



Higiena edukacji zdalnej



Alicja Halejcio & Joanna Starzecka

Lekcja jako dobre spotkanie



W edukacji zdalnej bardzo aktualne są słowa A. Einsteina, że w tym procesie najważniejsze jest stwarzanie sytuacji do uczenia się. Takie projektowanie lekcji, aby treści stały się procesem myślenia i motywacją do dalszych działań edukacyjnych ucznia.



„ Jak uczyć w sposób satysfakcjonujący i efektywny dziś?”

„ Jaki mam cel i jak mogę go realizować?”

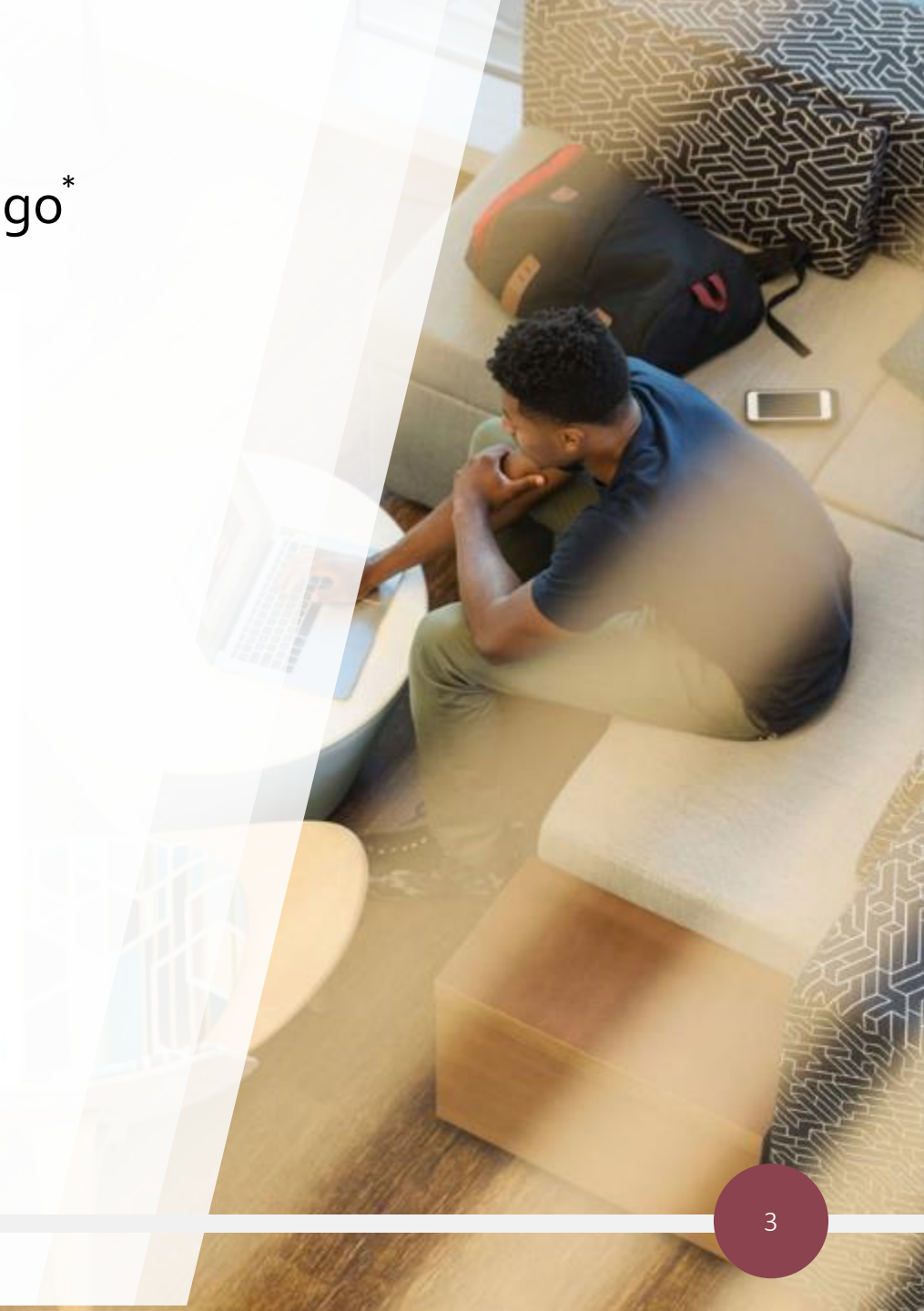
„ Czego potrzebują uczniowie, aby cieszyć się interakcją w czasie lekcji?”

Warunkiem skutecznej edukacji zdalnej wg prof. Jacka Pyżalskiego* są przede wszystkim: **relacja z uczniami i ich rodzicami, relacje rówieśnicze oraz wsparcie społeczne i budowanie odporności.**

Dla wielu z nich relacje w trakcie lekcji są jedynymi kontaktami poza rodzinnymi. Lekcja nabiera szczególnego wymiaru społecznej wymiany, przynależności oraz gratyfikacji.



Priorytety edukacji zdalnej w warunkach izolacji spowodowanej pandemią wg. prof. Jacka Pyżalskiego*





Nauczyciel jako projektant procesu nauczania

Wspieranie motywacji uczniów do uczenia się :

- atrakcyjność prezentacji lekcji,
- metodyka wprowadzania treści,
- tempo i dynamika pracy,
- tworzenia przestrzeni dla twórczości i kreatywności uczniów, projektowanie sytuacji, w których uczeń będzie współtwórcą procesu uczenia się oraz współautorem treści nauczania,
- zachęcanie do prezentowania projektów, wytworów pracy indywidualnej i grupowej na forum klasy,
- przypominanie o sposobach i technikach samodzielnego uczenia się.

Organizacja nauki zdalnej

Sugestie dla uczniów:



- rozpoczynaj punktualnie, obudź się wcześniej (co najmniej 15 minut), zjedz śniadanie i na dobry początek dnia posłuchaj muzyki lub zrób kilka ćwiczeń oddechowych
- zadbaj o swój wygląd
- przygotuj miejsce pracy, przydatne materiały, wywietrz pokój, zadbaj o odpowiednie oświetlenie
- spróbuj znaleźć takie miejsce, w którym nikt i nic nie będzie ci przeszkadzało



-
- wyłącz urządzenia, z których nie korzystasz na lekcji
 - bądź uważny i aktywny na lekcjach, to sprzyja zapamiętywaniu
 - jeśli masz problem, poproś o pomoc swojego nauczyciela za pośrednictwem aplikacji, którą ci wskazał, współpracuj z innymi
 - zaplanuj stałą porę na samodzielną naukę, niech stanie się to nawykiem

Refleksja dla ucznia

Na jednej z konferencji na temat technologii informacyjno-komunikacyjnej prelegentka wskazała na zasadność wyłączania telefonu w czasie nauki podając następujący przykład:

Wyobraź sobie, że praca umysłowa, to jak żonglowanie piłeczkami. Po kolei dobierasz piłki, pierwsza, druga, trzecia, czwarta, piąta ipowiadomienie z telefonu. Nawet, gdy spojrzenie na ekran telefonu zajmie ci to tylko 3 sekundy, musisz odłożyć piłeczki, czyli cały proces myślenia zaczyna się od początku. W związku z tym zadanie, które ma zająć 20 minut wydłuża się do 35 minut.

Od organizacji zadania domowego zależy nie tylko jego jakość, ale także długość czasu na odpoczynek i relaks. Ponadto przyjmowanie wielu różnorodnych informacji jest dla naszego mózgu stresem i przeciążeniem.



Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu



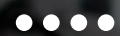
- dobra samoocena, świadomość zasobów i umiejętności radzenia sobie z wymaganiami zawodowymi, poczucie kompetencji, projektowanie doświadczeń
- wzbudzanie w uczniach odpowiedzialności za naukę i kształtowanie umiejętności skutecznego uczenia się
- równowaga między pracą, a życiem prywatnym (asertywne trzymanie się ustalonego planu między lekcjami, kontaktami zawodowymi, a czasem relaksu, odpoczynku i dbania o siebie)
- wzmacnianie zdolności akceptowania negatywnych doświadczeń, szczególnie w sytuacji korzystania z technologii, która sama w sobie obarczona jest nieprzewidywalnością działania
- zgoda na ewentualne porażki
- więcej znaczy mniej w zakresie wyboru narzędzi do edukacji zdalnej
- uświadomienie istnienia zjawiska FOMO (ang. Fear of Missing Out), czyli obawy o to, że coś ważnego nas ominie
- pamiętaj o zasadzie wystarczająco dobrze(nie może być wszystko idealnie)



Sposoby radzenia sobie ze stresem

Czas pandemii to przewlekły stres. Mechanizmy adaptacyjne są w stałej gotowości. Mogą być niewystarczające, dlatego trzeba poszukiwać sposobów radzenia sobie ze stresem, które odbudowują nasz układ nerwowy np. aktywności ruchowe (spacer, bieganie, pływanie, jazda na rowerze), słuchanie muzyki, gra na instrumencie muzycznym, czytanie książek, malowanie, hobby...

Kontakt



Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Jarosławiu



16 621 41 78 / 16 623 07 32



sekretariat@poradniapp.org.pl



www.poradniapp.org.pl