



# ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ: ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ

*Методические рекомендации для  
студентов*

*Тирасполь, 2020*

УДК:378.147.1:159.9(072.8)  
ББК:Ч4448.027р30+Ю962-6р30

Д48

**Авторы:**

**М.Д. Иванова, канд. психол. наук, доцент каф. психологии**  
**А.Ю. Долгов, канд. технич. наук, доцент, проректор по**  
**информатизации и инновационным технологиям в образовании ПГУ**  
**им. Т.Г. Шевченко**

**Рецензенты:**

**В.И. Кучерявенко, канд. психол. наук, зав. каф. психологии ПГУ им. Т.Г.**  
**Шевченко**  
**А.М. Чобан-Пелецкая, канд. пед. наук, доц., зам. декана по учебно-**  
**методической работе ФПиП ПГУ им. Т.Г. Шевченко**

**Дистанционное обучение: через тернии к звездам. Методические**  
**рекомендации для студентов/ Сост. М.Д. Иванова, А.Ю. Долгов. –**  
**Тирасполь, 2020. – 16 с.**

**В методических рекомендациях, в доступной иллюстративной**  
**форме, даны советы по преодолению организационных и**  
**психологических трудностей студентов в период дистанционного**  
**обучения.**

УДК:378.147.1:159.9(072.8)  
ББК:Ч4448.027р30+Ю962-6р30

**Рекомендовано**  
**к изданию Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко**

**©Авторы М.Д. Иванова, А.Ю. Долгов , 2020**

# Содержание



## *Дистанционное обучение: достоинства и ограничения*

- Дистанционное обучение и образование в мире...4
- Достоинства дистанционного обучения.....5
- Ограничения дистанционного обучения.....6



## *Дистанционное обучение: методы и технологии для работы с информацией*

- Принципы работы с информацией.....7
- Отбор и хранение информации.....8
- Современные методы для анализа и запоминания больших массивов информации.....9



## *Дистанционное обучение: как себя организовать и все успевать*

- Как использовать время эффективно.....10
- Эффективные техники постановки целей.....11
- Эффективные техники планирования.....13
- Эффективные техники самомотивации.....15

# ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ В МИРЕ

*История появления дистанционного образования начинается с 1700-х годов. В 1728 году Калеб Филипс подал в бостонскую газету объявление о наборе студентов для изучения стенографии в любой точке страны путем обмена писем. Это послужило началом образования на расстоянии.*

Сегодня, возможность обучаться удаленно с использованием современных информационных технологий в образовании, предоставляется практически во всем мире!

Поэтому овладение навыками дистанционного обучения абсолютно необходимо для дальнейшего обучения, повышения квалификации и успешной профессиональной деятельности!



# ДОСТОИНСТВА ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

## Удобство и мобильность



- доступ к ресурсам в любое время и в любом месте
- индивидуальный график выполнения заданий
- возможность постоянных индивидуальных консультаций с преподавателем
- доступ к образовательным базам данных и онлайн-университетам, к видео-лекциям преподавателей всех вузов мира

## Экономия



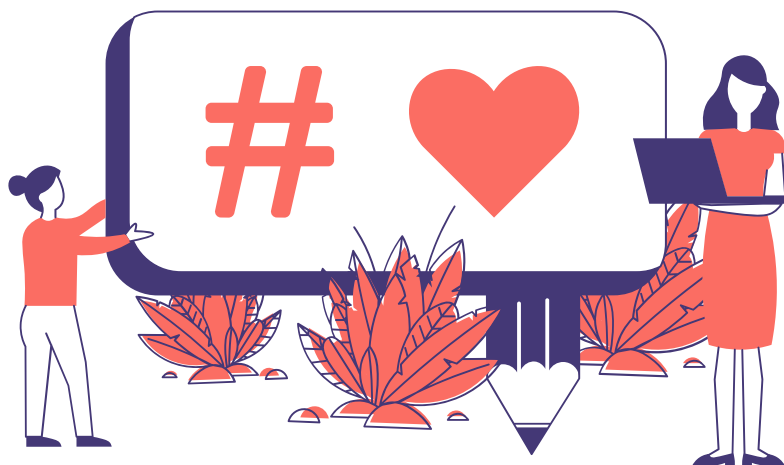
- отсутствие затрат на поездки и проживание в другом городе
- возможность совмещать обучение и работу
- возможность совмещать несколько образовательных программ

## Психологические преимущества



- равное отношение ко всем студентам
- повышение творческого и интеллектуального потенциала
- развитие навыков самоорганизации, умений взаимодействовать с компьютерной техникой и овладение новыми образовательными технологиями

# ОГРАНИЧЕНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ



## Ограничение живого общения

*Затрудняется понимание учебного материала, преподавание теряет воспитательную функцию, затрудняет налаживание дружеских контактов со сверстниками*

## Ограничение возможности проведения практики

*Затрудняется проведение реальных лабораторных занятий и практики, перекос в сторону огромных массивов теоретической информации*

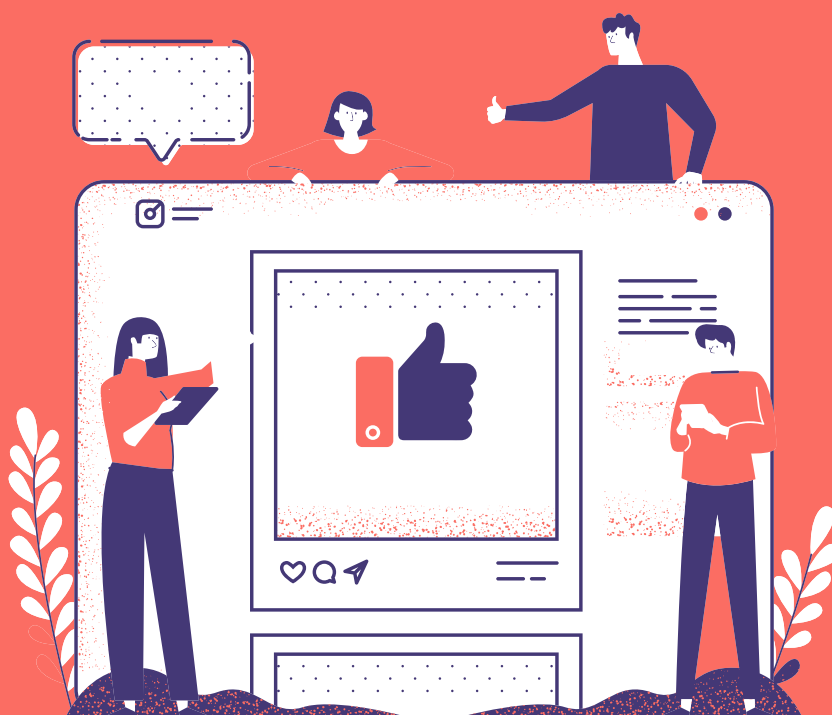
## Влияние на здоровье

*При чрезмерном объеме дистанционных образовательных программ могут наблюдаться ограничение физической активности, чрезмерная нагрузка на глаза, проблемы с позвоночником*

# ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ С ИНФОРМАЦИЕЙ

*Зная основные характеристики информации можно научиться правильно отбирать нужную информацию из огромного множества и овладевать действительно научными знаниями!*

- Оценка достоверности - недостоверности
- Оценка объективности-субъективности
- Оценка актуальности-неактуальности
- Оценка полноты-неполноты
- Оценка полезности-бесполезности



*Выбирая информационный ресурс, проверяйте его на надежность, иначе качество представленной информации будет очень низким!*

# ОТБОР И ХРАНЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ

## Шаг 1

составление списка источников искомой информации (учебники, сайты, статистика и т.д.)

## Шаг 2

поиск по ключевым словам и тезисам-сортировка информации по характеристикам

## Шаг 3

использование имеющейся информации для поиска недостающей



## Три области хранения информации

*Первая область - папки на рабочем столе для работы с файлами, которые требуются каждый день (сохраните на диск D, на рабочий стол вынесите ярлыки)*

*Вторая область - отсортированные папки с информацией (убрать с рабочего стола)*

*Третья область - архив. Пересортируйте не актуальную, но нужную информацию и храните отдельно*





## СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ДЛЯ АНАЛИЗА И ЗАПОМИНАНИЯ БОЛЬШИХ МАССИВОВ ИНФОРМАЦИИ

### КЛАСТЕР —

графический прием организации материала, который позволяет сделать наглядными мыслительные процессы, отбрать смысловые единицы текста и графически их оформить в виде схемы.

### «MIND MAP» -

анализ и графическая фиксация основной проблемы в центре «карты» и слов-ассоциаций вокруг. В результате использования этой многоканальной системы обработки и хранения информации, мозг в любой момент времени содержит «информационные карты» и человек может их воспроизвести.

### ДИАГРАММА ИСИКАВЫ (ПРИЧИННО- СЛЕДСТВЕННАЯ ДИАГРАММА) -

графический прием определения и исследования наиболее существенных причинно-следственных взаимосвязей между факторами и последствиями в исследуемой ситуации или проблеме.

# КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВРЕМЯ ЭФФЕКТИВНО



*Учись меньше, но с большей эффективностью!*

*Вместо того чтобы тратить много времени на низкоинтенсивную работу и постоянно отвлекаться, необходимо учиться более короткими периодами с более высокой концентрацией и эффективностью.*

*Избавься от отвлекающих факторов!*

*«Выполненная работа = концентрация x затраченное время».*

*У студента, который пытается освоить учебный материал, но в то же время проверяет сообщения и листает ленту в инстаграме, низкий уровень концентрации. Соответственно в разы увеличивается время на выполнение работы.*

# Эффективные техники постановки целей: "SMART"

*(когда цель ясна и шаги для достижения ясны)*



## SPECIFIC.

Вместо мечтательных, общих формулировок нужно записывать конкретные последствия на выходе.



## MEASURABLE.

Цель должна быть измерима, чтобы контролировать этапы продвижения к цели



## ACHIEVABLE.

Цель вам уже по силам или находится в зоне роста. У вас достаточно знаний и навыков, чтобы её достичь, либо потребуется немного поработать над собой, чтобы с ней справиться.



## RELEVANT.

Этот критерий метода SMART цели требует анализа вопроса – «Почему я этого хочу?» К Вашему исходному желанию ведут многие цели, и, возможно, они более интересны.



## TIME-BOUND.

Ставим конкретные временные сроки, иначе распланировать шаги по достижению цели станет не возможным!

# Эффективные техники постановки целей: "Веер возможностей"

*(когда цель не вполне ясна, каков должен быть результат не понятно, конкретных шагов для достижения нет, но есть направления в которых лежат возможные решения)*



Выбираем одно или несколько наиболее оптимальных направлений на данный момент, делаем один небольшой шаг, анализируем полученные результаты, принимаем решение, куда двигаться дальше.

Далее..

Формулируем задачи в этом направлении, и на этом этапе мы уже переходим от уровня проблемы к уровню задач.

В рамках решения этой задачи мы можем уже планировать подзадачи. То есть, мы начинаем уже применять принцип постановки целей по системе "SMART"!

# ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ ПЛАНИРОВАНИЯ

## *Матрица Эйзенхауэра*

*Распределяем учебные задачи по квадратам, расставляем приоритеты!*



### **Важные Не срочные**

Планируем выполнение! Иначе они станут срочными и важными и приведут к авралу!

### **Не важные Не срочные**

Поглотители времени...можно вообще отказаться!

### **Важные срочные**

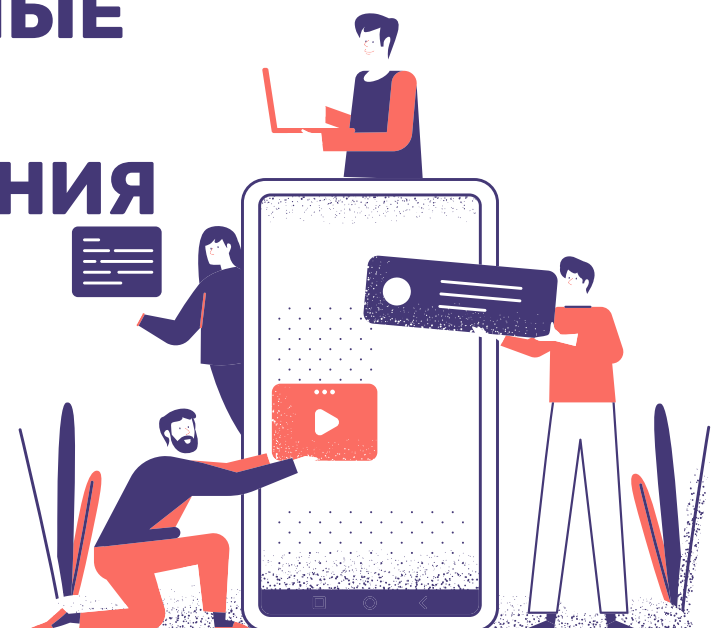
Выполняем сразу! Эффективное планирование приводит к тому, что этот квадрат чаще всего пустой!

### **Не важные Срочные**

Делегируем другим по возможности, навязанные нам срочные дела!

# ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ ПЛАНИРОВАНИЯ

Принцип  
«Девяти дел»



**1**

## Шаг 1

В течение дня завершить 1 большую учебную задачу

**2**

## Шаг 2

Завершить 2 средних задачи

**3**

## Шаг 3

Завершить 3 маленьких задачи

**Такое количество и соотношение дел помогут потратить день продуктивно и при этом не выбиться из сил.**

*Метод помогает выстроить чёткую иерархию задач. В конце дня вы можете легко подвести итог. Кроме того, вы всегда помните о первоочередном деле.*

# ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ САМОМОТИВАЦИИ

## «Система 25 минут»

*Поставьте таймер на 25 минут и в течение этого времени выполняйте работу, ни на что не отвлекаясь. После сделайте перерыв пять минут и повторите цикл заново – продолжайте работу. Через каждые четыре цикла сделайте большой перерыв в 30 минут.*



*Смысл метода в том, что монотонная работа разбивается на небольшие части, и после каждой вы получаете заслуженный отдых. Так легче взяться за такие задачи, и можно выполнить их лучше.*



*Может пригодиться, когда нужно долго делать монотонную работу – например, написать статью или отчёт, подготовиться к экзамену.*



*Система настолько популярна, что для неё создано несколько приложений – под Windows, iOS и Android.*

# ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ САМОМОТИВАЦИИ

*Дела-“лягушки”,  
дела -“слоны”*



*Если «съесть лягушку» на завтрак, то есть с самого утра выполнить неприятное дело, потом будет намного проще решить другие задачи.*

*Дела -«слоны» рекомендуется делить на части — «бифштексы» до самых простых и легко выполнимых шагов. Когда большая задача раздроблена на части — подзадачи, то она уже не кажется такой грандиозной и нам проще и охотнее браться за ее выполнение!*

*Желаем успехов на пути профессионального становления и овладения навыками дистанционного обучения!  
“Per aspera ad astra” - “Через тернии к звездам!”*