

为网上学习做好准备

给学生的信息



欲了解更多信息，请登陆
ourlearning.sa.edu.au



Government of South Australia
Department for Education

为网上学习做好准备

给学生的信息



建立一个学习区

- 和家长一起在家里找一个合适的环境并划出你的学习空间。
- 打造一个舒适的个性化学习空间，譬如贴上照片。
- 确保你有足够的文具（笔、荧光笔、笔记本等）和正确的学习资源。

保持学习空间的整洁

- 要自律地在家学习本来就不容易，在杂乱的学习空间学习则更为困难。
- 设定计时器！在开始学习前花10分钟简单整理一下学习空间——这有助于创造一个更宁静的学习环境。

做好每天的计划

- 确保你清楚自己每天需要做的事情以及休息的时间。
- 每天给自己订立一个当天要实现的目标。
- 确保你知道自己可能用到的网站和学习资源的账号和密码。



和老师保持联系

- 确保你跟随老师设定的学习计划，按照期限准时交作业。
- 谨记：你可以联系老师寻求帮助——你只需要和老师约定一个合适的时间就可以（因为老师可能正在帮助别的学生）。

定时休息

- 在日间定时休息能够让你保持清晰的思维。这是一个简单而又能确保你能够集中精力专注于学习的方法。

锻炼身体

- 每小时离开你的电脑一次并且做一些运动。到后院和狗狗玩耍，做10分钟运动或练舞！这些都能帮助你保持身心健康。

保持健康饮食

- 确保你的餐单里有包含各种新鲜蔬果以及大量其他含有丰富营养的食品。均衡的健康饮食对我们的身心健康极为重要。



维持社交活动

- 利用线上系统和软件维持积极的社交接触。
- 在讨论区发帖并阅读其他学生的贴文，你们的感受很可能是一样的。
- 如果可以，利用线上软件发起非正式的讨论。选一个话题然后花一些时间去探讨一些意见，一起分析文章并分享学习技巧。

尊重和理解他人

- 和所有的社交媒体平台一样，对文字的一个简单误解可以很快升温。
- 你可能会发现一些平常在班里不太发言的人在论坛上变得更活跃了。这是件好事！你要清楚地表达你的意见，并且让每一个人都有发言的机会。
- 聆听对方所说的话，在不确定对方说了什么的时候提出你的疑问。
- 你要记住，这跟对你在教室里的行为举止的要求是一样的。



寻求帮助

- 并不是每一个人都会有电脑或网络。你也可能缺乏像图书馆和实验室这一类的实体资源。如果你没有合适的器材，请和你的老师联系。

结束一天的学习

- 订立一个清晰的结束学习时间是重要的。
- 如果可以，在一天结束的时候把学习材料收拾好，这可以帮助你清楚划分学校和家里事情。
- 去做其他你喜欢的事情！



**Government
of South Australia**
Department for Education

欲了解更多信息，请登陆
ourlearning.sa.edu.au