

آماده سازی برای یادگیری آنلاین

اطلاعاتی برای دانش آموزان



جهت کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت زیر مراجعه نمایید

ourlearning.sa.edu.au



Government of South Australia
Department for Education

آماده سازی برای یادگیری آنلاین

اطلاعاتی برای دانش آموزان



فضایی برای مطالعه ایجاد کنید

- به کمک والدین / مراقبین فضای مناسبی را در خانه پیدا کنید و آن را به عنوان فضای مطالعه خودتان مشخص نمایید.
- فضای مطالعه را به سلیقه خودتان مرتب نمایید به آن عکس اضافه کنید و آن را محیط مناسبی در آورید
- مطمئن شوید که لوازم التحریر به میزان کافی از قبیل (قلم، هایلایتر، یادداشت و غیره) دارید و همچنین از منابع مناسبی برای مطالعه برخوردار هستید.

محیط کار خود را پاکیزه نگه دارید

- به دشواری می‌توان هنگام کار در منزل منظم بود و اگر فضا آشفته باشد دشوارتر خواهد بود.
- زمان بگیریید قبل از شروع به یادگیری به مدت ۱۰ دقیقه نظافت سریعی داشته باشید. این باعث می شود محیط یادگیری آرامتری داشته باشید.

روزتان را برنامه ریزی کنید

- مطمئن شوید که به خوبی از وظایف هر روزتان آگاه هستید و می دانید زمان های استراحت چه موقعی هستند
- یک هدف روزانه برای خودتان تعیین کنید تا در انتهای روز آن هدف تحقق پیدا کند
- مطمئن شوید که شماره های ورود و کلمات رمز برای سایتها و منابعی که لازم است به آنها دسترسی داشته باشید را می دانید.



با معلمین خود در تماس باشید

- مطمئن شوید که برنامه های یادگیری را که توسط معلمین شما طراحی شده اند را دنبال می نمایید. تاریخهای مقرر را رعایت می کنید و مطالب خود را به موقع ارایه می کنید.
- به یاد داشته باشید که شما همیشه می توانید با معلم خود جهت کمک و مساعدت در تماس باشید - البته تنها در زمان هایی که برای معلمین شما مناسب است به این دلیل که آنها ممکن است در آن زمان در حال کمک به دانش آموز دیگری باشند.

اوقات استراحت منظمی داشته باشید

- استراتژی استراحت های مناسب در طول روز باعث طراوت ذهن شما شده و یکی از آسان ترین روش ها برای اطمینان از این موضوع است که شما بر روی یادگیری خود تمرکز دارید.

حرکت ورزشی انجام دهید

- حدود هر یک ساعت یک بار از لپتاپ خودتان دور شوید و چند حرکت ورزشی انجام دهید. می‌توانید با سگتان در باغچه بازی کنید، ۱۰ دقیقه نرمش کنید یا تمرین مهارتهای رقص کنید. این کارها باعث می شوند که ذهن و جسم شما سالم باشد و آرامش داشته باشید.

تغذیه خوب داشته باشید

- مطمئن شوید که از سبزیجات تازه و میوه های تازه و متنوعی همراه با سایر مواد غذایی مغذی استفاده میکنید. یک رژیم غذایی سالم و متوازن اهمیت بسیار زیادی برای وضعیت مطلوب ذهنی و جسمی ما دارد.



روابط اجتماعی خود با دیگران را حفظ نمایید

- از سیستم ها و اپلیکیشن های آنلاین برای حفظ ارتباط اجتماعی مناسب و مثبت استفاده نمایید.
- در صفحات مباحثه مطالبی بگذارید و مطالب سایر دانش آموزان را بخوانید همه شما احتمالاً احساس مشابهی دارید.
- در صورتی که می توانید از طریق برنامه های آنلاین بحث های غیر رسمی داشته باشید موضوع خود را انتخاب کنید بر روی آن وقت بگذارید، با همدیگر ایده هایی را مورد بحث قرار دهید متن ها را تحلیل کنید و توصیه ها و نکات یادگیری و مطالعه را در اختیار یکدیگر قرار دهید.

به یکدیگر احترام بگذارید و درک متقابل داشته باشید

- همانند همه پلتفرم های رسانه های اجتماعی یک سوء تفاهم ساده نوشتاری می تواند به سرعت گسترش پیدا کند.
- در اتاقهای بحث ممکن است شما متوجه دانش آموزانی شوید که عموماً در کلاس صحبت نمی کنند اما حالا حرف هایی برای گفتن دارند. این نکته خوبی است نظرات خود را به روشنی بیان کنید و به هر کسی اجازه دهید که حرف بزند.
- به حرف های یکدیگر گوش دهید و اگر متوجه حرفی که زده شده نشده اید سوال کنید.
- به یاد داشته باشید که همان رفتارها و توقعاتی که در کلاس حاکم است همچنان برقرار خواهد بود.



درخواست کمک

- البته کلیه افراد دسترسی به یک لپ تاپ و اینترنت مناسب ندارند. شما نیز ممکن است دسترسی به منابع فیزیکی از قبیل کتابخانه و آزمایشگاه نداشته باشید. در صورت عدم دسترسی به تجهیزات مناسب با معلم خود در تماس باشید.

یادگیری روزانه خود را به پایان برسانید

- مهم است که بدانید دقیقاً در چه زمانی قرار است مطالعه روزانه خود را به پایان برسانید.
- در صورتی که می توانید، در پایان روز لوازم مطالعه خود را جمع و جور نمایید تا محیط مطالعه و مدرسه از محیط خانه جدا شود.
- بروید و کار جالب دیگری را که برایتان لذت بخش است انجام دهید.



Government
of South Australia

Department for Education

جهت کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت زیر مراجعه نمایید

ourlearning.sa.edu.au