



(ПРОЕКТ) Методическое пособие № 5 по дистанционному обучению: примерный учебный день (обзор для средней школы K–12)

При внедрении этой инициативы в штате Орегон мы придерживаемся **Руководящих принципов всеобщего дистанционного обучения**, которые будут прививать в штате общечеловеческие ценности и помогут организовать совместную работу в этот период.

- **Обеспечение безопасности и хорошего самочувствия учащихся.** Чтобы с полной отдачей заниматься сложной умственной работой, учащимся нужны питание, одежда и безопасное место учебы и проживания, а также ощущение заботы и причастности.
- **Развитие связей и отношений.** Связи между учащимися и взаимоотношения с пользующимися доверием взрослыми способствуют появлению чувства причастности, что особенно важно в то время, когда учебный процесс проходит вне школьных стен.
- **Основное внимание равным возможностям и эффективности.** При принятии каждого решения приоритетом является обеспечение равных возможностей с учетом культурных и языковых особенностей, что позволяет стимулировать стремление к знаниям и повысить эффективность учебного процесса. Учитывайте, насколько ваши решения и действия соответствуют принципам расового равноправия и социальной справедливости ([педагогам штата Орегон о программе равных возможностей Equity Lens](#)). Учитывайте сильные стороны учащихся с нарушениями здоровья.
- **Инновации.** Внедряя масштабные изменения, ищите новые возможности, уделяйте особое внимание обучению через погружение, самостоятельности учащегося и методикам, учитывающим культурные особенности.

Это ПРОЕКТ, который будет доработан на следующих этапах с учетом отзывов и предложений педагогов.

Приведенные ниже рекомендации предназначены для обсуждения и при необходимости будут скорректированы педагогами, семьями и другими лицами с учетом индивидуальных потребностей учащегося. Предлагаемые временные отрезки не обязательно должны быть непрерывными. При необходимости их можно разбить на более короткие сегменты. Рекомендуется давать учащимся достаточно времени для отдыха от умственной работы и разминки. Более подробный перечень ресурсов по дистанционному обучению смотрите на сайте Департамента образования штата Орегон (Oregon Department of Education, ODE) [Distance Learning for All Family and Educator Resources \(ресурсы по всеобщему дистанционному обучению для семей и педагогов\)](#).



(ПРОЕКТ) Методическое пособие № 5

по дистанционному обучению:

примерный учебный день (обзор для средней школы K–12)

Примерный учебный день для начальной школы (K–5) РЕКОМЕНДАЦИИ			
Год обучения	Занятия под руководством учителя: организованные, соответствующие году обучения занятия под руководством и при поддержке учителя.	Учебные и дополнительные занятия (в дополнение к занятиям под руководством учителя): могут быть связаны с обучением под руководством учителя, проводятся самим учащимся или членами семьи.	Удовлетворение потребностей в питании и поддержании хорошего самочувствия: завтрак, обед, полдник и большая перемена / перерывы для игр.
K–1	Не более 45 минут	Рекомендовано 1–2 часа	Рекомендовано 2 часа
	Рекомендации для занятий под руководством учителя: <ul style="list-style-type: none">занятия ведет лицензированный учитель;основное внимание уделяется аналитическому решению задач, сотрудничеству, навыкам общения и творчеству;основное внимание наиболее важным и актуальным для учащихся аспектам;создание возможностей для междисциплинарного, разностороннего обучения;развитие основных навыков и особое внимание понятиям, которые	Рекомендации для учебных и дополнительных занятий: <ul style="list-style-type: none">не менее 15 минут — самостоятельное чтение или чтение вслух членам семьи (книги по выбору учащегося);наблюдения за происходящим вокруг: «Я заметил, что...», «Интересно, почему...»;настольные игры, головоломки, кости, карты;ведение дневника (рисунки / записи);30–60 минут — игры на развитие воображения;просмотр образовательных программ по телевизору;слушание чтения вслух;	Рекомендации по питанию и укреплению здоровья: <i>можно встроить в привычный для семьи режим дня с учетом потребностей учащегося.</i> Режим питания: <ul style="list-style-type: none">составьте расписание приема пищи (школьный округ предоставляет завтраки и обеды всем, кто решит участвовать);включите мытье рук;предложите детям вам помочь;по возможности



(ПРОЕКТ) Методическое пособие № 5

по дистанционному обучению:

примерный учебный день (обзор для средней школы K–12)

<p>проходят через весь курс обучения в средней школе (K–12); связь со стандартами штата Орегон;</p> <ul style="list-style-type: none">• создание возможностей для промежуточного контроля результатов и отклика учащегося с целью развития самостоятельности;• дифференциация и адаптация форм дистанционного обучения с использованием бумажных материалов, онлайн-заданий, комбинированных форм, телефона и т. д., чтобы обучение соответствовало потребностям учащегося, а также имеющимся у него техническим средствам и возможностям подключения к сети;• доступ к квалифицированным педагогам, соответствующему году обучения контенту и необходимым учебным материалам (включая, по возможности, технические средства). <p>Занятия под руководством учителя могут включать следующее:</p> <p>социально-эмоциональное развитие, чтение, письмо, язык, математика, естественные науки, обществознание, речь и восприятие речи на слух, физкультура, здоровый образ жизни, искусство, музыка, развивающие игры</p>	<ul style="list-style-type: none">• прослушивание музыки;• рисование и поделки;• ролевые игры / представления / пение;• рисование;• карточки для тренировки памяти;• счет и сортировка;• беседы — время, когда ребенок может поделиться впечатлениями и задать вопросы.	<p>привлекайте всех членов семьи;</p> <ul style="list-style-type: none">• общайтесь / разговаривайте во время приемов пищи. <p>Игры на свежем воздухе</p> <ul style="list-style-type: none">• совместные прогулки;• езда на велосипеде;• прыжки через скакалку;• рисование мелом на тротуаре. <p>Игры в помещении</p> <ul style="list-style-type: none">• головоломки;• игры;• разминка. <p>Тихий час</p> <ul style="list-style-type: none">• отдых в компании домашних животных / с мягкими игрушками;• отдых или сон;• прослушивание спокойной музыки.
---	---	--



(ПРОЕКТ) Методическое пособие № 5

по дистанционному обучению:

примерный учебный день (обзор для средней школы K–12)

	или ресурсы в режиме онлайн, раздаточные материалы и другие учебные занятия, дополняющие основное предметное содержание.		
Год обучения	Занятия под руководством учителя: организованные, соответствующие году обучения занятия под руководством и при поддержке учителя.	Учебные и дополнительные занятия (в дополнение к занятиям под руководством учителя): могут быть связаны с обучением под руководством учителя, проводятся самим учащимся или членами семьи.	Удовлетворение потребностей в питании и поддержании хорошего самочувствия: завтрак, обед, полдник и большая перемена / перерывы для игр.
2–3	Не более 60 минут	Рекомендовано 2 часа	Рекомендовано 2 часа
	Рекомендации для занятий под руководством учителя: <ul style="list-style-type: none">• занятия ведет лицензированный учитель;• основное внимание уделяется аналитическому решению задач, сотрудничеству, навыкам общения и творчеству;• основное внимание наиболее важным и актуальным для учащихся аспектам;• создание возможностей для междисциплинарного, разностороннего обучения;	Рекомендации для учебных и дополнительных занятий: <ul style="list-style-type: none">• не менее 20 минут — самостоятельное чтение или чтение вслух членам семьи (книги по выбору учащегося);• ведение дневника (рисунки / записи);• наблюдения за происходящим вокруг: «Я заметил, что...», «Интересно, почему...»; наблюдение за погодой и записи наблюдений о погоде, росте растений, миграции птиц;• настольные игры, головоломки, кости, карты;• шитье, вязание, рукоделие;	<i>Можно встроить в привычный для семьи режим дня с учетом потребностей учащегося.</i> Режим питания: <ul style="list-style-type: none">• составьте расписание приема пищи (школьный округ предоставляет завтраки и обеды всем, кто решит участвовать);• включите мытье рук;• предложите детям вам помочь;• по возможности привлекайте всех членов



(ПРОЕКТ) Методическое пособие № 5

по дистанционному обучению:

примерный учебный день (обзор для средней школы K–12)

<ul style="list-style-type: none">● развитие основных навыков и особое внимание понятиям, которые проходят через весь курс обучения в средней школе (K-12); связь со стандартами штата Орегон;● создание возможностей для промежуточного контроля результатов и отклика учащегося с целью развития самостоятельности;● дифференциация и адаптация форм дистанционного обучения с использованием бумажных материалов, онлайн-заданий, комбинированных форм, телефона и т. д., чтобы обучение соответствовало потребностям учащегося, а также имеющимся у него техническим средствам и возможностям подключения к сети;● доступ к квалифицированным педагогам, соответствующему году обучения контенту и необходимым учебным материалам (включая, по возможности, технические средства). <p>Занятия под руководством учителя могут включать следующее: социально-эмоциональное развитие, чтение, письмо, язык, математика, естественные науки, обществознание, речь и восприятие</p>	<ul style="list-style-type: none">● измерения предметов в доме;● поиск и завершение последовательностей;● составление и решение текстовых задач;● карточки для тренировки памяти / отработка основных арифметических действий;● рисование;● ролевые игры / представления / пение;● не менее 60 минут — игры на развитие воображения;● слушание чтения вслух;● просмотр образовательных программ по телевизору;● беседы — время, когда ребенок может поделиться впечатлениями и задать вопросы.	<ul style="list-style-type: none">● семьи;● общайтесь / разговаривайте во время приемов пищи. <p>Игры на свежем воздухе</p> <ul style="list-style-type: none">● прогулки;● езда на велосипеде;● прыжки через скакалку;● рисование мелом на тротуаре;● спортивные упражнения, позволяющие сохранять социальную дистанцию (например, набивание футбольного мяча). <p>Игры в помещении</p> <ul style="list-style-type: none">● головоломки;● игры;● разминка. <p>Тихий час</p> <ul style="list-style-type: none">● отдых в компании домашних животных / с мягкими игрушками;● отдых или сон;● прослушивание спокойной музыки.
--	---	--



(ПРОЕКТ) Методическое пособие № 5

по дистанционному обучению:

примерный учебный день (обзор для средней школы K–12)

	речи на слух, физкультура, здоровый образ жизни, искусство, музыка, развивающие игры или ресурсы в режиме онлайн, раздаточные материалы и другие учебные занятия, дополняющие основное предметное содержание.		
Год обучения	Занятия под руководством учителя: организованные, соответствующие году обучения занятия под руководством и при поддержке учителя.	Учебные и дополнительные занятия (в дополнение к занятиям под руководством учителя): могут быть связаны с обучением под руководством учителя, проводятся самим учащимся или членами семьи.	Удовлетворение потребностей в питании и поддержании хорошего самочувствия: завтрак, обед, полдник и большая перемена / перерывы для игр.
4–5	Не более 90 минут	Рекомендовано 3 часа	Рекомендовано 2 часа
	Рекомендации для занятий под руководством учителя: <ul style="list-style-type: none">• занятия ведет лицензированный учитель;• основное внимание уделяется аналитическому решению задач, сотрудничеству, навыкам общения и творчеству;• основное внимание наиболее важным и актуальным для учащихся аспектам;	Рекомендации для учебных и дополнительных занятий: <ul style="list-style-type: none">• не менее 30 минут — самостоятельное чтение или чтение вслух членам семьи (книги по выбору учащегося);• ведение дневника;• наблюдения за происходящим вокруг: «Я заметил, что...», «Интересно, почему...»; наблюдение за погодой и записи наблюдений о погоде, росте растений, миграции птиц;• настольные игры, головоломки, кости, карты;	<i>Можно встроить в привычный для семьи режим дня с учетом потребностей учащегося.</i> Режим питания: <ul style="list-style-type: none">• составьте расписание приема пищи (школьный округ предоставляет завтраки и обеды всем, кто решит участвовать);• включите мытье рук;• предложите детям вам помочь;• по возможности



(ПРОЕКТ) Методическое пособие № 5

по дистанционному обучению:

примерный учебный день (обзор для средней школы K–12)

<ul style="list-style-type: none">● создание возможностей для междисциплинарного, разностороннего обучения;● развитие основных навыков и особое внимание понятиям, которые проходят через весь курс обучения в средней школе (K-12); связь со стандартами штата Орегон;● создание возможностей для промежуточного контроля результатов и отклика учащегося с целью развития самостоятельности;● дифференциация и адаптация форм дистанционного обучения с использованием бумажных материалов, онлайн-заданий, комбинированных форм, телефона и т. д., чтобы обучение соответствовало потребностям учащегося, а также имеющимся у него техническим средствам и возможностям подключения к сети;● доступ к квалифицированным педагогам, соответствующему году обучения контенту и необходимым учебным материалам (включая, по возможности, технические средства). <p>Занятия под руководством учителя могут включать следующее:</p>	<ul style="list-style-type: none">● шитье, вязание, рукоделие;● взвешивание / подсчет ингредиентов для приготовления еды;● рисование;● карточки для тренировки памяти / отработка основных арифметических действий;● составление и решение текстовых задач;● поиск и завершение последовательностей;● прослушивание аудиокниг;● не менее 60 минут — игры на развитие воображения, танцы, физические упражнения;● беседы — время, когда ребенок может поделиться впечатлениями и задать вопросы.	<p>привлекайте всех членов семьи;</p> <ul style="list-style-type: none">● общайтесь / разговаривайте во время приемов пищи. <p>Игры на свежем воздухе</p> <ul style="list-style-type: none">● прогулки;● езда на велосипеде;● прыжки через скакалку;● рисование мелом на тротуаре;● спортивные упражнения, позволяющие сохранять социальную дистанцию (например, набивание футбольного мяча). <p>Игры в помещении</p> <ul style="list-style-type: none">● головоломки;● игры;● разминка.
--	---	--



(ПРОЕКТ) Методическое пособие № 5

по дистанционному обучению:

примерный учебный день (обзор для средней школы K–12)

	социально-эмоциональное развитие, чтение, письмо, язык, речь и восприятие речи на слух, математика, обществознание, здоровый образ жизни, физкультура, искусство, музыка, естественные науки, обучение и ресурсы в режиме онлайн, раздаточные материалы и другие учебные занятия, дополняющие основное предметное содержание.		
--	---	--	--

ПРОЕКТ



(ПРОЕКТ) Методическое пособие № 5

по дистанционному обучению:

примерный учебный день (обзор для средней школы K–12)

Примерный учебный день для средней школы (6–12) РЕКОМЕНДАЦИИ			
Год обучения	Занятия под руководством учителя: организованные, соответствующие году обучения занятия под руководством и при поддержке учителя.	Учебные и дополнительные занятия (в дополнение к занятиям под руководством учителя): могут быть связаны с обучением под руководством учителя, проводятся самим учащимся или членами семьи.	Удовлетворение потребностей в питании и поддержании хорошего самочувствия: завтрак, обед, перемены.
6–8	30 минут на каждый предмет; не более 3 часов	Рекомендовано 1–2 часа	Рекомендовано 2 часа
	<ul style="list-style-type: none">занятия ведет лицензированный учитель;основное внимание уделяется аналитическому решению задач, сотрудничеству, навыкам общения и творчеству;основное внимание наиболее важным и актуальным для учащихся аспектам;создание возможностей для междисциплинарного, разностороннего обучения;развитие основных навыков и особое внимание понятиям, которые проходят через весь курс обучения в	Рекомендации для учебных и дополнительных занятий: <ul style="list-style-type: none">30–60 минут — чтение или прослушивание аудиокниг;самостоятельные исследования;занятия по решению задач;настольные игры, головоломки, кости, карты;составление и решение текстовых задач не менее чем в одно действие;шитье, вязание, рукоделие;составление меню;приготовление пищи и изменение рецептов (увеличение вдвое или втрое);	<i>Можно встроить в привычный для семьи режим дня с учетом потребностей учащегося.</i> Режим питания: <ul style="list-style-type: none">составьте расписание приема пищи (школьный округ предоставляет завтраки и обеды всем, кто решит участвовать);включите мытье рук;просите о помощи в составлении меню, выборе блюд, приготовлении пищи, уборке после еды;



(ПРОЕКТ) Методическое пособие № 5

по дистанционному обучению:

примерный учебный день (обзор для средней школы K–12)

<p>средней школе (K-12); связь со стандартами штата Орегон;</p> <ul style="list-style-type: none">• создание возможностей для промежуточного контроля результатов и отклика учащегося с целью развития самостоятельности;• дифференциация и адаптация форм дистанционного обучения с использованием бумажных материалов, онлайн-заданий, комбинированных форм, телефона и т. д., чтобы обучение соответствовало потребностям учащегося, а также имеющимся у него техническим средствам и возможностям подключения к сети;• доступ к квалифицированным педагогам, соответствующему году обучения контенту и необходимым учебным материалам (включая, по возможности, технические средства). <p>Занятия под руководством учителя могут включать следующее: социально-эмоциональное развитие, чтение, письмо, язык, речь и восприятие речи на слух, математика, обществознание, здоровый образ жизни, физкультура, искусство, музыка, естественные науки, профессионально-техническое образование, обучение и</p>	<ul style="list-style-type: none">• чтение книг младшим братьям и сестрам;• карточки для тренировки памяти / отработка основных арифметических действий;• рисование или создание произведений искусства;• создание музыкальных композиций;• съемка видео;• ведение дневника, литературное творчество;• беседа с членом семьи, чтобы узнать историю семьи;• поиск местной проблемы или задачи и ее решения (в семье, по соседству, в школьном сообществе и т. д.).	<ul style="list-style-type: none">• общайтесь / разговаривайте во время приемов пищи. <p>Занятия для укрепления здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none">• прогулки;• пробежки;• езда на велосипеде, катание на скейтборде и т. д.;• прыжки через скакалку;• тренировки по видео / с использованием приложений;• медитация, йога / разминка;• индивидуальные спортивные упражнения, позволяющие сохранять социальную дистанцию (например, набивание футбольного мяча).
---	--	--



(ПРОЕКТ) Методическое пособие № 5

по дистанционному обучению:

примерный учебный день (обзор для средней школы K–12)

	ресурсы в режиме онлайн, раздаточные материалы и другие учебные занятия, дополняющие основное предметное содержание.		
Год обучения	Занятия под руководством учителя: организованные, соответствующие году обучения занятия под руководством и при поддержке учителя.	Учебные и дополнительные занятия (в дополнение к занятиям под руководством учителя): могут быть связаны с обучением под руководством учителя, проводятся самим учащимся или членами семьи.	Удовлетворение потребностей в питании и поддержании хорошего самочувствия: завтрак, обед, перемены.
9–12	30 минут на каждый предмет; не более 3 часов	Рекомендовано 1–2 часа	Рекомендовано 2 часа
	<ul style="list-style-type: none">занятия ведет лицензированный учитель;основное внимание уделяется аналитическому решению задач, сотрудничеству, навыкам общения и творчеству;основное внимание наиболее важным и актуальным для учащихся аспектам;создание возможностей для междисциплинарного, разностороннего обучения;развитие основных навыков и особое внимание понятиям, которые проходят через весь курс обучения в	Рекомендации для учебных и дополнительных занятий: <ul style="list-style-type: none">30–60 минут — чтение или прослушивание аудиокниг;планирование на период после окончания средней школы с проведением таких занятий, как:<ul style="list-style-type: none">профессиональная ориентация;поиск стипендий на обучение;предоставление информации о колледжах и (или) стажировках на производстве или о других образовательных программах для выпускников	<i>Можно встроить в привычный для семьи режим дня с учетом потребностей учащегося.</i> Режим питания: <ul style="list-style-type: none">составьте расписание приема пищи (школьный округ предоставляет завтраки и обеды всем, кто решит участвовать);включите мытье рук;просите о помощи в составлении меню, выборе блюд, приготовлении пищи, уборке после еды;



(ПРОЕКТ) Методическое пособие № 5

по дистанционному обучению:

примерный учебный день (обзор для средней школы K–12)

	<p>средней школе (K-12); связь со стандартами штата Орегон;</p> <ul style="list-style-type: none">• создание возможностей для промежуточного контроля результатов и отклика учащегося с целью развития самостоятельности;• дифференциация и адаптация форм дистанционного обучения с использованием бумажных материалов, онлайн-заданий, комбинированных форм, телефона и т. д., чтобы обучение соответствовало потребностям учащегося, а также имеющимся у него техническим средствам и возможностям подключения к сети;• доступ к квалифицированным педагогам, соответствующему году обучения контенту и необходимым учебным материалам (включая, по возможности, технические средства);• помощь всем учащимся в получении аттестатов штата Орегон 2020 г. (Oregon 2020 Diploma, Oregon 2020 Modified Diploma или Oregon 2020 Extended Diploma) и в успешном устройстве на работу и (или) продолжении учебы в колледже.	<p>средней школы;</p> <ul style="list-style-type: none">○ написание пробных сочинений для поступления в колледж или получения стипендии;○ подготовка к единому стандартизированному экзамену (SAT/ACT) — сдача пробного экзамена;• занятия самостоятельными исследованиями;• поиск местной проблемы или задачи и ее решения (в семье, по соседству, в школьном сообществе и т. д.);• настольные игры, головоломки, кости, карты;• шитье, вязание, рукоделие;• составление меню;• приготовление пищи и изменение рецептов (увеличение вдвое или втрое);• чтение книг младшим братьям и сестрам и (или) оказание им помощи в учебе;• рисование и создание произведений искусства;• создание музыкальных композиций;• съемка видео;• ведение дневника, литературное творчество;	<ul style="list-style-type: none">• общайтесь / разговаривайте во время приемов пищи. <p>Занятия для укрепления здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none">• прогулки;• пробежки;• езда на велосипеде, катание на скейтборде и т. д.;• прыжки через скакалку;• тренировки по видео / с использованием приложений;• медитация, йога / разминка;• индивидуальные спортивные упражнения, позволяющие сохранять социальную дистанцию (например, набивание футбольного мяча).
--	--	--	--



(ПРОЕКТ) Методическое пособие № 5

по дистанционному обучению:

примерный учебный день (обзор для средней школы K–12)

	<p>Занятия под руководством учителя могут включать следующее: социально-эмоциональное развитие, чтение, письмо, речь и восприятие речи на слух, математика, обществознание, здоровый образ жизни, физкультура, искусство, музыка, естественные науки, профессионально-техническое образование, обучение и ресурсы в режиме онлайн, раздаточные материалы / учебные занятия, дополняющие основное предметное содержание.</p>	<ul style="list-style-type: none">• беседа с членом семьи, чтобы узнать историю семьи;• обучение с использованием образовательных программ, подкастов, документальных фильмов или телевизионных передач.	
--	--	---	--

ПРОЕКТ