

TÁVOKTATÁS

TIPPEK TANULÓKNAK

A távoktatás kitűnő módszer arra, hogyan folytathasd a tanulást és művelődést az iskolán és az osztálytermen kívül, különösen az ilyen nehéz helyzetben, mint amelyet a COVID-19 világjárvány okozott. Nektek, tanulóknak ez egy tökéletes lehetőség, hogy megfelelő oktatást és képzést kaphassatok annak ellenére, hogy most nem tudtok bejárni az iskolába. Ehhez viszont szükség van bizonyos fegyelemre és gondos tervezésre is. Ezért készítettük számotokra ezt az útmutatót, ami segít megérteni a távtanulás különböző vonatkozásait és tanácsokkal szolgál az online és offline biztonság megteremtéséhez.

1. TANÁR ÉS SZÜLŐ

Ha segítségre van szükségetek, forduljatok tanáraitokhoz és szüleitekhez. Ők szívesen segítenek nektek, s ezt köszönjétek meg nekik. Hallgassátok meg a visszajelzéseiket és próbáljátok megfogadni a tanácsaikat, amelyek a fejlődésüket szolgálják és megkönnyíti számotokra a távtanulást. Ilyenkor is nagyon fontos, hogy legyen valaki, akire támaszkodhatunk, s ez a személy számodra lehet a tanár, a szülő, de akár valaki más is, akivel beszélhetsz az érzéseidről és a szükségleteidről.

2. ON/OFFLINE OSZTÁLYTEREM = BETARTJUK A SZABÁLYOKAT

Annak ellenére, hogy most otthon tanulsz és nem vagy az osztályteremben, fontos észben tartani, hogy itt, az online osztályteremben is ugyanúgy érvényesek bizonyos szabályok, mint az offline térben. Akkor is, ha éppen nem érdekel a téma, amiről tanultok vagy éppen "nem fog az agyad". Az osztálytársaid között lehetnek olyanok, akiket éppen ez érdekel és szeretnének többet is megtudni róla. Hogyan lehetne megoldani az ilyen helyzetet? Mi segíthetne, hogy jobban oda tudj figyelni vagy mit lehetne közben tenni, hogy számodra is legyen valami haszna? A legjobb módja annak, hogy megbirkózzunk a távtanulás nehézségeivel és közben ne zavarjuk egymást, a kölcsönös tisztelet és tolerancia.

3. AZ OSZTÁLY NYELVE

A távoktatás fontos része a tanárokkal és más iskolai dolgozókkal (iskolapszichológus, nevelési tanácsadó, fejlesztő pedagógus) való kommunikáció chat alkalmazásokon keresztül vagy e-mailben. Teljesen természetes, hogy ha a barátaidnak írsz e-mailt vagy csetelsz velük, más-más nyelvezetet, stílust, szavakat, rövidítéseket, gifeket és emodzikat használsz. Ha a tanárodnak írsz az online tanóra során e-mailben vagy a közös csetben, azt tedd úgy, ahogy az órán szoktad. Ne feledkezz meg a tiszteletről, az udvarias hangnemről, és a csetelés során tartózkodj a negatív kommentektől és a kéréstlen üzenetek (spamek) küldözgetésétől.

4. VÉGRE SZÜNEET!

Még ha a távtanulás eleinte nagyon izgalmasnak is tűnik, a képernyő előtt töltött hosszú idő elég kimerítő tud lenni.

Az a legjobb, ha a szabadidőben szünetet tartasz, s azt az online téren kívül, képernyő nélkül töltöd. Ilyenkor foglalkozz valami egészen mással, olyasmivel, ami érdekel – olvass, tornázz, mozogj a szabadban, sétáltass kutyát, játssz társasjátékot... bármit. Ha a szabadidőd egy részét mégis az online térben töltöd (a közösségi hálón csetelsz a barátaidal, számítógépes játékokat játszol, youtuberek live stream-jeit, videóit nézed), fontos, hogy az online oktatás és az online szabadidős tevékenység között is szánj időt az offline térben töltött aktivitásokra.

5. AZ OTTHONI ISKOLAPADOM

Nagyon jó, ha otthon is ki tudod alakítani magadnak a nyugodt környezetet – az otthoni "iskolapadot", amely művelődésre, távtanulásra és a házi feladatok elvégzésére szolgál. Az ágy nem a legmegfelelőbb hely a távtanulásra. Nemcsak azért, mert ez helytelennek és kulturálatlannak tűnik, hanem főleg azért, hogy a környezetben legyenek más-más funkciót és szerepet betöltő helyek. A karanténidőszak alatt vagy a kijárási korlátozás idején nincs annyi lehetőségünk a környezetünk megváltoztatására és az egyhangúság elkerülésére. Ezért fontos, hogy a mikrokörnyezetben is legyenek funkcionálisan elkülönített helyek, pl. az ágy alvásra és pihenésre szolgáljon, az íróasztal a házi feladatok elvégzésére, és az online oktatás is legyen olyan helyen, ahol kényelmesen el tudsz helyezkedni, megfelelő a világítás, jó az internetkapcsolat és ahol ki tudsz alakítani magadnak egy kis magánszférát. Így lehet a lehető legnagyobb nyugalomban átvészelni a karanténidőszakot és az elszigeteltséget. Ugyanilyen hasznos tanulmányi tervet készíteni, ahová beírhatod a feladataidat, ahol eldicsekedhetsz a sikereiddel, melyekért alkalomadtán meg is jutalmazhatod magad :).

6. AZ ADATAIM BIZTONSÁGBAN VANNAK

Fontos, hogy az online oktatás során kizárólag a hivatalos (vagy ajánlott) iskolai csatornákon, belső oktatási oldalakon vagy jóváhagyott (vagy ajánlott) felületeken keresztül küldjünk üzeneteket, feladatokat, fényképeket, tananyagokat. Ezek garantálják a személyes adatok védelmét.

7. KÉT VILÁG

A távoktatás szabályairól az iskoládtól kapsz majd tájékoztatást. Gondolj arra, hogy ez továbbra is iskolai környezet, nem pedig közösségi tér. Az osztálytársaidal való informális, kötetlen kommunikációra más platformot használhatsz, más időben. Hiszen az is nagyon fontos, hogy kommunikáljatok egymással az "iskolán" kívül is. Emlékeztess magad arra, hogyan kommunikáltok az órán és hogyan, miről beszélgettek a szünetben. Ugyanezt tartsd be a távoktatás ideje alatt is.

8. ONLINE IS LÉGY STÍLUSOS

Az online térben is légy stílusos és rendezett. Az, hogy otthonról tanulsz, még nem jelenti azt, hogy nem veheted fel a kedvenc ruhádat, amit az iskolában szoktál viselni. Ugyanígy foglalkozz a külsőddel is, készítsd el a frizurádat. Amellett, hogy ápoltsz a megjelenésed, megőrzöd a reggeli rutinodat is, mint amikor a valóságban készülődsz az iskolába.

9. BELÉPÉSI ADATOK ÉS JELSZAVAK

A távoktatásba történő belépés és a tananyaghoz való hozzáférés regisztrációt, belépési adatokat vagy jelszavakat igényelhet. Ezeket esetleg maga az iskola is kigenerálhatja számodra. Őrizd meg ezeket, legyenek biztonságos helyen, adj meg erős jelszavakat, ne oszd meg őket másokkal, ne hozd őket nyilvánosságra.

10. ISKOLA ÉS MAGÁNSZFÉRA

Nagyon fontos, hogy az iskolai kommunikációs csatornáid legyenek elválasztva barátiddal és a családtagjaidal való személyes kapcsolattartástól. A hivatalos iskolai alkalmazást ne használd az oktatással nem összefüggő csetelésre, alkalmi beszélgetésekre, üzenetek, fényképek, videók küldésére.

11. TÖRŐDJ MAGADDAL ÉS A KAPCSOLATAIDDAL

A távoktatás végül is magányos munkát jelent, bizonyos értelemben elveszíted a napi közösségi kapcsolatot a barátiddal. Ezért ha néha szorongsz valami miatt vagy szomorúnak érzed magad, beszélj az érzéseidről a szüleidnek, tanáraidnak vagy más bizalmasodnak.

Felkeresheted az ipcko.sk (szlovák nyelvű) anonim segélyvonalat is. A jó kedélyállapot megőrzéséhez hozzájárulhat az is, ha legalább telefonon vagy a közösségi hálón keresztül tartod a kapcsolatot a barátiddal.

HA SEGÍTSÉG KELL ...

Felvidéki Lelki Elsősegély
Telefonszolgálat
0918 500 333 (Orange)
0904 500 338 (T-Mobile)



www.krizovalinkapomoci.sk
0800 500 333



Inspirációt itt találtunk:
<https://nationalonlinesafety.com/>