

نکاتی برای استفاده بهتر از سال تحصیلی جدید که به شکل متفاوت برگزار می‌شود

## آب-بابا-آنلاین

شده و از ابتدای سال تحصیلی خیلی از دانش آموزان باید با شیوه جدیدی درس بخوانند. گرچه بیماری کرونا و هراس از ابتلا به آن دغدغه‌ای جدایی ناپذیر برای خانواده‌ها شده است اما وجود آموزش‌های مجازی هم تبدیل به تجربه‌ای جدید همراه با مشکلات فراوانی برای خانواده‌ها و دانش آموزان شده است.

رعایت نکاتی ساده و آموذگی و آشنایی هر چه بیشتر خانواده‌ها، معلمان و دانش آموزان امید و همدلی را بین اولیا و مربیان بیشتر کرده و باعث ارتقای این نوع آموزش‌ها می‌شود.

این روزها تکنولوژی به کمک سیستم آموزشی آمده تا دانش آموزان را برای زندگی در دنیایی آماده کند که به سرعت در حال تغییر است. تعطیلی مدارس در سال تحصیلی جدید اتفاق ناخوشایندی است که باعث شده بیشتر خانواده‌ها نگران مشکلاتی در آموزش آنلاین باشند؛ مانند ارتباط نگرفتن با معلم، یاد نگرفتن دروس و عقب ماندن از درس‌ها. سال گذشته در میانه راه مدارس تعطیل شد و دانش آموزان بخشی از آموزش‌ها را به صورت حضوری دیده بودند. معلم‌ها را کامل می‌شناختند و هر آن امید این را داشتند که مدارس باز شود. امسال اما شرایط کمی متفاوت

عطیه رضایی

روان‌شناس بالینی

## نکات ویژه دانش آموزان

## کلاس مجازی را درست مثل یک کلاس واقعی در نظر بگیرید

همان نظم و پیگیری را که در یک کلاس عادی بوده در این نوع کلاس هم جدی بگیرید. با خودتان روراست باشید چون در این نوع کلاس برای به انجام رساندن تکالیف کمتر زیر ذره بین معلم قرار دارید؛ پس این شما هستید که باید برای یادگیری بهتر کوشا باشید.

## برنامه‌ریزی و مدیریت زمان داشته باشید

این کلاس‌ها نسبت به نوع قدیمی آن آزادی و انعطاف پذیری بیشتری دارد و این موضوع می‌تواند گاهی به ضررمان باشد، بنابراین اگر برنامه‌ریزی روزانه نداشته باشیم احتمالاً در یادگیری موفق نخواهیم بود.

## یادداشت برداری کنید

استفاده از برگه‌های یادداشت کوچک برای یادآوری برنامه‌ها بسیار مفید است. راهکار دیگری که وجود دارد این است که وقتی تمرین و مساله حل می‌کنید یا متن کتاب درسی را مطالعه می‌کنید، برگه‌ای در کنار دست خودتان داشته باشید و اشکالات را یادداشت کنید و این اشکالات را جلسه بعد از خودتان بپرسید.

## در فضای مناسب درس بخوانید

برای حضور در کلاس آنلاین، یک فضای دلچسب و همیشگی را در نظر بگیرید. خودتان تصمیم بگیرید که با چه نوع میز کار یا در کدام اتاق تمرکز و راحتی بیشتری دارید.

## وسایل مورد نیاز را دم دست داشته باشید

کتاب‌ها، جزوه‌ها، برنامه درسی، نرم افزارهای لازم و حتی کمی خوراکی یا نوشیدنی سالم و مقوی می‌تواند این فضا را برای شما خستگی ناپذیر کند. از اتصال اینترنت، خاطر جمع شوید و از هدفون برای گوش دادن استفاده کنید.

## هر مانعی را که باعث حواس پرتی شما می‌شود، بردارید

از باز بودن پنجره و گرم بودن بیش از حد اتاق گرفته تا هر وسیله اضافه که احتمالاً تمرکز شما را به هم می‌ریزد یا صفحه‌های مجازی را از دسترس خارج کنید. در ضمن، برای موردی که در کلاس مجازی متوجه نشدید یا عقب افتادید از همکلاسی‌ها یا آموزگارتان کمک بخواهید.

## به خودتان پاداش بدهید

هر بار بعد از پایان کلاس در صورت احساس رضایت از آن، به خودتان فرصت دیدن یک فیلم، اینترنت گردی یا یک سرگرمی غیردرسی بدهید.

## مزایای استفاده دانش آموزان از مدرسه آنلاین

راحت و بدون هیچ محدودیتی می‌تواند فیلم یا فایل آموزشی آن روز را در پنل آموزشی خود دریافت کند.

## دسترسی به کتب آموزشی به صورت آنلاین

درست است که کتاب‌های فیزیکی هم برای دانش آموزان تهیه می‌شود اما در آموزش‌های آنلاین ابزارهای آموزشی مختلف به صورت آنلاین هم در اختیار دانش آموزان قرار می‌گیرد و آنها بدون هیچ محدودیتی می‌توانند از منابع آنلاین درسی استفاده کنند.

## یادگیری با مطالب مستند

در دوره‌های آنلاین دانش آموز و معلمان در یک محیط تعاملی با یکدیگر در ارتباط هستند و می‌توانند اطلاعات را به شکل بهتری دریافت کنند. این وضعیت هم برای معلمان سودمند است و هم باعث می‌شود که احساس مسئولیت دانش آموزان بالاتر برود. آنها به صورت اینترنتی به اطلاعات دسترسی خواهند داشت که سطح دانش آنها را افزایش می‌دهد. همچنین ارتباط با معلم‌ها هم از جهتی آسان تر می‌شود و می‌توانند سؤالات خود را در فضای مجازی مطرح کرده و پاسخ بگیرند.

اصولاً انسان‌ها با محدودیت سازگار نیستند و نسل جدید به هیچ وجه نمی‌تواند محدودیت‌های گذشته را بپذیرد. از طرف دیگر امروزه می‌بینیم که ابزارهای دیجیتالی مختلفی در خانواده‌ها و در منزل به دانش آموزان داده می‌شود که می‌تواند به عنوان ابزار آموزشی استفاده شود. مدرسه آنلاین این امکان را به دانش آموزان می‌دهد که از این ابزارها برای یادگیری استفاده کنند. مدرسه آنلاین با آموزش مهارت‌ها و روش‌های تدریس متفاوت، درک دانش آموزان را از زندگی گسترش می‌دهد. بنابراین حالا که چاره‌ای جز پذیرش واقعیت نداریم بهتر است نیمه پر لیوان را ببینیم و به نکات مثبت این نوع آموزش بیشتر توجه کنیم. مزایای استفاده دانش آموزان از این مدارس را می‌توانید در موارد زیر ببینید:

## انعطاف پذیری در برنامه‌ریزی

دانش آموزانی که در شرایط مختلف دچار مشکل می‌شوند یا به هر دلیلی در ارتباط با سایر افراد محدودیت دارند، می‌توانند کلاس دلخواه خود را با توجه به برنامه مدرسه دریافت کنند. به عنوان مثال اگر دانش آموز به دلیل بیماری یا هر مشکل دیگری تنها یک روز در کلاس حضور نداشته باشد، خیلی

