

# آماده شدن برای یادگیری آنلاین

معلومات برای شاگردان

برای معلومات بیشتر از اینجا دیدن کنید:  
[ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)



Government of South Australia  
Department for Education

# آماده شدن برای یادگیری آنلاین

## معلومات برای شاگردان



### محلی را برای درس خواندن مهیا کنید

- با والدین/ مواظبین همکاری کنید تا یک فضای مناسب در درون خانه را پیدا کرده و آن را به حیث فضای تحصیلی خود معین کنید.
- آن را برای خودتان جور کنید – تصویر هایی به آن علاوه کرده و آن را برای خود راحت سازید!
- اطمینان یابید که به اندازه کافی قرطاسیه / نوشت افزار [مانند انواع قلم ها، پُر رنگ ساز (های لایتر ها)، کتابچه و غیره] و سامان های صحیح برای مطالعه آن ها را در دسترس داشته باشید.

### محل کار خود را مرتب نگه دارید

- دشوار است که بتوان در خانه به طور منظم کار کرد، و حتی دشوارتر است اگر که محیط کار به هم ریخته باشد.
- یک تایمر داشته باشید! 10 دقیقه را صرف نظافت و مرتب کردن نموده و بعد کار یادگرفتن را شروع کنید – ایجاد یک محیط یادگیری آرام تر به شما کمک خواهد کرد.

### پلانی برای هر روز کار خود داشته باشید

- اطمینان یابید که به طور روشن بدانید که چه کارهایی را باید در آن روز انجام دهید و زمان های استراحت شما چه باید باشد.
- برای هر روز خود یک هدف معین کنید تا بدانید خوش دارید تا پایان آن روز چه کارهایی را انجام دهید.
- اطمینان یابید که بدانید چطور logins را انجام دهید و passwords شما کدامند و به چه منابع درسی باید دسترسی داشته باشید.

### با معلم/ معلمین خود در تماس باشید

- اطمینان یابید که از پلان یادگیری که توسط معلم های شما طراحی شده پیروی کنید، تاریخ های مقرر را رعایت کنید و به موقع کارهای خود را تسلیم کنید.
- یادتان باشد همیشه می توانید با معلم خودتان برای کمک تماس بگیرید – تنها وقت مناسبی را انتخاب کنید چون ممکن است آنها مصروف کمک به شاگرد دیگری باشند.

### به طور مرتب استراحت کنید

- اگر به طور مرتب در طول روز استراحت کنید، مغز شما تازه می ماند و یکی از ساده ترین راه ها برای اطمینان از این است که بتوانید حواس خود را جمع کرده و بر روی تحصیل خود تمرکز کنید.

### ورزش

- حدود هر ساعت یک مرتبه، از لپ تاپ خود دور شوید و قدری ورزش کنید. اگر سگ دارید 10 دقیقه با او سرگرم بازی در حویلی شوید، یا ده دقیقه ای ورزش کرده یا تمرین رقص خود را انجام دهید! همه این ها کمک می کنند تا عقل و بدن شما را صحتمند نگه دارند.

### خوب خوراک بخورید

- اطمینان حاصل کنید که انواع ترکاری ها، سبزیجات، میوه ها و خوراک های مغزی را بخورید. یک رژیم غذایی متوازن در حفظ صحت ذهن و بدن شما مهم می باشد.



## معاشرت خود را حفظ کنید

- از سامان های آنلاین، و آپ ها استفاده کرده و تماس های مثبت اجتماعی خود را محافظت نمایید.
- صفحه های گفت و شنود را پست کنید و پست های سایر شاگردان را بخوانید. همگی شما احتمالاً احساس مشابهی دارید.
- اگر می توانید ترتیبی برای بحث های غیر رسمی از طریق آپ های آنلاین بدهید. عنوان بحث را خودتان انتخاب کرده و قدری وقت صرف کرده و با یکدیگر راجع به چیزهایی که فکر می کنید بحث نموده، متن ها را با هم تجزیه و تحلیل کرده و رهنمود های مطالعاتی را با هم مبادله کنید.

## به یکدیگر احترام گزارده یکدیگر را درک کنید

- مانند همه سکوهای رسانه های اجتماعی، یک بدفهمی در نوشتن می تواند به سرعت بالا بگیرد.
- در گفت و شنود های جمعی ممکن است متوجه شوید که برخی از افراد که در صنف معمولاً هیچ گپ نمی زدند، حالا مطلب زیادی برای گفتن دارند. این چیز خوبی است! در ارتباطات



خود روشن و واضح باشید و اجازه دهید دیگران هم صحبت کنند.

- به یکدیگر گوش کنید و اگر نسبت به چیزی که گفته می شود یقین ندارید، پرسان کنید.
- یادتان باشد، رفتار های مشابه و انتظارات همان هایی هستند که در صنف به کار می رفتند.

## درخواست کمک کنید

- همه به لپ تاپ و اینترنت قابل اعتماد دسترسی ندارند. شما هم ممکن است بعضی از منابع از قبیل کتابخانه یا لابراتوار نداشته باشید. اگر به امکانات کافی دسترسی ندارید، با معلم خود به تماس شوید.

## درس های هر روز خود را تکمیل کنید

- مهم است که وقتی درس خود را برای یک روز بخصوص تمام کردید خوب است که یک وقت روشن برای پایان دادن داشته باشید.
- اگر می توانید وسایل و سامان های درسی خود را در پایان کار در هر روز جمع کنید، تا مکتب را بتوانید از خانه جدا سازید.
- حالا بروید و کاری که برای شما لذت بخش است انجام دهید!



Government  
of South Australia

Department for Education

برای معلومات بیشتر از اینجا دیدن کنید:  
[ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)