



**ПОЛТАВСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ  
ПОЛТАВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ  
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ІМ. М.В. ОСТРОГРАДСЬКОГО**  
вул. Соборності, 64-ж, м. Полтава, 36014, тел./факс (+38 0532) 56-38-52,  
E-mail: root@pei.poltava.ua, Web: <http://www.poippo.pl.ua>, Код ЄДРПОУ 22518134

02.04.2020

01-22/418

На № \_\_\_\_\_

від \_\_\_\_\_

Керівникам органів управління освітою  
Керівникам методичних (науково-  
методичних) кабінетів (центрів) районів,  
міст, об'єднаних територіальних громад,  
директорам закладів загальної середньої  
освіти обласного підпорядкування

Щодо організації освітнього процесу  
в закладах загальної середньої освіти  
в умовах дистанційного навчання

На виконання наказу Міністерства освіти і науки України від 16.03.2020 № 406 «Про організаційні заходи щодо запобігання поширенню коронавірусу COVID-19» та листів Міністерства освіти і науки України від 11.03.2020 № 1/9-154, від 13.03.2020 № 1/9-160 «Щодо організації дистанційного навчання в закладах загальної середньої освіти під час карантину» виконання освітніх програм закладів освіти на період карантину здійснюється шляхом організації освітнього процесу із використанням технологій дистанційного навчання.

З метою удосконалення дистанційного навчання в закладах освіти Полтавський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти ім. М.В. Остроградського надсилає методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти за допомогою дистанційних технологій (додаток на 39 арк.).

Звертаємо вашу увагу, що працює Цифровий офіс ПОППО, ми знаходимося на хвилі постійної комунікації з освітянами області. Раді будемо відповісти на Ваші звернення та запитання в особистих повідомленнях, у стрічці мережі Facebook або електронною поштою.

Директор

В.В. Зелюк

Шостя С.П.

099-15-99-337

## **Методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти за допомогою дистанційних технологій**

Для ефективної організації навчання здобувачів освіти закладів загальної середньої освіти в умовах карантину рекомендуємо використовувати дистанційні технології навчання.

**Дистанційне навчання** – форма організації і реалізації освітнього процесу, за якою його учасники здійснюють навчальну взаємодію принципово і переважно екстериторіально (тобто, на відстані, яка не дозволяє і не передбачає безпосередню навчальну взаємодію учасників віч-на-віч). Упровадження дистанційного навчання вимагає наявності відповідного системно-технічного забезпечення, а також готовності педагогів та учнів здійснювати цей процес.

**Основними принципами дистанційної форми навчання** є інтерактивна взаємодія учасників (учителя, учнів, батьків), надання здобувачам освіти можливості самостійного освоєння досліджуваного матеріалу, консультаційний супровід у процесі освітньої діяльності, а також зворотній зв'язок (оцінювання, рефлексія).

Звертаємо увагу учасників освітнього процесу, що з **6 квітня 2020 року** стартує проєкт «Всеукраїнська школа онлайн», в будні о 10:00 відбуватиметься трансляція уроків для учнів 5-11 класів на українських телевізійних каналах.

Уроки транслюватимуть 11 телеканалів:

- 5-й клас – «ПлюсПлюс» та «112 Україна»;
- 6-й клас – NewsOne та «Піксель»;
- 7-й клас – ZIK;
- 8-й клас – «УНІАН ТБ» та «Індіго»;
- 9-й клас – телеканал «Рада» та «UA: Культура»;
- 10-й клас – «UA: Перший»;
- 11-й клас – М1.

На каналах «ПлюсПлюс» і «УНІАН ТБ» уроки показуватимуть щоранку в будні, з 10:00 до 12:00.

Також уроки можна переглянути на офіційних сторінках Міністерства освіти і науки України, в Facebook та YouTube.

## ОНЛАЙН ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ КАРАНТИНУ<sup>1</sup>

Пропонуємо вчителям добірку онлайн інструментів та рекомендації щодо їх використання, що може допомогти організувати освітній процес у дистанційній формі під час карантину.

**Glogster** – сервіс пропонує створити інтерактивні плакати (з використанням фото, відео, зображень, текстів, звуків, посилань тощо).

**Project** – сервіс для створення динамічних онлайн-презентацій. Наповнювати їх можна документами, зображеннями, фото, слайдами, посиланнями на YouTubeвідео, аудіо, Google-карти, опитувальники та зображення з інтернету.

**Dipity** – сервіс для презентації історій, фактів чи явищ, які потрібно подати у певному часовому проміжку. Це може бути чиясь біографія, історія виникнення явища/теорії/організації, зокрема, вашої школи/міста/країни. Дозволяє створювати в хронологічній послідовності події (тайм-лінії, фотоальбоми, текстовий список подій, навіть на карті, якщо при створенні вказати географічну прив'язку події тощо).

**Piktochart** – сервіс для створення презентацій у форматі інфографіки. Дуже зручний для донесення інформації, насиченої багатьма фактами. Інструменти сайту дають змогу вигідно продемонструвати статистичні дані, опитування, графіки, цифри, карти, таблиці тощо.

**MyCoted** – сервіс, що містить короткий огляд великої кількості креативних методик, вправ, головоломок.

**Inspiration** – програма, що допомагає візуалізувати навчальний процес. Разом з учнями на заняттях можна створювати діаграми, картки та схеми.

**Graasp** – платформа, що дає змогу вчителям створювати віртуальні дослідницько навчальні простори, структуровані відповідно до фаз навчального процесу. Вчителі можуть дати посилання на ці простори своїм учням, що дозволить їм навчатися як індивідуально, так і в групах.

**H5P** – полегшує створення, поширення та використання контенту і програм

---

<sup>1</sup> Іванюк І. В. *Онлайн інструменти для організації дистанційного навчання в умовах карантину* / І. В. Іванюк, О. В. Овчарук // *Інформаційний бюлетень №2. 2020.* – Режим перегляду:

[https://lib.iitta.gov.ua/719816/1/%D0%86%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%B1%D1%8E%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20%E2%84%962\\_2020.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/719816/1/%D0%86%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%B1%D1%8E%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20%E2%84%962_2020.pdf)

HTML5, дозволяє створювати інтерактивний вміст, який поділятиметься на кілька категорій: ігри, мультимедіа, запитання та соціальні мережі.

**Kahoot!** – навчальна програма, що складається з ігор. Тут можна зробити серію запитань з кількома варіантами відповідей. Формат і кількість запитань залежать від автора. Є можливість додавати відео, зображення та діаграми.

**LearningApps** – сайт, що містить онлайн конструктор, що дозволяє створювати інтерактивні навчально-методичні матеріали і цікаві завдання (тести, кросворди, вікторини тощо). У відкритому доступі міститься велика база напрацювань інших користувачів з 32-х навчальних дисциплін.

**Thinglink** – онлайн інструмент дозволяє робити інтерактивні зображення, додаючи спеціальні мітки з мультимедійним контентом (посилання на певні ресурси, відео, аудіо, світлини, текст). Ресурс дозволяє працювати над широким діапазонів типів проєктів (карти мандрівок, навчальні посібники, плакати, інтерактивні схеми, віртуальні екскурсії), над кожним з яких можна працювати як індивідуально, так і спільно.

**Canva** – сервіс для оформлення якісного і різноманітного візуального контенту (комікси, інфографіка, логотипи, презентації, генератор мемів). Має безліч різноманітних шаблонів, кожен з яких можна редагувати: змінювати розміри, кольори, розташування написів і шрифти, а також комбінувати наявні на сайті та завантажені файли.

**PopkornMaker** – сервіс дозволяє доповнити навчальне відео корисними додатковими матеріалами (картинками, фото, коментарями, посиланнями, картами з Google Maps тощо).

**Meograph** – онлайн інструмент дозволяє зробити гарну історію з ваших відео- та фотоматеріалів з проєкту. У створенні такого ролику можна використовувати зображення, фото, карти, відео. Також сервіс дозволяє додати саундтрек та записати голосовий супровід. Відео для створення ролику потрібно завантажувати з YouTube.

**Survio** – інструмент дозволяє створювати анкети та представляти результати у вигляді графіків і діаграм. З його допомогою зручно проводити опитування та анкетування у класі. Безкоштовна версія має широкий діапазон налаштувань і дозволяє проводити на місяць до 100 опитувань.

**Moodle** – платформа для навчання, яка надає викладачам, учням та адміністраторам розвинутий набір інструментів для комп'ютеризованого навчання, зокрема й дистанційного.

**Open edX** – безкоштовна система керування курсами. Платформу використовують для розміщення масових відкритих онлайн-курсів, а також для невеликих класів та навчальних модулів.

**PhET** – набір інтерактивних комп'ютерних моделей на основі наукових досліджень для навчання та вивчення фізики, хімії, математики та інших наук. PhET моделювання можна запустити в мережі або завантажити безкоштовно з сайту PhET. Симуляції – це анімовані, інтерактивні та ігрові середовища, де учні навчаються через дослідження.

**Plickers** – мобільний додаток, який «зчитує» спеціальні картки з відповідями учнів за лічені секунди та виводить статистику на екран телефону вчителя. Додаток використовують для швидкої перевірки, аби дізнатись, чи розуміють учні поняття та чи освоюють ключові навички.

**Poodll** – набір інструментів для вчителів мов, створений для розробки більш динамічних курсів. Це одна з технологій онлайн аудіо- та відеозйомки, що доступні для навчального процесу.

**Trello** – онлайн-інструмент для зручної комунікації при створенні командних проєктів. Завдяки широкому функціоналу сервіс дозволяє зручно розподіляти обов'язків між учасниками команди і відслідковувати виконання кожного етапу робіт у режимі реального часу. Використання цієї програми дозволяє навчити дітей планувати роботу в команді, нести відповідальність за дотриманням термінів виконання, а також оперативно вирішувати робочі моменти.

**iMindMap** – інструмент для створення інтелект-карти. Сервіс працює у 4 режимах (мозковий штурм, побудова інтелект-карт, фіксація думок та ідей), передбачає 130 стилів для оформлення проєктів, надає необхідні інструменти для зручної роботи (наприклад, перевірка правопису), а також дозволяє експортувати власні проєкти у форматах PDF, SVG, 3D-зображення, веб-сторінки, zip-файли та інше. Усіма опціями можна користуватися безкоштовно у 30-денний термін з моменту реєстрації.

**RenderForest** – онлайн-інструмент стане у пригоді для налаштування відео з анімованими переходами, а також створення великої кількості різновидів дизайнерського контенту (монтаж відео, логотипів, скрайбінгу і різноманітних макетів). Сервіс містить понад 450 інтерактивних сцен, анімованих персонажів і різноманітних шаблонів. Блог містить статті щодо функціоналу платформи. Інтерфейс сайту можна налаштувати однією з 10-ти мов. Безкоштовна версія передбачає користування усім функціоналом платформи.

**TurnItIn** – інструмент, що допомагає педагогам перевіряти роботи учнів на наявність неправильного цитування та плагіату. Програма порівнює їх із найточнішою базою даних для порівняння текстів. Turnitin вказує обсяг матеріалу, який збігається зі змістом бази даних, що дозволяє педагогам дізнатися, яка частка письмової роботи не оригінальна. Збіг виділяється різними кольорами із зазначенням оригінальних джерел.

**VS-9.com** – електронна освітня платформа для проведення онлайн уроків

**МійКлас** — електронна освітня платформа «МійКлас» пропонує широкий спектр матеріалів: завдання, теорія та тести у шкільних предметах. Кожне завдання має кроки розв'язання, таким чином учень може самостійно вивчати предмет і вчитися на своїх помилках.

**Classtime** – це помічник вчителя, що збагачує Ваш урок миттєвою візуалізацією рівня розуміння та прогресу усього класу в живому часі.

#### **Онлайн інструменти для проведення онлайн уроків та нарад:**

**Zoom** (<https://zoom.us>). Налаштування сервісу:

<https://www.youtube.com/watch?v=wH331ndzurM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0pqNJS4s17RIalnaTuTDjjQostQfyFggsZbNd9LJzAwRWsB7Ks4ktJsA>

**Skype** <https://www.skype.com/uk/>

**Microsoft Teams** <https://products.office.com/uk-ua/microsoft-teams/group-chat-software>

**Webex** <https://www.webex.com>

**Hangouts** (<https://hangouts.google.com>)

**Jitsi** (<https://jitsi.org>)

Міністерство цифрової інформації підготувало оглядовий освітній серіал «Карантин: онлайн-сервіси для вчителів». Це серія відеороликів про дистанційне навчання з прикладами та інструментами. Освітній серіал вже розміщений на платформі [Дія.Цифрова освіта](#)

Ресурс для допомоги вчителям та учням у дистанційному навчанні «Навчайте дома (Google for Education)»

«Навчайте з дому» — головний центр інформації, підказок, тренінгів та інструментів з ресурсу Google for Education, який допоможе вчителям продовжувати викладати, навіть якщо вони фізично не перебувають у класі. <https://teachfromhome.google/intl/uk/>

Зауважимо, що з урахуванням надзвичайної ситуації та в рамках реалізації права на автономію адміністрація закладу освіти може використовувати різні підходи щодо організації освітнього процесу.

## **Щодо організації діяльності працівників психологічної служби системи освіти Полтавської області у період карантину**

Ситуація із поширенням у світі пандемії коронавірусу сколихнула звичні, закріплені (часто такі, що «не спрацьовують» у взаємодії між людьми у XXI столітті) владно-підвладні, дружні, професійні, подружні взаємостосунки; підходи до організації та змісту навчання, а саме донесення у онлайн режимі власної суб'єктності тощо. У цій ситуації неформальна взаємодія між людьми, у тому числі між спеціалістами, яка раніше не «вписувалась» у рамки системи (страх критикувати, проявлятися), формалізується та самоорганізується у нових, сприятливих умовах. Наразі, іще на інтуїтивному рівні, формується запит від суспільства (влади) у реальних, конкретних, а не формальних (абстрактних, що на папері) послугах практичної психології та соціальної роботи.

Активна позиція-пропозиція шкільних психологів, соціальних педагогів у цих процесах артикуляції *місії спеціалістів служби системи освіти, діяльність яких реально була б корисно-практичною для учасників освітнього процесу*, могла б пришвидшити виокремленню ніші для таких спеціалістів у новій українській школі. Є підстави сподіватись, що «виживе», залишиться *те (професійні послуги, форми взаємодії)*, що є затребуваним від суспільства, світова пандемія має всі ресурси незворотно змінити свідомість окремої людини та людства загалом.

Наразі, для працівників психологічної служби системи освіти України, більш важливо, не опановувати щось нове, тим самим заперечувати травматичну ситуацію невизначеності, перешкоджаючи собі повноцінно прожити складні часи<sup>2</sup>, а уміле використання можливостей цього періоду. У низці країн психологи-педагоги, соціальні педагоги у період карантину,<sup>3</sup> організовуючи діяльність, не припиняють бути допоміжними. Адже тривале перебування людей в обмеженому просторі (наприклад, сім'я у квартирі, особливо, коли члени сім'ї не навчені взаємодіяти), припинення діяльності соціальних інститутів може призводити до збільшення випадків домашнього насилля, порушення прав людей (сімей), які опинилися у складних життєвих обставинах. Наразі робота шкільних психологів, соціальних педагогів у громаді з питань налагодження комунікації, взаємодопомоги (телефонувати сусідам, приносити до двору продукти, ліки, аби ті могли залишатись в самоізоляції) може бути неогічно важливою, оскільки психолог, соціальний педагог є професійними комунікаторами.

<sup>2</sup> У тому числі усі стадії втрати (заперечення, гнів, компроміс, депресія і прийняття), пов'язані із стражданням втрати звичного укладу життя, екзистенціями

<sup>3</sup> Карантин (від [італ. quaranta — сорок](#)) — адміністративні та [медико-санітарні](#) заходи на обмеження контактів інфікованої або підозрілої на інфікування особи (осіб), [тварини](#), [вантажу](#), [товару](#), [транспортного засобу](#), [населеного пункту](#), на рівні країни або між державами, що застосовуються для запобігання поширенню деяких небезпечних [інфекційних хвороб](#).



Людина, як спеціаліст, може бути ресурсною для інших, перебуваючи в усвідомленому стані того, що відбувається, «приймаючи людське», те, що попередньою системою засуджувалося: слабкість, безініціативність, пасивність, втома... За словами Д. Леонт'єва, людина переходить на новий психічний рівень розвитку «в паузі», для осмислення життєвого досвіду, висновків, рефлексії – необхідний час.

Звертаємо увагу представників усіх ланок психологічної служби системи освіти на необхідність самоорганізації, налагодження оперативного зв'язку із працівниками [Навчально-методичного кабінету психологічної служби](#) Полтавського ОПППО ім. М.В. Остроградського. Консультаційну та методичну допомогу працівники психологічної служби системи освіти області можуть отримати:

- електронною поштою [cppsr.pl@gmail.com](mailto:cppsr.pl@gmail.com);
- на сторінці сайту ПОПППО - <http://poippo.pl.ua/pidrozdily/tsentr-praktychnoi-psykholohii-i-sotsialnoi-roboty>

У найближчому майбутньому працівниками [Навчально-методичного кабінету психологічної служби](#) Полтавського ОПППО ім. М.В. Остроградського планується проведення вебінару, інших заходів, згідно з річним планом роботи кабінету у онлайн режимі та з урахуванням коректив, внесених пандемією.

З метою розширення надання психологічної та соціально-педагогічної допомоги учасникам освітнього процесу рекомендуємо розмістити на сайтах закладів освіти<sup>4</sup>:

- *коротку інформацію про спеціаліста психологічної служби* (вказати адресу робочої електронної пошти, контактний номер телефону, інше – для зв'язку із учасниками освітнього процесу). Нагадуємо, інформація має бути «живою», зрозумілою для людей з різними когнітивними можливостями, надзвичайно бажані є інтерактивні можливості шкільного сайту (можливість коментувати, «лайкати», повідомляти тощо);

- *повідомлення про сутність психологічної, соціально-педагогічної допомоги* (які саме форми роботи пропонує спеціаліст: індивідуальні та групові консультації, заняття з дітьми, у тому числі з особливими освітніми потребами та у чому полягає користь такої допомоги для учителя, батьків (опікунів), учнів);

- *просвітницьку інформацію з питань збереження психічного здоров'я в період пандемії та карантину, яка не дублює інші ресурси (важливо не засмічувати інформаційний простір, люди вмють знаходити на державних та інших ресурсах, яким довіряють, необхідні повідомлення)*. Важливо, щоб інформація містила регіональні дані, які стосуються учасників освітнього процесу даного закладу, регіону проживання, відповіді на конкретні особистісні

---

<sup>4</sup> Надзвичайно важливим є можливості зворотного зв'язку на сайтах закладів освіти (інтерактивність)

запити. Важливо розуміти запит читачів у інформації, одним із показників якості повідомлення є міра його визначеності.

• *номери телефонів безкоштовної «Гарячої лінії» з протидії домашньому насильству (за якими надають консультації юристи, психологи, соціальні працівники) для попередження випадків порушення прав дітей у ситуації підвищення ризиків у соціальному оточенні*<sup>5</sup>.

Вважаємо за необхідне провести просвітницьку роботу з питань загальної, соціальної психології з учителями, батьками щодо природи поведінки людини у травматичних ситуаціях (невизначеності, загрози), важливості пережити та приймати усі стадії втрати звичного, комфортного способу життя, вибудувати нове світосприйняття у новому середовищі.

Наразі важлива психологічна просвіта у громадах, навчання людей взаємодіяти, враховуючи когнітивну, інтерактивну та перцептивну складові. Рекомендуємо активізувати співпрацю з регіональними мас медіа з даного питання.

Працівникам психологічної служби рекомендуємо внести зміни та доповнення в річні плани роботи, попередньо узгодивши трансформації з адміністрацією закладу, орієнтуватися на актуальні запити учасників освітнього процесу, можливості спеціаліста, ситуацію у закладі освіти (наявність або відсутність зв'язку із учасниками освітнього процесу, дистанційного навчання) та у районі (місті, ОТГ).

Робочу документацію практичним психологам, соціальним педагогам системи освіти вести відповідно до рекомендацій Міністерства освіти і науки України<sup>6</sup>, Полтавського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти ім. М.В.Остроградського<sup>7</sup>, наголошуємо, головним документом працівника психологічної служби є річний план роботи та журнал щоденного обліку роботи (з можливим використанням помітки «виконано в онлайн режимі»). Інша документація ведеться за потреби та відповідно до ситуації карантину. Спеціалісту психологічної служби необхідно зосередити увагу на наданні допомоги конкретній живій людині (громаді), на противагу оформленню паперів.

---

<sup>5</sup> Систематизовані матеріали можна знайти за посиланням: <http://poippo.pl.ua/pidrozdily/tsentr-praktychnoi-psykholohii-i-sotsialnoi-roboty/2-i/1472-metodychne-zabezpechennia-diialnosti-zakladiv-osvity-z-problemy-zapobihannia-ta-protydii-domashnomu-nasylstvu>

<sup>6</sup> Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України, лист МОН України від 24.07.2019 № 1/9-477. Режим доступу: <http://poippo.pl.ua/pidrozdily/tsentr-praktychnoi-psykholohii-i-sotsialnoi-roboty?id=303>

<sup>7</sup> Про стан та головні орієнтири діяльності психологічної служби у системі освіти у 2019-2020 н.р., лист ПОППО 28.08.2019 № 014-22/984. Режим доступу: <http://poippo.pl.ua/pidrozdily/tsentr-praktychnoi-psykholohii-i-sotsialnoi-roboty?id=303>

На сайті ПОІППО<sup>8</sup> розміщені якісні матеріали з проблеми формування життєстійкості людини та проблеми надання психосоціальної допомоги у кризових умовах життя.

*Катерина Муліка, в.о. завідувача  
навчально-методичного кабінету психологічної служби ПОІППО*

## ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ

**Для вивчення української мови рекомендуємо скористатися:**

<https://miyklas.com.ua/> - для вивчення української мови (3, 5-9 класи) за умови підключення платної функції «Мій плюс» можна використовувати уже готові завдання платформи і надсилати їх для виконання зареєстрованим учням.

<https://naurok.ua/> - учитель може створити для учнів тестові завдання з теми, надіслати код учню для виконання ним завдання, яке оцінюється автоматично після його виконання)

<http://learningapps.org/> - система різних вправ з української мови

<https://learning.ua/mova/> - завдання з української мови 1-ий – 8-ий класи

<https://quizizz.com> Під час пошуку тестів із потрібних тем важливо вказати мову: українська. Сервіс має багато розробок, якими можна скористатися або за бажанням відредагувати.

<https://osvitanova.com.ua/posts/3076-63-video-za-motyvamy-tvoriv-ukrainskoi-literatury-dozno-2020>

Література. 63 відео за мотивами творів української літератури до ЗНО 2020

<http://oksanabilan.blogspot.com/> - блог Білан Оксани Григорівни»: відео, трейлери, тестові завдання, кросворди, контрольні роботи. У її блозі «Навчаємося граючи».

<http://okbilan.blogspot.com/> за темами дібрані тренувальні вправи, які можна використовувати онлайн.

<https://smk2027.blogspot.com/> - сайт учителя Козаченко Світлана Миколаївна. Зіньківський район

<https://filologukr.ucoz.ru/search/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%96%D0%B2%20%D0%B7%20%D0%A3%D0%9B> – сайт Яненко

Світлани Василівни, м. Кременчук

<https://sites.gogle.com/view/kazka> - сайт Федчун Наталії Анатоліївни, м.Полтава

---

<sup>8</sup> Методичні матеріали з питань психології травми на сайті ПОІППО <http://poippo.pl.ua/pidrozdily/tsentr-praktychnoi-psykholohii-i-sotsialnoi-roboty/2-i/1307-biblioteka-tsentru-praktychnoi-psykholohii-i-sotsialnoi-roboty>

<https://www.youtube.com/channel/UCBORYU3g3C5kFXJc7kLwqGA> - сайт О. Авраменка

<https://olesya12142111.blogspot.com/> - блог Калинич Олесі Василівни, заслуженого учителя України

[https://www.youtube.com/playlist?list=PL\\_zDp5rG6Hqv73YVC-PziWnsPfMJYrNOt](https://www.youtube.com/playlist?list=PL_zDp5rG6Hqv73YVC-PziWnsPfMJYrNOt) - онлайн-курс з підготовки до ЗНО «Лайфхаки з української мови»

[https://www.youtube.com/channel/UCMCYaKTWZ1Olw1fuzLvgA\\_Q](https://www.youtube.com/channel/UCMCYaKTWZ1Olw1fuzLvgA_Q)  
[https://www.youtube.com/channel/UCKZ9W\\_5yg6NeV92ak02CdSg](https://www.youtube.com/channel/UCKZ9W_5yg6NeV92ak02CdSg) - онлайнкурс з підготовки до ЗНО «На всі двісті»

**Познайомтесь також із порадами**, на що слід звернути увагу, коли ви переходите на роботу в дистанційному режимі (проект «Дружня школа»).

*Ольга Коваленко, методист відділу гуманітарних та мистецьких дисциплін ПОППО*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ІНОЗЕМНИХ МОВ**

Для викладання та опрацювання навчального матеріалу з іноземної мови під час дистанційного навчання рекомендуємо учителям скористатися наступними посиланнями та матеріалами.

### **АНГЛІЙСЬКА МОВА**

Як організувати дистанційне навчання з англійської мови під час карантину:

<https://elearningindustry.com/digital-education-tools-teachers-students>.

Ресурси для навчання англійської мови.

#### **1-4 класи**

<https://teach.starfall.com/lv/> завдання для читання.

<https://elt.oup.com/student/familyandfriends/?cc=ua&sellLanguage=uk&mode=hub> - різноманітні завдання для учнів, які вивчають англійську мову за підручниками видавництва Oxford University Press.

<http://www.eslkidslab.com/lessons/index.html> - онлайн-уроки з використанням коротких відео.

<http://learnenglishkids.britishcouncil.org> – ігрові завдання для учнів початкової школи.

Колекція навчальних пісень:

Hello Songs

Greeting song <https://www.youtube.com/watch?v=03XgDWozJOW>

Hello song (Super Simple)

<https://www.youtube.com/watch?v=tVlcKp3bWH8>

Hello Song (Singing Walrus)

<https://www.youtube.com/watch?v=gghDRJVxFxU>

Hello Song (Kiboomers)

<https://www.youtube.com/watch?v=x23rTDI4AMs>

Hello hello! Can you clap your hands (hello + exers)

<https://www.youtube.com/watch?v=fN1Cyr0ZK9M>

Songs with Movements

Tooty ta <https://www.youtube.com/watch?v=p4gNCR0HVuk>

Go Bananas <https://www.youtube.com/watch?v=PKyuJhHQCfI>

Walking walking <https://www.youtube.com/watch?v=pKqnSRDzkgw>

Brush your teeth [https://www.youtube.com/watch?v=8KUez-k-Q\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=8KUez-k-Q_k)

Baby shark <https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w>

Five little monkeys <https://www.youtube.com/watch?v=weHSN18CbDo>

1-5 number song (wiggle)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ic7b5tvYaeQ>

Cheeky Monkey Dance <https://www.youtube.com/watch?v=bWSIjRqLSM>

We All Fall Down (on carpet or rug)

<https://www.youtube.com/watch?v=JRM AptlBgTk>

Clap your hands <https://www.youtube.com/watch?v=C3c8fzbsfOE>

Open Shut Them <https://www.youtube.com/watch?v=RNUZBHIRH4Y>

Stand up, sit down <https://www.youtube.com/watch?v=WsiRSWthV1k>

Walking in the jungle <https://www.youtube.com/watch?v=GoSq-yZcJ-4>

Head, shoulder, knees and toes (Super Simple Speeding up)

<https://www.youtube.com/watch?v=WX8HmogNyCY>

There was a crocodile <https://www.youtube.com/watch?v=IkanoEmIcHM>

Ram Sam Sam (exer) <https://www.youtube.com/watch?v=MU5nBCF5c94>

ABC Dance (letters and sounds)

<https://www.youtube.com/watch?v=Bwvt50fQJ5I>

Відео пісні за темами:

ABC's:

The ABC Song (Traditional Version)

Jumping ABC Song

ABC Song Learn and Sing with Matt

The ABC Rock Song

Jumping ABCs (on YouTube)

Soft Lullaby ABC (on YouTube)

ABC Song in Space Mission: ABCDE

UK English: ABC Song in Space: ABCDE

Numbers:

Counting 1-5 <https://www.youtube.com/watch?v=WC3l9iW89sA>

Let's Count 1 to 10

Let's Count 1 to 10 New Version (YouTube)

Let's Count to 20

Let's Count to 100

Count by 1s to 100

Counting Ducks Song

Numbers Collection 5 Songs (YouTube)

Colors:

[https://www.youtube.com/watch?v=Ot\\_3rSH1KPY](https://www.youtube.com/watch?v=Ot_3rSH1KPY)

The Color Song

Ballon Color Song (on YouTube)

How Many Rainbows

Daily Routines:

Wake Up Song (On Youtube)

Weather:

Rain, Rain, Go Away!

The Weather Song: The Song Comes Up (Actions)

How's The Weather Song (Cartoon)

Animals:

Koala la-la (animal song)

<https://www.youtube.com/watch?v=ALhA9WGqG0k>

Old MacDonalD Had a Farm

I'm a Monkey

It's a Dog

Actions:

What Can You Do? Action Song

Days of The Week:

Days of The Week Song

Body Parts

Head, Shoulders, Knees, and Toes

Open Shut Them Put Them On Your Head!

Phonics Songs:

Phonics Song :1 A to L

Phonics Song 2: M to Z

The Letter A Song

The Letter B Song

The Letter C Song

The Letter D Song

ABC Space Phonics:ABCDE

UK English ABC Space Phonics: ABCDE

Class Warm Up Songs:

Happy/Sad Warm Up

Go/Stop Warm Up

Up/Down Warm Up

Expressions:

The Goodbye Song

Yes, No, Please, Thank You Song

What's Your Name? My name is Song

How Are You? I'm Happy!

If You Are Happy and You Know It

Fruit:

I Like Apples

Happy Banana

Food:

I'm a Big Kid (I Can Eat A Lot)

Apples Are Good For You (On Youtube)

Traditional Kids Songs Videos:

Old Macdonald Had a Farm

ABC Song

Twinkle, Twinkle, Little Star

Hush Little Baby

Eency Weency Spider

Wheels on The Bus

Holiday Songs:

Christmas: Jingle Bells

Christmas: We Wish You a Merry Christmas

Halloween: My Favorite Pumpkin

Rock Star Kids:

What's Your Favorite? I like...

How Are You? I'm Happy

What's This? Classroom Vocabulary Chant

Family:

Baby car (family members)

<https://www.youtube.com/watch?v=KyBYuEgvFl0>

Good bye Songs

Good bye (how to learn it)

<https://www.youtube.com/watch?v=AWWz0aq0aR4>

Good bye song (Super Simple)

<https://www.youtube.com/watch?v=PraN5ZoSjiY>

Good bye song (Singing Walrus)

<https://www.youtube.com/watch?v=0LDArAJf7-c>

Good Bye Friends + exer (Singing Walrus)

<https://www.youtube.com/watch?v=2O975ewRT7Q>

See you later, alligator <https://www.youtube.com/watch?v=UQfvAlmr5g0>

### 5-11 класи

<https://web.seesaw.me/>- онлайн ресурс для вчителів, дітей та батьків, де ви можете створювати уроки і завдання і бачити їх виконання в режимі реального часу. Великий вибір вже готових матеріалів розділений за рівнями, класами та темами в Activity Library (приклад матеріалів для 5 класу) [https://app.seesaw.me/#/activities/library?community&grade\\_level=5&subject=Home Learning](https://app.seesaw.me/#/activities/library?community&grade_level=5&subject=Home Learning)

<https://edpuzzle.com/>- ресурс, який користується популярністю серед учителів для перевернутого навчання. Можна приєднати цілий клас і онлайн переглядати виконання завдань.

<http://www.onestopenglish.com/>- матеріали з англійської мови, методика, уміння, діти, підлітки.

<https://www.twirpx.com/> - зареєструйтеся, якщо вам потрібні книжки та аудіо, чи додаткові ресурси для вчителя від обраних курсів.

<https://englishteststore.net/> - оберіть тест та відправте учням посилання, щоб перевірити їх знання з граматики або теми. Підходять для учнів 5-11 класів. Також багато тестів на Reading comprehension.

<https://www.englishclub.com/> - матеріали для тренування умінь комунікативного підходу навчання: Listening, Reading, Writing, Speaking. Навіть, підбірка вправ про корона вірус, аудіювання як правильно мити руки : <https://www.englishclub.com/efl/listen-learn/science/the-science-of-hand-washing/>

Серіали для підлітків англійською:

Terrace House

Terrace House is the show I'm totally obsessed with at the moment. There are currently three series available to watch on Netflix: Terrace House: Boys and Girls in the City (seasons 1 and 2) and Terrace House: Aloha State. It's an unscripted Japanese reality TV programme that follows the lives of six young people living in a shared house. Whilst it's more toned down than British reality shows like Big Brother, there are still conflicts and tensions that make it interesting.

Love

Love is a romantic comedy set in Los Angeles, California. Mickey, a cool, outspoken radio producer and Gus, a goofy aspiring screenwriter, are both unlucky in love. We watch how their old relationships fall apart and how new exciting ones form. These loveable main characters and their mishaps make it easy and fun watching.

A Series of Unfortunate Events

A Series of Unfortunate Events is a series based on the popular books by Lemony Snicket, which stars Neil Patrick Harris (Barney) from How I Met Your Mother as the infamous Count Olaf. It's funny, clever and the quirky style makes it a must-see.

Crazy Ex-Girlfriend

In Crazy Ex-Girlfriend, Rebecca Bunch moves from New York all the way to Los Angeles for her childhood sweetheart, Josh, who has no idea she's in love with him

Breaking News English – Great warm-ups, activities, and summarized news articles. You use this for conversation starters with a little vocabulary from the stories - цей сайт містить онлайн-уроки, розроблені на основі останніх новин у світі.

Film English – Lesson plans based on short videos. The videos chosen are spectacular, but you'll sometimes need to transcribe the videos - онлайн-уроки з



використанням коротких відео. Розробки уроків англійської мови, пов'язані з різними фільмами. Тут можна подивитись ідеї та спробувати втілити їх онлайн.

Veslio – This site provides lesson plans (online and printable) based on real-world videos and also includes interactive content. Recommended - інтерактивні уроки рівнів A2-B1, які можна проводити онлайн та роздруковувати. До кожного уроку є відео супровід та інтерактивний контент. Даний сайт потребує реєстрації.

<https://en.islcollective.com/video-lessons> - онлайн-уроки з використанням коротких відео.

[www.esl-galaxy.com](http://www.esl-galaxy.com) – інтерактивні завдання, граматики, лексика, ігри, роздатковий матеріал.

<https://learnenglishteens.britishcouncil.org> - завдання для учнів середньої та старшої школи з читання, письма, аудіювання, підготовки до іспитів, граматичні та лексичні вправи, ігри та відео.

### До уваги вчителів англійської мови, які працюють за підручниками Express Publishing!

Видавництво пропонує онлайн-платформу для навчання учнів <https://www.expressdigibooks.com>

Якщо ви на платформі вперше – потрібно авторизувати школу у системі. Якщо школа вже авторизована, необхідно створити класи, додати учнів-учасників, приєднати книгу певного рівня і підтримувати онлайн зв'язок із своїми учнями. Просто, цікаво, а головне – корисно!

## **НІМЕЦЬКА МОВА, ФРАНЦУЗЬКА МОВА**

### *Німецька мова:*

Німецька з Deutsche Welle [www.dw.com](http://www.dw.com)

Величезна безкоштовна база структурованих уроків, вправ та інтерактивних завдань з німецької мови. Її розробник – німецька медійна компанія Deutsche Welle. Розпочати навчання можна з будь-якого рівня й при бажанні зосередитися на розмовних навичках або граматиці. Також є можливість завантажити уроки-подкасти на мобільний та слухати їх протягом дня.

Німецька від Goethe Institut [www.goethe.de](http://www.goethe.de)

Безкоштовні вправи та відео-уроки для учнів з різним рівнем володіння мовою. Є окремий розділ для вивчення німецької за професійним спрямуванням: технічна лексика, робота у соціальному секторі тощо. Також можна скористатися розробленими Goethe-Institut мобільними додатками й іграми для вивчення німецької.

Подкасти «Grüße aus Deutschland»

Понад 60 різноманітних подкастів німецькою за рівнями A1–B1. Гарний спосіб потренувати розуміння та сприйняття мови на слух. Текстовий супровід можна знайти в документі під кожним подкастом.

Easy on line German <http://www.easy-online-german.com>

Ресурс для початківців. Тут зібрані вправи з основ граматики, читання, відеотренування. Також є можливість удосконалити базовий словниковий запас, потренувати правильність вимови та сприйняття інформації на слух.

Audio Lingua [www.audio-lingua.eu](http://www.audio-lingua.eu)

Найкращий спосіб вивчити мову – постійно читати та розмовляти німецькою, а також слухати носіїв мови. Audio Lingua дає таку можливість, адже це ресурс із короткими (максимум 2 хвилини) записами німців, що розмовляють на повсякденні теми. Вони розповідають про сім'ю, погоду, їжу та навіть політичні вподобання. Аудіо розділені за рівнями: як бонус, можна знайти подкасти на різних німецьких діалектах.

Deutschlernerblog [www.deutsch-lernen.com](http://www.deutsch-lernen.com)

Чудовий ресурс для тих, хто любить самостійно організувати навчальний процес.

Free German lessons [www.free-german-lessons-online.com](http://www.free-german-lessons-online.com)

Гід від BBC для початківців і просунутих знавців німецької. Сайт пропонує визначити рівень мови та можливість вивчити базову лексику. На ресурсі також знайдуться книги з граматики та численні вправи.

### **Французька мова:**

<http://www.dailyfrenchpod.com>

Англомовний сайт для щоденного вивчення французької мови, – ідеальний ресурс, який забезпечить практику обох мов одночасно.

<http://grammairefrancaise.net>

Хороший сайт для тих, хто вже володіє французькою хоча б на мінімальному рівні, адже сам сайт французькою, а тому початківцям буде складно розібратись. Сайт корисний тим, що тут багато інформації з перевірочними завданнями.

<http://francaisonline.com>

Доступні онлайн-уроки для початківців: граматичні, лексичні та фонетичні правила, діалоги та практичні теми для вивчення.

<http://bescherelle.com>

Сайт з вправами та іграми на французькій мові, який підійде для всіх рівнів.

<https://hosgeldi.com/fr>

Цікаві онлайн ігри та конструктори слів, які допомагають поповнити словниковий запас. Вам пропонують вивчити групу слів, а потім тренувати її за допомогою різних вправ.

*Євген Макусінський, методист відділу гуманітарних  
та мистецьких дисциплін ПОІППО  
Єлизавета Шарій-Якубовська, методист центру  
педагогічних інновацій та інформації ПОІППО*

## ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ІЗ ЗАРУБІЖНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основні засоби дистанційного навчання зарубіжної літератури:

- Електронні мережеві підручники, інформаційні ресурси:  
<https://zarlit.com/textbook/index.html>
- Навчальні й контрольні завдання, практичні роботи із методичними рекомендаціями щодо їх виконання; <https://osvitoria.media/metodychni-rekomendatsiyi-shhodo-vykladannya-zarubizhnoyi-literatura-u-2019-2020-navchalnomu-rotsi/>
- Пакети текстових завдань для проведення контрольних заходів, тестування із автоматизованою перевіркою результатів;  
<https://naurok.com.ua/test/zarubizhna-literatura/klas-11>
- Мультимедійні лекційні матеріали;  
<https://vseosvita.ua/library/multimedijna-prezentacia-na-urokah-zarubiznoi-literaturi-483.html>
- Навчальні відеофільми; <https://vseosvita.ua/library/sucasni-tipi-urokiv-zarubiznoi-literaturi->
- Добірка експрес-уроків із зарубіжної літератури доктора філологічних наук, професора, авторки підручників і посібників О.М.Ніколенко;  
<http://zl.kiev.ua/dlya-distantsijnogo-navchannya-10-klas>
- Googl - Освітній проєкт для вчителів «Навчайте з дому»;  
<https://schoollife.org.ua>
- Методичний портал (електронний каталог аудіо-, відео-, інших навчально-методичних матеріалів) [Електронний ресурс]. – Режим доступу :  
<http://metodportal.net/>
- Розробки уроків [Електронний ресурс]. – Режим доступу:  
<http://www.uroki.net/docrus.htm>
- Віртуальна платформа дистанційних уроків зарубіжної літератури м.Кропивницького
- Урок зарубіжної літератури в системі дистанційного навчання школярів, учителя зарубіжної літератури ЗОШ І-ІІІ ступенів № 19 м.Чернігова Хлопіної Ж.Ф.
- Матеріали Міжрегіональної творчої групи учителів зарубіжної літератури «Ключ до Слова» - організатор і керівник І.В.Горобченко, головна співредакторка журналу «Всесвітня література в сучасній школі», півфіналістка Global Teacher Prize Ukraine 2019, учитель-методист;
- Мій кращий урок : сайт Київського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів [методичні розробки навчальних

занять учителів Київщини].[Електронний ресурс]. – Режим доступу : [www.bestlessons.at.ua](http://www.bestlessons.at.ua)

- Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського <http://nbuv.gov.ua/>
- Бібліотека світової літератури <http://www.ae-lib.org.ua>
- Електронна бібліотека «Джерело» <http://ukrlib.com/>
- Національна бібліотека України для дітей з віртуальною бібліографічною довідкою <http://www.chl.kiev.ua/>

*Валентина Чирка, методист відділу гуманітарних та мистецьких дисциплін ПОІППО*

## ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ІСТОРІЇ ТА СУСПІЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН

З метою якісної організації дистанційного навчання пропонуємо скористатись онлайн-платформами та сервісами.

### Освітні платформи для самостійного навчання

1. Платформа масових відкритих онлайн-курсів **Prometheus**  
<https://prometheus.org.ua/>  
✓ курс «Історія України. Повний курс підготовки до ЗНО»  
[https://courses.prometheus.org.ua/courses/coursev1:ZNO+HISTORY101+2017\\_T1/about](https://courses.prometheus.org.ua/courses/coursev1:ZNO+HISTORY101+2017_T1/about)  
Кожна з 31 навчальних тем складається з декількох відео-сетів, навчальних слайдів та короткої анотації. Після кожного модулю для перевірки свої знань пропонуються навчальні тести. Запитання до них були створені на основі завдань ЗНО «Історія України» минулих років.
2. Студія онлайн-освіти **ЕдЕра** <https://www.ed-era.com/>  
✓ курс з історії «Історія України в історіях» (повний курс з історії України для підготовки до ЗНО) <https://znohistory.ed-era.com/>  
✓ 6 модулів (31 навчальна тема) мають текстову інформацію, відеолекції а також тести для закріплення навчального матеріалу.
3. Онлайн-платформа підготовки до ЗНО **Be Smart**  
<https://course.besmart.study/>  
✓ <https://course.besmart.study/podgotovka-k-zno-po-istorii-ukrainyi/> – відеолекції з історії України та тести для самоперевірки.

### Сайти для проходження тестів ЗНО онлайн

1. <https://zno.osvita.ua/ukraine-history/> – сайт для проходження тестів ЗНО 2007-2019 онлайн  
✓ На сайті розміщені тести, що складала абітурієнти під час зовнішнього незалежного оцінювання 2007-2019 років, а також варіанти тестів, що пропонувались абітурієнтам під час пробного зовнішнього незалежного оцінювання.

✓ Після виконання тестових завдань кожного тесту надаються правильні відповіді на всі завдання та розраховується результат у тестових та рейтингових балах, також визначається час витрачений на виконання тесту.

2. <https://test.izno.com.ua/> – тематичні тренувальні тести для підготовки до ЗНО з історії України

3. <http://lv.testportal.gov.ua:82/traneeHistory/edusite/index.html> – тренажери для підготовки до ЗНО

✓ тестові завдання, що містять картографічний матеріал, історичні персоналії для візуального розпізнавання, зображення пам'яток з історії України, дати та події.

### YouTube-канали

1. «Уроки історії Пітона Каа» – канал об'єднує як історію України, так і всесвітню та містить стислий курс історії України. Факти, голосовий супровід, зображення те, що потрібно для підготовки до ЗНО, до уроків та для всіх, хто цікавиться історією.

[https://www.youtube.com/channel/UCy-p0X1iEjN3pY7Ck9q3kAw/playlists?view=50&sort=dd&shelf\\_id=6](https://www.youtube.com/channel/UCy-p0X1iEjN3pY7Ck9q3kAw/playlists?view=50&sort=dd&shelf_id=6)

2. «Пишемо історію» – канал, присвячений подіям і постатям історії України XVI – XX століть. Недовгі за хронологією та насичені цікавим відеорядом лекції відкриють невідомі сторінки нашої історії.

[https://www.youtube.com/playlist?list=PL1MxamNwS0zoTIzKSC3J8anhbL7cJXHK&fbclid=IwAR2Zm3ZBTWixwYSoWyVPCFBvYt6CY4t5dUBJt29IhbhB\\_IPGI-puqTAXmbY](https://www.youtube.com/playlist?list=PL1MxamNwS0zoTIzKSC3J8anhbL7cJXHK&fbclid=IwAR2Zm3ZBTWixwYSoWyVPCFBvYt6CY4t5dUBJt29IhbhB_IPGI-puqTAXmbY)

3. «Книга-мандрівка. Україна» – проєкт, що зацікавить і дорослих, і дітей. Короткі мультиплікації про видатних українців минулого голосами відомих сучасників (Джамала, Остап Ступка, Тарас Тополя, та інші) [https://www.youtube.com/channel/UCHq5vXBXgKpU0\\_Nx18pDKuw](https://www.youtube.com/channel/UCHq5vXBXgKpU0_Nx18pDKuw)

**Також рекомендуємо скористатись онлайн уроками учителів історії м. Кременчука:**

1. Історія України, 11 клас «Незалежна Україна: перші кроки на шляху розбудови державності» <https://www.youtube.com/watch?v=Z-gqOOxLmOk>

Дудка Людмила Георгіївна, учитель Кременчуцького ліцею № 11 «Гарант» Кременчуцької міської ради Полтавської області.

2. Історія України, 9 клас «Західноукраїнські землі у другій половині XIX століття» [https://www.youtube.com/watch?v=tzn\\_YcK1GUM&t=559s](https://www.youtube.com/watch?v=tzn_YcK1GUM&t=559s)

Холодняк Анна Костянтинівна, учитель Кременчуцької загальноосвітньої школи I-III ступенів № 12 Кременчуцької міської ради Полтавської області.

*Ірина Міщенко, методист відділу гуманітарних та мистецьких дисциплін ПОППО*

**ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З МАТЕМАТИКИ**

**Рекомендуємо:**

1. Під час організації дистанційного навчання чітко дотримуватися нормативно-правового забезпечення з цього питання.

2. З метою забезпечення організації освітнього процесу та виконання освітніх програм використовувати інструменти онлайн-спілкування та електронні ресурси й веб-сервіси, розроблені педагогами, практикувати індивідуальні консультації та самостійне опрацювання навчального матеріалу

3. Надати обов'язкові рекомендації учням щодо використання веб-ресурсів, послідовності виконання завдань, особливостей контролю тощо.

4. Розглянути можливість використання безкоштовного сервісу Google Classroom та/або безкоштовної, відкритої системи дистанційного навчання Moodle та інші.

5. Використовувати інструменти спілкування в дистанційному навчанні відповідно до наявного системотехнічного забезпечення (електронна пошта, форум, чат, відеоконференція, блог тощо).

6. Практикувати уроки через Skype; підготовку завдань на самостійне опрацювання через платформи Kahoot, Quizzz, IDroo, Miro та інші.

7. Сприяти навчанню учнів 11 класів щодо підготовки до ЗНО-2020 через індивідуальні консультації, самостійну підготовку на веб-ресурсах УЦОЯО <http://testportal.gov.ua/>, ЛРЦОЯО <https://lv.testportal.gov.ua/> та платформах iLearn (школярі) <https://ilearn.org.ua/>, <https://studway.com.ua/ilearn/> та інших.

### **Перелік освітніх джерел та онлайн платформ на допомогу педагогам в організації дистанційного навчання**

iLearn (<https://ilearn.org.ua/courses/preview/7>) – курс «Математика просто».  
<https://learningapps.org/index.php?category=2&amp;s=>  
<https://gioschool.com/>  
<https://learning.ua/matematyka/>  
 Інтерактивний підручник Edera (математика) <https://www.edera.com/books/maths/>

### **Підручники та відеоуроки**

- <https://e-pidruchnyky.net/catalog/matematika/> - забезпечує доступ до цифрових копій підручників, які використовуються у освітньому процесі.
- [Безкоштовні відеоуроки від Топ Школи з математики і фізики](#)

### **Загальні ресурси підготовки учнів**

- [Відкриті масові безкоштовні он-лайн курси підготовки до ЗНО \(математика\)](#)
- [Міжнародний проект Міксіке](#)
- [Уроки для школярів он-лайн \(відео уроки\)](#)
- [Дистанційна підтримка освіти школярів](#)
- [Академія Хана](#)

## Тестування

- [ЗНО онлайн](#)
- [Підготовка до ЗНО \(за темами, всі предмети\)](#)
- [Підготовка до ЗНО \(дистанційні курси, тести, ІКТ\)](#)
- [Онлайн-тестування «Тесторіум»](#) – тестування ЗНО
- [Онлайн-тестування «Майстер-тест»](#)
- [Підготовка до ЗНО](#)
- [MyTest \(редактор\\_приклад\)](#)
- [7 платформ для створення тестів](#)
- [ДПА з математики](#)
- [Тестові платформи](#)
- [OnlineTest Pad](#) – конструктор тестів, опитувань, логічних завдань

*Ольга Лозинська, методист відділу природничо-математичних дисциплін та технологій ПОППО*

## ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ХІМІЇ, БІОЛОГІЇ І ЕКОЛОГІЇ

У зв'язку з тимчасовим призупинення освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти, з метою виконання навчальних програм із хімії, біології і екології Полтавський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти ім. М.В. Остроградського рекомендує вчителям хімії, біології і екології:

1. Проаналізувати навчальну програму з метою виявлення складних тем, питань для розуміння:

- внести зміни до календарно-тематичного планування з навчального предмета на II семестр 2019/2020 навчального року;
- скоротити час на опрацювання окремих тем;
- об'єднати навчальні теми з урахуванням вікових, психолого-фізіологічних особливостей учнів;

2. Організувати самостійне навчання учнів:

– спланувати дистанційне навчання учнів відповідно до оновленого календарно-тематичного планування, з урахуванням вікових особливостей здобувачів освіти та дотриманням санітарно-гігієнічних норм використання комп'ютерної техніки та різноманітних гаджетів; розробити завдання для самостійної роботи учнів в умовах проведення віддаленого навчання для кожного класу;

– із метою врахування індивідуальних особливостей учнів, рівня їх навчальних досягнень підготувати для самостійного опрацювання навчальний матеріал для учнів, який спрямований на вивчення, повторення та закріплення знань. До навчального контенту необхідно включити: відео лекції, відео інструкції для розв'язання складних питань; завдання для самопідготовки, тренувальні вправи, практичні завдання тощо;

– підготовлені матеріали розмістити на веб-ресурсі закладу освіти або власному веб-ресурсі, бажано створити спільний ресурс для закладу освіти та продумати, як організувати зворотній зв'язок;

– використовувати технології активного навчання, зокрема проєктної діяльності;

3. Організація зворотного зв'язку (перевірка та оцінювання виконаних учнями завдань), надання індивідуальних консультацій учням за допомогою таких інструментів дистанційного навчання: Zoom, Skype, Viber, Telegram, Messenger, Google class, Classtime, Edmodo, Moodle, електронної системи «Моя школа», власні блоги, хмарні сервіси (Office365, Google) тощо;

– запропонувати учням таблиці, схеми, ментальні карти (з використанням ресурсу Mindomo), які передбачають засвоєння матеріалу блоками;

– застосовувати сучасні інформаційно-комунікаційні технології дистанційного навчання: навчальні відеофільми, мультимедійні матеріали, інтерактивні вправи, віртуальні класні кімнати тощо.

Пропонуємо веб портали та сервіси, які допоможуть учителям у підготовці до віддаленого навчання учнів та для створення електронного контенту:

1. <https://learningapps.org/> – Learningapps, різноманітні інтерактивні вправи.

2. <https://imzo.gov.ua/pidruchniki/elektronni-versiyi-pidruchnikiv/> – електронні версії підручників.

3. <http://www.osvitaua.com/youpub/> – сайт видавництва, містить навчальні ресурси.

4. <http://interactive.ranok.com.ua/course/group/serednya-ta-starsha-shkola> – інтерактивне навчання видавництва «Ранок».

5. <https://www.youtube.com/channel/UCMIVE71tHEUDkuw8tPxtzSQ> – «Цікава наука».

6. <https://naurok.com.ua/> – для вчителів та учнів.

7. <https://besmart.study/> – онлайн-платформа підготовки до ЗНО.

8. <https://eschool.dn.ua/local/staticpage/view.php?page=resources> – репозитарій корисних освітніх ресурсів.

9. <https://osvitoria.media/> – уроки кращих учителів України, онлайн-конкурси, проєкти, цікава інформація для учнів, учителів і батьків «Освіторія. Медіа».

10. [https://www.ranok.com.ua/game/virtualschool/?fbclid=IwAR0nMh-coBmePWOrcADqXrBRZQtvODvPYT0lfdK1DRv4LxBobC\\_uBRFBCmI](https://www.ranok.com.ua/game/virtualschool/?fbclid=IwAR0nMh-coBmePWOrcADqXrBRZQtvODvPYT0lfdK1DRv4LxBobC_uBRFBCmI),

11. <https://www.classtime.com/uk/> тощо.

### **Корисні біологічні Інтернет-ресурси**

Біологія дистанційно: добірка корисних онлайн-ресурсів:  
<https://osvitanova.com.ua/posts/3593-biolohiia-dystantsiino-dobirka-korysnykh-onlain-resursiv>



Біологія. Онлайн-підготовка до ЗНО:  
[https://www.youtube.com/playlist?list=PLR8wzszIquejIUA6YYXCIsWaAug9VDvTG&fbclid=IwAR01Tb3d16la0vrFaQ0jmxvgeY9V2xnDHaUCXTjpCNng-8\\_KQq3jqM\\_eiM&app=desktop](https://www.youtube.com/playlist?list=PLR8wzszIquejIUA6YYXCIsWaAug9VDvTG&fbclid=IwAR01Tb3d16la0vrFaQ0jmxvgeY9V2xnDHaUCXTjpCNng-8_KQq3jqM_eiM&app=desktop)

Курси дистанційного вивчення біології: <https://www.ed-era.com/>  
 Курси EdEra: <https://courses.ed-era.com/courses/course-v1:EdEra-Osvitoria+BIO+1/about>

<https://www.youtube.com/channel/UCa2bGe4orwKJBSjGd7V2jKQ>

Інтерактивні навчальні програми: <http://star.mit.edu/>

Сайт «3D Human Anatomy» допоможе розібратися з будовою тіла людини за допомогою 3D моделей: <http://www.3dscience.com/>

Біологічні мультфільми, інша інформація: <https://www.shmoop.com/>

Цікаві біологічні статті: <http://www.naturalist.if.ua/>

Хімічна й біохімічна інфографіка [www.compoundchem.com](http://www.compoundchem.com)

Вчені-лауреати Нобелівської премії <http://nobelprize.org>

Біологічний сайт: <http://biology.org>

«Онлай курс «Автостопом по біології»:

[https://www.youtube.com/playlist?list=PL\\_zDp5rG6HquhkY3FrR\\_oQOv\\_7TZmr6gc](https://www.youtube.com/playlist?list=PL_zDp5rG6HquhkY3FrR_oQOv_7TZmr6gc)

Ютуб-канал Тетяни Чічковської:

<https://www.youtube.com/channel/UCvcdUaQnYBLFwAs1d7CgQ8g>

Сайт «Моя наука» <http://my.science.ua>

Microbiology Online <http://microbiologyonline.org>

Science Museum /SSPL <https://blog.sciencemuseum.org.uk>

Статистичні параметри популяції. Загальна екологія (Online курс лекцій):  
<https://bitly.su/Bq8L>

Міжнародний природничий інтерактивний конкурс «Колосок»:  
<http://kolosok.org.ua/arhiv/gyrnaly-ukr/>

Міжнародна природознавча гра «Геліантус» <http://www.helianthus.com.ua/>

### **Корисні хімічні Інтернет-ресурси**

Хімія дистанційно: добірка готових ресурсів:

<https://osvitanova.com.ua/posts/3586-khimiia-dystantsiino-dobirka-hotovykh-resursiv>

Інтернет-ресурси\_Хімія: <http://zw.ciit.zp.ua/index.php/>

Перелік веб-сайтів, які допоможуть поглибити знання з хімії:  
<http://chem.in.ua/events/Perelik-veb-sajitiv,-jaki-dopomozhut-%20Vam%20poglibiti%20znannja%20z%20khimii/>

5 онлайн-лабораторій для підготовки до ЗНО з хімії:

<https://znoclub.com/pidgotovka-do-zno/974-5-onlajn-laboratorij-dlya-pidgotovki-do-zno-z-khimiji.html>

17 лекцій з органічної та неорганічної хімії: <https://womo.ua/17-lektsiy-z-himiyi/>

<https://chem10.jimdofree.com/хімія/загальна-та-неорганічна-хімія/відеодосліди/>

<https://chem10.jimdofree.com/хімія/матеріали-до-уроку/>

Прості експерименти, які покажуть, що наука вдома – це весело:  
[https://nus.org.ua/articles/prosti-eksperymenty-yaki-pokazhut-shho-nauka-vdoma-tse-veselo/?fbclid=IwAR2I7k\\_H3PqKngVbUIQ0Xr6Nu3f0Yld4cQHUSdh302V89WnTQ1e4ukXA4ws](https://nus.org.ua/articles/prosti-eksperymenty-yaki-pokazhut-shho-nauka-vdoma-tse-veselo/?fbclid=IwAR2I7k_H3PqKngVbUIQ0Xr6Nu3f0Yld4cQHUSdh302V89WnTQ1e4ukXA4ws)

Електронна бібліотека науково-популярного природничого журналу для дітей «Колосок»: <https://e-kolosok.org/on-line-navchannya-z-koloskom/>

Ютуб-уроки:

7 клас

<https://www.youtube.com/watch?v=Ssn53BJSJGDE&list=PLtZcZP-6SmQ5P0JiSnTjqTRsHrHOU37fG>

8 клас

[https://www.youtube.com/watch?v=3rO\\_3Gh24Us&list=PLExsQHSmZLcV78ZC-O9A9DjXQC9VEMbDp](https://www.youtube.com/watch?v=3rO_3Gh24Us&list=PLExsQHSmZLcV78ZC-O9A9DjXQC9VEMbDp)

9 клас

[https://www.youtube.com/watch?v=BMbADm-n4nY&list=PLDtKFF36v0FieSb\\_6du2Ner44UFMIGFK-](https://www.youtube.com/watch?v=BMbADm-n4nY&list=PLDtKFF36v0FieSb_6du2Ner44UFMIGFK-)

10 клас

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=хімія+10+клас+органіка](https://www.youtube.com/results?search_query=хімія+10+клас+органіка)

11 клас

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLzYA4T7rnyZNPtwRysxOG\\_Z2i-qMDXGk0](https://www.youtube.com/playlist?list=PLzYA4T7rnyZNPtwRysxOG_Z2i-qMDXGk0)

Нагадуємо, що всі новини та оголошення, щодо організації освітнього процесу та заходів для учителів хімії, біології і екології, розміщено на сайті «Хімічна та біологічна освіта Полтавщини».

*Віктор Бур'ян, методист відділу природничо-математичних дисциплін та технологій ПОІППО*

## ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ГЕОГРАФІЇ

1. Рекомендуємо вчителям географії проаналізувати календарно-тематичні плани та внести відповідні корективи до них. Визначити шляхи інтенсифікації освітнього процесу з географії. Це можна зробити шляхом об'єднання навчальних тем, оглядового або самостійного вивчення навчального матеріалу. При цьому вчитель повинен врахувати специфіку тем. Зауважимо, що всі практичні роботи, визначені навчальними програмами, мають бути виконані.

2. Рекомендуємо використовувати Інтернет-ресурси, на яких можна знайти матеріали для організації дистанційного навчання географії. Наприклад: Географіка. Географічний портал.

([http://geografica.net.ua/publ/galuzi\\_geografiji/metodika\\_vikladannja\\_geografiji/35](http://geografica.net.ua/publ/galuzi_geografiji/metodika_vikladannja_geografiji/35)),  
 На Урок – Інтернет на користь: онлайн-ресурси для вивчення географії  
 (<https://naurok.com.ua/post/internet-na-korist-onlayn-resursi-dlya-vivchennya->

[geografi](#)), відеоуроки для навчання і розвитку школярів (<https://edpro.ua/blog/videouroky-dlja-navchannja-ta-rozvytku-shkoljariv>), Prometheus (<https://prometheus.org.ua/>), EdEra (<https://www.ed-era.com/>), BeSmart (<https://besmart.study/>), Classtime (<https://www.classtime.com/uk/>), Освіторія (<https://osvitoria.media/>).

3. Якщо технічні можливості дозволяють рекомендуємо проводити оцінювання навчальних досягнень учнів та здійснювати підготовку учнів 11 класу до ЗНО, використовуючи такі Інтернет-ресурси: Тренувальні тести ЗНО з усіх предметів (<https://www.iznotest.info/>) Тесторіум (<https://www.testorium.net/>), Майстер-Тест (<http://master-test.net/>), Комп'ютерне тестування знань MyTestXPro (<http://mytest.klyaksa.net/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B0>), Online Test Pad (<https://onlinetestpad.com/ua>), ЗНО-онлайн (<https://zno.osvita.ua/>) та інші.

4. Із метою розвитку професійних компетентностей рекомендуємо вчителям географії скористатися такими електронними ресурсами:

1) Навчання географії : Понятійно-термінологічний словник / В. М. Самойленко, Я. Б. Олійник, Л. П. Вішнікіна, І. О. Дуброва. – К. : Ніка-Центр, 2015. – 352 с. – Електронний ресурс / Спосіб доступу: [www.geo.univ.kiev.ua/images/samojlenko.pdf](http://www.geo.univ.kiev.ua/images/samojlenko.pdf) ;

2) Дидактика географії : монографія (електронна версія) / В. М. Самойленко, О. М. Топузов, Л. П. Вішнікіна, І. О. Діброва. – К.: Ніка-Центр, 2013. – CD (40 Мб), ISBN 978-966-521-619-3. – 570 с. / Спосіб доступу:

[http://www.geo.univ.kiev.ua/images/doc\\_file/navch\\_lit/Samojlenko\\_dydaktyka.pdf](http://www.geo.univ.kiev.ua/images/doc_file/navch_lit/Samojlenko_dydaktyka.pdf)

*Лариса Шкоденко, методист відділу природничо-математичних дисциплін та технологій ПОППО*

## ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИКИ

В умовах карантину доцільно організувати освітній процес з фізики за моделлю навчання «Перевернутий клас» (Flipped Class). Головною особливістю цієї моделі навчання є те, що домашнім завданням для учнів є робота в онлайн-середовищі: перегляд навчальних відеоматеріалів або інформаційних ресурсів для опрацювання нового навчального матеріалу, або закріплення вже вивченого. Натомість у класі після завершення карантину діти під керівництвом і за допомогою вчителя виконуватимуть практичні завдання до тієї теми, яку засвоїли вдома. Різновид такого навчання – модель «віртуальний перевернутий клас».

Учителі фізики можуть самостійно розробити відеоуроки з відповідних тем навчальної програми та викласти їх для перегляду на сайті закладу освіти або на особистому сайті чи блозі. Якщо така можливість у вчителя відсутня, то рекомендуємо вчителям пропонувати учням для ознайомлення з новим навчальним матеріалом відеоуроки Віктора П.А., які можна переглянути на каналі You Tube (<https://www.youtube.com/user/pvictor54/videos>).

За умов, якщо навчальний матеріал уроку сфокусований на демонстрації, проведенні наочних дослідів, то учитель може демонструвати необхідну діяльність та записувати відеоролик, а учні – переглядати його, аналізувати, а потім виконувати певні дії у власному темпі з підручних матеріалів. Перелік цих матеріалів учитель може надавати вкінці відеоролика. Також, укінці відеоуроку вчитель може пропонувати дітям переглянути розв'язання типових задач з теми та озвучити задачі для самостійного розв'язування.

Важливим аспектом роботи вчителя фізики в умовах дистанційної освіти є проведення онлайн консультацій, використовуючи Skype, та тестування. Учителі фізики можуть створювати тести самостійно, використовуючи Google форми на сайті закладу освіти.

Нижче подані найбільш актуальні ресурси для проведення дистанційного навчання:

### **Дистанційна підтримка освіти школярів «Отримання знань»**

Матеріали 10000 уроків за програмами загальноосвітньої школи та профільного навчання. Дистанційна підтримка традиційного навчання. Створення вчителями власних курсів, уроків, розміщення навчальних матеріалів, презентацій, проходження учнями дистанційного навчання, збір статистики, підготовка до зовнішнього незалежного оцінювання. Дистанційні курси, навчальні вебінари.

Посилання на ресурс: <https://disted.edu.vn.ua/>

### **Сайт «ФІЗИКА НОВА»**

Створений для підтримки вивчення уроків з фізики за новою програмою та містить розробки уроків (конспекти, презентації, контрольні роботи, самостійні роботи, лабораторні роботи, демонстрації, відео), фізичні диктанти, тренажери формул, таблиці з пропусками.

Посилання на ресурс: <https://www.fizikanova.com.ua/>

### **Дистанційне навчання з фізики**

Ресурс містить відео-розробки уроків з тем для учнів 8-11 класів.

Посилання на ресурс: <https://sites.google.com/view/distancephysics/>

### **Сайт «Фізика в школі»**

Ресурс містить електронні версії уроків для 7-11 класів до підручників видавництва «Ранок» (авторів Бар'яхтар В. Г., Довгий С.О., Божинова Ф. Я, Кірюхіна О. А.)

Посилання на ресурс: <https://sites.google.com/site/alg8school19/>

### **Блог «Учителю фізики»**

На якому розміщено методичні та дидактичні матеріали саме для підтримки самостійної роботи учнів. На сторінках блогу учні зможуть познайомитися із теоретичним матеріалом, що стосується фізичних термінів, явищ, величин, законів. Виклад матеріалу супроводжується фотографіями, відео фрагментами, флеш анімаціями та практичними порадами. Завершується кожна сторінка тестами самоперевірки, за допомогою якого учні зможуть перевірити якість засвоєного матеріалу та виявити прогалини у знаннях.

У цьому ж блозі у рубриці «Експеримент» учні зможуть самостійно опанувати методи дослідження фізичних явищ або способи вимірювання фізичних величин та перевірити якість своїх експериментальних умінь, виконавши тести для самоперевірки, що розташовані наприкінці сторінки.

У розділі «Мультимедіа» учні зможуть переглянути відео фрагменти та флеш-анімації багатьох фізичних явищ і процесів, які демонструвалися в рамках фізичних олімпіад, фестивалю фізичного експерименту або такі, що не можна відтворити у лабораторних умовах.

Посилання на ресурс: <http://ternofizik.blogspot.com/>

### **Інтернет-ресурси «Фізика»**

Підбірка різноманітних інтернет-сайтів, авторські блоги/сайти, вікі-статті, відеоролики, що стосуються предмету «Фізика»

Посилання на ресурс: [http://zw.ciit.zp.ua/index.php/Інтернет-ресурси\\_Фізика](http://zw.ciit.zp.ua/index.php/Інтернет-ресурси_Фізика)

*Олег Кучеренко, методист відділу природничо-математичних дисциплін та технологій ПОІППО*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З АСТРОНОМІЇ**

Для навчання в дистанційному режимі особливе місце займають так звані «віртуальні планетарії». Це програми, які дозволяють отримувати зображення зоряного неба в потрібний час з потрібного місця. Серед таких програм можна відзначити Red Shift, Celestia, Starry Night та інші. Наприклад, Red Shift дозволяє моделювати зоряне небо на декілька тисячоліть вперед і назад, при цьому з приголомшливою точністю створювати живописне зображення, видавати інформацію про будь-який об'єкт. Спостереження зоряного неба справа не така вже й складна, зате дуже цікава. Є, звичайно, і ряд складнощів, але всі вони долаються, якщо підійти до проблеми творчо.

**Stellarium** — вільний віртуальний планетарій доступний відповідно до GNU General Public License Програма використовує технології OpenGL та SDL, щоб створювати реалістичне небо у режимі реального часу. Із Stellarium, можливо побачити те, що можна бачити неозброєним оком, біноклем або маленьким телескопом.

Посилання на ресурс: <https://stellarium.org/uk/>

**Star Walk 2** - красивий і простий у використанні додаток для наочного вивчення зірок, сузір'їв, планет і інших небесних об'єктів. Ваш особистий гід по зоряному небу.

Основні можливості:

- Карта зоряного неба в реальному часі
- Спостереження за зірками, планетами та іншими об'єктами вдень і вночі
- Об'єкти глибокого космосу
- Величезна кількість інформації про небесні тіла та події
- Можливість налаштувати час з «Машиною часу»
- 3D моделі сузір'їв і інших небесних об'єктів
- Доповнена реальність
- Різні фільтри для спостереження за небом
- Нічний режим
- Опція "Sky Live"
- Новини зі світу космосу, астрономії та космонавтики
- Актуальні астрономічні події для вашого місця розташування

Посилання на ресурс: <https://star-walk-2-free.ru.uptodown.com/android> (версія для Android), <https://apps.apple.com/ru/app/star-walk-2-звездное-небо/id892279069> (версія для AppStore)

*Олег Кучеренко, методист відділу природничо-математичних дисциплін та технологій ПОППО*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ПРЕДМЕТІВ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ «МИСТЕЦТВО»**

Освітнім проектом «На урок» (<https://naurok.com.ua/post/organizaciya-distanciyno-roboti-pid-chas-karantynu>) створено безкоштовний сервіс онлайн-тестів для повноцінної дистанційної перевірки знань, які здобули учні під час самостійної роботи. Створити тест ви можете за посиланням: <https://naurok.com.ua/test/create>. Усі тести, створені вами, ви можете знайти за цим посиланням: <https://naurok.com.ua/test/moe>. Відеоінструкції для створення тестів та роботи з ними: [https://www.youtube.com/watch?v=MtQHZTtwoHg&list=PL84BeAGplb\\_TnM0cObkJi\\_Du5yGnuBmlV](https://www.youtube.com/watch?v=MtQHZTtwoHg&list=PL84BeAGplb_TnM0cObkJi_Du5yGnuBmlV). Результати тестувань: <https://naurok.com.ua/test/homework/list>.

Бібліотека тестів: <https://naurok.com.ua/test>.

Освітній портал «Педагогічна преса» (<https://pedpresa.ua/201392-yak-organizuvaty-dystantsijne-navchannya-pid-chas-karantynu.html>) пропонує такі інструменти для спільної роботи:

Опитування та залучення групи до роботи –

<https://www.mentimeter.com>/<https://get.plickers.com>/<https://www.quizalize.com>/<https://nearpod.com>/<https://kahoot.com>/ (провести контрольні роботи, зрізи знань, тести й оцінювання в ігровій формі);

<https://onlinetestpad.com/ua> – конструктор тестів, опитувань, кросвордів, ігор та комплексних завдань та сотні готових матеріалів;

<https://learningapps.org/> – готові навчальні вправи та інструменти для створення тестів, завдань;

організувати клас в працюючу спільноту з елементами гейміфікації – <https://www.classdojo.com/uk-ua>;

<https://www.edmodo.com/> – освітній сайт, який являє собою усічену соціальну мережу за типом Facebook, яка дозволяє спілкуватися вчителям та учням, об'єднавшись навколо процесу навчання у школі,

<https://grockit.com/> об'єднує учнів під час навчання, що проходить курсами на цьому великому соціальному сайті.

Цей портал пропонує відеоуроки 1-11 клас. Уроки музичного та образотворчого мистецтва 1-5 клас: <https://pedpresa.ua/vu> <https://pedpresa.ua/vu>.

У рубриці «Дистанційне навчання» сайту для вчителів мистецьких дисциплін Полтавщини «Vivat, ART!» розміщено матеріали для самоосвітньої діяльності та організації навчального процесу під час карантину, зокрема: поради від Освіторії «Карантин: нові безкоштовні освітні можливості, які відкриті для всіх», Онлайн-курс «Карантин: онлайн-сервіси для вчителів» від «Освіта.ua», перелік Google-сервісів у навчальній діяльності викладачів, матеріали до уроків музичного, образотворчого мистецтва та мистецтва вчителів області та України, авторів підручників із презентаціями та необхідними інструментами для дистанційного навчання; лінки он-лайн музеїв, мистецьких подорожей та інших корисних ресурсів, зокрема:

<http://www.music.com.ua/> – інформація про музичне життя у світі;\_

<http://www.classic.net.ua/calendar/> – події в музичному житті минулого;

<http://spilka.org/propoz.php> – сайт Національної спілки художників України;\_

<http://www.naoma.edu.ua/> – сайт Національної Академії образотворчого мистецтва і архітектури;\_

<http://www.fri.net.ua/loadnews> – вільний молодіжний портал (арт-мистецтво та ін.);

<http://www.storinka-m.kiev.ua/> – новини мистецтва, статті про мистецтво, фотогалерея;

<http://www.refine.org.ua/pageid> – образотворче мистецтво у Середньовічній Європі;

<http://artgreensofa.com/press-u.htm> – мистецька галерея у Львові;\_

<http://www.mln-gallery.kiev.ua/map/> – віртуальна галерея;

<http://triptych-gallery.org/index> – Галерея сучасного мистецтва;

<http://www.artofukraine.com/catalogue> каталог – скульптура (галерея Пінчука та ін.);

[http://kobzar.info/memories/museums/nac\\_museum/](http://kobzar.info/memories/museums/nac_museum/) – Національний музей Тараса Шевченка;

<http://kobzar.info/kobzar/works/pictures/> – картини Т.Г. Шевченка.

[www.canvas.com.ua/](http://www.canvas.com.ua/) – репродукції картин відомих художників.

Також на сайті «Vivat, ART!» у рубриці «Підемо в гості» вказано адреси сайти вчителів мистецтва, якими вже опрацьовано дистанційне навчання. Для зручності вашої роботи також створено групу «Vivat, ART!» на Фейсбуці.

Наполегливо прошу користуватися перевіреними джерелами, не реагувати на фейки, застосовувати аргументацію критичного мислення, здорового глузду та мистецтва.

Якщо маєте пропозиції щодо покращення нашої спільної діяльності, звертайтеся! (050-857-64-07, khaletska@roipro.pl.ua).

*Лілія Халецька,  
методист відділу гуманітарних та мистецьких дисциплін, ст. викладач  
кафедри методики змісту освіти ПОІППО ім. М.В. Остроградського*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ІНФОРМАТИКИ**

Оскільки для віддаленого навчання є специфічні принципи навчання, то рекомендовано внести корективи в освітній процес з інформатики: скоригувати як зміст, так і особливості методики викладання конкретних тем. Також слід звертати увагу на технічні можливості учнів щодо виконання окремих практичних завдань на різних технічних пристроях.

З метою підвищення навчальної активності з інформатики рекомендовано:

1. Застосовувати групові завдання для безпосереднього залучення кожного учня в процес.
2. Надавати школярам плани уроків для самостійного опрацювання, які міститимуть теоретичний матеріал, посилання на відео для перегляду, творче завдання.
3. Проводити дистанційні онлайн-консультації.
3. Не пропонувати завдань, виконання яких потребує дуже багато часу або використання спеціального програмного забезпечення, якого немає у наявності в учнів.
4. Використовувати онлайн версії програмного забезпечення.

### **Загальні ресурси для вивчення інформатики**

Матеріали на підтримку вивчення інформатики у 5-11 класах за підручниками авторського колективу:

– Й. Я. Ривкінд, Т. І. Лисенко, Л. А. Чернікова, В. В. Шакотько

<https://sites.google.com/pu.org.ua/allinf>

– Н. В. Морзе, О. В. Барна, В. П. Вембер:



<https://inf5-m.blogspot.com/>  
<https://inf6-m.blogspot.com/>  
<http://inf7-m.blogspot.com/>  
<https://inf8-m.blogspot.com/>  
<https://inf9-m.blogspot.com/>  
<https://inf10-11-m.blogspot.com/>.

Онлайновий підручник (І. О. Завадський)  
<http://itknyga.com.ua> (на час карантину безкоштовний доступ до усіх уроків для 5-11 класів).

Сайт дистанційного вивчення інформатики (Оксана Пасічник)  
<https://dystosvita.gnomio.com/>

### Сайти по темах II семестру 2020 року

5-6 клас

Тема «Алгоритми та програми»  
<https://hourofcode.com/ua/learn>  
<https://blockly.games>  
<https://studio.code.org/courses>  
<https://teacher-tyt.blogspot.com/>

7 клас

Тема «Алгоритми та програми»  
[https://edx.prometheus.org.ua/courses/course-v1:KPI+Scratch101+2017\\_T1/course/](https://edx.prometheus.org.ua/courses/course-v1:KPI+Scratch101+2017_T1/course/)  
<https://teacher-tyt.blogspot.com/>

8 клас

Тема «Алгоритми та програми»  
<https://www.e-olymp.com>  
<https://teacher-tyt.blogspot.com/>

10-11 клас

Базовий модуль (тема «Моделі і моделювання. Аналіз та візуалізація даних»)

[https://edx.prometheus.org.ua/courses/IRF/DV101/2016\\_T3/course/](https://edx.prometheus.org.ua/courses/IRF/DV101/2016_T3/course/)  
 Вибірковий модуль "Інформаційна безпека"  
[https://courses.prometheus.org.ua/courses/KPI/IS101/2014\\_T1/about](https://courses.prometheus.org.ua/courses/KPI/IS101/2014_T1/about)  
<https://www.netacad.com/>

Вибірковий модуль "Веб-технології"

[http://cpto.dp.ua/public\\_html/posibnyky/basic\\_html/urok1.html](http://cpto.dp.ua/public_html/posibnyky/basic_html/urok1.html)  
[https://edx.prometheus.org.ua/courses/course-v1:LITS+114+2017\\_T4/course/](https://edx.prometheus.org.ua/courses/course-v1:LITS+114+2017_T4/course/)  
<https://css.in.ua/>

Вибірковий модуль «Креативне програмування у Processing»  
<https://dystosvita.gnomio.com/course/view.php?id=29>

Інформуємо, що на сайті «Форум інформатиків Полтавщини» (<http://it-pl.at.ua>) розміщено таблицю із спільним редагуванням з посиланнями на освітні ресурси для забезпечення ефективного освітнього процесу з інформатики за дистанційною формою.

*Світлана Шостя, методист відділу природничо-математичних дисциплін та технологій*

### **ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ТРУДОВОГО НАВЧАННЯ (ТЕХНОЛОГІЙ). КРЕСЛЕННЯ**

Враховуючи те, що в закладах загальної середньої освіти області створено соціальний розділ «Дистанційне навчання» та організовано навчальні заняття з використанням дистанційних технологій, пропонуємо досвід роботи учасника ОСДГ «Проектування як метод пізнання в освітній галузі «Технології», заступника директора Лохвицької гімназії № 1 Боярського А.В. (див. сайт Лохвицька гімназія № 1). Для спілкування використовують Skype, Viber, Facebook тощо.

Щоб учні набували під час навчального процесу корисних побутових навичок, у програмі передбачено розділ II «Технологія побутової діяльності та самообслуговування». Цей розділ реалізують як окремі маленькі проекти, що не входять до загального обсягу проектів програми. Їх виконують в будь-який час, зокрема і під час карантину. Це проекти: «Сервірування святкового столу», «Побутові електроприлади в моєму житті», «Здоров'я та краса мого волосся», «Охайне житло», «Малярні роботи у побуті власними руками»,

«Я споживач», «Моя зачіска», «Мій одяг – мій імідж», «Мій власний стиль».

У графі «Орієнтовний перелік об'єктів проектно-технологічної діяльності учнів» можна рекомендувати учням вибрати такі проекти: «Обладнання зони відпочинку на вулиці, в школі, **вдома (лавка, стіл, гойдалка, садові фігури, ліхтар тощо)**», «Вироби для власних потреб», «Нове життя старим речам» (Виготовлення маски ручним та машинним способом), «Підставка під горнятка», «Серветниця», «Гольниця», «Брелок», «Лялька-мотанка», «Закладка для книги», «Серветка», «Горбинка для дрібничок», «Рамка для фото», «Листівка», «Пазли», «Панно, картина», «Прикраси з бісеру, стрічок, ниток», «Писанка», «Гарячі напої», «Бутерброди», «Салати», «Макет транспортного засобу», «Вирощування кімнатних рослин», «Елементи ландшафтного дизайну», «Гаманець», «Намісто, підвіска», «Заколка для волосся», «Текстильні квіти», «Фоторамка», «Будинок для тварини», «Столова білизна», «Шарф», «Чохол для горнятка», «Килимок на стілець», «Краватка- метелик», «Декоративний рушник», «Декоративний вінок», «Гарячі напої», «Бутерброди», «Салати», «Кондитерські вироби», «Гарніри», «Страви української кухні», використовуючи технології з третьої графі програми.

Навчальна програма «Технології» (рівень стандарту) має модульну структуру і складається з десяти обов'язково-вибіркових навчальних модулів, з яких учні спільно з учителем можуть вибрати:

- «Дизайн предметів інтер'єру»,
- «Дизайн сучасного одягу»,
- «Краса та здоров'я»,
- «Кулінарія»,
- «Ландшафтний дизайн»,
- «Креслення».

Основою для вивчення будь-якого модуля є проектно-технологічна система навчання, яка ґрунтується на творчій, навчально-пізнавальній та дослідно-пошуковій діяльності старшокласників від творчого задуму до реалізації ідеї у завершений проєкт.

Цікаві проєкти можна запропонувати учням до Великодня (писанка, Великодній кошик, Великодня листівка, виготовлення паски, печива, використовуючи різні технології).

При виконанні проєктів учень розраховує потребу матеріалів на проєкт - розраховує та планує орієнтовну вартість витрачених матеріалів, тощо.

Учитель, застосовуючи Інтернет-ресурси, забезпечує методичний супровід проектно-технологічної діяльності учнів (освітні веб-ресурси та онлайн-платформи, мультимедійні матеріали, відеофільми, аудіо записи, «віртуальні дошки», віртуальні екскурсії тощо) залучаючи батьків та з дотриманням безпечних умов праці, санітарно-гігієнічних норм.

Завдання для учнів оприлюднювати на сайті закладу освіти, на сторінках власного сайту чи блогу з чітким алгоритмом виконання (*інструкційна карта*) та всі завдання, виконані учнями самостійно, проаналізувати та оцінити.

Рекомендуємо стати учасником загальнодоступної групи «Трудове навчання в українській школі» (Facebook).

*Валентина Чемшит, методист відділу природничо-математичних дисциплін та технологій ПОППО*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я**

В умовах карантину необхідно перш за все зберегти здоров'я дітей і вчителі мають долучитись до цього процесу, допомагаючи батькам подбати про фізичну, психічну, духовну і соціальну складові.

Передусім ми повинні дотримуватись стратегії викладання основ здоров'я, розробленій у 2005 році, яка передбачає формування життєвих навичок у дітей. Тому під час занять на карантині необхідно пропонувати дітям завдання, які передбачають різні підходи до опрацювання нового матеріалу. Зокрема, це може бути перегляд відео, наприклад, на каналі YOUTUBE, читання підручника та виконання вправ і завдань. У підручниках основ здоров'я є дуже багато вправ, які передбачають участь батьків. Ураховуючи факт, що

батьки зараз вдома, бажано рекомендувати такі вправи, які будуть можливими і цікавими для спільної участі усіх членів родини.

Важливим є урахування внутрішнього стану учнів. Учителям при спілкуванні з учнями бажано вислуховувати їх, акцентувати увагу, що вони можуть самостійно зробити багато задля збереження свого здоров'я. Наприклад, запроваджувати практику соціального дистанціювання (стояти на відстані від друзів, уникати натовпів, не торкатися людей, якщо в цьому немає необхідності тощо), а також зосередитися на засвоєнні хороших поведінкових і гігієнічних практик, таких як прикривати рот і ніс при кашлі, чхати в лікоть та часто мити руки. Більше про те, як запобігати ризику бути інфікованим читайте тут. [ <https://www.unicef.org/ukraine/en/coronavirus/> ]

Під час спілкування з учнями необхідно враховувати їхні вікові особливості, спостерігати за реакцією і бути чутливими до рівня тривоги дітей.

Якщо ви не можете відповісти на їхні запитання, не намагайтеся вигадати правильну відповідь. Використовуйте це, як можливість разом ознайомитися з інформацією. Її чудовими джерелами є вебсайти міжнародних організацій, наприклад, [ЮНІСЕФ](#) та [Всесвітньої організації охорони здоров'я](#). Поясніть, що деяка інформація в інтернеті не є точною і краще довіряти експертам.

Урахуйте поради [ЮНІСЕФ](#), як можна і як не можна говорити з дітьми про коронавірус.

1. Ставте відкриті запитання та слухайте.

Спочатку запропонуйте дитині обговорити проблему. Дізнайтеся, що саме діти вже знають, і дозвольте їм визначати напрямок розмови. Якщо діти ще маленькі й не чули про спалах, можливо, вам не потрібно піднімати це питання: просто нагадайте їм про хороші гігієнічні практики, не створюючи нових побоювань.

Переконайтеся, що ви в безпечному просторі. Нехай дитина скаже все, про що думає, не обмежуйте її у цьому. Допомогти почати розмову можуть малювання, розповіді й інші види діяльності.

Найголовніше — не применшуйте і не уникайте побоювань дітлахів. Визнавайте почуття дітей та запевняйте їх, що боятися — це природно. Покажіть, що ви слухаєте їх, приділяючи всю свою увагу. Давайте зрозуміти, що діти можуть поговорити з батьками та своїми вчителями, коли захочуть.

2. Будьте чесні: поясніть правду словами, зрозумілими для дітей

Діти мають право на правдиву інформацію про те, що відбувається у світі. Але дорослі несуть відповідальність за те, щоб захистити їх від стресу. Використовуйте мову, відповідну віку, спостерігайте за реакцією і будьте чутливі до рівня тривоги дітей.

Якщо ви не можете відповісти на їхні запитання, не намагайтеся вигадати правильну відповідь. Використовуйте це як можливість разом ознайомитися з інформацією.

3. Покажіть їм, як захистити себе та своїх друзів

Один із найкращих способів уберегти дітей від коронавірусу та інших захворювань — просто заохочувати їх регулярно мити руки. Це не повинно перетворитися на страшні розмови. Співайте разом або танцюйте, щоб зробити навчання цікавим.

Ви також можете показати дітям, як прикривати обличчя під час кашлю чи чхання згином ліктя, пояснити, що краще не перебувати надто близько до людей, у яких є ці симптоми, і попросити їх говорити вам, якщо вони починають відчувати, що у них лихоманка, кашель або ускладнене дихання.

#### 4. Запевніть їх, що все буде добре

Коли ми бачимо безліч сюжетів, які непокоять усіх, на телебаченні чи в інтернеті, здається, що криза просто оточила. Діти можуть не розрізняти зображення на екрані та реальність навколо себе. Вони можуть вірити, що їм загрожує небезпека. Ви допоможете дітям впоратися зі стресом, граючи чи відпочиваючи з ними, коли у вас є змога. Дотримуйтеся регулярних процедур і розкладу, наскільки це можливо, особливо перед сном, або допомагайте створювати новий розклад у нових умовах.

Якщо у вашому районі спалах захворювання, нагадайте своїм дітям, що вони, ймовірно, не підхоплять інфекцію, що більшість людей, які мають коронавірус, не хворіють тяжко, і що багато дорослих наполегливо працюють над тим, щоб зберегти вашу родину.

Якщо ваша дитина почувається погано, поясніть, що їй доведеться залишитися вдома або в лікарні, оскільки це безпечніше для неї та її друзів. Скажіть їй, що ви знаєте, що часом це важко (можливо, страшно чи нудно), але дотримання правил допоможе зберегти всіх у безпеці.

#### 5. Перевірте, чи не відчувають вони стигму та чи вони її не поширюють

Спалах коронавірусу приніс численні повідомлення про расову дискримінацію у всьому світі, тому важливо переконатися, що ваші діти ані зазнають булінгу, ані сприяють йому.

Поясніть дітям, що коронавірус не має нічого спільного з тим, який хтось має вигляд, звідки походить чи якою мовою говорить. Якщо дітей обзивають або знущаються над ними в школі, вони повинні відчувати і мати змогу безпечно розповісти про це дорослим, яким вони довіряють.

Нагадайте своїм дітям, що кожен і кожна має право бути в безпеці в школі. Знущання — це завжди неправильно, і всі ми повинні робити все, щоб добре ставитися та підтримувати одне одного.

#### 6. Шукайте помічників

Дітям важливо знати, що люди допомагають одне одному добрими вчинками.

Поділіться зокрема історіями медичних працівників, вчених і молодих людей, які працюють над тим, щоб зупинити спалах. Якщо діти знають, що співчутливі люди докладають зусиль для їхнього захисту, це заспокоює.

#### 7. Дбайте про себе

Ви краще допоможете дітям, якщо піклуватиметеся про себе. Діти бачать, як ви реагуєте на новини. Тому для них важливо розуміти, що ви спокійні й не панікуєте.

Якщо ви занепокоєні або засмучені, знайдіть час для себе і зверніться до інших родин, друзів та людей у вашій громаді, яким ви довіряєте. Приділіть трохи часу заняттям, які допоможуть вам розслабитися та відновити сили.

#### 8. Обережно закінчуйте розмови

Дітям важливо знати, що вони не залишаться на самоті з бідною. Коли ви завершуєте розмову про дражливі речі, оцініть рівень тривожності дитини: спостерігайте за мовою тіла, оцінюйте, чи використовує вона звичайний тон голосу, і дивіться, як вона дихає.

Нагадайте дітям, що вони можуть у будь-який час поговорити з вами на будь-які інші теми, зокрема на складні. Нагадуйте, що ви піклуєтеся про них, слухаєте їх і що вони можуть звернутися до вас завжди, коли занепокоєні.

- Сайт ЮНІСЕФ <https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-talk-your-child-covid-19>

- Сайт ВООЗ <https://www.who.int/countries/ukr/ru/>

Також подаємо плакати щодо захисту від коронавірусу та контактні номери телефонів:



**ПОЛТАВСЬКА**  
ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА  
АДМІНІСТРАЦІЯ

## ГАРЯЧА ЛІНІЯ

для консультацій щодо коронавірусу

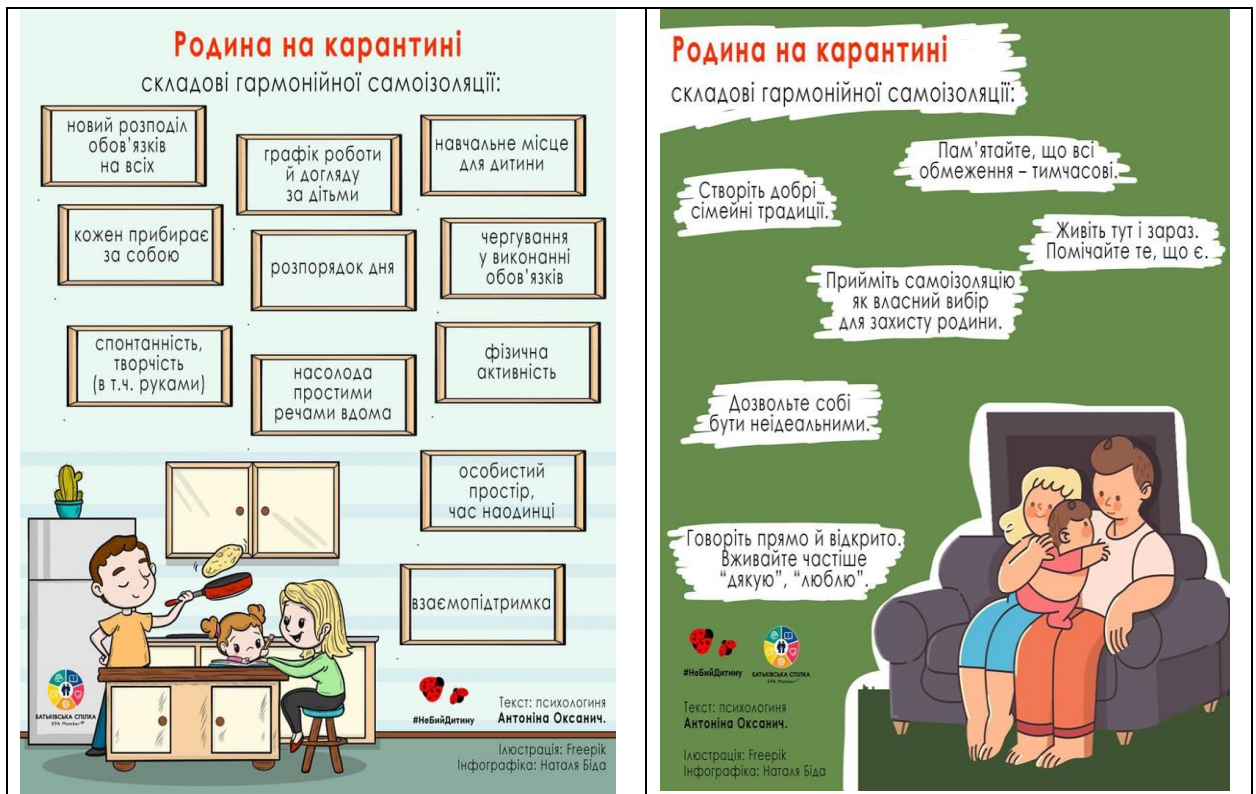
**0 800 505 032**  
ЦІЛОДОБОВО

На дзвінки відповідатимуть фельдшери та лікарі Полтавського обласного центру екстреної медичної допомоги та медицини катастроф

для консультацій з питань  
соціального захисту населення

**0 800 500 620**  
із 9 до 18 години

### ЛІНІЇ БЕЗКОШТОВНІ



*Ірина Козак, методист відділу природничо-математичних дисциплін та технологій*

## ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ПРЕДМЕТІВ «ЗАХИСТ ВІТЧИЗНИ» ТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Освітній процес із предмета «Захист Вітчизни» рекомендуємо організувати відповідно до календарно-тематичного планування на II семестр 2019/2020 н.р. Варто:

- послідовність вивчення розділів та тем в межах вимог навчальної програми вчитель може коригувати самостійно
- довести до відома учнів теми, які необхідно опрацювати самостійно;
- зазначити Інтернет-ресурси (веб-ресурси закладу освіти; сайти, блоги вчителів «Захисту Вітчизни» тощо);
- підготувати та організувати проведення on-line уроків або відеофрагментів з демонстраційними матеріалами, завданнями та вправами;
- організувати перевірку та оцінювання самостійно виконаних учнями завдань, використовуючи інструменти спілкування у дистанційному навчанні.
- рекомендуємо організувати надання індивідуальних консультацій за допомогою відеозв'язку, чату.

### Інтернет-ресурси

1.Офіційний веб-сайт Міністерства освіти і науки України / [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua>.

- 2.Офіційний веб-сайт [Інститут модернізації змісту освіти](http://imzo.gov.ua)/ [Електронний ресурс] – Режим доступу : [http:// imzo.gov.ua](http://imzo.gov.ua)
- 3.Офіційний веб-сайт Міністерства оборони України / [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.mil.gov.ua>.
- 4.Сайт газети «Народна армія» / [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.na.mil.gov.ua/>
- 5.Сайт журналу «Військо України» / [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://viysko.com.ua>
- 6.Сайт науково-теоретичного та науково-практичного журналу «Наука і оборона» / [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.nio.mil.gov.ua>.
- 7.Сайт Державної служби з надзвичайних ситуацій України / [Електронний ресурс] – <http://www.mns.gov.ua>.
- 8.Сайт Товариства сприяння обороні України / [Електронний ресурс] – <http://tsou.org.ua>.
- 9.Сайт Товариства Червоного Хреста України / [Електронний ресурс] – <http://www.redcross.org.ua>.
- 10.Сайт методично-інформаційного журналу «Основи захисту Вітчизни» / [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://Zaxuct.at.ua>.
11. Сайт Центру військової політики та політики безпеки (ЦВППБ) / [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://www.defpol.org.ua>

### **Фізична культура**

Під час карантину рекомендуємо поглибити теоретико-методичні знання з видів спорту (обраних модулів): історія, правила гри та суддівство, правила проведення змагань.

В зв'язку з постійним знаходженням учнів в обмеженому просторі необхідно проведення учнями самостійних занять фізичними вправами.

Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом рухових умінь та навичок, які непередбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій. Збільшується загальна фізична підготовка, при цьому виключаються вправи на витривалість та швидкість. Навчати молодших школярів руховим діям доцільно, застосовуючи переважно ігровий метод.

До форм самостійних занять відносяться:

- ранкова гімнастика;
- фізичні вправи протягом дня.

Заняття повинні викликати в учнів позитивні емоції, з цією метою необхідно творчо використовувати ігрові методи, музичний супровід, ІКТ тощо.

**Ранкова гімнастика (зарядка)** повинна входити в розпорядок дня учня в ранковий час після пробудження від сну.

В комплекс слід включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями, на витривалість.



При складанні комплексів та їх виконанні рекомендується фізичне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині чи в другій половині комплексу.

Кожну вправу слід починати в повільному темпі й з невеликою амплітудою рухів з поступовим її збільшенням. Між серіями з 2-3 вправ (а для силових вправ - після кожного) виконуються вправи на розслаблення.

Дозування фізичних вправ, тобто збільшення або зменшення їх інтенсивності, забезпечується зміною амплітуди рухів, прискоренням або уповільненням темпу, збільшенням або зменшенням числа повторень вправ, включенням в роботу більшого або меншого числа м'язових груп, збільшенням або скороченням пауз для відпочинку.

**Фізичні вправи протягом дня** забезпечують попередження стомлення, сприяють підтримці працездатності тощо. Вправи виконуються в перервах між заняттями з інших предметів.

Зазвичай це прості загально розвивальні вправи (нахили, повороти, кругові рухи голови, кругові рухи в плечових, ліктьових суглобах тощо); ізометричні (максимальна напруга і розслаблення м'язів кистей, рук, ніг, тулуба); спеціальні для м'язів очей (рухи очей вправо-вліво, вгору-вниз, кругові рухи).

Вибір кількості занять в тиждень, залежить в значній мірі від мети самостійних занять. Для підтримки фізичного розвитку на досягнутому рівні досить займатися двічі на тиждень; для його підвищення – не менше трьох разів, а для досягнення помітних результатів – 4-5 разів на тиждень і більше.

Тренуватися потрібно через 2-3 години після прийому їжі. Не рекомендується тренуватися вранці натщесерце, відразу після сну, а також пізно ввечері.

Тренувальні заняття, як правило, носять комплексний характер, тобто повинні сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я та підвищенню загальної працездатності організму. Спеціалізований характер занять вимагає індивідуального підходу і попередньої підготовки, тобто спеціального добору тренувальних засобів, навантажень, місця і часу занять, консультацій з фахівцями. Наприклад: <https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4>

Для покращення психологічного стану учнів рекомендуємо проведення спортивних челенджів серед учнів класу, паралелі, школи. Наприклад: [https://twitter.com/FCBarcelona/status/1240737473170493440?ref\\_src](https://twitter.com/FCBarcelona/status/1240737473170493440?ref_src)

*Олег Сич, методист центру методології та методики формування цінностей ПОППО*



Директор

В.В. Зелюк