

التحضير للتعلّم عبر الانترنت معلومات للطلاب



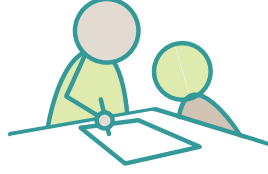
لمزيد من المعلومات قم بزيارة
ourlearning.sa.edu.au



Government of South Australia
Department for Education

التحضير للتعلّم عبر الإنترنت

معلومات للطلاب



قم بإنشاء منطقة خاصة للدراسة

- إعمل مع والديك / مقدمي الرعاية للعثور على مساحة مناسبة داخل منزلك ووضع علامة على مساحة الدراسة الخاصة بك.
- إجعله مكان خاص - إضافة الصور وجعلها مريحة.
- تأكد من أن لديك ما يكفي من القرطاسية (الأقلام، قلم التمييز، دفاتر الملاحظات الخ) والموارد الصحيحة لمساعدتك في الدراسة.

حافظ على مساحة العمل مرتبة

- من الصعب أن تكون منضبطاً للعمل في المنزل، وأصعب إذا كان المكان فوضوياً.
- تعيين جهاز توقيت! قم بتنظيف سريع لمدة 10 دقائق قبل البدء في التعلّم - فهو يساعد على خلق بيئة تعليمية أكثر هدوءاً.

خطط ليومك

- تأكد من أن لديك فهم واضح لما هي مهامك لذلك اليوم ومتى تكون فترات الراحة الخاصة بك.
- حدد لنفسك هدفاً يومياً لما ترغب في تحقيقه بحلول نهاية اليوم
- تأكد من معرفة تسجيلات الدخول وكلمات المرور الخاصة بك للمواقع والموارد التي قد تحتاج الوصول إليها.



إبقى على اتصال مع معلمك أو معلميك

- تأكد من اتباع خطط التعلّم التي صممها معلمك، والتمسك بتواريخ الاستحقاق وتقديم الأشياء في الوقت المحدد.
- تذكر أنه يمكنك دائماً الاتصال بمعلمك للحصول على المساعدة - فقط حدد موعداً في وقت مناسب معهم لأنهم قد يساعدون طالباً آخر.

أخذ فترات راحة منتظمة

- أخذ فترات راحة منتظمة خلال النهار يحافظ على عقلك منتعشاً وهي واحدة من أسهل الطرق لضمان قدرتك على التركيز والتركيز على التعلّم.

ممارسة الرياضة

- ابتعد عن الكمبيوتر المحمول كل ساعة أو نحو ذلك والقيام ببعض التمارين الرياضية. اللعب مع الكلب في الحديقة الخلفية، والقيام بممارسة 10 دقائق أو ممارسة مهارات الرقص الخاص بك! كل هذا يساعد على الحفاظ على صحة عقلك وجسمك.

تناول الطعام بشكل جيد

- تأكد من تناول مجموعة متنوعة من الخضروات والفواكه الطازجة، جنباً إلى جنب مع الكثير من الأطعمة الغذائية الأخرى. اتباع نظام غذائي صحي متوازن مهم حقاً لصحتنا البدنية والعقلية .



الحفاظ على التواصل الاجتماعي

- استخدام الأنظمة والتطبيقات عبر الإنترنت للحفاظ على الاتصال الاجتماعي الإيجابي.
- أنشر على لوحات المناقشة وقراءة وظائف الطلاب الآخرين، وربما أنكم تشاركون نفس المشاعر.
- قم بإعداد مناقشات غير رسمية عبر التطبيقات عبر الإنترنت إذا استطعت. اختر موضوعك وأقضي بعض الوقت في مناقشة الأفكار وتحليل النصوص معًا وتبادل نصائح الدراسة.

كن محترمًا ومتفهمًا مع الآخرين

- كما هو الحال مع جميع منصات وسائل التواصل الاجتماعي، سوء فهم بسيط في الكتابة يمكن أن يتفاقم بسرعة.
- في منتديات المناقشة قد تجد أن بعض الناس الذين لا يتحدثون عادة في الصف لديهم الآن المزيد ليقولوه. هذا شيء جيد! كن واضحًا في اتصالك واسمح للجميع بالحصول على دورهم للتعبير عن رأيهم.
- استمعوا إلى بعضكم البعض وإذا لم تكن متأكدًا من شيء قيل، حاول الاستفسار من خلال السؤال.
- تذكر أن نفس السلوكيات والتوقعات تنطبق كما لو كنت في الصفوف الدراسية.



تواصل للحصول على المساعدة

- ليس الجميع لديه إمكانية الوصول إلى جهاز كمبيوتر محمول وإنترنت موثوق به. قد تكون أيضاً في عداد الذين يفقدون الموارد الفعلية مثل المكتبات والمختبرات. اتصل بمعلمك إذا لم يكن لديك إمكانية الوصول إلى المعدات المناسبة.

قم بإنهاء التعلم الخاص بك لهذا اليوم

- من المهم أن يكون لديك نقطة فاصلة واضحة عند الانتهاء من الدراسة لهذا اليوم.
- احزم مواد الدراسة الخاصة بك في نهاية اليوم إذا استطعت ، بحيث يمكنك فصل المدرسة عن المنزل.
- قم واذهب للقيام بمهمة ممتعة أخرى . استمتع!



Government
of South Australia

Department for Education

لمزيد من المعلومات قم بزيارة
ourlearning.sa.edu.au