

۶+۶ توصیه برای یادگیری

بهتر در کلاس های آنلاین

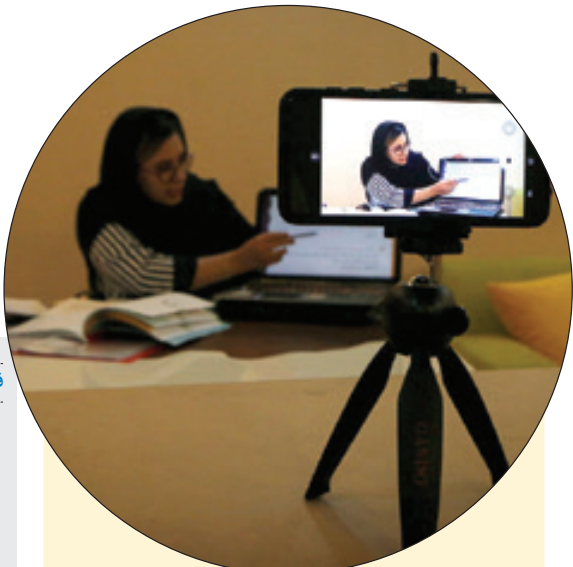
آنچه آموز گاران و دانش آموزان برای بالا بردن بهره‌وری کلاس های از راه دور باید بدانند

فاطمه قاسمی | مترجم

منبع: elearningindustry, goodcolleges

مشاوره تحصیلی

دانشان ناخوشایند و بی‌روح کرونا در میانه سال تحصیلی، چالش بزرگ همه کشورها بوده که به دلیل ناشناخته بودنش، نیازمند مراقبت‌های جدی بهداشت فردی و اجتماعی به‌ویژه برای دانش آموزان و نتیجه‌اش تعطیلی طولانی مدارس بوده است اما کلاس های آموزش آنلاین در جبران این تعطیلی به یک روش غالب تبدیل شد تا دانش آموزان و دانشجویان در ادامه کلاس های درس سنتی خود از آن استفاده کنند. بازار این شکل آموزش و یادگیری از خانه به روش های مختلف و با ابتکار و خلاقیت برخی آموز گاران، بخش زنده تلویزیونی کلاس و پیگیری های بعدی از طریق فضای مجازی حساسی داغ است. از آن جا که این شیوه آموزش مجازی نیاز به ترندهای متفاوت تری نسبت به روش های کلاس سنتی دارد، معلمان و دانش آموزان باید بتوانند مهارت های خود را با محیط یادگیری آنلاین سازگار کنند تا نکات آموزش به صورت موثر و جذابی بین آن ها منتقل شود. در ادامه می پردازیم به چند ترند که راه گشای بهبود تدریس آنلاین معلم و دانش آموز است.



آموز گاران بخوانند

- ۱
- شرایط تدریس را فراهم کنید: به عنوان معلمی که پدر یا مادر هستید، زمانی را برای تدریس آنلاین انتخاب کنید که فاکتورهای حواس پرتی در کمترین میزان خود باشد. قبل از شروع کلاس، تلفن همراه خود را بی صدا و تلویزیون را خاموش کنید، همه وسایل و مدارک لازم را دم دست قرار دهید و با لیاقتی رسمی شروع به کار کنید. علاوه بر مدت زمان اختصاص داده شده به تدریس، زمانی را هم در طول روز برای محتواسازی، جمع بندی، تعیین سرفصل ها و طرح درس در نظر بگیرید. شاید لازم باشد بخشی از کارهای خانه یا شغلی تان را با شریک زندگی تان تقسیم کنید.
- ۲
- حضور جسمی تان پر رنگ باشد: بدون نمایش چهره، صدا و تنها با ارتباط متنی در کلاس مجازی، انتقال حس حضور تان به عنوان آموزگار به درستی انجام نمی شود. با تصویر و گاهی صدا به دانش آموزان دلگرمی دهید تا فضای کلاس مجازی نزدیک تر به واقعیت پیش برود. مثلاً شبیه به کلاس های سنتی و با یک ارتباط تصویری کوتاه، حضورشان در کلاس را خوش آمد بگویید.
- ۳
- روی یادگیری «فعال» تمرکز کنید: برخی آموز گاران برای پر کردن وقت، به سخنرانی های طولانی تکیه می کنند. بهتر است برای درگیر کردن دانش آموزان در کلاس، جلسه های کلاسی بر مبنای مشارکت بیشتر بچها، ویدیو و کلیپ های صوتی و تمرینات نوشتنی باشد. برای کم کردن اضطرابشان، زمانی را هم برای رفع اشکال در خارج از ساعت کلاسی تعیین کنید.
- ۴
- ارتباط بین دانش آموزی را تقویت کنید: یک گروه مجازی تشکیل دهید تا دانش آموزان بتوانند برای

کارهای گروهی تعیین شده توسط شما، با یکدیگر به تبادل نظر بپردازند و به نتیجه برسند. کار گروهی انگیزه بچه ها را برای رسیدن به موفقیت و میزان مشارکت آن ها بالا می برد، مشروط بر این که فضای رقابتی سالم از تعادل خارج نشود! معلم فقط به عنوان ناظر در این گروه حضور دارد.

۵

از ابزارهای یادگیری متنوع استفاده کنید: امروزه به لطف فناوری، ابزارهای زیادی برای استفاده بهینه از محیط های یادگیری مجازی شبیه به آن چه که در کلاس واقعی وجود دارد در دسترس است. یک معلم موفق از سبک های سنتی یادگیری در کنار ابزارهای صوتی و تصویری به روز بهره می برد و به این ترتیب کلاس را به محیطی مفید با افزایش تعامل بچه ها با هم و با معلم تبدیل می کند.

۶

لحظه به لحظه باز خورد کلاس را ارائه دهید: یک معلم آنلاین، ارائه بازخورد منظم را به عنوان بهترین روش برای بهبود عملکرد دانش آموزان و ایجاد انگیزه در آن ها جدی می گیرد. این بازخوردها باید دایمی باشد تا دانش آموزان در تشخیص و اصلاح یک مهارت خاص شان دچار اشکال نشوند. در ضمن، شوخ طبع هم باشد. فضای شاد در کلاس موجب توجه بیشتر دانش آموزان به درس و ارتباط بهتر معلم و دانش آموز می شود. البته ایجاد تعادل در حفظ یک فضای شاد که از کنترل نیز خارج نشود، از مهارت های یک معلم خوب است.

دانش آموزان بخوانند

۱

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.

۲

با خودتان روراست باشید. 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.

۳

برنامه و مدیریت زمان داشته باشید. این کلاس ها نسبت به نوع سنتی آن، آزادی و انعطاف پذیری بیشتری دارد و این موضوع می تواند گاهی به ضررمان باشد، بنابراین اگر برنامه ریزی روزانه نداشته باشیم احتمالاً در یادگیری موفق نخواهیم بود. استفاده از برگه های یادداشت کوچک پشت در اتاق یا جایی در مقابل دید برای یادآوری برنامه ها بسیار مفید است.

۴

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

همچنین وسایل مورد نیازتان را دم دست داشته باشید. کتاب ها، جزوه ها، برنامه درسی، نرم افزارهای لازم و حتی کمی خوراکی یا نوشیدنی سالم و مقوی می تواند این فضا را برای شما خستگی ناپذیر کند. از اتصال اینترنت خاطر جمع شوید و از هدفون برای گوش دادن استفاده کنید.

۵

هر چیزی را که باعث حواس پرتی شما می شود رفع کنید، از باز بودن پنجره و گرم بودن بیش از حد اتاق گرفته تا هر وسیله اضافه که احتمالاً تمرکز شما را به هم می ریزد. صفحه های مجازی را از دسترس خارج کنید. در ضمن، خجالت نکشید و برای موردی که در کلاس مجازی متوجه نشدید یا عقب افتادید از همکلاسی ها یا آموزگارتان کمک بخواهید.

۶

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



قرار و مدار

روز هدیه خریدن برای روزه اولی ها

نزدیک به ۱۶ ساعت روزه داری برای روزه اولی ها در هوایی که تقریباً گرم شده، بسیار ارزشمند و باید مورد تمسین قرار بگیرد. امروز برای یکی از روزها اولی های خانواده یا فامیل تون یک هدیه بفرست و نوشهانش کنین

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ در باره پرونده زندگی سلام، می خواستم بگم من خیلی دوست دارم درباره خمپاره انداز بدونم. مثلاً بردش چقدره؟ چه زمانی ساخته شده و ویژگی هاش چیه؟ کلاً به نظرم سلاح جالبیه و تو فیلم های جنگی هم خیلی نشون میدن.

❖ پاسخ مشاور به خانمی که گفته بود «اگر برای شوهرم آراسته شوم، دیگر برایش عادی نخواهم شد؟»، خیلی عالی بود. اصلاً پیامک خانمه، توهمین بود به آقایان.

❖ چقدر بعضی خانم ها دید منفی دارن نسبت به آقایان. مطلب «نکات مهم برای خرید و مصرف تخم مرغ در روزهای کرونایی» در صفحه سلامت خوب بود. ممنون. ❖ خخخ... آسفالت نشین! اسلحه های سازمانی همه کشور های دنیا رو نوشتن بی مصرف و به درد نخور! خیلی جالبه! آلمان که بی مصرفه، فرانسه هم نامتعادل. خخخ.

❖ درباره مطلب «رمزگشایی از معنای تاریخ انقضای مواد غذایی» می خواستم بگم که بعضی شرکت ها، کالاکلی میزنن این تاریخ انقضارو. مثلاً محصول رو می خری، مال دوروز بعده!

❖ در قسمت مقایسه اسلحه ۳ با کلاش، به نظر ما باز بسته کردن هر دو تا شون مثل همه. البته شما نوشتین که ۳ سخت تره ولی این جور نیست.

❖ درباره پرونده ترین مطالب زندگی سلام، پیشنهاد اینه که فقط معرفی کشور های خارجی در صفحه اول زندگی سلام چاپ شود.

خواستگارم بعد از شنیدن جواب منفی، هر روز تهدیدم می کند

این موضوع را با خانواده خود در میان بگذارید

از آنجایی که به راحتی نمی توان از هرگونه تهدیدی عبور کرد، اگر خانواده شما از موضوع اطلاع ندارند، سعی کنید در اولین فرصت آن ها را مطلع کنید و با هم فکری آن ها را حل مناسبی را برای خاتمه دادن به این موضوع پیدا کنید؛ البته توجه داشته باشید که تا حد امکان موضوع را با اعضای خانواده (مانند مادر یا پدر) که حدس می زنید، بر خورد منطقی تری با موضوع خواهد داشت مطرح کنید.

راه های ارتباطی خود را قطع کنید

علت این که هنوز با شما ارتباط دارد، چیست؟ در اسرع وقت مسیر هایی را که نام برده با شما ارتباط برقرار می کند، مسدود کنید و با تعویض شماره تلفن همراه خود و پاسخ ندادن به شماره های وی یا خطوط ناشناس در تلفن منزل و محل کار، سعی کنید گیرنده پیامش نباشید.

ماسک طرح دار و لاکچری رسید

مُد گرایی کاذب حالا به حوزه ماسک هم رسیده و سلامت جسم و جان جامعه را به خطر انداخته است

سید مصطفی صابری

مدتی قبل یکی از سایت های فروش محصولات آرایشی و بهداشتی، تبلیغات گسترده ای برای فروش ماسک های طرح دار زنانه در فضای مجازی داشت. ماسک هایی که خیلی هم زود به فروش

رسید. در تبلیغات تاکید روی زیبایی ماسک بود؛ کمترین توضیحی درباره جنس و کیفیت آن، به خصوص این که تا چه اندازه در برابر کرونا امکان پیشگیری دارد داده نشده بود. از قرار معلوم به نظر این سایت و تولید کننده ماسک های طرح دار، کرونا فرصتی برای اشاعه مد و زیبایی است. ماسکی که طرح دار باشد احتمالاً از جنسی تولید می شود که امکان چاپ روی آن باشد. قیمتش بیشتر می شود و طبعاً کباب استفاده از آن هیچ

توجیهی ندارد. استفاده چندباره هم که مغایر دستورالعمل های صریح سازمان بهداشت جهانی است. جالب تر این که ماجرا محدود به کشور ما نیست. باشگاه بایرن مونیخ آلمان هم که همیشه درآمد زیادی از فروش پیراهن هواداری بین تماشاگران دارد ماسک هواداری تولید کرده است؛ آن هم در روز هایی که فوتبالی بر گزار نمی شود و اساساً مقوله هواداری از یک تیم هم آن چنان ضروری نیست که ماسک بخواهد بستر اعلامش باشد. این جاست که نفوذ مدر احس می کنیم. جایی که صنعت مد، از جنبه سرگرمی و تنوع خارج شده و نیاز های کاذبی برای مردم ایجاد می کند تا به مصرف گرایی دامن زنند و در نتیجه سود بیشتری داشته باشد و جالب تر این که از چنین محصولاتی استقبال هم می شود. یعنی خیلی از ما هم نمی دانیم چرا ماسک می زنیم و چه کار کردی در سلامت ما دارد. به هر قیمتی می خواهیم متفاوت و جذاب باشیم. این روز ها که جز در موارد ضروری نباید به کوچه و خیابان رفت و مهمانی هم از اساس محل بحث است ماسک طرح دار و گل گلی که استانداردهای اولیه برای پیشگیری را ندارد ممکن است به خیلی از ما اعتماد به نفس کاذب بدهد که ماسک لاکچری و گرمانمان نمایش بدیهم و خطری هم متوجه ما نیست. این جاست که سلامت جامعه برای سود عده ای به خطر می افتد؛ البته سود عده ای و علاقه عده دیگری به پیروی از هر نوع مد.



چند ماه پیش پسر ۲۹ ساله از من خواستگاری کرد که به او جواب رد دادم چون به دلم نمی نشست و با هم تفاوت های زیادی داشتیم. از همان زمان، پیغام می دهد که نباید ازدواج کنی و مدام من را تهدید می کند که در محله مان، آبروریزی خواهد کرد. از او می ترسم. تصمیم به ازدواج دارم. چه کنم؟

حسین شرافتی | دانشجوی دکترای روان شناسی

باتوجه به مطالب مطرح شده توسط شما در این پیامک، چند سوال مطرح می شود که دانستن پاسخ شان برای راهنمایی اصولی تر ضروری است: آیا خواستگاری این فرد از شما در روال عادی و با هماهنگی خانواده ها بوده است؟ آیا قبل از خواستگاری ارتباط طولانی داشته اید؟ آیا توافقاتی بین دو نفرتان رد و بدل شده است.

باتوجه به مطالب مطرح شده توسط شما در این پیامک، چند سوال مطرح می شود که دانستن پاسخ شان برای راهنمایی اصولی تر ضروری است: آیا خواستگاری این فرد از شما در روال عادی و با هماهنگی خانواده ها بوده است؟ آیا قبل از خواستگاری ارتباط طولانی داشته اید؟ آیا توافقاتی بین دو نفرتان رد و بدل شده است.

رمز و رازهای داشتن گل هایی شاداب در خانه

بیشتر ما خانم ها مایل هستیم که گاهی برای عوض کردن حال و هوای خانه گل های تازه فصلی یا به قول معروف گل های شاخه ای در خانه داشته باشیم اما به دلیل نگرانی زود پژمرده شدن شان، از خریدن آن ها سر باز می زنیم. البته در فرهنگ ما گل به عنوان هدیه و یکی از ضروریات مجالس و مناسبت های مختلف هم استفاده می شود پس اگر اطلاعاتی درباره ترندهای نگهداری آن ها داشته باشیم احتمالاً از این به بعد گاهی برای طراوت حال دل مان هم که شده با چند شاخه ای از آن، خانه مان را مزین می کنیم. با ما باشید تا شما را با چند روش برای طولانی تر کردن عمر این گل ها آشنا کنیم.

ویژگی های گل تازه را بشناسید

به هر نوع تغییر رنگ پژمردگی یا شفاف شدن گلبرگ ها دقت کنید چون این علایم نشان می دهد که گل، عمر خودش را کرده است. برای خرید گل رز، بخشی از گل را که گلبرگ ها به ساقه متصل شده اند آرام فشار دهید، نرمی آن نشان از تازه نبودن گل است. شاخه هایی با جوانه های بسته تر، شکوفه هایی تازه تر خواهند داد. اگر ساقه ای خم یا شکسته باشد، گل هایش خیلی زود پژمرده می شوند.

شاخه و برگ های اضافه و پژمرده را جدا کنید

دقت کنید که برگ های پایین ساقه را که در گلدان حاوی آب غرق می شوند جدا کنید. این کار باعث می شود که آب گلدان، تمیز، صاف و خوش بو ماند و از رشد باکتری احتمالی هم جلوگیری کند. آب گلدان را در طول روز چندین بار با آب تمیز و خنک عوض کنید و خود گلدان را بشویید. روزانه انتهای ساقه های گل را به اندازه ۳ تا ۵ سانتی متر به صورت زاویه دار ببرید. البته مراقب باشید که موقع برش، ساقه ها له نشوند و بعد از برش خیلی سریع آن ها را داخل گلدان آب بگذارید.

از مواد مغذی گل ها استفاده کنید

می توانید برای طولانی کردن عمر گل ها به خصوص اگر حجم زیادی از گل در خانه دارید بسته های خوراکی مخصوص گل های شاخه ای را که در گل فروشی ها موجود است خریداری و در آب گل از آن استفاده کنید. این بسته ها ترکیبی از سه ماده ضروری است که گل ها برای شادابی به آن نیاز دارند. این مواد متابولیسم سلولی و pH آب را تنظیم می کند، مانع رشد باکتری های می شود و جذب آب را افزایش می دهد. به جای این بسته های آماده می توانید یک قاشق چای خوری شکر، یک قاشق چای خوری سفید کننده و دو قاشق چای خوری لیموترش را در یک لیتر آب حل و به آب گلدان اضافه کنید.

یک نکته: برای تشخیص تازگی گل از فروشنده کمک بگیرید، اغلب از این که به شما اطلاعاتی درباره نحوه انتخاب گل، بهترین نگهداری آن بدهند خوشحال می شوند. منبع: proflowers



❖ به خواستگار جدیدتان ببیند پیشید در عین حال که نباید به سادگی از کنار تهدیدهای این فرد بگذرید، ولی ایشان نمی توانند مانع ازدواج شما شوند؛ بنابراین اگر واقعا به ازدواج با وی فکر نمی کنید بهتر است با حفظ آرامش خود به موقعیت های جدید ببیندشید و به هیچ عنوان موقعیتی را به دلیل حرف ها و تهدیدهای وی کنار نگذارید. به خواستگار جدیدتان ببیندشید و او را بررسی کنید.

❖ به حمایت های قانونی توجه داشته باشید

در هر صورت قانون جاری کشور برای این گونه موارد، راهکارهای لازم را ارائه کرده است و اگر از شیوه های مذکور مسالمت آمیز به نتیجه مطلوب نرسیدید و رفتارها و تهدیدهای وی همچنان ادامه داشت، می توانید با انجام مشاوره حقوقی از طریق مراجع ذی صلاح به شیوه قانونی اقدام کنید. در پایان، بهترین راه برای مقابله با مزاحمت و تهدید، مراجعه به مراجع قضایی و توسل به راه های قانونی است.



زندگی سلام
دوشنبه
۱۳۹۹ اردیبهشت
شماره ۱۵۸۴

خانواده و مشاوره