



Jó tanácsok az online oktatáshoz

Márciusban bevezették az online oktatást, ami mindenki számára újdonság volt. Szeptemberben hibrid oktatással indult el a félév, így a személyesen lebonyolított órák mellett voltak online órák is. A tanárokon határozottan látszott, hogy már egészen belejöttek az online felületen való tanításba, jóval kevesebb nehézséget okozott számukra, mint tavasszal. A tizenegyedik héttől kezdődően a BME ismét teljes online oktatásra állt át, így ime néhány jó tanács az elkövetkezendő időszakra:

Dorottya

1. Legyen tere a tanulásnak: Próbáld meg nem a kanapén vagy az ágyon tanulni, hanem az asztalodnál, így máris megvan a „legalább a leültem tanulni” érzés, és nem fenyeget az a veszély, hogy a fekvőalkalmatosság kényelme miatt álomba szenderülsz.

2. Fókuszálj: A tanulás idejére csak a tanulással kapcsolatos dolgok legyenek elől, és csak az ezekkel kapcsolatos oldalak legyenek megnyitva a laptopodon. Ilyenkor óhatatlanul is nagy az esélye annak, hogy arra eszméltek, már egy órája pörög a Tik Tok vagy a Facebook és egy perccel sem tanultál még.

3. Fontos a napirend: Legyen az ébresztő reális időpontban, úgy, hogy elegendő mennyiséget aludj, de ne kelj túl későn, nehogy az egész délelőtt kárba vesszen! A hatékony tanuláshoz elengedhetetlen a napirend kialakítása, amelyhez ajánlott folyamatosan tartani magunkat.

4. Mozogj: Miután a napunknak még nagyobb részét töltjük a képernyő előtt, mint eddig, fontos, hogy időről-időre felállj a gép mellől, kicsit megmozgasd magad, akár olyan egyszerű tevékenységek kedvéért is, mint a kutyasétáltatás vagy a tea főzés. A mozgás nemcsak a fizikumra van jó hatással, de pszichés feltöltődést is jelent. Ma már rengeteg online edzés érhető el YouTube-on vagy különböző edzős Facebook csoportokban.

5. Maradj kapcsolatban másokkal: Ebben a helyzetben segíthet, ha élsz az online lehetőségekkel, így nem szakadsz el teljesen közösségeinktől. Beszélj rendszeresen a barátaiddal, és akár játzatok valamit közösen, hiszen ma már rengeteg játéknak van online verziója is (pl. Fedőnevek, Scribble)

6. Fogadd el a helyzetet: Az egyik legfontosabb, hogy fogadjuk el ezt a helyzetet, és próbáljuk meg a jó oldalát nézni a dolgoknak. De tudom, könnyű mondani.