

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Факультет педагогики и психологии**

**Кафедра специального (дефектологического) образования**

### **Портфолио проекта**

**«Здоровьесберегающие технологии в организации дистанционного обучения  
студентов с нарушениями слуха»**

**Выполнили:**

студентки 1 курса

направления «Специальное  
(дефектологическое) образование»

Авдиенко Анастасия Алексеевна

Богословенко Валентина Николаевна

**Руководитель проекта:**

старший преподаватель кафедры  
коррекционной педагогики  
Климова Татьяна Владимировна

**г. Ростов – на – Дону  
2022г.**

## **Содержание**

Введение.....	3
Основная часть.....	5
Заключение.....	12
Список используемой литературы.....	13

## **Введение**

В период пандемии многие учебные заведения перешли на дистанционное образование — образование, которое полностью или частично осуществляется с помощью компьютеров и телекоммуникационных технологий, и средств.

Такой формат обучения имеет множество плюсов:

- гибкость – возможность обучающихся заниматься в удобное для себя время, в удобном месте и удобном темпе;
- дальнодействие – расстояние от местонахождения обучающегося до образовательного учреждения не является препятствием для эффективного образовательного процесса;
- асинхронность – в процессе обучения преподаватель и обучающийся работают по удобному для каждого расписанию;
- массовость – количество обучающихся не является критичным параметром;
- модульность и вариативность – возможность из набора независимых учебных курсов (модулей) формировать учебный план, отвечающий индивидуальным или групповым потребностям и т.д.

Среди всех возможностей, которые обеспечивает дистанционное образование, мы бы хотели выделить одну из главных проблем – трудность возможности получения высшего образования для людей с ограниченными физическими возможностями, а именно для студентов с нарушенным слухом.

Для таких людей получение высшего образования может оказаться настоящим испытанием. Они сталкиваются и с физическими, и с психологическими трудностями. Так как большинство лекций преподаватель рассказывает без трансляции опорного материала, слабослышащие студенты не могут во время занятий воспринимать информацию по ряду причин:

- понимают только по губам;
- быстрый темп речи;
- прерывание сети, а следовательно, и звука;
- большая нагрузка на слуховые анализаторы

Поэтому, считая, это современным и востребованным, используя опыт наших друзей, родственников решили взять эту «боль» за основу проекта.

Работы над реализацией проекты мы начали с постановки цели:

- предложить варианты снижения нагрузки на ведущие анализаторы через использование технических и организационных возможностей.

План нашей работы можно проследить в диаграмме Ганта, а также, распределение этапов работы по месяцам.

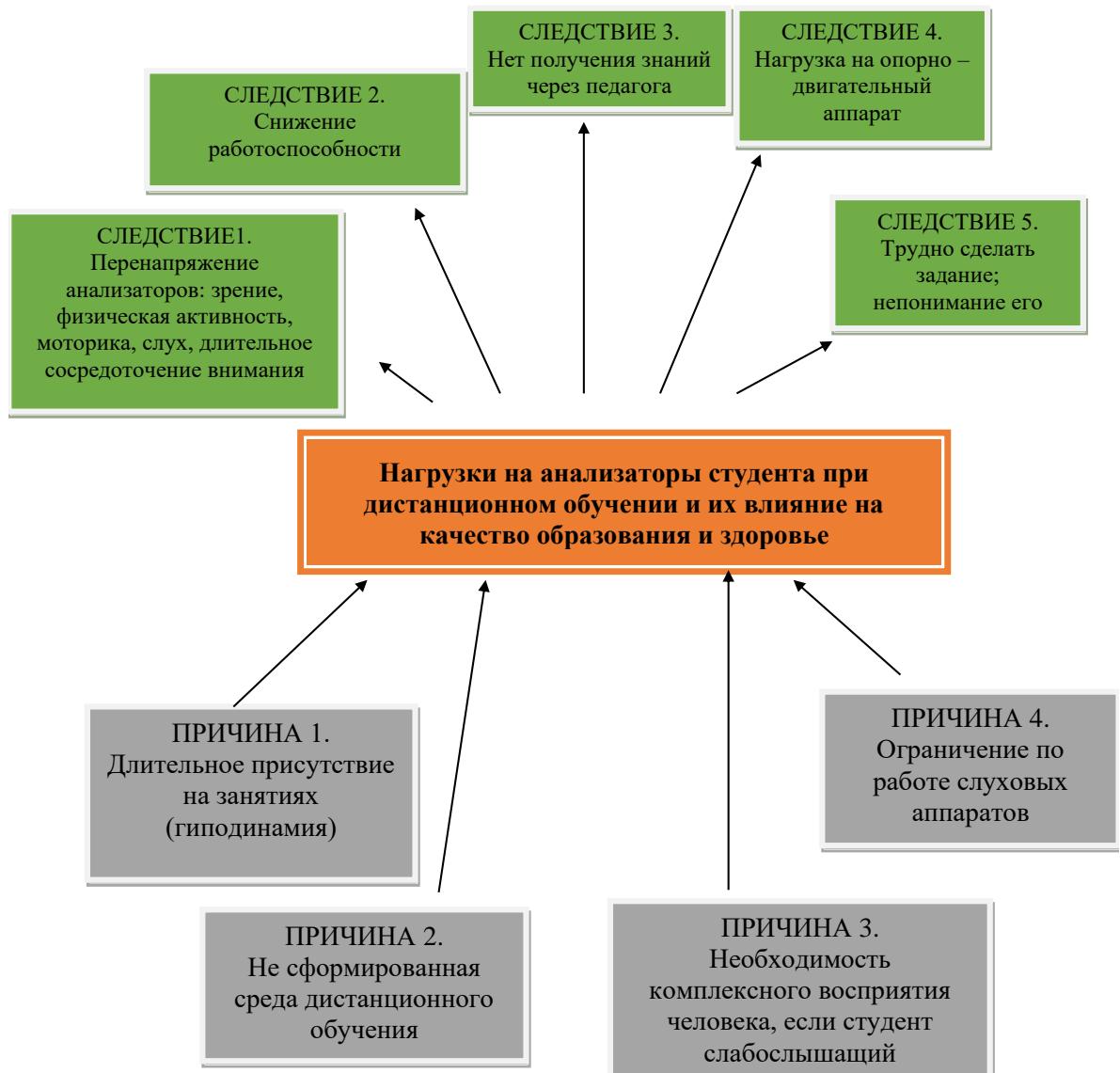
№	Этапы работы	Длительность, месяцев	Дата начала	Дата окончания	Месяцы				
					Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.
1.	Обсуждение планов по реализации проекта	1	Декабрь 2021	Апрель 2022					
2.	CastDev	1	Январь 2022	Январь 2022					
3.	Прохождение онлайн курса: Курс «Основы личностного роста (для лиц с ОВЗ)»	1	Февраль 2022	Февраль 2022					
5.	Расширение знаний	1	Март 2022	Апрель 2022					
6.	Использование видеоматериалов, презентаций, тестов	1	Март 2022	Март 2022					
7.	Составление «Карт памяти» по проекту	5	Декабрь 2021	Апрель 2022					
<b>Итого</b>		5	Декабрь	Апрель-Май					

На данном этапе проектный продукт представлен в буклете, который будет способствовать распространению информации по учебным заведениям.

## Основная часть

Обозначив цель проекта, постепенно мы начинали её достигать. В данной работе приняло участие 5 человек, помимо

Сначала мы работали над техническим заданием проекта. Составили дерево проблем:



**Причина 2** – понедельник (занятия -6ч 20 , перерывы-1ч15), вторник (занятия – 7ч55, перерывы-1ч25), среда(занятия -7ч55 , перерывы-1ч25), четверг(занятия -6ч20 , перерывы-1ч15), пятница(занятия -3ч10 , перерывы-45мин), суббота(занятия -6ч20 , перерывы-1ч15), воскресенье(занятия -7ч55 , перерывы-1ч25).

**Причина 4** – рекомендуемое врачами время использования слухового аппарата (30 минут), тяжело воспринимать аудио, студенты с нарушенным слухом дополнительно читают по губам.

(Если мы решим проблему недополучения точной информации слабослышащим, то 3 и 5, 1 следствия частично решатся. Проблема организации среды, чёткие требования, то 5,3,1 так же решатся. При решении гиподинамии решаются 4,1,2)

Нами было проведено интервью студентов с нарушенным и сохранным слухом. Студентам были предложены следующие вопросы:

1. Случалось ли вам получать знания, обучение в дистанционной форме?
2. Как часто вы получаете знания дистанционно?
3. Когда вы последний раз учились дистанционно?
4. Вас беспокоят последствия после дистанционного обучения со здоровьем?
5. Как повлияло дистанционное образование на вашу жизнь?
6. Мешают ли проблемы со слухом получению качественных знаний при дистанте? Вся информация усваивается хорошо, понятно?
7. Можете вспомнить случай, когда вы оказывались в ситуации, что знания при дистанционном образовании было получать сложнее?
8. Расскажите подробнее, с какими проблемами при дистанционной образовании вы столкнулись в последний раз?
9. Расскажите подробнее как вы решали эту проблему?
10. Вы всегда так поступаете?
11. Почему решение этой проблемы для вас так важно?
12. Каких результатов вы ранее добивались, решая проблемы на дистанционном обучении?
13. Что происходило, когда вы не решали эту проблему?
14. К каким трудностям это приводило?

Интервьюируемые рассказали истории, как они решали или решают свою проблему, после интервью у нас появились идеи относительно продукта, мы собрали факты, которые подтверждают, что у клиентов есть проблема, которую мы можем решить своим уникальным ценностным предложением.

Респонденты говорили о примерно одинаковом опыте, когда отвечали на вопросы

Проанализировав ответы, мы выяснили, что большинство студентов испытывают трудности при дистанционном обучении, еще раз убедившись в актуальности нашего проекта.

Затем, мы прошли онлайн курс «Основы личностного роста (для лиц с ОВЗ)».

[https://courses.openedu.ru/courses/coursev1:urfu+Inclus\\_M1+spring\\_2021/course/](https://courses.openedu.ru/courses/coursev1:urfu+Inclus_M1+spring_2021/course/)

Слушали материал данного курса с берушами и без. Поделившись впечатлениями друг с другом, выполнили семантический дифференциал «Как я воспринимаю онлайн – курс со звуком и без».

Без звука:

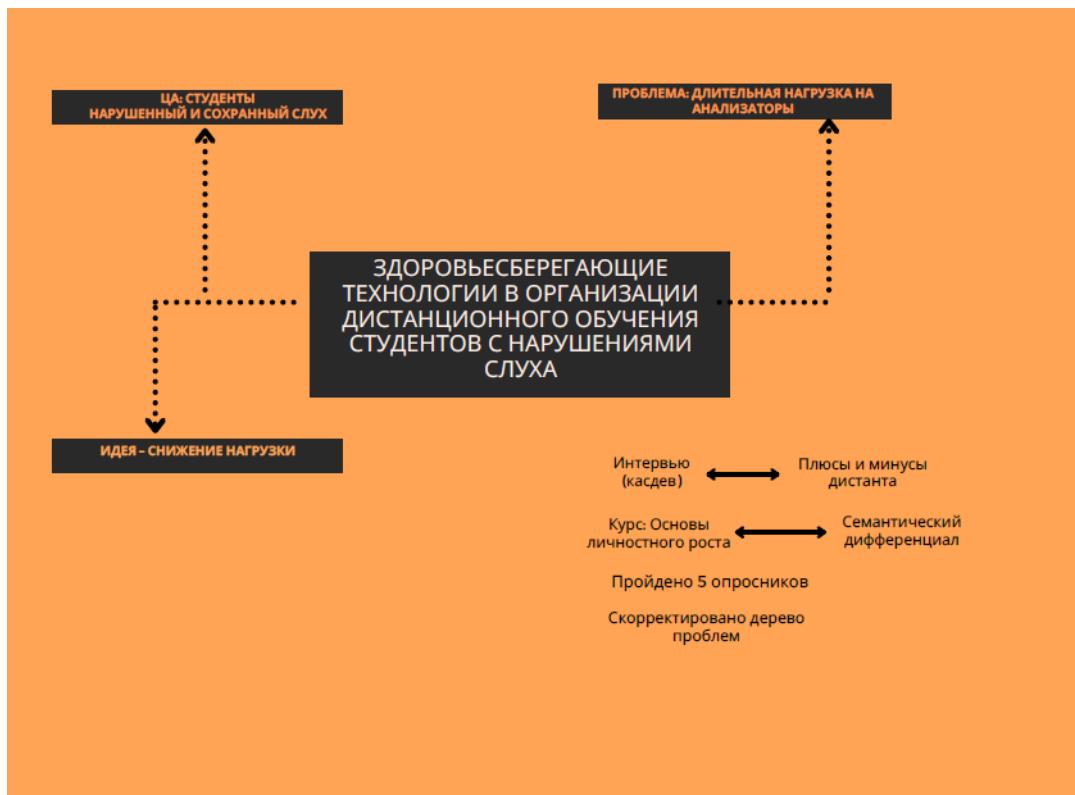
длительное	3	2	●	1	1	2	3	мгновенное	
активное	3	2		1	●	1	2	3	
напряженное	3	2		1	●	1	2	3	
радостное	3	2		1	●	1	2	3	
стремительное	3	●	2	1		1	2	3	
плотное	3	●	2	1		1	2	3	
яркое	3	2	●	1		1	2	3	
понятное	3	2		1	●	1	2	3	
большое	3	2	●	1		1	2	3	
неделимое	3	2		1		1	●	2	
тревожное	3	2		1	●	1	2	3	
цветное	3	2	●	1		1	2	3	
объемное	3	●	2	1		1	2	3	
широкое	3	●	2	1		1	2	3	
далекое	3	2		1	●	1	2	3	
непрерывное	3	2		1		1	●	2	
реальное	3	2		1	●	1	2	3	
частное	3	2		1		1	2	●	3
постоянное	3	2		1		1	●	2	
глубокое	3	2		1	●	1	2	3	
ощущаемое	3	2		1	●	1	2	3	
светлое	3	2		1	●	1	2	3	
замкнутое	3	2		1		1	●	2	
обратимое	3	2	●	1		1	2	3	
ритмичное	3	2		1	●	1	2	3	

Со звуком:

длительное	3	2	1	1	2	● 3	мгновенное
активное	3 ●	2	1	1	2	3	пассивное
напряженное	3	2	1	1	● 2	3	расслабленное
радостное	3	2 ●	1	1	2	3	печальное
стремительное	3 ●	2	1	1	2	3	застывшее
плотное	3 ●	2	1	1	2	3	пустое
яркое	3 ●	2	1	1	2	3	тусклое
понятное	3 ●	2	1	1	2	3	непонятное
большое	3 ●	2	1	1	2	3	маленькое
неделимое	3	2	1	1	2	● 3	делимое
тревожное	3	2	1	1	2	● 3	спокойное
цветное	3	2 ●	1	1	2	3	серое
объемное	3 ●	2	1	1	2	3	плоское
широкое	3	2 ●	1	1	2	3	узкое
далекое	3	2	1	1	2	● 3	близкое
непрерывное	3	2	1	1	● 2	3	прерывное
реальное	3	2 ●	1	1	2	3	кажущееся
частное	3	2	1	1	2	● 3	общее
постоянное	3	2	1	1	● 2	3	изменчивое
глубокое	3 ●	2	1	1	2	3	мелкое
ощущаемое	3	2 ●	1	1	2	3	неощущаемое
светлое	3 ●	2	1	1	2	3	темное
замкнутое	3	2	1	1	2	● 3	открытое
обратимое	3	2	1 ●	1	2	3	необратимое
ритмичное	3 ●	2	1	1	2	3	неритмичное

Так же, мы изучали литературу, просматривали видеоматериал и проходили тестирование по данной теме.

Работая над данным проектом, мы консультировались с научным руководителем, составляя после каждой встречи «карты памяти», одна из них представлена ниже.



В ходе работы были разработаны рекомендации:

1. Осведомленность педагога о наличии в группе студентов с нарушениями слуха.
2. Наличие материала в печатном или электронном виде (для возможности студентов проработать информацию и пересказать её, либо ответить на вопросы по теме).
3. Работа в командах, где идёт распределение нагрузки.
4. Наличие субтитров при просмотре видеоматериала.
5. Умеренный темп при работе.
6. Проведение физкультминуток (для предупреждения гиподинамии).

Касаемо физкультминуток – это эффективный способ поддержания работоспособности студентов, поскольку во время физкультминуток обеспечивается отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения при дистанционном обучении.

Для того, чтобы физкультминутка оказывала универсальный профилактический эффект, она должна включать упражнения на расслабление и напряжение для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения.

Были предложены упражнения:

1. Исходное положение (и.п.) – стоя, 1 – голову наклонить направо, 2 – и.п., 3 – голову наклонить налево, 4 – и.п., 5 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать, 6 – и.п. Повторить 3 – 4 раза. Темп медленный.
2. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и.п., 3 – поворот головы налево, 4 – и.п., 5 – голову наклонить вперед, 6 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
3. И.п. – стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх, 2 – переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3 – 4 раза. Темп средний.
4. И.п. – стоя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5 – 6 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
5. И.п. – стоя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
6. И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз. Темп средний.
7. И.п. – сидя, руки подняты вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
8. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – повернуть туловище направо, 2 – повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
9. И.п. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх, 7-8 – хлопки руками над головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку на плечо, 11 – левую руку на пояс, 12 – правую руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2-3 раза – средний, 3 -4 – быстрый, 1-2 – медленный.

Комплекс упражнений гимнастики глаз:

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6.

Повторять 4-5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону.

Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторять 1-2 раза.

Все предложенные рекомендации были отражены в буклете.

## **Заключение**

Сейчас очень популярно инклюзивное образование — это не просто совместное обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями и детей, не имеющих ограничений. Это часть системы социализации, которая требуется в современном обществе. Совместное обучение — не самоцель, а средство, способ исправления социальной несправедливости в отношении детей с отклонениями в физическом и психическом здоровье. Поэтому тема нашего проекта актуальна и значима.

Данный проект может использоваться и продукт его, имеет место быть в образовательных организациях, ведь студентов с нарушенным слухом совсем не малое количество и им не всегда уделяется достаточное внимание.

Студенты с особыми образовательными потребностями нуждаются в защите и создании реальных условий для получения качественного образования. При выполнении проекта мы выяснили проблемы, с которыми сталкиваются студенты и нашли пути их решения. В частности: педагог должен быть осведомлен о наличии в группе студентов с нарушениями слуха, необходимо наличие материала в печатном или электронном виде (для возможности студентов проработать информацию и пересказать её, либо ответить на вопросы по теме), работу желательно организовывать в командах, где идёт распределение нагрузки, видеоматериал нужно сопровождать субтитрами, а при работе сохранять умеренный темп и использовать физкультминутки (для предупреждения гиподинамии).

Поэтому, предложенные рекомендации и разработанный буклете сделает дистанционный формат обучения только лучше.

В дальнейшем мы бы хотели, чтобы каждый педагог был не только осведомлён тем, что у него в группе, что есть нестандартные студенты, но и подстраивал ход занятия, учитывая эту особенность. Это обеспечит не только хорошую успеваемость для студента, но и личностный рост преподавателя, а также будет способствовать сплочению коллектива.

В большей степени у нас получилось реализовать все поставленные нами цели. Но совершенству нет предела. Так как эта проблема является насущной, то хотелось бы, чтобы наши разработки были приняты во внимание образовательными учреждениями, а также Министерством образования.

Доступность качественного образования — важный шаг для разрушения барьеров между людьми с особенностями и без ОВЗ, направленный на объединение общественного пространства, перемены в сознании «здоровой» части населения.

## **Список использованной литературы**

1. Ахметова, Д. З. Дистанционное обучение: от идеи до реализации / Д. З. Ахметова ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). – Казань : Познание (Институт ЭУП), 2009. – 176 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL:  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258034>
2. Дистанционное и виртуальное обучение / ред. Б. Ю. Дерешко. – Москва : Современный гуманитарный университет, 2014. – № 3(81). – 124 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232738>
3. <https://habr.com/ru/post/446448/>
4. <https://lala.lanbook.com/15-besplatnyh-dopolnenij-google-docs-dlya-studentov>
5. <https://live.skillbox.ru/webinars/design/osnovy-custdev-v-dizain-issledovaniyah291220/> Основы CustDev в дизайн исследованиях
6. [https://skillbox.ru/media/management/chego\\_khocet\\_potrebitel\\_obyasnyaem\\_customer\\_development/](https://skillbox.ru/media/management/chego_khocet_potrebitel_obyasnyaem_customer_development/) книга Роба Фитцпатрика "Спроси маму
7. <https://www.youtube.com/watch?v=TSlsfYvGAf8>