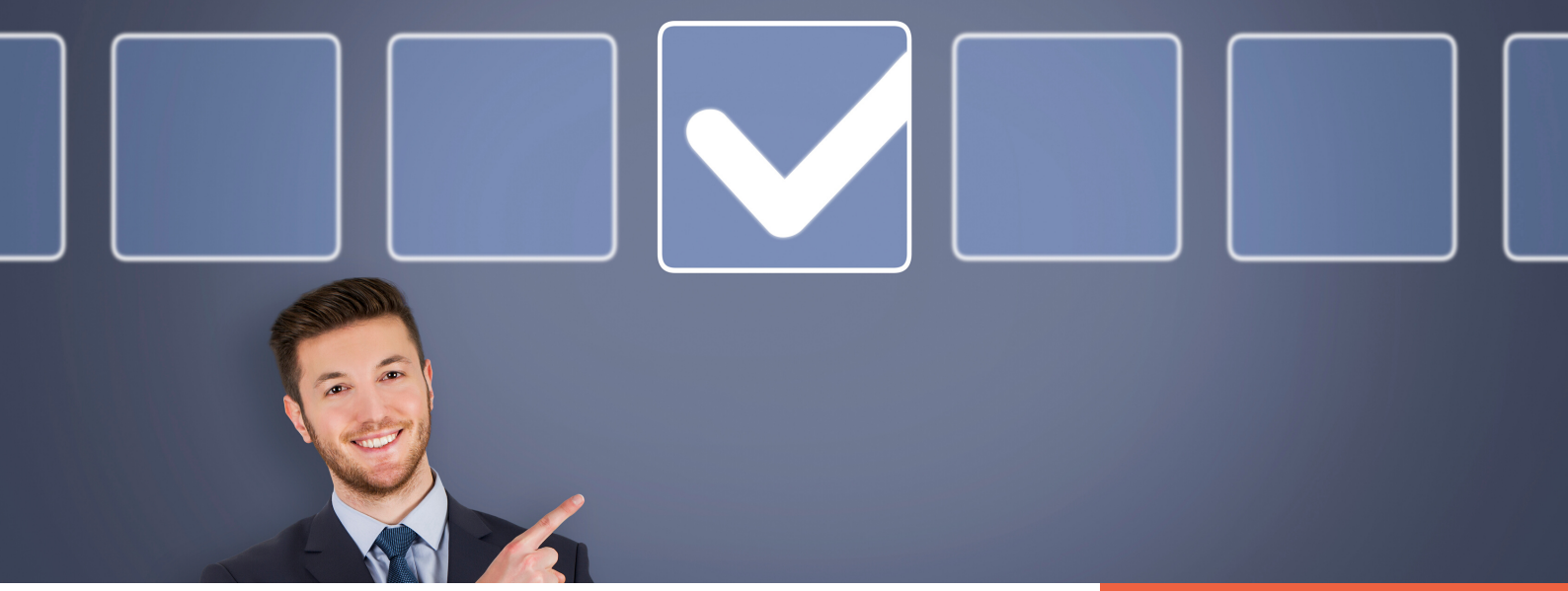
ПЕРВЫЙ РАЗ ОНЛАЙН (ЧЕК-ЛИСТ)

6 УМНЫХ СПОСОБОВ ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ

"ХОРОШИЙ ТОН" ВЕБИНАРА

ОТВЛЕКИСЬ ОТ МОНИТОРА!

ПОДАРОК ЧИТАТЕЛЮ: ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Первый раз онлайн

Чек-лист для сценария вводного видеоролика онлайн-курса, чтобы вы не забыли ничего важного

С чего начать онлайн-занятия? Подготовьте небольшой видеоролик, посвященный организационным вопросам. Так студенты получат от вас четкие инструкции по совместной работе и будут чувствовать себя уверенно.

Учебное пространство

Расскажите, где будет проходить обучение, как попасть на платформу (или в закрытую группу, где проходят занятия), что делать и куда писать, если не смогли зайти.

Подготовка к старту

Что понадобится студентам для обучения? Возможно, нужно будет установить программу для просмотра видео или выполнения заданий, завести аккаунт в Google Doc и научиться создавать файлы с доступом по ссылке и т.д.

Тайминг

Напомните о расписании занятий. Обозначьте четкие временные рамки для общения он-лайн, время на получения ответа на вопрос, заданный по электронной почте или в чате.

Коммуникации

При отсутствии возможности реальных встреч очень важно рассказать, как будет устроено общение. Вебинары, групповые чаты, личные чаты, переписка по электронной почте и т.д.

Домашние задания

Объясните требования к домашним заданиям, обозначьте дедлайны. Расскажите подробнее, как будет организована проверка и возможность работы над ошибками.

Мотивация

Расскажите о новых возможностях в изучении курса дистанционно.

"Постарайтесь на вводном занятии «зарядить» слушателей позитивными эмоциями"

6 умных способов повысить уровень знаний в электронном обучении

SH!FT

ДИАГРАММЫ

Люди, как правило, лучше запоминают контент, который хорошо структурирован и имеет для них значение. Использование графических организаторов для подчеркивания смысла — проверенная и надежная стратегия демонстрации, которая, как было доказано, помогает учащимся понимать и запоминать информацию.

ПОВТОРЕНИЕ

Неоднократно доказано — повторение помогает учиться и вспоминать. Найдите творческие способы повторять ключевые фрагменты информации на протяжении всего курса.

РАЗДЕЛЕНИЕ НА ЧАСТИ

Помните, краткость — сестра таланта. Разделяйте большие объемы материала на небольшие тематические разделы. Давайте короткие термины и емкие предложения, без лишней "воды". Используйте соответствующую графику, привлекающую внимание и дополняющую содержание текста.

НЕСТАНДАРТНЫЕ ИЗОБРАЖЕНИЯ

Мы запоминаем картинки легче, чем куски текстов или длинные списки цифр. Мы также помним новые или неожиданные изображения лучше, чем спокойные, простые визуальные эффекты.

Используйте инфографику, различные макеты для упорядочивания и представления текстового контента. Используйте аудио или видео контент, выделяйте цветом или размером важные элементы.

ЦВЕТ

При чтении большого объема контента текст красного цвета сразу бросается в глаза. Человеческий разум просто отказывается воспринимать текст в некоторых других цветах. Суть дела в том, что, скорее всего, запомнятся яркие цвета, потому что они привлекают внимание.

ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ

Преувеличенные результаты, образы, физические и эмоциональные характеристики и занижение — эффективные способы вселить жизнь в скучный контент для электронного обучения и удержать аудиторию.
Но будьте осторожны, чтобы не исказить факты!

"Заранее проведите тестовый вебинар, чтобы избежать технических проблем на мероприятии"

9+1 подсказок "хорошего тона" на вебинаре

Блог Webinar

Впервые проводите или принимаете участие в вебинаре? Хотите произвести хорошее впечатление и продуктивно поработать?
Следуйте простым правилам "хорошего тона" на вебинаре и у вас все получится!

Заранее позаботьтесь об освещении и фиксации камеры

Если съемка идет на камеру или телефон - используйте штатив!

Убедитесь, что фон позади вас не отвлекает от рассказа (предпочтителен однотонный фон или кабинет)

Проводите вебинар из отдельного помещения, чтобы избежать помех и шумов

Уточните у зрителей, хорошо ли вас видно и слышно

Отключите звук на мобильном телефоне!

Не зачитывайте монотонно текст выступления!

Каждые 10 минут делайте перерыв, чтобы ответить на вопросы из чата

Зачитывайте вопросы из чата - тишина не лучший фон

Но если вы ничего не говорите - выключайте свой микрофон!

Заранее подготовьте ответы на возможные вопросы

Оптимальное время вебинара - час. Если необходимо больше времени - запланируйте перерыв

Четко соблюдайте тайминг вебинара!

Отвлекись от монитора!

ОнЛайм.Блог

Переход на полное дистанционное обучение может стать серьезным испытанием для организма.
Многие проводят по 6-8 часов в сутки перед экранами мониторов, склонившись над клавиатурой. И далеко не все задумываются о качестве освещения и правильном положении перед компьютером.

В приложении к дайджесту памятка по гимнастике для глаз!

Почему устают глаза? Длительное воздействие световых волн экрана приводит к перенапряжению глазных мышц и замедлению кровообращения в глазах. Это, в свою очередь, ведет к дефициту питательных веществ и влаги в глазном яблоке. Мы чувствуем сухость, жжение, глаза краснеют и начинают болеть.

Что еще можно сделать, чтобы снять нагрузку с глаз?

1. **Проследите, чтобы свет у вашего рабочего места не отдавал бликами на мониторе. Лучший вариант для работы за компьютером — рассеянный непрямой свет.**
2. **Занавесьте окна, чтобы в вашем поле зрения не было слишком резких перепадов яркости.**
3. **Если вы используете очки, проследите, чтобы их линзы всегда были чистыми.**
4. **Регулярно протирайте монитор специальными салфетками.**
5. **Верхний край монитора должен располагаться ниже уровня глаз.**
6. **При работе с текстами самым безопасным вариантом для глаз будут черные буквы на белом фоне.**
7. **Добавьте в рацион питания чернику, морковь и зеленый чай.**

"Чтобы глаза отдыхали в течение дня, каждые 2 часа выполняйте 1-2 упражнения"

Дайджест подготовлен кафедрой информатизации образования института цифрового образования ГАОУ ВО МГПУ

Мнение составителей дайджеста может отличаться от мнения авторов статей

Издается 2 раза в месяц

ИНСТИТУТ ЦИФРОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ide@mgpu.ru

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДРАВООХРАНЕНИЕ»
СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ ВМЕСТЕ!

Территория здоровья

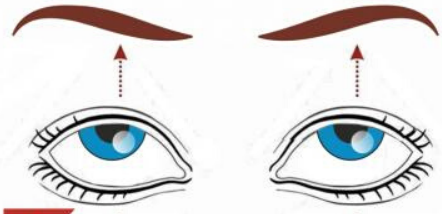
УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ НА
WWW.TAKZDOROVO-TO.RU

ГИМНАСТИКА для глаз

Зарядка для глаз творит чудеса, но только если выполнять ее регулярно. Предлагаем комплекс из 10 простых упражнений, который займет у вас не больше 10 минут и сохранит зоркость глаз.

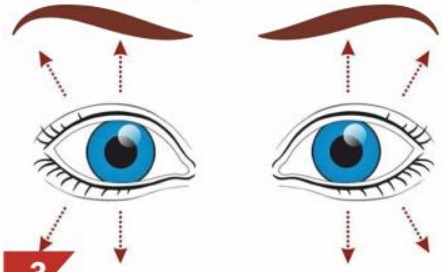
1

Посмотрите вверх, пауза 5 секунд, расслабьте глаза.
Посмотрите вниз, пауза 5 секунд, расслабьте глаза. Повторить 5 раз. Поморгайте в течение нескольких секунд.



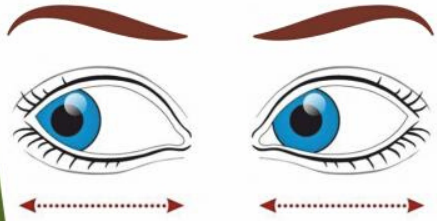
2

Поморгайте часто в течение 2 минут – это упражнение нормализует внутриглазное кровообращение.



3

Посмотрите влево, пауза 5 секунд, расслабьте глаза.
Посмотрите вправо, пауза 5 секунд, расслабьте глаза. Повторите 5 раз. Поморгайте.



4

Закройте глаза и расслабьтесь.
Считается, что погружение в темноту способствует выработке в светочувствительных клетках родопсина – вещества, необходимого для ясного зрения.

5

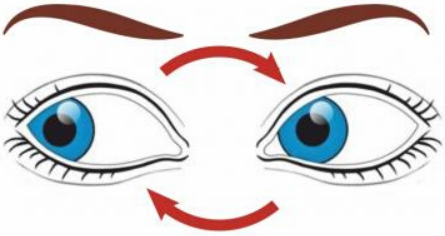
Перемещайте взгляд в разные стороны:
Вправо-влево, вверх-вниз, по кругу, рисуя восьмерку.

6

Зажмурьтесь изо всех сил на 3-5 секунд, затем откройте глаза.
Повторите 7 раз. Упражнение расслабляет глазные мышцы и активизирует кровообращение.

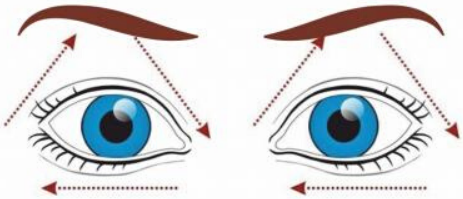
7

Вращайте глазами 10 раз против часовой стрелки. Поморгайте.
Проделайте то же самое в противоположном направлении. Поморгайте.



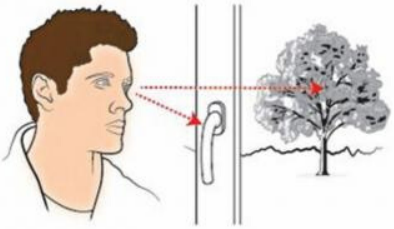
8

Открытыми глазами рисуйте в воздухе сначала простые геометрические фигуры, а затем сложные объекты и масштабные композиции.



9

Закройте глаза и медленно перемещайте глазные яблоки вверх-вниз.
Повторите 5-10 раз.

10

Сфокусируйте взгляд на предмете, находящемся в нескольких сантиметрах от ваших глаз, затем посмотрите вдаль. Повторите 10 раз. Поморгайте.