



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش‌ها و فناوری آموزشی

سازمان فرهنگی، علمی و آموزشی ملل متحد
مرکز بین المللی تحقیقات و آموزش برای تعلیمات روستایی

سازمان فرهنگی، علمی و آموزشی ملل متحد
پژوهشگاه یونسکو برای بررسی نقش فناوری های اطلاعاتی در آموزش

**راهنمایی برای دریافت آموزش فعال در خانه
در دوران اختلالات آموزشی**

ارتقای مهارت های خود تنظیمی / خود اتکایی دانش آموزان در دوران شیوع بیماری کووید ۱۹

مترجم: دکتر سعید حسن زاده







راهنمایی برای دریافت آموزش فعال در خانه در دوران اختلالات آموزشی **ارتقای مهارت‌های خود انکای دانش‌آموزان در دوران شیوع بیماری کووید ۱۹**

مترجم: دکتر سعید حسن زاده
طراح گرافیک و صفحه‌آرا: مجتبی زند

پژوهشگاه آموزش هوشمند وابسته به دانشگاه عادی پکن، ۲۰۲۰
حقوق مولفین و اجازه انتشار
این نسخه بصورت عمومی و به آدرس زیر قابل دسترسی است:

(<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>).

۲۷ مارس، ۲۰۲۰

مرکز بین‌المللی تحقیقات و آموزش برای تعلیمات روستایی، یونسکو

پژوهشگاه یونسکو برای بررسی نقش فناوری‌های اطلاعاتی در آموزش
پژوهشگاه آموزش هوشمند وابسته به دانشگاه عادی پکن، چین

در صورت هرگونه رجوع به این متن لطفاً به صورت زیر ارجاع (رفرنس) فرمایید:

Huang, R.H., Liu, D.J., Amelina, N., Yang, J.F., Zhuang, R.X., Chang, T.W., & Cheng, W. (2020). Guidance on Active Learning at Home during Educational Disruption: Promoting student's self-regulation skills during COVID-19 outbreak. Beijing: Smart Learning Institute of Beijing Normal University.



سازمان فرهنگی، علمی و آموزشی ملل متحد
مرکز بین المللی تحقیقات و آموزش برای تعلیمات روستایی

سازمان فرهنگی، علمی و آموزشی ملل متحد
پژوهشگاه یونسکو برای بررسی نقش فناوری های اطلاعاتی در آموزش

**راهنمایی برای دریافت آموزش فعال در خانه
در دوران اختلالات آموزشی**

ارتقای مهارت های خود تنظیمی / خود اتکایی دانش آموزان در دوران شیوع بیماری کووید ۱۹

ماه مارس سال ۲۰۲۰ میلادی
ویرایش ۱/۰

با انتشار سریع COVID-19 در سراسر جهان، یونسکو در همکاری با کشورهای عضو و جامعه بین‌المللی اقدامات فوری برای حمایت از میلیون‌ها معلم، دانش‌آموز و والدین در حین تعطیلی مدرسه آغاز کرده است. به منظور پشتیبانی از یادگیری بدون وقفه در این برهه‌ی حساس، برنامه INRULED یونسکو و پروژه IITE یونسکو در یک اقدام مشترک تهیه مجموعه‌ای از کتاب‌های درسی برای آموزش و یادگیری انعطاف‌پذیر، را در دستور کار قرار داده است. در سیزدهم مارس سال ۲۰۲۰، اولین کتابچه راهنمای تسهیل در یادگیری انعطاف‌پذیر در هنگام اختلال در آموزش: تجربه چینی در حفظ یادگیری بدون وقفه در شیوع COVID-19 منتشر شد، که هفت استراتژی یادگیری انعطاف‌پذیر آنلاین را در حین شیوع COVID-19 برای کمک به کشور / منطقه / مدرسه جهت اتخاذ بهترین استراتژی‌ها شرح می‌دهد.

با تعطیلی مدرسه، دانش‌آموزان و والدین با توجه به انواع مختلف خانواده‌ها در خانه کار یا تحصیل می‌کنند. بنابراین، این کتاب دوم "راهنمایی در مورد یادگیری فعال در خانه در اختلال در آموزش: ارتقاء مهارت‌های خودتنظیم دانش‌آموزان در هنگام شیوع COVID-19" برای راهنمایی در حوزه‌ی یادگیری فعال دانش‌آموزان در خانه تدوین شده است. در این کتاب راهنما، نه تنها چارچوب و نمونه‌های عملی در مورد تقویت یادگیری فعال ارائه می‌شود، بلکه توصیه‌ها و نکات خوبی

در مورد حفظ سلامت جسمی و روحی برای یادگیری در خانه ارائه می‌شود. تعادل یادگیری، بازی و ورزش در این کتاب راهنما برجسته شده است، برای مثال، توصیه‌هایی نظیر "برنامه ریزی برای یادگیری و بازی در حالت تعادل روحی، الهام گرفتن از بازی‌ها برای درس خواندن و مطالعه، ورزش روزانه و متعادل". ما به نمایندگی از یونسکو INRULED و یونسکو IITE، می‌خواهیم از شرکای خود از چین و خارج از آن تشکر کنیم. همچنین تشکر ویژه از کمیته ملی جمهوری خلق چین برای یونسکو بخاطر حمایت خارق العاده آن‌ها در هنگام انتشار این کتاب را اعلام می‌کنیم. ما همچنین از سازمان‌های همکار خود، از جمله موسسه هوشمند یادگیری دانشگاه عادی پکن (SLIBNU)، سازمان آموزشی، فرهنگی و علمی اتحادیه عرب (ALECSO)، انجمن بین‌المللی محیط هوشمند یادگیری (IASLE) و ادمودو که چاپ این کتاب را تحقق بخشیدند تشکر و قدردانی می‌کنیم.

Dr. Tao Zhan

مدیر پژوهشگاه یونسکو برای بررسی
نقش فناوری‌های اطلاعاتی در آموزش

DR. Ronghuai Huang

مدیر مرکز بین‌المللی تحقیقات و
آموزش برای تعلیمات روستایی

افراد زیادی در نهایی کردن این کتاب راهنما به ما کمک کرده‌اند و ما قدردان آن‌ها هستیم. آن‌ها ساعت‌ها کار سخت را به انجام تحقیق و توسعه محتوای این کتاب اختصاص داده‌اند. بدون همکاری باور نکردنی آن‌ها، این کتاب تحقق نمی‌یافت.

ما می‌خواهیم در اینجا از کمک چندین محقق که در زمینه تهیه محتوای این کتاب و همچنین سازماندهی سمینار برای آن تلاش کرده‌اند؛ سیاسگزاری کنیم که عبارتند از:

Galina Konyaeva, Annie Ning, Ahmed Tlili, Qingqing Wan, Zhiseng Li, Qian Cheng, Liuxia Pan, Feng Jiang.

ما همچنین تمایل داریم از سهم شرکای بین‌المللی، محققان و کارمندان بین‌المللی که ایده‌های جدید برای این کتابچه در طول وینار سازمان یافته ارائه داده‌اند، قدردانی کنیم.

همچنین از آن دسته از متخصصان که نظرات حرفه‌ای خود را در هنگام تهیه این

راهنما ارائه کردند؛ سپاسگزاریم. از جمله متخصصان:

- موسسه هوشمند یادگیری دانشگاه عادی پکن (SLIBNU).
- مرکز بین‌المللی تحقیقات و آموزش یونسکو برای آموزش روستایی (UNESCO INRULED).
- موسسه فناوری اطلاعات یونسکو در آموزش و پرورش (یونسکو IITE).
- انجمن بین‌المللی برای فناوری در آموزش و پرورش (ISTE).
- انجمن بین‌المللی محیط‌های هوشمند یادگیری (IASLE).
- سازمان آموزشی، فرهنگی و علمی اتحادیه عرب (ALECSO).
- موسسه Edmodo.

فهرست محتوا

۱۰ | خلاصه اجرایی پروژه

۱۲ | مقدمه

۱۵ | پیشگیری و کسب آمادگی در برابر بیماری COVID-19

۱۵ | حقایق در مورد COVID-19

۱۸ | محافظت از خود

۲۶ | مراقبت‌های پزشکی برای افراد مشکوک به عفونت

۳۷ | تبدیل شدن به یک یادگیرنده فعال در حین تعطیلی مدرسه

۲۷ | یادگیری با رهیافت خود تنظیمی و ویژگی‌های یادگیرندگان فعال

۴۵ | برنامه‌ریزی برای یادگیری و بازی بصورت متعادل

۵۴ | انتخاب منابع یادگیری مورد نیاز

۶۰ | یادگیری مشارکتی: مطالعه و بازی در گروه

۶۷ | یادگیری پایدار: افزایش کارایی فرآیند یادگیری

۷۷ | بررسی کیفیت یادگیری توسط خود

۸۴ | بررسی آنچه آموخته‌اید

۹۴ | حفظ سلامتی در حین تحصیل در خانه

۹۴ | انجام ورزش‌های متوسط: به شما در فعال ماندن کمک می‌کند

۹۵ | حفظ ذهنیت مثبت

۱۰۲ | نتیجه‌گیری

۱۰۷ | منابع

۱۱۱ | لیست شرکت‌کنندگان



یک کشور فردای عالی‌ای خواهد داشت و ملت مملو از امید خواهد بود، وقتی نسل‌های جوان آن آرمان‌ها، توانایی و احساس مسوولیت جدی دارند.

شی جینگ پینگ
رئیس جمهوری خلق چین

خلاصه‌ی اجرایی پروژه

با انتشار سریع ویروس COVID-19 در سرتاسر جهان، چندین کشور استراتژی‌های مختلفی را از جمله با تعطیلی مدارس برای مهار آن آغاز کرده‌اند، چین نیز اولین کشوری بود که سیاست "مدارس بسته، اما یادگیری بدون وقفه" را اتخاذ کرد. با حمایت از تزریق فناوری در آموزش توسط دولت چین، این کشور دستاوردهای واقعی داشته است که با توسعه زیرساخت‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات و با تاکید بر منابع یادگیری دیجیتال و مهارت‌های ارتباطات و معلمان ساخته شده است. در ماه‌های گذشته با حفظ یادگیری بدون وقفه، معلمان از رویکردهای ترکیبی چه به صورت هماهنگ و چه همگام برای آموزش استفاده می‌کردند و از چندین نرم افزار و ابزار یادگیری آنلاین بهره می‌بردند. معلمان و دانش‌آموزان به طور کلی به شکل جدید آموزش و یادگیری آنلاین عادت می‌کنند. با این حال، هنگامی که دانش‌آموزان در خانه با استفاده از منابع و ابزارهای آنلاین یاد می‌گیرند، امکان دارد که انواع مختلفی از چالش‌ها برای دانش‌آموزان در سنین مختلف روی دهد. به عنوان مثال:

- ظرفیت خودکنترلی کودکان ضعیف است. ممکن است تکالیف آن‌ها به تاخیر افتد؛ یا حاضر نباشند به موقع به رختخواب بروند.

- نوجوانان به خصوص دانش‌آموزان دبیرستان‌های متوسطه اول و دوم ممکن است دچار اضطراب یادگیری شوند چرا که می‌خواهند از دوره‌ی خود فارغ التحصیل شوند.
- کودکان علاقه مند به مطالعه نیستند.
- ممکن است کودکان به وسایل الکترونیکی (تلفن همراه، رایانه، تبلت و غیره) معتاد شوند.
- همچنین ممکن است کودکان عصیان‌گر و یاغی باشند و بخواهند برخلاف والدین عمل کنند.

براساس این چالش‌ها، نکاتی در کتاب برای رفع این مشکلات ارائه شده است. نوجوانان آینده‌ی جهان هستند. تحصیل در خانه فرصت مناسبی برای ارتقاء مهارت‌های خود تنظیم دانش‌آموزان فراهم می‌کند. آن‌ها محافظت از خود و پیشگیری از COVID-19، را از طریق یادگیری فعال و خود هدایت شده، آموزش می‌بینند و می‌توان انگیزش، کارآیی و بهتر زیستن را برای یادگیری و یک زندگی موفق در این شرایط حساس به آن‌ها آموزش داد. بنابراین، یک الگوی علمی برای یادگیری فعالانه در خانه و در حین تعطیلی مدرسه برای دانش‌آموزان پیشنهاد شده است. این مدل علمی از هفت عنصر تشکیل شده است: برنامه‌ریزی یادگیری و بازی در حالت تعادل، انتخاب منابع یادگیری در صورت تقاضا، الهام‌گیری مطالعه از بازی، فرآیند یادگیری همراه با نظارت بر خود، توانایی یادگیری و ارزیابی الکترونیکی، انجام تأمل در یادگیری روش‌ها، ورزش روزانه و متعادل. در پایان، پیشنهادهای در مورد چگونگی حفظ سلامت جسمی و روحی نیز مورد بحث قرار می‌گیرد.



ما در حال ورود به قلمرویی ناشناخته هستیم و با کشورهای دیگر همکاری می‌کنیم تا انواع راه‌حل‌ها از جمله راه‌حل‌های مبتنی بر فناوری‌های پیشرفته، میانه و یا بدون فناوری را برای اطمینان از تداوم یادگیری پیدا کنیم.

Audrey Azoulay

مدیر کل یونسکو

مقدمه

با شیوع Coronavirus (COVID-19) که به سرعت در سراسر جهان گسترش می‌یابد، تعداد زیادی از کشورها چندین راهکار برای مهار این ویروس از جمله تعطیلی مدرسه را آغاز کرده‌اند. یونسکو اظهار داشته است که از ۲۵ مارس، ۱،۵۲۴،۶۴۸،۷۶۸ دانش‌آموز و یادگیرنده تحت تأثیر این ویروس قرار گرفته‌اند. با تعطیلی مدرسه، دانش‌آموزان باید در خانه تحصیل کنند، با این حال، مشخص شده است که هم دانش‌آموزان و هم والدین با توجه به انواع مختلف سبک زندگی با چالش روبرو هستند. بنابراین کتابچه "راهنمایی در مورد یادگیری فعال در خانه در هنگام اختلال در آموزش، ارتقاء مهارت‌های خود تنظیم دانش‌آموزان در هنگام شیوع COVID-19" برای راهنمایی و یادگیری فعال دانش‌آموزان در خانه گردآوری شده است.

هنگام تحصیل در خانه و هنگام اختلال تحصیلی، ۹ فعالیت از سه گونه مختلف وجود خواهد داشت، که شامل زندگی خانوادگی (خوردن، خوابیدن، ورزش)، سرگرمی خانوادگی (تماشای تلویزیون، بازی، و تفریح با دستگاه‌های تلفن همراه) و یادگیری (درس خواندن، مطالعه و گپ زدن در خانواده)، که در تصویر شماره ۱ نشان داده شده است. (شکل ۱)

شبهه ۹ قسمتی که در شکل ۱ نشان داده شده است می‌تواند به طور خلاصه سناریوی اصلی زندگی خانواده را در این مورد توصیف کند. همچنین می‌توان



شکل ۱: ۹ فعالیت عمومی در منزل

از زمان و انرژی اختصاص یافته به هر دوره‌ی خاص از این ۹ نوع فعالیت، خصوصیات هر خانواده را شناسایی کرد.

همانطور که در شکل ۱ نشان داده شده است، می‌تواند سه سناریو یادگیری معمولی در خانه در هنگام قطع آموزش وجود داشته باشد. اول، بعضی از دانش‌آموزان دوست دارند دانش سطح بالاتر را دنبال

کنند و عادات مطالعه خوب داشته باشند، این یک فرآیند مطالعه محور خواهد بود و سناریوی یادگیری خانگی است. مانند دانش‌آموزانی که در آزمون ورودی کالج شرکت می‌کنند یا امتحان ورودی دبیرستان. که در این مورد به جز خوردن و خوابیدن، فعالیت اصلی مطالعه است. همانطور که در تصویر نشان داده شده است (شکل ۲).

دوم اینکه ممکن است برخی دانش‌آموزان به بازی با دستگاه‌های تلفن همراه، بازی و تماشای تلویزیون معتاد شوند (همانطور که در شکل ۳ نشان داده شده است)، یا زمان کمی برای مطالعه و خواندن را اختصاص دهند که سناریوی خطرناکی است.

سوم، دانش‌آموزان ممکن است با والدین و برادران و خواهران در خانه ارتباط برقرار کنند و همچنین کتاب بخوانند و چند ورزش در خانه انجام دهند، که سومین مورد سناریوی یادگیری خانگی مبتنی بر ارتباطات است. (همانطور که در شکل ۴ نشان داده شده است).

با توجه به فرهنگ و انواع خانواده، ذکر شد؛ یکی از سه سناریوی یادگیری ممکن است در خانواده‌های مختلف اتفاق افتد؛ سناریوهای مختلف ممکن است



شکل ۲: زندگی در خانه با محوریت مطالعه



شکل ۳: زندگی در خانه با محوریت بازی



شکل ۴: زندگی در خانه با محوریت ارتباطات

تأثیرات متفاوتی در یادگیری دانش‌آموزان در خانه داشته باشد و توصیه می‌شود به نوع دوم که خطرناک است بیشتر توجه کنید. (همانطور که در شکل ۳ نشان داده شده است).

این توصیه‌ها نه تنها برای زمان اختلال یادگیری به دلیل شیوع بیماری، بلکه برای ارتقای مهارت‌های خودتنظیمی دانش‌آموزان در شرایط عادی نیز اهمیت دارد. این کتاب راهنما، پیشنهاداتی را برای دانش‌آموزان جهت بهتر شدن یادگیری آن‌ها ارائه می‌کند و همچنین روش‌ها و

ابزارهایی برای دانش‌آموزان جهت برنامه‌ریزی، کنترل، ارزیابی و تجزیه و تحلیل بازخوردها توسط خود آن‌ها را فراهم می‌آورد.

Jim Rohn

کارآفرین، مولف و سخنران انگیزشی آمریکایی

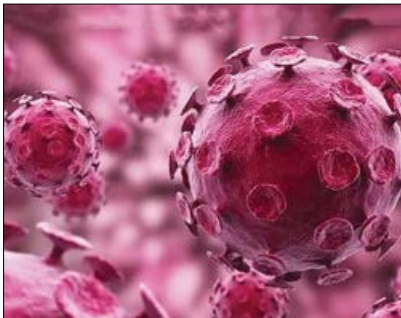
۱

جلوگیری و کسب آمادگی در مقابل Covid-19

۱.۱ حقایق در مورد Covid-19

الف: بیماری Covid-19 چیست؟

کورونا ویروس‌ها (همانطور که در شکل ۵ نشان داده شده است) گروهی از ویروس‌ها هستند که می‌توانند موجب بیماری‌های جزئی مثل سرما خوردگی یا حاد نظیر عفونت‌های ریوی شدید شوند. عفونت‌هایی، مانند سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS) و سندرم تنفسی حاد شدید (SARS) از جمله کورونا ویروس‌ها هستند.



شکل ۵: COVID-19 (کرونا ویروس)

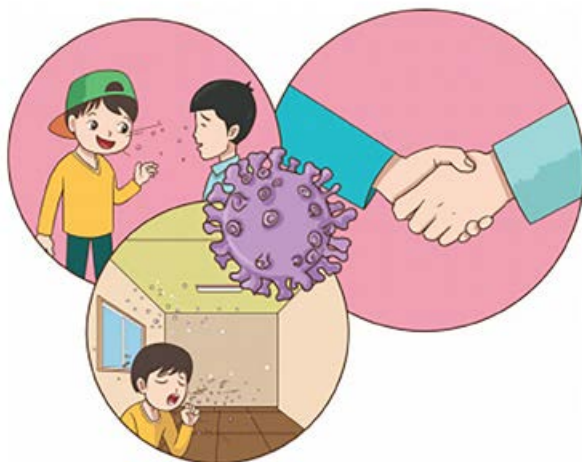
COVID-19 نوع جدیدی از کورونا ویروس است که قبلاً در انسان یافت نمی‌شد. در ۱۱ مارس، سازمان جهانی بهداشت رسماً شیوع COVID-19 را به عنوان یک بیماری جدید و به عبارتی همه گیر و با شیوع جهانی طبقه‌بندی کرد.

ب: راه‌های انتقال بیماری covid-19

بیماری کووید ۱۹ از سه طریق: انتقال مستقیم، انتقال از طریق ذرات معلق در هوا و انتقال از طریق لمس اشیاء آلوده قابل سرایت است.

انتقال مستقیم

انتقال مستقیم بدین معنی است که ممکن است قطرات نا خواسته‌ی حاصل از عطسه یا سرفه هنگام گفتگوی نزدیک فرد بیمار با افراد دیگر، استنشاق و جذب شده و موجب سرایت بیماری به آن‌ها شود. غالباً تصور می‌شود که ویروس از طریق سرایت فردی و در صورتی که افراد فاصله نزدیکی به هم داشته باشند؛ (کمتر از ۲ متر) منتقل می‌شود. همچنین ممکن است این ویروس از طریق قطرات حاصل از عطسه و سرفه افراد بیمار منتقل شود. این قطرات ممکن است توسط ریه افراد سالم جذب و موجب بیماری شود. به نظر می‌رسد افراد بیمار ناقل اصلی این بیماری باشند.



شکل ۶: راه‌های سرایت ویروس

انتقال از طریق ذرات معلق در هوا

در این شیوه اگر شخص برای مدت طولانی در فضای بسته‌ای که آلوده به این ویروس است (مثل محیط بیمارستان‌ها) تنفس نماید، به بیماری مبتلا خواهد شد که البته راه اصلی سرایت این بیماری نیست.

انتقال از طریق لمس

در این شیوه ممکن است فرد به سطوح یا اشیاء آلوده دست بزند و سپس با دست دهان یا بینی خود را لمس کند که در این صورت امکان دارد به بیماری مبتلا شود. اما تصور نمی‌شود که این شیوه نیز راه اصلی سرایت بیماری باشد.

پ: علائم بیماری

علائم شایع COVID-19 شامل تب، خستگی، سرفه خشک و تدریجی است. برخی از بیماران با علائم خفیف تنگی نفس یا حتی تبی مختصر روبرو شده‌اند. علائم شدید آن شامل سندرم حاد تنفسی (ARDS)، شوک هوشیاری، متابولیک اسیدی و اختلال انعقادی است. در حال حاضر، بیشتر بیماران وضعیت خوبی دارند و فقط تعداد کمی از بیماران در شرایط بحرانی قرار داشته یا حتی مرده‌اند. البته علائم دیگری نیز وجود دارد که شامل موارد زیر است:

- علائم دستگاه گوارش به عنوان اولین تظاهرات آن است مانند از بین رفتن خفیف اشتها، ضعف، روحیه ضعیف، تهوع و استفراغ، اسهال و...
- اختلالات خفیف در دستگاه عصبی نظیر سردرد.
- علائم سیستم قلبی عروقی به عنوان اولین تظاهرات، مانند تپش قلب و فشار در سینه.
- علائم چشمی مانند التهاب چشم و قرنيه.
- سوزش و مور مور خفیف ماهیچه‌های پشتی و ران‌ها (رجوع شود به جدول ۱)

جدول ۱ علائم بیماری کووید ۱۹

علائم	سرماخوردگی معمولی	کووید ۱۹
تنفس	عدم مشکل در تنفس و با کم آوردن هوا	مشکل در تنفس و افزایش دفعات آن
سرفه	علائم ثانوی	سرفه‌های خشک و منقطع به همراه بروز مشکل در خواب
تب	معمولاً تب بعد از ۴۸ تا ۷۲ ساعت رفع می‌شود و داروهای تب بر موثر هستند	تب بیش از ۷۲ ساعت
بدن	تغییرات خفیف در اشتها، روحیه یا خواب ممکن است اتفاق بیافتد	از دست دادن اشتها و روحیه
دیگر علائم	-----	بستری در آی سی یو و وصل شدن به دستگاه تنفس بین ۷ تا ۱۴ روز و میانگین ۷ روز

حفظ خود در برابر بیماری

۱.۲.۱ استفاده صحیح از ماسک

لطفاً برای محافظت از خود در برابر بیماری و مخصوصاً در هنگام ارتباط با افرادی که دارای علائم بیماری هستند از ماسک استفاده کنید. البته باید بدانید که چطور از ماسک به درستی استفاده کرده و بعد از مصرف آن را بدرستی دور بیندازید.

الف: چگونه ماسک را درست گذاشته و درست برداریم.

قبل از پوشیدن ماسک دست‌هایتان را با الکل یا صابون بشویید. دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید و مطمئن شوید که هیچ فاصله‌ای بین صورت و ماسک وجود ندارد. در هنگام مصرف از لمس ماسک خودداری کنید و اگر آن را لمس کردید دستتان را با الکل یا صابون بشویید. به محض اینکه احساس کردید ماسک مرطوب شده است آن را عوض کنید و ماسک‌های یک بار مصرف را دوباره

استفاده نکنید. هنگامی که می‌خواهید ماسک را بردارید آن را از پشت بردارید و قسمت جلوی آن را لمس نکنید. آن را فوراً در سطل آشغال در دار بیاندازید و سپس دست‌هایتان را خوب با صابون یا الکل مخصوص شستشوی دست بشوید. به یاد داشته باشید که هنگام درآوردن ماسک آن را لمس کنید و مرتباً نیز دست‌های خود را به‌صورت صحیح بشوید. (رجوع شود به شکل ۷)



ماسک را گذاشته و مطمئن شوید که دهان فک و بینی شما را پوشش می‌دهد.



دستتان را بشوید و داخل و خارج ماسک را بررسی کنید.



تاریخ انقضا و بسته بندی ماسک را چک کنید.



در هنگام درآوردن ماسک با استفاده از بند ماسک آن را بردارید و بعد دست خود را بشوید.



بررسی کنید تا اطمینان حاصل شود که ماسک به درستی بر روی صورت شما قرار دارد.



با نوک انگشتانتان ماسک را تنظیم کنید تا کاملاً سطح صورت را پوشش دهد.

شکل ۷: روش پوشیدن و برداشتن صحیح ماسک

ب: چه هنگامی باید از ماسک استفاده کنیم.

اگر سالم هستید تنها در صورت ارتباط یا مراقبت از یک فرد آلوده به کووید ۱۹ باید از ماسک استفاده کنید. همچنین اگر عطسه یا سرفه می‌کنید باید ماسک بزنید. ماسک تنها زمانی موثر است که به همراه آن دست‌های خود را مرتباً با صابون یا ضد عفونی کننده‌های الکلی بشوید. اگر ماسک استفاده می‌کنید باید بدانید که چطور آن را صحیح استفاده کنید و صحیح دور بیاندازید. همین که

احساس کردید ماسک‌تان مرطوب شده آن را عوض کنید و ماسک‌های یکبار مصرف را نیز مجدداً استفاده نکنید. (توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۲۰)

۱,۲,۳ شستن مداوم دست‌ها

شستن دست‌ها یکی از بهترین راه‌ها برای حفاظت از خود و خانواده خود در برابر بیماری است. شما می‌توانید دست‌های خود را مرتباً تمیز کنید. می‌توانید دست‌های خود را با آب و صابون بشوید و بعد کاملاً خشک کنید و اگر به صابون دسترسی ندارید، دست‌های خود را با الکل‌های مخصوص ضد عفونی دست بشوید (توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۲۰)

الف: چگونه دست‌هایتان را به صورت صحیح بشوید؟

شستن صحیح دست‌ها مدت زمان کوتاهی به اندازه دوبار خواندن آواز تولدت مبارک طول می‌کشد و شامل مراحل زیر است:

مرحله ۱: دست‌هایتان را خیس کنید.

مرحله ۲: با کمی مایع دست‌شویی یا صابون، کل دستتان شامل انگشتان و کف و پشت دستتان را آغشته کنید.

مرحله ۳: به مدت ۱۵ ثانیه دست‌هایتان را بشوید. مخصوصاً کف دست‌هایتان را به هم بمالید.

- از یک دستتان برای شستن پشت دست دیگران استفاده کنید و بین انگشتانتان را تمیز کنید. این کار را با دست دیگران نیز انجام دهید.
- دستانتان را به هم بمالید و لای انگشتانتان را تمیز کنید.
- پشت انگشتانتان را به کف دست‌هایتان بمالید.
- شصت‌های دستتان را بگیرید و آن‌ها را به هم بمالید.

- نوک انگشتانتان را به کف دست دیگری بمالید. این کار را با دست دیگری نیز انجام دهید.

مرحله ۴: دستتان را زیر شیر آب بگیرید و بشوید.

مرحله ۵: دستانتان را خشک کنید و کمی لوسیون بزنید.



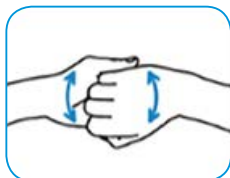
کف دست‌ها را به هم بمالید



با مقدار مناسبی صابون سطح دست را آغشته کنید



دستتان را خیس کنید



انگشتانتان را جمع کنید و به کف دست بعدی بمالید



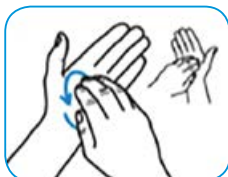
انگشتان را از رو برو در هم فرو کنید و بمالید



انگشتان را از پشت دست‌ها در هم فرو کنید و بمالید



دستانتان را زیر شیر آب بگیرید و آب بکشید



انگشتانتان را گرد کنید و به کف دست دیگری بمالید



شصت دست‌هایتان را به صورت دوار و بوسیله کف دست دیگری بمالید



و حالا دستان شما تمیز است



از حوله یکبار مصرف برای بستن شیر آب استفاده کنید



با حوله یک بار مصرف دستانتان را خشک کنید

شکل ۸: شیوه‌ی توصیه شده جهت شستن دست‌ها

ب: چه زمانی باید دست‌ها را بشوییم

شما باید دست‌های خود را در این زمان‌های خاص که احتمال انتقال میکروب‌ها وجود دارد، بشویید:

- وقت برگشتن از بیرون
- رفتن به دست‌شویی / توالت
- هنگام صرفه یا عطسه
- هنگام ترک آسانسور یا رستوران
- هنگام لمس حیوانات یا مدفوع آن‌ها
- هنگام لمس اشیاء عمومی مثل دسته در و...

همچنین شما باید دست‌های خود را قبل و هنگام درست کردن غذا و همین‌طور پس از صرف غذا بشویید. (رجوع شود به شکل شماره ۹)



شکل ۹

۱،۲،۳. محافظت از خود در خانه:

▶ به‌طور مرتب تمامی سطوحی که مرتباً در خانه لمس می‌شوند را با آب و ضد عفونی‌کننده‌های خانگی ضد عفونی کنید. به‌طور مثال میزها، سطح کابینت‌ها و اوپن آشپزخانه، کلیدهای برق، دستگیره‌های در و دستگیره‌های کابینت‌ها را ضد عفونی کنید. اگر سطوح کثیف هستند، باید با آب و ضد عفونی‌کننده‌های خانگی تمیز شوند. لازم به ذکر است که برای استفاده از ضد عفونی‌کننده‌های خانگی دستورالعمل‌های کارخانه‌های سازنده باید به دقت رعایت شوند.

▶ تلاش کنید تا تمامی اقدامات محافظتی را به‌طور مداوم و روزانه انجام دهید. هنگام عطسه و صرفه از دستمال کاغذی استفاده کنید و به‌طور مداوم دست‌های خود را به مدت ۲۰ ثانیه با صابون بشوید. اگر به آب و صابون دسترسی نداشتید سعی کنید از ضد عفونی‌کننده‌های دست که حداقل ۶۰ درصد الکل دارند استفاده کنید.

▶ در صورت امکان برای افراد بیمار خانواده از دستشویی و اتاق مجزا استفاده کنید. از استفاده از اشیاء شخصی یا آب و غذای مشترک با افراد بیمار جدا خودداری کنید. برای افراد بیمار خانواده امکان استفاده از ماسک یک‌بار مصرف و سپس دورانداختن امن ماسک‌ها را فراهم کنید تا در خانه استفاده کنند. دستشویی و اتاق بیمار را تا آنجا که امکان دارد مرتباً ضد عفونی کنید و از هرگونه ارتباط غیرضروری با فرد بیمار خودداری کنید.

▶ با دیگران از طریق تلفن و ایمیل در ارتباط باشید. اگر تنها زندگی می‌کنید و به ویروس آلوده شدید نیاز به کمک خواهید داشت. اگر بیمار هستید و در خانه تنها زندگی می‌کنید از اعضای خانواده یا دوستان یا بهیاران پزشکی درخواست کمک کنید تا در هنگام شیوع بیماری به شما سر بزنند و شما را چک کنند.

▲ **مراقب سلامت روانی و احساسات اعضای خانواده خود باشید.** از دنبال کردن اخبار بد در مورد بیماری کووید ۱۹ خودداری کنید و وقت بیشتری با خانواده و دوستان بگذرانید. نگرانی‌های خود را با آن‌ها در میان بگذارید و از احساسات خود با آن‌ها صحبت کنید.

۱.۲.۴. هنگام بیرون رفتن مراقب خود باشید

▲ **هنگامی که به محیط‌های عمومی می‌روید و یا از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده می‌کنید، مراقب خود باشید.** افرادی که برای تهیه مایحتاج ضروری خود و یا برای کار کردن به بیرون می‌روند باید از ماسک استفاده کنند، مخصوصاً هنگامی که به مکان‌های عمومی نظیر سوپرمارکت‌ها می‌روند و یا از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده می‌کنند. لطفاً از هرگونه برخورد نزدیک با سایرین اجتناب کنید و حتماً پس از بازگشت به خانه فوراً دست‌های خود را بشوید. با استفاده از ضد عفونی‌کننده‌های دست، چه ضد عفونی‌کننده‌های الکلی و یا خیلی ساده استفاده از صابون، مخصوصاً پس از برخورد با افرادی که دارای علائم بیماری هستند از سلامت خود محافظت کنید.

▲ **هنگام رفتن به بیمارستان‌ها اگر علائم بیماری در شما ظاهر شد، از ماسک استفاده کنید.** هنگام سرفه یا عطسه بازوی خود را جمع کنید و مقابل دهانتان بگیرید یا از دستمال کاغذی استفاده کنید. به یاد داشته باشید که حتماً دستمال کاغذی را دور بیندازید و دست خود را ضد عفونی کنید. همچنین از لمس بینی یا دهانتان خودداری کنید. از استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی نظیر متروها یا اتوبوس‌ها خودداری کنید. از رفتن به مکان‌های پر جمعیت اجتناب کنید. با نهادهای بهداشتی همکاری کرده و تاریخچه و اطلاعات سفر خود به نواحی آلوده و یا برخوردهایتان با افرادی که دارای

علائم بیماری بوده‌اند را به‌صورت داوطلبانه در اختیار نهادهای بهداشتی قرار دهید.

▶ **هنگام مسافرت:** قبل از مسافرت مطمئن شوید که آیا مقصد شما منطقه‌ی آلوده به ویروس هست یا خیر. اگر مجبور به مسافرت هستید؛ مطمئن شوید که ماسک و سایر وسایل مراقبتی و ضد عفونی کننده را همراه دارید. از برخوردهای نزدیک با افراد در طی مسافرتان اجتناب کنید، ماسک بزنید و آن را مرتباً تعویض کنید. مدارک هویتی‌تان را در دسترس قرار دهید تا در صورت نیاز مورد بررسی قرار گیرد. رژیم غذایی صحیح و پاکیزه داشته باشید. به سلامت غذای مصرفی در طی سفر اهمیت دهید. در مصرف غذاهای دریایی و یا غذاهای تهیه شده از بازارهای حیوانات زنده دقت به خرج دهید تا ریسک انتقال ویروس از این طریق به حداقل برسد. توصیه اکید می‌شود که افراد پیر و یا افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای به علت شیوع ویروس کووید ۱۹ از مسافرت‌های دریایی خودداری کنند.

▶ **هنگام بازگشت از شهرهای دیگر:** لطفاً هنگام بازگشت از شهرهای دیگر به شهر خود، فوراً مقامات محلی را در جریان سفر و بازگشت خود قرار دهید و مراقبت ۱۴ روزه‌ای را در دستور کار خود قرار دهید و به‌طور مرتب درجه حرارت بدنتان و سایر علائم را چک کنید.

▶ **خود را از سایرین مجزا کنید و یا در اتاقی مجزا زندگی کنید و از ارتباط نزدیک با سایر اعضای خانواده خودداری کنید.** اگر علائمی نظیر تب، سرفه و یا تنفس مشکل را در خود دیدید ترجیحاً با استفاده از تلفن به مقامات بهداشتی محلی و بهیاران محلی اطلاع دهید.

۱.۳ دریافت مراقبت های بهداشتی در صورت احتمال آلوده شدن به ویروس

الف: چه علائمی نیازمند رسیدگی فوری بهداشتی است

تب، احساس خستگی و سرفه‌های خشک علائم اصلی بیماری کووید ۱۹ هستند. گرفتگی بینی یا آب ریزش بینی و اسهال ممکن است در بعضی بیماران رخ دهد. بیشتر بیماران بد حال بعد از یک هفته علائم شدید تنفسی از خود نشان می‌دهند و در بیماران بد حال‌تر، این مشکل به همراه شوک هوشیاری و متابولیک اسیدی تشدید می‌شود. افرادی که علائم تنفسی، تب، لرز و سرما، اسهال و یا احتقان شدید را نشان می‌دهند، باید فوراً بستری کرد.

ب: اگر احتمال می‌دهید که به ویروس کووید ۱۹ مبتلا شده‌اید چه کاری باید انجام دهید

اگر شما احتمال می‌دهید که به ویروس آلوده شده‌اید، لطفاً از حضور در مناطق پر جمعیت اجتناب کنید، ماسک بزنید و فاصله خود را از سایر اعضای خانواده حفظ کنید. مطمئن شوید که اکسیژن کافی دریافت می‌کنید و بهداشت خود را رعایت کنید و با نزدیک‌ترین بیمارستان برای دریافت مراقبت‌های بهداشتی تماس بگیرید. به دکتر خود اطلاعات لازم در مورد تماس‌های خود با سایرین را بدهید و داوطلبانه با تحقیقات مسوولان همکاری کنید.

ج: اگر احتمال می‌دهید که برخی از اطرافیانتان به بیماری آلوده شده‌اند چه کار باید بکنید:

اگر احتمال می‌دهید که برخی از اطرافیانتان به ویروس آلوده شده‌اند؛ ماسک بزنید و فاصله خود را با آن‌ها رعایت کنید در ضمن به آن‌ها پیشنهاد دهید که حتماً از ماسک استفاده کنند و با نزدیک‌ترین بیمارستان برای دریافت مراقبت‌های بهداشتی تماس بگیرند.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر از وب سایت چند زبانه زیر دیدن کنید:

http://sli.bnu.edu.cn/en/Courses/Webinars/Coronavirus_Prevention/



ما همان چیزی هستیم که آن را به کرات انجام می‌دهیم. بله، افعال ما دیگر عمل نیست بلکه عادت است.

ارسطو

فیلسوف، دانشمند و پزشک یونان باستان

۲

تبدیل شدن به یک یادگیرنده فعال در دوران تعطیلی مدارس

۲.۱ یادگیری به صورت خود تنظیمی: ویژگی‌های شخصیتی یادگیرندگان فعال

۱/۲ یادگیری فعال و یادگیری خود تنظیمی / خود اتکا

واژه‌ها: یادگیری فعال

یادگیری فعال شیوه‌ای از آموزش است که در آن دانش‌آموزان به صورت فعال و از راه تجربه در فرآیند یادگیری مشارکت می‌کنند. البته سطوح مختلفی از این فرآیند بسته به میزان مشارکت دانش‌آموزان وجود دارد. (Bonwell & Eison, 1991)

این شیوه به عنوان متودی برای درگیر کردن دانش‌آموزان در فرآیند یادگیری شناخته و تعریف می‌شود. به طور خلاصه در این شیوه از دانش‌آموزان خواسته می‌شود تا به طور مشخص و هدفمندی در فرآیند یادگیری شرکت کنند و در مورد آنچه که انجام می‌دهند؛ فکر کنند (Prince, 2004).

با گسترش تعطیلی مدارس در سطح جهان، دانش‌آموزان به منابع جایگزینی برای ادامه تحصیل دسترسی پیدا کرده‌اند که از جمله‌ی آن منابع آنلاین و آغاز پروژه‌های یادگیری فعال در خارج از کلاس درس است. راه حل‌های موقت برای آموزش از راه دور طراحی شده که از جمله‌ی آن سرویس کلاس درس گوگل و برنامه‌ی زوم و همچنین فایل‌های صوتی که معلمان تهیه می‌کنند را شامل می‌شود. در حالی که والدین به این امکانات جدید خو می‌گیرند؛ بسیار لازم است تا دانش‌آموزان را نیز برای تمرکز بر این شیوه‌ی نوین که شامل یادگیری فعال و

از راه دور است آماده کنیم و از هدر دادن وقت آن‌ها در فضای مجازی و استفاده‌ی بیش از اندازه از بازی‌های کامپیوتری جلوگیری کنیم.

در یادگیری فعال، دانش‌آموزان کم و بیش در فرآیندی درگیر می‌شوند که شامل نوشتن، صحبت کردن، حل مشکلات و بررسی بازخوردها می‌باشد. این فرآیند در جهت عکس روش‌های سنتی عمل می‌کند که در آن دانش‌آموزان منفعل بوده و تنها دریافت‌کننده‌ی دانش از یک مربی هستند. در این روش از دانش‌آموزان خواسته می‌شود تا به صورت فعال در فرآیند یادگیری شرکت کنند.

در این دفترچه راهنما ما از واژه‌ی یادگیری فعال به منظور تاکید بر شکلی از آموزش استفاده می‌کنیم که در آن دانش‌آموزان در فرآیند یادگیری به شکلی فعال و مداوم خود را ارزیابی کرده و بازخوردهایی از فرآیند یادگیری خود ارائه می‌دهند.

داستان اول:

یک دختر دانش‌آموز از ایالت سیچوان چین برای دو ساعت تمام در برف نشسته و در جستجوی دیدن علائم آنلاین و وصل شدن به شبکه اینترنتی است که ممکن است امواج آن از کوهی به ارتفاع ۳۸۰۰ متر ارسال شود.



هوژی پینگ دانش‌آموز سال دوم دبیرستان ABA در شهر فوییان از ایالت سیچوان است که در دهکده گا اوکو در همین استان و در منطقه خود مختار تبت زندگی می‌کند. در صبح ۱۷ مارس او متوجه می‌شود که راه عبور به دلیل برف سنگین شب گذشته به شدت آسیب دیده است و برق و اینترنت نیز قطع شده است.

دبیرستان محل تحصیل او از دانش‌آموزان خواسته که وضعیت سلامتی خود را هر روز و به صورت آنلاین ثبت کنند و اکنون هوژی پینگ به دلیل قطع اینترنت قادر به انجام این کار نیست. "چکار باید انجام دهم؟ اطراف را گشتم و در فاصله ۸۰۰ متری خانه توانستم به اینترنت وصل شوم تا فرم روزانه را پر کنم..."

در واقع او این مسیر را طی کرده بود و اگر به اینترنت دسترسی پیدا نمی‌کرد مجبور بود تا کلاس خود را حذف کند. ولی در کمال تعجب دید که در آنجا اینترنت 4G آنتن می‌داد. "به خانه برمی‌گردم و لب تابم را برمی‌دارم و برای کلاس آنلاین همین جا برمی‌گردم." برادر و خواهر کوچکتر او و چند تن از همسایگان او هم بعداً برای کلاس‌های آنلاین خود همین کار را کردند و به کوهستان آمدند.

نکات داستان:

یادگیری فعال از حس درونی و عمیق نیاز به یادگیری سرچشمه می‌گیرد و سیراب می‌شود. حتی با وجود عدم امکانات مساعد برای یادگیری، ما می‌توانیم با تلاش خود شرایط لازم برای ادامه یادگیری را فراهم کنیم. در فرآیند یادگیری به محض اینکه با مشکلی روبرو شدید تسلیم نشوید. شجاعانه با مشکلات روبرو شدن و در صدد حل آن‌ها برآمدن موجب می‌شود که شما بیش از پیش تجربه بدست بیاورید.

یادگیری فرآیندی است که در طی آن تجربیات شخصی و محیطی و همین‌طور تاثیرات کسب یا بهبود و تقویت دانش یک فرد با هم آمیخته می‌شود و مهارت‌ها، ارزش‌ها، تمایلات، رفتارها و دیدگاه جهانی فرد در چارچوب آن شکل می‌گیرد. براساس دیدگاه شناخت گرایان، یادگیری فرآیند تحریک و پاسخ نیست بلکه فرآیند ساخت چارچوب‌های شناختی است. یادگیرنده تنها دریافت کننده منفعل و ساده‌ی محرک‌ها نیست بلکه او محرک‌ها را تحلیل می‌کند و پاسخ‌های مناسب و مرتبط را از خود بروز می‌دهد. (Huang, Spector, & Yang, 2019)

وقتی شما بر فرآیند یادگیری خود تسلط پیدا کنید آنگاه در وضعیت یادگیری خود تنظیمی خواهید بود. فرآیند یادگیری خود تنظیمی نه به توانایی ذهنی محدود می‌شود و نه به مهارت‌های اجرایی؛ بلکه فرآیندی است خودآگاه که از طریق آن یادگیرندگان توانایی‌های ذهنی خود را به مهارت‌های هدفمند تبدیل می‌کنند آن هم در حوزه‌های متفاوتی از زندگی نظیر ورزش، کار علمی دانشگاهی، موسیقی و سلامت. (Zimmerman, 2015)

واژه ۲: یادگیری خود تنظیمی



یادگیری خود تنظیمی، یادگیری است که متأثر از خود دانش‌آموزان، افکار، احساسات، رفتارها و راهبردهای خود آنهاست که توسط آنها و برای رسیدن به اهداف مدنظرشان پیگیری می‌شود. (Schunk and Zimmerman, 1998)

یادگیری خود تنظیمی همچنین فرآیندی است که در طی آن توانایی‌های دانش‌آموزان برای توسعه‌ی دانش‌های بنیادین، راهبردها و رفتارها با هدف بهبود یادگیری مد نظر قرار می‌گیرد (Zimmerman, 2001).

خود تنظیمی هم موضوعی است که در طی آن فرآیند کنترل و ارزیابی یادگیرنده توسط خود او و رفتارش انجام می‌شود. تاکید مفهوم خود تنظیمی بر کنترل مستقل فرآیند یادگیری توسط خود یادگیرنده است که خود مسیر یادگیری را تعیین و در چارچوب اطلاعات خواسته شده و گسترش توانایی‌ها ارزیابی می‌کند. این فرآیندی دوره‌ای است که در طی آن دانش‌آموز در چارچوب اهداف آموزشی عملکرد خود را دائماً بررسی و ارزیابی می‌کند و در نهایت به عملکرد خود نمره می‌دهد. دوره‌ها مجدداً تکرار

می‌شوند و دانش‌آموز بازخوردها را جهت اهداف حال حاضر و اهداف بعدی تجزیه و تحلیل می‌کند. (What is Self-Regulated Learning, 2020)

داستان دوم:



یک دانش‌آموز متوسطه اول از مدرسه ژو ژوآ، ایالت هونان تبدیل به یک یادگیرنده خود تنظیم شده است. او هر روز صبح سر وقت از خواب بیدار می‌شود و در کلاس آنلاین خود شرکت می‌کند. او در فرآیند یادگیری؛ عادت بسیار خوبی را برای خود درونی کرده است که باید کار هر روز را همان

روز انجام داد. کارهایی نظیر مرور درس قبل از شروع شدن کلاس و بازخوانی مطالب درسی و انجام تکالیف درسی پس از پایان کلاس. تانگ آژین نیز که در کلاس دیگری در همان مدرسه درس می‌خواند، سر موقع از خواب بیدار می‌شود و بعد درس خواندن آنلاین، ورزش، تمرین نگارش، کمک کردن به والدین در کارهای خانه را به عنوان عادتی خوب در چارچوب یادگیری خود تنظیمی در دستور کار خود قرار داده است.

نکات داستان:

در هنگام تعطیلی مدارس، تنها صحبت از انجام خوب تکالیف درسی و محتوای آموزشی نیست بلکه ایجاد و توسعه عادت‌های مناسب جهت یادگیری خود تنظیمی نیز مهم است. به‌طور مثال برخاستن به موقع از خواب، ورزش روزانه و ارتباط‌گیری با والدین برای بهبود روحیه و توانایی ذهنی و فیزیکی و حتی کاری و هنری نیز مهم است.

وقتی مدارس تعطیل هستند، فرصت‌های جدیدی برای آموزش از راه دور برای معلمان و دانش‌آموزان فراهم می‌شود. آموزش از راه دور این امکان را به دانش‌آموزان می‌دهد که ویرای حضور فیزیکی در کلاس و نشستن کنار هم‌کلاس‌هایشان به یادگیری نکات آموزشی بپردازند.

امروزه و در دنیای مدرن از راه‌های ارتباطی مختلفی نظیر آموزش آنلاین، استفاده از پادکست‌ها و صحبت‌های ضبط شده معلمان، ایمیل و لینک‌های آموزشی، تالارهای گفتگو یا چت روم‌ها، کلاس‌های مجازی و شبیه‌سازی شده و سایر طرق برای یادگیری و انتقال محتوای آموزشی استفاده می‌شود. بسیاری از این شیوه‌های مدرن این اجازه را به دانش‌آموز می‌دهد که به‌صورت دلخواه و در زمان برگزاری کلاس‌ها به محتوای آموزشی اعم از کتاب‌های الکترونیک یا ویدئوهای زنده یا ضبط شده، فایل‌های صوتی و غیره دسترسی داشته باشد. یادگیری تحت این شرایط می‌تواند یادگیری مبتنی بر تکنولوژی پیشرفته معرفی شود.

هدف آموزش، یادگیری مبتنی بر فناوری ایجاد نوآوری‌های تکنیکی و اجتماعی در راستای آموزش افراد و یا سازمان‌هاست تا آن‌ها بتوانند هر زمانی که بخواهند و به صورت مستقل به محتوای آموزشی دسترسی داشته و در این راستا کیفیت و بازخورد فعالیت‌های آموزشی خود را افزایش دهند. در واقع این نوع از آموزش و یادگیری می‌تواند به عنوان شیوه‌ای برای حمایت از فرآیند یادگیری و انتقال دانش از طریق ابزارهای تکنولوژیک معرفی و شناخته شود. این مفهوم می‌تواند هم رسانه‌های دیجیتال و هم تکنولوژی‌های کمتر پیشرفته‌تر را شامل شود اما در دنیای امروز این فناوری‌های دیجیتال هستند که بار اصلی این سبک از انتقال دانش و یادگیری را بر دوش دارند و بیشتر به صورت استفاده از نرم افزارهای متنوع و مختلف فرآیندهای یادگیری را فراتر از تصور ما ارتقا داده‌اند. (Cullen, 2018)

در کنار رشد آموزش‌های از راه دور، امروزه موسسات آموزشی پیشرو از

واژه ۳: شهروندی دیجیتال یا الکترونیک



شهروندی دیجیتال می‌تواند به معنی شهروندی باشد که از فناوری به صورت ایمن و پاک، مسوولانه و آگاهانه استفاده می‌کند. این مفهوم شامل رشته‌ای از مهارت‌ها و آگاهی‌هاست که نکاتی مانند استفاده‌ی ایمن از اینترنت، حفظ امنیت و حریم خصوصی، جلوگیری از باج‌گیری اینترنتی، مدیریت خوش‌نامی و اعتبار مجازی، مهارت‌های ارتباطی، آگاهی به ادبیات مربوط به اطلاعات و داده‌های کامپیوتری و کپی‌رایت و حق مولف را در بر می‌گیرد. (U.S. Department of Education, & Office of Educational Technology, 2017)

ظرفیت‌های وب یا شبکه‌های جهانی اینترنتی برای ارائه سرویس‌های آموزشی و از آن جمله سرویس‌های آنلاین بهره‌برداری می‌کنند. یادگیری آنلاین واژه‌ای است که برای آموزش‌های ارائه شده در تحت وب و در بستر اینترنت به کار می‌رود. این سبک از آموزش و یادگیری را باید انقلابی در فرآیند آموزش در دنیای معاصر تلقی کرد. این امر در سیستم‌های آموزشی تغییرات شگرفی را ایجاد کرده و فرصت‌های بسیاری را فرا روی طالبان علم و یادگیری باز کرده و در عین حال راه‌های انتقال دانش به دانش‌آموزان را متحول کرده است. (Norman, 2016)

در این فضا، دانش‌آموز در فرآیند یادگیری

می‌شود که در طی آن همزمان با یادگیری به فهم منابع اصلی دانش و ساختارهای آن نائل می‌شود که البته هم راستا با خود هدف یادگیری و موضوع آن نیز است و آرام آرام و در طی زمان بر آن مسلط می‌شود (Huang, et al., 2013). این سبک از یادگیری یا همان انتقال دانش مرتبط با یادگیری از بستر نیاز به آگاهی اجتماعی و لزوم تغییر در سبک زندگی مردم بوجود آمده است و لزوماً از نگاه ما به داشته‌ها و فناوری‌های موجود نشأت نمی‌گیرد بلکه برخاسته از حس نیاز و لزوم حل مشکلات است.

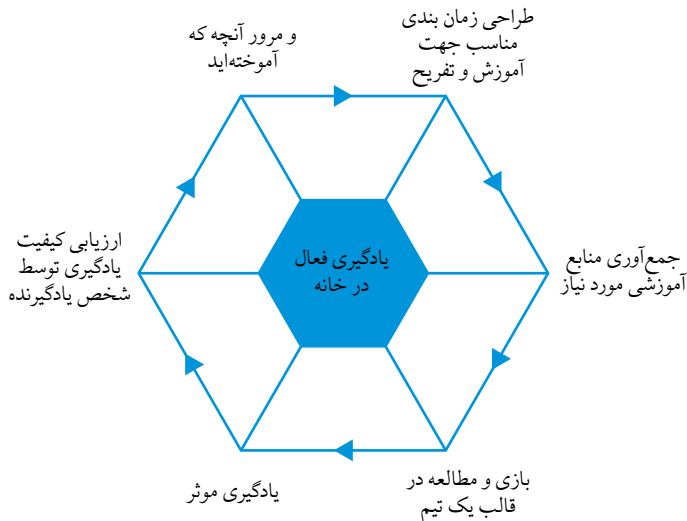
هر روزه دانش‌آموزان بیشتری، آن هم از سنین کودکی به وسایل الکترونیکی دسترسی پیدا می‌کنند. برای حمایت از دانش‌آموزان مهم است تا به آن‌ها یاد دهیم که چگونه شهروندان دیجیتال خوبی هم باشند و چگونه مسوولانه از فناوری‌ها استفاده کنند. شهروندی دیجیتال، مفهومی است که دانش‌آموزان را برای زندگی در جامعه‌ای مملو از فناوری آماده می‌کند. در دوران تعطیلی مدارس در کنار آموزش‌های علمی شما می‌توانید این مفهوم شهروندی دیجیتال را نیز به دانش‌آموزان یاد دهید.

۲/۱/۲ راه‌های ارتقای یادگیری فعال

برای اینکه یک یادگیرنده فعال باشید، نیازمندید که طیفی از راهبردها را برای تنظیم رفتارهای خود و ایجاد عادات خوب به کار بندید. شما باید خودتان فرآیند یادگیری و آموزش خود را تنظیم کنید. باید اهدافتان را مشخص کنید و بهترین استراتژی و راهبرد برای رسیدن به آن را انتخاب کنید. وقتی اهدافتان را انتخاب کردید باید دائماً میزان پیشرفت خود را بررسی و اندازه‌گیری کرده و تحت مراقبت قرار دهید و اگر دیدید که به اهداف از پیش تعیین شده، نرسیدید باید تکنیک‌های خود را تغییر دهید. همچنین باید از زمانتان به بهترین نحو ممکن استفاده کنید، مرتباً شیوه‌ها و راهبردهای خود را ارزیابی کنید و برای آینده به روز رسانی کنید. وقتی شما فرآیند یادگیری خود را تنظیم می‌کنید باید از سه مرحله پیروی کنید. مرحله

طراحی نقشه راه، مرحله مانیفورینگ و بررسی و مرحله ارزیابی دستاوردها. این سه مرحله الزاماً پشت سر هم نیستند و شما بسته به فرآیند و دوره‌ی یادگیری آن‌ها را پی می‌گیرید. (Self-regulated-learning-important, 2019)

وقتی در دوران تعطیلی مدارس در خانه درس می‌خوانید، حجم بالای منابع و فناوری‌ها سبک‌های مختلفی از فرآیند یادگیری را فرا روی دانش‌آموز قرار می‌دهد. شما می‌توانید از طریق تماشای کلاس‌های آنلاین و از طریق اینترنت یا سایر راه‌های جذاب دیگر فرآیند یادگیری و آموزش را طی کنید. این طریقه یادگیری تجربه‌ی متفاوتی از آموزش را در اختیار شما قرار می‌دهد و همزمان شما می‌توانید عادت‌های بسیار خوبی را در بحث یادگیری هنگام ماندن در خانه در خود پرورش دهید. یادگیری در خانه ترکیبی از کار و تفریح است. شما باید در کلاس‌ها شرکت کنید و هم وقت کافی برای بازی و ارتباط برقرار کردن با والدین را داشته باشید. همچنین می‌توانید دانش خود را از طریق خانواده یا گروه همسالان به اشتراک بگذارید.



شکل ۱۰: شش نکته کلیدی برای یادگیری فعال در خانه

به عنوان نتیجه‌گیری بحث، ما ۶ نکته اصلی شامل طراحی زمان بندی مناسب جهت آموزش و تفریح، جمع آوری منابع آموزشی مورد نیاز، بازی و مطالعه در قالب یک تیم، یادگیری موثر، ارزیابی کیفیت یادگیری توسط شخص یادگیرنده و مرور آنچه که آموخته‌اید توسط خود یا والدین در خانه برای تبدیل شدن به یک یادگیرنده‌ی فعال را برای شما جمع‌بندی کرده‌ایم که به صورت شکل ۱۰ خلاصه شده است. این راهبردها در ادامه توضیح داده خواهند شد.

۲/۱/۳ چالش‌های پیش روی دانش‌آموزان هنگامی که در خانه درس می‌خوانند و نکاتی برای والدین جهت فائق آمدن بر این چالش‌ها

بسیاری از کودکان در شرایط حال حاضر احساس سردرگمی می‌کنند. مدارس تعطیل شده‌اند و شرایط روزانه‌ی زندگی تغییر کرده است. بعنوان والدین بسیار مهم است که وقت کافی برای بچه‌ها بگذارید و با آن‌ها ارتباط بیشتری برقرار کنید و راهبردهای مختلف برای کمک به آن‌ها در کاهش استرس و فشار روانی موجود و همین‌طور زندگی در حال را در دستور کار قرار دهید.

چالش‌ها:

در دوره‌ی تعطیلی مدارس و یادگیری در منزل توانایی بچه‌ها برای کنترل و نظم بخشیدن به امور خود پایین است، کارهایشان به تاخیر می‌افتد و مایل نیستند سر وقت بخوابند.

نکته اول: به کودکان کمک کنید تا به احساسات خود ثبات دهند و بر

نگرانی‌های خود فائق آیند.

توصیه‌هایی به والدین:

- سه مرحله برای آموزش به کودکان تا چگونه در برخورد با مشکلات خود را کنترل کنند:

الف: بایست و آرام باش

ب: به این فکر کن که این گزینه خوبی است یا بد

ج: اقدام کن و به بهترین نحو مشکل را حل کن. اجازه دهید تا خود بچه‌ها در مورد انتخاب درست فکر کنند.


- ضمن همراهی با بچه‌ها اهداف یادگیری و آموزش را تعیین کنید. با توجه به قواعد هوشمندی تعیین اهداف که شامل مشخص کردن هدف، قابل اندازه‌گیری بودن آن، امکان پذیر بودن آن، واقع‌گرا بودن و زمان‌مند بودن است، اهداف را تعیین کنید.

- لیست اهداف را بنویسید و از کودکان نیز برای تهیه آن استفاده کنید. بگذارید خود بچه‌ها انتخاب کنند که چه کاری را چه زمانی انجام دهند و چه محتوایی را در چه زمانی یاد بگیرند. یک ارزیابی جذاب شامل ابعاد مختلف از این امر را ارائه دهید.

- قبل از اینکه بچه‌ها شروع به درس خواندن کنند هر وسیله‌ای را که ممکن است حواس آن‌ها را پرت کند از روی میز تحریر آن‌ها برداشته و در کشوی کمد قرار دهید.

بعنوان والدین، شما باید به بچه‌ها گوش کنید و در مورد نیازها و دلایل پشت رفتارهایشان با آن‌ها ارتباط برقرار کنید و سپس دلایل پشت برخی از رفتارهایشان نظیر عقب ماندن از زمان یا جدول زمان بندی را نزد خود تجزیه و تحلیل کنید و به جای مواخذه یا نصیحت آن‌ها و مجبور کردنشان به کاری، احساساتشان را درک و مورد پذیرش قرار دهید.

چگونه با اضطراب یادگیری در بچه‌ها مقابله کنیم

نکته دوم:  به کودکان کمک کنیم تا به احساسات خود مسلط شوند و بر اضطراب یادگیری غلبه کنند.

توصیه‌هایی به والدین:

- محیط را عوض کنید: جای مناسبی برای آرام کردن کودک پیدا کنید.
- با کمک عوامل بیرونی و ثانویه نظیر خواندن، نقاشی کردن، نوشیدن آب، ورزش
- استفاده از زمانسنج: دو دقیقه به بچه‌ها فرصت دهید تا کمی تمدد اعصاب کنند.
- به بچه‌ها زیاد فشار نیاورید: اگر بچه‌ها کارهای زیادی برای انجام داشته باشند، این امر موجب تاثیر معکوس می‌شود و اضطراب بچه‌ها را بیشتر می‌کند.
- به عنوان والدین، شما باید خونسرد باشید و به بچه‌ها اجازه اشتباه کردن دهید. بچه‌ها را راهنمایی کنید تا چطور به درستی با شکست‌ها و موفقیت‌های خود روبرو شوند. اضطراب ناشی از شکست را نیز جدی بگیرید و در حد ممکن کودک را از آن برکنار نگه دارید.

استرس و نگرانی مزه زندگی است (Selye, 1974). متأسفانه بسیاری از بچه‌ها با آن به خوبی کنار نمی‌آیند. آن‌ها نگران خیلی چیزها هستند، زیاد مورد انتقاد واقع می‌شوند و خیلی هم زود عصبی می‌شوند. اما اگر بچه‌ها بتوانند با استرس کنار بیایند و والدین آن‌ها نیز به آن‌ها کمک کنند تا یاد بگیرند چگونه بر، فشارهایی که بخش جدایی ناپذیر از زندگی فردی دانش‌آموزان است غلبه

کنند، آنوقت شخصیت آن‌ها می‌تواند هم به عنوان یک دانش‌آموز و هم به عنوان یک انسان به صورت هماهنگ و پایاپای رشد کند.

چالش ۳:

اگر فرزند شما علاقه‌ای به یادگیری نشان نمی‌دهد شما چکار باید بکنید.
به بچه‌ها کمک کنید تا لذت مطالعه را تجربه کنند.

توصیه‌هایی به والدین:


- از طریق فعالیت‌های عملی به بچه‌ها اجازه دهید تا زندگی را تجربه کنند و در شرایطی امن آن را کشف کنند و مغز و ذهنشان را عملاً به کار ببندازند.
- بچه‌ها از طریق بازی کردن یاد می‌گیرند. بازی کردن به آن‌ها اجازه می‌دهد تا خلاقیت پیدا کنند و فکر کردن و الهام گرفتن را یاد بگیرند. حتی اگر این فرآیند سخت باشد آن‌ها از آن لذت می‌برند و ذهنشان توسعه می‌یابد.
- هر کودکی به زمان احتیاج دارد تا تمرکز کند مخصوصاً در شرایطی که می‌خواهد علاقمندی‌های خود را بشناسد و توسعه دهد. مثلاً وقتی بچه‌ها کتاب‌های تصویری نگاه می‌کنند یا مجله‌های علمی می‌بینند تنها کاری که شما باید انجام دهید این است که آن‌ها را تنها بگذارید و اجازه دهید تا در یک فضای آرام و بدون هیچ سر و صدا و اختلالی آن‌ها تمرکز کنند.

به‌عنوان والدین، کارهای بسیاری است که برای کمک به کودکان‌تان می‌توانید انجام دهید حتی اگر آن‌ها علاقه‌ای به یادگرفتن نداشته باشند. کشف کردن و یادگرفتن بخش طبیعی و جدایی ناپذیر طبیعت انسان و کسب تجربه است. هر کدام از ما روش خاص خودمان را داریم، از محیط‌های مختلف رشد می‌کنیم، نیازهای متفاوت و مختلفی داریم، اما همه ما می‌توانیم یاد بگیریم. تشویق

کودکانتان و تحریک آن‌ها برای یادگرفتن نقش مهمی در موفقیت آن‌ها در مدرسه و خارج از آن دارد. زمان بگذارید تا نیازها، توانایی‌ها و روش‌های منحصر به فرد کودکانتان را درک کنید. انگیزه بخشی امکان پذیر است.

چالش ۴:

کودکان به ابزارهای الکترونیکی مثل موبایل و تبلت و غیره عادت کرده اند.

نکته چهارم:  به کودکانتان کمک کنید تا عاداتشان را در مورد استفاده بیش

از حد از وسایل الکترونیک تغییر دهند.

توصیه‌هایی به والدین:

- زمان استفاده از این ابزارها را دقیقاً مشخص کنید. ممنوع کردن این وسایل برای بچه‌ها، حتی اگر آن‌ها بیش از حد از آن استفاده می‌کنند، غیر منطقی است. راه درست این است که آن‌ها از این ابزارها به درستی استفاده کنند. به عنوان والدین، شما باید زمانی را برای استفاده از این ابزار برای آن‌ها مشخص کنید. مثلاً با توجه به وضعیت هر کودک او تنها می‌تواند ساعت یا ساعات مشخصی را در طی روز با این ابزار بازی کند و یا از آن‌ها استفاده کند و البته آن هم باید پس از پایان تکالیف درسی اش باشد. با هدف گذاری دقیق و روشن، کودکان را بیشتر به تبعیت از قوانین ترغیب خواهید کرد.


- محتواهای با کیفیت را انتخاب کنید. کودکان را از محتواهای نامناسب در اینترنت دور نگه دارید و با انتخاب کارتون‌ها و ویدئوها یا برنامه‌های متناسب فضای مناسبی را برای رشد فیزیکی و ذهنی آن‌ها آماده کنید. بازی‌های آموزشی را برای آن‌ها دانلود کنید و اجازه دهید بچه‌ها لذت تجربه کردن محتوای آن‌ها را بیاموزند.

- همراهی کردن با بچه‌ها در استفاده از این ابزارها به آن‌ها کمک می‌کند تا توجهشان را تنها به بازی معطوف نکنند و به شما هم توجه کنند. در صورت همراهی با آن‌ها و به‌عنوان والدین شما می‌توانید هر زمانی که خواستید توجه آن‌ها را از بازی‌های کامپیوتری منحرف کنید، مخصوصاً زمانی که زمان آن‌ها به پایان رسیده ولی آن‌ها نمی‌خواهند که به بازیشان خاتمه دهند. به‌طور مثال نقاشی کشیدن با بچه‌ها، بازی کردن با آن‌ها کتاب خواندن و غیره راه‌های خوبی برای تغییر توجه آن‌ها از بازی صرف و مداوم با وسایل الکترونیک است.

- یک مثال عینی پیش روی کودکان بگذارید. بعنوان والدین شما نقش یک مدل را برای کودکان ایفا می‌کنید. هر کلمه یا کار شما از سوی کودکان تقلید می‌شود. اگر شما همیشه و در مقابل چشم کودکان مشغول کار با موبایل‌تان هستید، طبیعتاً کودکان هم می‌خواهد همیشه با موبایل سرگرم باشد، در نتیجه شما باید میزان استفاده از موبایل و وسایل الکترونیکی را (آن هم در مقابل چشم کودکان) کاهش دهید.

بیش از حد به صفحه مانیتور نگاه کردن بر فعالیت مغز بچه‌ها تأثیرات سوء دارد. در نتیجه و مخصوصاً در شرایط فعلی تعطیلی مدارس باید مراقب این نکته باشید. تا آنجا که ممکن است والدین باید کودکانشان را به خواندن نسخه چاپی کتاب‌ها تشویق کنند. در صورت امکان از مدارس بخواهید تا نسخه چاپی کتب درسی را برای شما ارسال کنند تا میزان آموزش آنلاین و به طبع آن خیره شدن به صفحه مانیتور توسط بچه‌ها را کم کنید. با صحبت کردن با بچه‌ها در مورد کارهایی که انجام می‌دهند حس ابراز عقیده و بیان خود را در آن‌ها تحریک و تقویت کنید و همین‌طور تشویقشان کنید تا با نوشتن به خلاقیت‌های خود پر و بال دهند و از قصه پردازی لذت ببرند.

در مورد بچه‌های ناسازگار چه کنیم؟

نکته پنجم:  به خود و کودکتان کمک کنید تا ارتباط سازنده‌ای را با یکدیگر داشته باشید

توصیه‌هایی به والدین:

- به کودکتان توجه کنید: به نیازها و احساسات کودکتان در چارچوب زندگی روزانه آن‌ها توجه کنید. اگر با کودکتان دچار اختلاف و کشمکش شدید، بهتر است عقب نشینی کنید و به کودکتان فضا و زمان خصوصی برای تنها ماندن و فکر کردن بدهید.

- با او مشارکت کنید: از بازی‌ها و حرکات کودکتان حمایت کنید و با او همراه شوید و مثل یک غریبه از بیرون تنها یک نظاره‌گر نباشید.

- افکارتان را با آن‌ها قسمت کنید: افکارتان را با کودکتان در میان بگذارید. اگرچه (با توجه به مشکلات بزرگسالان) این کار مشکلات را حل نمی‌کند اما به آن‌ها حس خوبی می‌دهد و نشان می‌دهد که شما به آن‌ها اعتماد دارید و عشق می‌ورزید.

- شنونده فعالی باشید: وقتی با کودکان صحبت می‌کنید تنها منتقد نباشید بلکه به آن‌ها کمک کنید تا مشکلاتشان را از طریق بازخوردهایی که از شما می‌گیرند حل کنند.

- همراهشان باشید: همراهی کردن نوعی از حمایت است و کمک می‌کند تا کودکتان مراقبت و عشق شما نسبت به خود را لمس کند.

- کودکتان را ستایش کنید: این کار رابطه شما به‌عنوان والدین را با کودکتان تقویت می‌کند و موجب اعتماد به نفس بیشتر آن‌ها می‌شود. البته تشویق و ستایش باید دلیل مشخص و مرتبط با کار آن‌ها داشته باشد.

- بگذارید در کنار شما احساس راحتی کنند. مخصوصاً زمانی که کودکان از چیزی ناراحت است یا درد دارد کمک کنید تا احساس راحتی بیشتری کند. سعی کنید عواطف و احساسات یا حتی درد کشیدن آن‌ها از مشکل یا بیماری را درک کنید.

- به کودکان امید دهید: همواره و دائماً به کودکان امید دهید و از اهمیت آن غافل نباشید.

با توجه به الزامات کاری والدین و تکالیف درسی بچه‌ها، آن‌ها به ندرت زمان کافی برای باهم بودن دارند. در نتیجه بهتر است با برخی فعالیت‌های خانوادگی نظیر بازی شطرنج یا پیش بینی اتفاقات در مسابقات تلویزیونی یا مسابقه دادن با هم ارتباط خود با کودکان را تقویت کنید. البته به امور کاری و روزمره‌تان رسیدگی کنید ولی مطمئن شوید که زمان کافی برای بازی و تفریح با کودکان‌تان کنار گذاشته‌اید.



داستان سوم:

تبادل تجربیات دانش‌آموزان در حوزه یادگیری در دوران تعطیلی مدارس و اختلال در آموزش در دبیرستان وابسته به دانشگاه Qingdao در استان شاندونگ.





تعطیلات زمستانی این دوره با توجه به شیوع بیماری کووید ۱۹ طولانی تر شده و دانش آموزان این دبیرستان از این فرصت استفاده می کنند تا تجربیات آموزشی خود را با یکدیگر به منظور عمق بخشی و تقویت یکدیگر در این برهه‌ی خاص به اشتراک بگذارند.

Mei Yuxuan می گوید:
در فرآیند یادگیری، سعی می کردم تمام نکات

کلیدی را که توسط معلمان حین تدریس برجسته می شد و بر آن ها تاکید داشتند را همان لحظه یادداشت کنم. وقتی نکات زیاد بودند من از آن ها اسکرین شات و یک نسخه دیجیتال تصویری به عنوان کپی بر می داشتم و بعد از پایان کلاس آن ها را بررسی می کردم. در دوران تعطیلی مدرسه، هر روز با مطالعه، ورزش، کار منظم و بعد استراحت و همین طور کمک به والدین؛ فرآیند یادگیری خود تنظیمی خود را مدیریت می کنم.

Lu Zexua می گوید: من هر روز برای اینکه فرآیند یادگیری خود را تاثیر پذیرتر کنم، قبل از شروع کلاس نقشه راهی را طراحی می کنم و در قالب آن برنامه ریزی می کنم. در طی آموزش آنلاین ممکن است به دلایلی حواس من پرت شود در نتیجه هر چیزی را که ممکن است حواس مرا پرت کند از جلوی دید خود بر می دارم و به درس تمرکز می کنم. در ۱۵ دقیقه استراحت بین کلاس ها من ابتدا

نکته‌های درسی را که تهیه کرده‌ام مرور می‌کنم و اگر مشکلی داشته باشم از معلم همان موقع سوال می‌پرسم. همچنین کمی استراحت می‌کنم و چشمانم را می‌بندم تا بخاطر نگاه به صفحه‌ی مانیتور ضعیف نشوند. دو دقیقه قبل از شروع کلاس بعدی خودم را جمع و جور می‌کنم و آماده حضور معلم و شروع کلاس می‌شوم.

Chen Shuo می‌گوید: برای یادگرفتن راه میانبری نیست و کسب دانش کاری هر روزه است. علاوه بر اینکه ما باید دستورات عمل‌های آموزشی نظیر، مرور درس قبل از شروع کلاس، به دقت گوش دادن به معلم و جمع‌بندی نکات بعد از پایان کلاس را به کار گیریم. ما همچنین باید خود را موظف به انجام منظم تکالیف درسی، درخواستن به موقع از خواب و حضور به موقع در کلاس‌های آنلاین و رعایت دقیق انضباط، کنیم. همچنین باید هر روز حس و تمایل به یادگیری را در خود قوی‌تر کنیم. ما نه تنها کتاب‌ها را برای پرورش ذهنمان می‌خوانیم بلکه با مرور یادگرفته‌های قبلی به کنه مطالب پی می‌بریم. برای این کار همچنین باید آرام باشیم، داده‌ها را مرور کنیم و پس از پایان کلاس نیز باید به ارائه جمع‌بندی از مطالب یادگرفته شده بپردازیم.

نکات داستان:

راه میانبری برای کسب دانش نیست و تنها با انضباط شخصی و کار سخت خرمن دانش جمع و انباشته می‌شود. برای یادگرفتن درس‌هایتان باید از قبل نقشه‌راهی را طراحی کنید، قبل از کلاس درس را مرور کنید، در طی کلاس یادداشت برداری کنید و بعد از کلاس آن‌ها را بازبینی کنید و در نهایت عادات خوب مطالعه و سیر زمانی منظم را برای زندگی روزمره خود بوجود آورده و توسعه دهید. در مورد ورزش و سلامتی، باید هر روز زمان مشخصی را برای آن اختصاص دهید. شما می‌توانید ورزش کردن در بیرون را انتخاب کنید، یا در خانه ورزش کنید، موسیقی بنوازید یا با دوستان و والدینتان صحبت کنید تا سلامت فیزیکی و ذهنی خود را تضمین کنید.



سفری به درازای هزاران فرسنگ با برداشتن اولین گام ها آغاز می شود.

لایحه

شاعر و فیلسوف باستانی چین

۲.۲ طراحی جدول زمانی و تنظیم برنامه‌های متعادل

برای یادگیری و تفریح

واژه ۴: مفهوم کارگزار در فرآیند یادگیری




این مفهوم به معنی یادگیرنده‌ای است که با قصد قبلی و از روی برنامه اعمال خود را طراحی و اجرا می‌کند. مبحث کارگزاری این امکان را به دانش‌آموز می‌دهد تا در طی زمان و در فرآیند بهبود، توسعه، تطبیق و بازآفرینی فرآیند یادگیری خود کنشگری فعال باشد. برای رسیدن به این هدف یادگیرنده باید این فرصت را داشته باشد تا در مورد فرآیند یادگیری خود دست به انتخاب بزند و آن را به بهترین نحو ممکن انجام دهد. یادگیرندگانی که به این مهم نائل می‌آیند زیربنایی برای تمام زندگی خود از مجرای یادگیری خود محور و خود آموخته را پایه‌گذاری می‌کنند.

(U.S. Department of Education, & Office of Educational Technology, 2017)

یادگیری را نباید تبدیل به یک عمل دشوار و شاق کرد اما و مخصوصاً در دوران تعطیلی مدارس نباید در مورد آن سهل‌انگاری کرد. در نتیجه طراحی یک برنامه و نقشه‌ی راه برای ادامه یادگیری در دوران تعطیلی مدارس بسیار ضروری است و اولین قدم هم بحث مدیریت زمان خواهد بود. در حوزه برنامه‌ریزی به‌عنوان یک دانش‌آموز شما این فرصت را دارید که خودتان را محک بزنید و بهترین راهبرد را برای ادامه آموزش و موفقیت خود انتخاب کنید. وقتی شما از یک دریافت‌کننده منفعل دانش تبدیل به یک یادگیرنده فعال می‌شوید و به‌طور موثر برای فرآیند یادگیری خود تصمیم می‌گیرید آن وقت هست که شما بازیگر بزرگتری در فرآیند یادگیری خود خواهید بود.

برای طراحی یک نقشه‌ی راه و برنامه ریزی برای آموزش خود ابتدا باید یک تقویم یا چیزی شبیه به آن تهیه کنید تا بتوانید جدول زمان بندی درست کنید. آن وقت به راحتی می‌توانید برنامه‌های روزانه خود را ببینید، بررسی و برچسب‌گذاری کنید و فضای کافی برای یادداشت‌گذاری نیز خواهید داشت. می‌توانید از یک دفترچه یادداشت استفاده کنید و برنامه‌های هر روزه و میزان پیشرفتتان را در آن بنویسید و حتی به خود امتیاز دهید.

 **نکته ششم:** به شما کمک می‌کنیم تا نقشه راه موثری را برای فرآیند یادگیری خود طراحی کنید.

توصیه‌هایی به دانش‌آموزان

- یک تقویم یا جدول زمانی چاپ شده تهیه کنید و آن را در جای مناسبی آویزان کنید تا بتوانید مرتباً آن را چک کنید.
- برای نوشتن روی تقویمتان از مداد استفاده کنید تا در صورت لزوم بتوانید هر وقت خواستید مطالب را تغییر دهید.
- زمان بندی خود را جوری طراحی کنید که موارد پیش بینی نشده و اضطراری را نیز شامل شود.
- زمان یادگیری را در تقویم خود ثابت قرار دهید طوری که هر روز سر ساعت خاصی باشد. به این شکل کمک می‌کنید تا عادت خوب مطالعه در شما شکل گرفته و تقویت شود.
- زمان مناسبی را جهت یادگیری خود انتخاب کنید و آن را طوری طراحی کنید که با حداقل اشکال ممکن روبرو شوید.
- محتواهای مختلف آموزشی را با رنگ‌های مختلف نشانه‌گذاری کنید تا چک کردن و بررسی آن‌ها ساده‌تر شود.

واژه ۵: یادگیری ترکیبی



در محیط یادگیری ترکیبی، یادگیری به صورت آنلاین و با همت خود دانش آموز و حمایت معلمان حاصل می شود. یادگیری ترکیبی موجب می شود که دانش آموز بر زمان، مکان، مسیر و سرعت یادگیری خود تسلط و کنترل نسبی داشته باشد. در بسیاری از موارد و در قالب یادگیری ترکیبی فرآیند آموزش یادگیری در چارچوب ارتباط رو در روی دانش آموزان با معلم در داخل گروه های کوچک حاصل می شود. گاهی از اوقات نیز فقط به گروه همکلاسی ها و آموختن از یکدیگر بسنده می شود. در یادگیری ترکیبی اغلب از ترکیب یادگیری نظری و فیزیکی و همینطور ایجاد فضای مناسب برای بهبود بخشیدن به فرآیند یادگیری استفاده می شود و طیف وسیعی از فناوری ها جهت مشارکت و یادگیری غیر رسمی و فردی به کار گرفته می شود.

(U.S. Department of Education, & Office of Educational Technology, 2017)

پیروی کردن از برنامه ریزی آموزشی به همان اندازهی طراحی آن دارای اهمیت است. هیچ کس برنامه های را که خود طراحی کرده عمداً به تعویق نمی اندازد اما در عمل بعضی از دانش آموزان نمی توانند طبق برنامه ی درسی طراحی شده عمل کنند. یکی از دلایل این امر می تواند این باشد که برنامه طراحی شده بسیار فشرده بوده و زمان استراحت در آن لحاظ نشده باشد در نتیجه دانش آموز ممکن است تمرکز خود را از دست بدهد و با توجه به خستگی جذب فضای بیرون شود. به همین جهت بسیار مهم است که زمانی را برای تفریح، فعالیت اجتماعی، استراحت و ورزش در نظر بگیرد. از طرف دیگر بعد از انجام برنامه های پیش بینی شده و پایان روز می توانید به خود جایزه ای بدهید تا انگیزه ای برای ادامه دادن برنامه در روزهای دیگر باشد. استفاده از برنامه ی یادگیری مرکب می تواند رهیافت خوبی برای درس خواندن در منزل باشد.

داستان چهارم



یک دانشجو از دانشکده فناوری آموزشی هانگژو (وابسته به دانشگاه عادی پکن) یک برنامه یادگیری براساس تئوری دوره های یادگیری طراحی کرد.

برنامه‌های روزانه



- آنچه را که می‌خواهی امروز انجام بدهی را لیست کن.
- برای انجام هر کدام از آن‌ها زمان مشخصی را تعیین کن.
- برای هر کدام از کارهایی که می‌خواهی انجام دهی یک بازه زمانی تعریف کن و هر بازه را دقیقاً مشخص کن.
- در آخر هر هفته کارهایی را که باید هفته‌ی بعد انجام دهی را با توجه به کارهایی که این هفته تمام کرده‌ای برنامه‌ریزی و تعیین کن.

- دو ستون طراحی کن. ستون سمت چپ برای کارهایی است که باید دقیقاً همین امروز انجام شوند. ستون سمت راست برای کارها و وظایف جدیدی است که باید به سایر وظایف هفتگی اضافه شود.
- قسمت جمع بندی برای نوشتن جمع بندی هفتگی از تمام کارهایی که در طی هفته انجام شده طراحی شود.

نکات داستان:

سه گونه از برنامه‌ریزی آموزشی وجود دارد. کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت. طراحی میان مدت در واقع نصف کردن یک برنامه‌ی بلند مدت است و برنامه کوتاه مدت نیز در بازه زمانی معادل نصف یک برنامه‌ی میان مدت در نظر گرفته می‌شود. به این ترتیب شما مجموعه‌ای از نقشه راه‌ها و برنامه‌های کم حجم و اهداف قابل مدیریت را تعریف می‌کنید در نتیجه شما یک مجموعه از وظایف

قابل درک و به همراه جزئیات کامل را به صورت روزانه، هفتگی و یا حتی ماهانه پیش روی خود خواهید داشت.

همه افراد موفق از فضاورد تا ورزشکاران حرفه‌ایی و از بازاریان ساده تا موسیقیدان‌ها ارزش تمرکز کردن بر روی یک هدف قابل دسترس و مشخص را می‌دانند. مقاله نویس و شاعر آمریکایی رالف والدو Ralph Waldo می‌نویسد: تمرکز راز قدرت است. ویراستار مطرح، میسایل کوردا Michael Korda هم این واقعیت را به عنوان کلید جادویی که درهای موفقیت را باز می‌کند، توصیف می‌کند. اگر چه هنر تمرکز کردن به سادگی بدست نمی‌آید اما راه‌هایی وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا قدرت تمرکز خود را بیشتر کنید.

نکته هفتم: نکانی که به شما کمک می‌کند تا قدرت تمرکز خود را بالاتر ببرید.

توصیه‌هایی به دانش‌آموزان

- در ازای هر یک ساعت مطالعه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به خود استراحت دهید.
- در هنگام استراحت چیزی بخورید تا کسب انرژی کنید یا کمی قدم بزنید. می‌توانید یکی دو آهنگ مورد علاقه خود را نیز بشنوید.
- در پایان هر روز یا هر هفته به خود جایزه بدهید. البته جایزه‌ی هفتگی باید چشمگیرتر از جایزه‌ی روزانه باشد.
- بهترین ساعت برای مطالعه را با توجه به خصوصیات فردی خود پیدا کنید.
- اگر عصرها و شب سر حال‌تر هستید مطالعه را برای آن ساعات بگذارید.

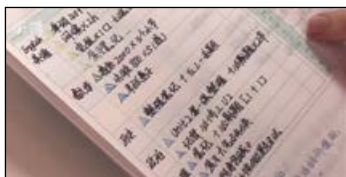
تمرکز کردن برای فکر کردن است. همانطور که اشعه لیزر بر یک نقطه متمرکز می‌شود تمرکز کردن نیز قدرت تحلیل شما را افزایش می‌دهد و کمک می‌کند که شما با دقت بیشتری بر مشکلات تمرکز کنید. کسانی که بر روی کارهای خود منحصرأتمرکز دارند

طبیعتاً بیش از کسانی که حتی ناخودآگاه تمرکز کمتری داشته و ذهن مشتتی دارند، می‌توانند با سرعت و دقت بالا بر مشکلات و حل مسایل فائق آیند.

داستان پنجم:



یک دختر دانش‌آموز که به‌زودی از دبیرستان فارغ‌التحصیل می‌شود خود را در خانه برای امتحان کنکور آماده می‌کند و یک برنامه برای مطالعه در دفترچه یادداشت خود طراحی می‌کند.



در طول تعطیلی مدارس به علت شیوع بیماری کووید ۱۹ Zuo Kunyu دانش‌آموز از استان شان ژی یک برنامه‌ی آموزشی همراه با جزئیات را در خانه برای شرکت در کلاس‌های

آنلاین مدرسه طراحی کرده است. او در رشته‌ی هنر درس می‌خواند. او برای روز ۱۱ مارس سال ۲۰۲۰ برنامه‌ریزی کرده تا چند مقاله بخواند و لغات تخصصی درسش را حفظ کند. او معتقد است که حالا که مدارس تعطیل است لازم است تا خودش دست به کار شود و نکته‌های درسی را یاد بگیرد. البته او هر روز باید ورزش هم بکند. برنامه‌ی یادگیری که او طراحی کرده، هر روز شامل ۶ درس می‌شود. یادگیری زبان انگلیسی، ریاضیات، زبان چینی، علوم سیاسی، تاریخ و جغرافی. او برای هر درس یک برنامه‌ریزی مستقل و حاوی جزئیات انجام داده است.

نکات داستان:

بهترین وسیله برای طراحی یک برنامه‌ی آموزشی و یادگیری استفاده از دفترچه و نوشتن بر روی آن است. شما می‌توانید هر برنامه‌ای اعم از کوتاه مدت یا میان مدت را بر روی دفترچه‌ی خود بنویسید و می‌توانید هر زمانی هم که خواستید

آن را باز خوانی کنید تا میزان پیشرفت خود را بسنجید. در سیستم آموزشی کشور چین انضباط آموزشی و آموختن آن به دانش‌آموزان از اهمیت خاصی برخوردار است. البته انضباط در هر موضوعی قوانین و اصول خاص خود را دارد همچنان که دانش‌ها نیز دارای محتوای متفاوتی هستند. در نتیجه در هنگام طراحی برنامه‌های یادگیری و رعایت اصول و انضباط مرتبط با هر یک از آن‌ها بسیار ضروری است که میان اهداف و وظایف پر اهمیت و یا اهداف و وظایف کمتر با اهمیت فرق قائل شوید تا برنامه‌ریزی شما موثر و منظم باشد.

موضوعات می‌توانند محور اصلی تقسیم بندی زمانی برنامه‌های آموزشی باشند. ادبیات، ریاضیات، زبان خارجه و سایر موضوعات درسی، هر کدام قواعد و اصول خود را برای یادگیری دارند. بنابراین، به عنوان دانش‌آموز و با توجه به شرایط هر درس شما می‌توانید برنامه‌ی آموزشی مختص همان درس را (البته همانطور که معلمان‌تان پیشنهاد می‌دهند) طراحی و اجرا کنید.

برنامه‌ریزی یادگیری برای ادبیات:

یادگیری ادبیات بیشتر بر پایه‌ی خواندن متون است و شما باید حدود یک ساعت و نه بیشتر کتاب بخوانید. هدف از خواندن متون ادبی فهم ایده‌ها، ساختارها و روش‌هایی است که نویسنده در اثر خود آن‌ها را مطرح کرده بنابراین یادداشت‌برداری از مطالب کتاب را توصیه می‌کنیم.

برنامه‌ریزی یادگیری برای ریاضیات:

بسیاری از دانش‌آموزان با توجه به نمرات امتحانی تبحر کمی در محاسبات دارند. شما می‌توانید از طریق آموزش و بعضی تمرینات مخصوص، توانایی خود در محاسبات ریاضی را افزایش دهید. به‌طور مثال دانش‌آموزان ابتدایی می‌توانند هر روز جدول ضرب تمرین کنند و زمان لازم برای تسلط به آن را محاسبه کنند.

برنامه‌ریزی یادگیری برای زبان‌های خارجی:

مانند یادگیری ادبیات، یادگیری زبان خارجی نیز نیازمند تسلط به لغات است. توصیه می‌شود که برای یادگرفتن زبان خارجی مقالاتی به همان زبان خوانده شود چرا که درک، حفظ کردن و به یاد آوردن لغات وقتی در درون متنی خوانده می‌شود راحت‌تر خواهد بود. یادگرفتن و حفظ لغات خودش می‌تواند یک نوع ماجراجویی شیرین باشد مخصوصاً اگر ابزار مناسب و کنجکاوی لازم برای آن را داشته باشید و مانند هر ماجراجویی دیگری شما می‌توانید از کشف قلمروهای ناشناخته لذت ببرید. وقتی یک کلمه را یادگرفتید؛ می‌توانید هم خانواده‌های آن را نیز یاد بگیرید و از این کار لذت ببرید. شاید ابتدا قلمرو زبان خارجه کمی غریب و نا آشنا به نظر برسد ولی بعداً و با گذشت زمان و تسلط به گنجینه‌ی لغات؛ گویی که در خانه خود هستید.

برنامه‌ریزی برای ورزش

در دوران بسته بودن مدارس شما می‌توانید در خانه تمرینات ورزشی خود را داشته باشید. با توجه به وضعیت و علایق خود می‌توانید تمرینات ورزشی مختلفی مثل طناب بازی را انجام دهید. مثلاً دانش‌آموزان ابتدایی می‌توانند روزی هزار تا طناب بزنند که حدوداً نیم ساعت می‌شود. دانش‌آموزان راهنمایی حتی می‌توانند بیشتر هم بزنند.

داستان هشتم:

یک دانش‌آموز ابتدایی از دبستان وابسته به دانشگاه رن مین Renmin پکن تلاش می‌کند تا با همراهی والدینش یک برنامه‌ی آموزشی را طراحی کند. در طول تعطیلی مدارس بدلیل شیوع بیماری

课程含假期作息时间表	
时间	活动
7:30	起床
7:30-8:00	洗漱、早餐
8:00-8:30	晨读
8:30-9:00	练字
9:00-9:30	早阅读
10:00-11:30	线上课程学习 (中国休息十分钟)
11:30-13:00	午餐、休息
13:00-13:30	阅读
13:30-14:00	19 分钟练习 (完形、翻译、阅读及休息)
14:00-15:30	线上课程学习 (中国休息十分钟)
15:30-16:00	早阅读
16:00-17:00	听读练习
17:30-18:30	晚读、休息
18:30-19:00	练字、背诗
19:00-20:00	游戏、娱乐
20:00	洗漱休息

Yin Minghan دانش‌آموز مدرسه ابتدایی وابسته به دانشگاه رن مین Renmin

پکن، یک برنامه‌ریزی آموزشی مخصوص را به همراه والدین خود طراحی کرده است و آن‌ها موافقت کرده و قول داده‌اند که آن را موبه‌موانجام دهند.

نکات داستان:

برای دانش‌آموزان ابتدایی، نظارت والدین تضمین‌کننده‌ی مناسبی برای موفقیت آن‌ها در اجرای برنامه‌ریزی آموزشی خواهد بود. کودک می‌تواند از والدین خود بخواهد که در روند یادگیری و پیگیری برنامه‌های آموزشی او را همراهی کنند و با هم میزان پیشرفت و موفقیت او را بررسی و ارزیابی کنند. این کار موجب می‌شود که از همان کودکی عادات خوب در کودک شکوفا شود.

برنامه‌ریزی مناسب می‌تواند فشار و استرس را هم از والدین و هم از دانش‌آموزان بردارد. برنامه‌های خود را چک کنید و یک جدول زمانی مکتوب از کارهایی که باید انجام دهید (نه تنها روزانه بلکه هفتگی) تهیه کنید. مانند بزرگترها که به سرکار می‌روند؛ برنامه‌های خود و وظایف و کارهایی را که باید انجام دهید؛ شخصی سازی کنید و یاد بگیرید تا برای خود هم هدف و وظایف و هم مهلت رسیدن به اهداف و انجام وظایف را مشخص کنید. کارهای روزانه‌ای که در مدرسه انجام می‌دادید و اصلاً هم سخت نبود ممکن است در خانه و در طول تعطیلی مدارس تبدیل به چالش‌های بزرگی برای شما شوند. پس مهم است که برنامه‌ریزی کنید و با انگیزه کار کنید.

برای برنامه‌ریزی جهت ادامه یادگیری در منزل مهم است که عادات روزانه خود مثل خوابیدن، بیدار شدن، کتاب خواندن، ورزش کردن، بازی و تفریح و غیره را شکل دهید و به این ترتیب یک دستاورد خوب برای کار و زندگی و همین‌طور یادگیری را به صورت ایجاد عادات خوب برای خود مهیا کنید. این ضرب‌المثل را همیشه به یاد داشته باشید: وقتی "یک طرحی را می‌کارید عمل درو می‌کنید، وقتی عمل می‌کارید؛ عادت درو می‌کنید و وقتی عادت می‌کارید شما مقصود و مقصد نهایی را درو می‌کنید. (وقتی طرحی در ذهن دارید منتج به عمل می‌شود و وقتی کاری می‌کنید منتج به عادت می‌شود و از عادات خوب رسیدن به هدف و نیل به مقصود حاصل می‌شود).

توانایی خواندن داشتن مهم است. وقتی سواد دارید و می‌توانید بخوانید آن وقت درهای همه دنیا به روی شما باز می‌شود.

باراک اوباما

چهل و چهارمین رئیس جمهور ایالات متحده

۲،۳ انتخاب منابع آموزشی

با توجه به اینکه اکثر دانش‌آموزان امروزه به تمامی امکانات سمعی و بصری الکترونیک دسترسی دارند، تصور فرآیند یادگیری بدون داشتن منابع مهم آموزشی غیر ممکن و مشکل است. هدف و نقش منابع آموزشی آنالاین، نه تنها ایجاد یک شرایط جذاب و دلخواه از فرآیند و نحوه‌ی یادگیری است؛ بلکه مشوقی است برای آنچه که ما از آن تحت عنوان یادگیری فعال و خود اتکا یاد کردیم که همانا توسعه و بهبود

واژه ۴: یادگیری آنلاین

یادگیری آنلاین به عنوان یک تجربه‌ی آموزشی در محیط اینترنت و با استفاده از وسایل الکترونیک مختلف مانند تلفن همراه هوشمند یا لب‌تاپ و تبلت اطلاق می‌شود. در این فرآیند یادگیرنده آزاد است که از نظر فیزیکی در هر جایی باشد و همزمان از نکات آموزشی ارائه شده توسط معلمان و مربیان استفاده کند و با آن‌ها تبادل نظر داشته باشد. (Singh and Thurman, 2019).

مهارت‌های مختلف یادگیری و درونی سازی ارزش‌های نوین و جذاب در حوزه یادگیری توسط دانش‌آموزان است.

وقتی دانش‌آموزان در خانه مشغول به یادگیری هستند با طیف وسیعی از امکانات در اینترنت، نظیر نمونه سوالات درسی، ایده‌ها و تفاسیر علمی، پروژه‌های درسی و اطلاعات ارزشمند که از طرف صاحب نظران علمی بارگذاری شده است، روبرو می‌شوند که می‌توانند از آن‌ها به انتخاب خود استفاده کنند. وقتی

ما از طریق اینترنت فرآیند آموزشی خود را پی می‌گیریم؛ می‌توانیم به آن عنوان یادگیری آنلاین را بدهیم.

در بیشتر مواقع در آموزش‌های آنلاین دانش‌آموزان و معلمان از نظر فیزیکی با هم فاصله دارند و تنها از طریق اینترنت فرآیند آموزشی دنبال می‌شود که در واقع آموزش از راه دور است. آموزش از راه دور وابسته به فضای کلاس درس یا ساعات مدرسه و جدول زمان بندی مدارس نیست که همین باعث می‌شود هم معلم و هم دانش‌آموز آزادی عمل بیشتری داشته باشند. پس آموزش از راه دور مخصوصا در شرایط تعطیلی مدارس بدلیل شیوع بیماری و عدم حضور فیزیکی دانش‌آموزان در مدرسه این اجازه را می‌دهد که از طریق آنلاین فرآیند آموزش و یادگیری دنبال شود و وقفه‌ای در آن اتفاق نیفتد (Distance-learning, 2020).

از آنجا که طیف وسیعی از منابع آموزشی در اینترنت بارگذاری و مهیاست، دانش‌آموزان باید بدانند که چگونه منابعی همخوان و مناسب با نیازهای آموزشی و یادگیری‌شان را انتخاب کنند. منابع آموزشی آنلاین نظیر کلاس‌های باز و آنلاین یا همان (MOOCs) که برای استفاده عمومی است و یا نوع خصوصی کلاس‌های آنلاین یا (SPOCs) و همینطور ویدئوهای آنلاین، کتاب‌های الکترونیک، منابع انگیزشی، مدل‌ها، گرافیک‌ها و انیمیشن‌ها، بازی‌های دیجیتال و نمونه سوالات آنلاین و بسیاری موارد این چینی، فرآیند یادگیری را بسیار قابل دسترس‌تر و در عین حال متن محورتر کرده‌اند. به‌عنوان یک دانش‌آموز بسیار مهم است که بتوانید به درستی منابع مورد نیاز خود را در فضای اینترنت پیدا کرده و ارزیابی کنید و آن‌ها را برای حل مشکلات آموزشی خود مورد استفاده قرار دهید.


کلاس‌های آنلاین عمومی که تحت عنوان MOOCs شناخته می‌شوند، کلاس‌های آنلاین رایگان یا ارزان قیمتی هستند که برای افراد کم‌بضاعتی که توان پرداخت شهریه‌ی کلاس‌های آموزشی معمول را ندارند، طراحی شده است. با توجه به تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها بدلیل شیوع بیماری کووید ۱۹ بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان به این سبک از دوره‌های آموزشی آنلاین روی آورده‌اند.

واژه ۷: MOOC



MOOC که مخفف کلاس‌های آنلاین با دسترسی باز و عمومی است؛ یک نوع جدید از ارائه خدمات آنلاین در حوزه‌ی آموزش است. هدف آن ارائه خدمات آموزشی باز و عمومی از طریق شبکه اینترنت است. علاوه بر مواد و منابع آموزشی سنتی نظیر ویدئوها، خواندن کتاب و حل المسائل‌ها، این شیوه‌ی جدید از آموزش امکاناتی نظیر سمینارهای آموزشی، جلسات گفتگوی مجازی و غیره را برای دانشجویان، دانش‌آموزان و همین‌طور اساتید و دستیاران آموزشی فراهم می‌کند. (Wikipedia) (TAs) این شیوه امکان درگیر کردن یادگیرندگان را از طریق مشارکت داوطلبانه‌ی آن‌ها در کلاس‌های درسی و بسته به اهداف آموزشی، دانش و مهارت‌های قبلی و علاقه و زمینه مشترک با دیگر شرکت‌کنندگان، فراهم می‌کند.

امروزه با توجه به آمار میلیاردي وب سایت‌ها و سایت‌های آنلاین، حجم زیادی از داده‌ها و اطلاعات بر روی شبکه‌ی جهانی اینترنت بارگذاری شده است. وقتی ما در دوران تعطیلی مدارس در خانه درس می‌خوانیم، بسیار لازم و ضروری است که برای نیازهای آموزشی خود اینترنت را جستجو کنیم. موتورهای جستجوگر فراوانی از جمله گوگل، یاهو و بینگ در فضای وب برای این کار در دسترس شماست. برای این کار شما باید از موتورهای جستجوگر و کلید واژه‌های درست استفاده کنید و بعد فقط یک کلید اینتر با داده‌های مورد نیاز خود فاصله خواهید داشت.

 **نکته هشتم:** کمک به شما برای استفاده بهینه از موتورهای جستجوگر در

فضای اینترنت

توصیه‌هایی برای دانش‌آموزان و دانشجویان

- جستجوی محتوای مرتبط با موارد مد نظر:

اگر به دنبال یافتن سایت‌هایی نظیر همان سایتی که الان استفاده می‌کنید؛

هستید از کلید واژه related: somesite.com استفاده کنید. به طور مثال related: iasle.net را برای یافتن موارد مرتبط با موضوع iasle جستجو کنید.

- جستجو بر اساس معنی واژه‌ها

اگر نیاز به دیدن معانی یک موضوع یا کلمه یا عبارتی دارید از کلید واژه‌ی define: educational مثال define: command استفاده کنید. به طور مثال technology را برای جستجوی معنی تکنولوژی‌های آموزشی جستجو کنید.

- برای جستجوی متون مشخص

اگر به دنبال یک نوع خاص از متن یا فایل بخصوصی می‌گردید از کلید واژه‌ی filetype استفاده کنید به طور مثال از کلید واژه‌ی "active learning strategies filetype: ppt" برای جستجوی نتایج با موضوع راهبردهای یادگیری فعال استفاده کنید.

- برای کسب اطلاع بیشتر در مورد این سبک از جستجو در موتورهای جستجوگر اینترنتی و پیدا کردن موارد مرتبط، لطفاً به آدرس زیر مراجعه فرمایید.

"related: <https://blog.hubspot.com/marketing/google-advanced-search-tips>"

جستجو در صفحات اینترنت نیازمند استفاده از منابع آموزشی باز یا همان (OER) است که به شما کمک می‌کند تا دانش را کشف یا ارتقا دهید. سایت ویکی پدیا خود یکی از بهترین نمونه‌های این منابع آموزشی باز یا OER است. OER می‌تواند شامل تعاریف لغات، مقاله، متون سخنرانی، اسلایدها، ویدئوها و فایل‌های صوتی یا پادکست، دستورالعمل‌های آموزشی و... باشد. در ضمن با توجه به اینکه کپی رایت یا حق مولف ندارند قابل استفاده و انتشار و بازپخش هستند.

واژه ۸: منابع آموزشی باز یا (OER)



منابع آموزشی باز یا (OER) محتوای آموزشی هستند که در انواع مختلف چه متنی چه صوتی یا تصویری در دامنه‌های عمومی اینترنت بارگذاری شده و هرگونه استفاده، ارجاع یا بازپخش آن‌ها آزاد بوده و تحت قانون حقوق مولف قرار نمی‌گیرند. (UNESCO, ۲۰۱۹)

این منابع آموزشی باز همانطور که گفته شد برای هرگونه استفاده و بازپختی آزاد هستند و نیازی به رعایت حقوق مولفان و مصنفان یا کپی رایب ندارند و می‌توانند شامل کلاس‌های آنلاین یا متون و کتاب‌های الکترونیک یا ویدئوها و تصاویر منابع ارزیابی باشند.

(U.S. Department of Education, & Office of Educational Technology, 2017)

OER ها به عنوان محتوای آزاد و قابل بازپخش و ارجاع، دست شما را در استفاده از آن‌ها کاملاً باز می‌گذارند. انواع با کیفیت آن‌ها برای معلمان و دانش‌آموزان در جهت معرفی و استفاده از منابع آنلاین چه در کلاس و چه در بیرون کلاس بسیار مغتنم و مفید هستند. از آن گذشته این نوع از منابع آموزشی باز، این پتانسیل را دارند که همکاری در ارائه منابع آموزشی مفید و قابل دسترس و بازپخش آن‌ها را در سطح اینترنت گسترش دهند. در جدول زیر؛ مجموعه‌ای از این منابع را که ممکن است به کار شما بیاید را پیشنهاد می‌دهیم.

عنوان دارنده وب سایت OER	موضوع فعالیت	سطح آموزشی	کد QR یا برجسب تصویری برای بارگیری
بستر و سرویس عمومی و ملی دولت چین برای منابع آموزشی	کلاس درسی	کلاس ۱۲	
کوریکی - curriki	کلاس درسی	برای ورود به کلاس ۱۲	
آکادمی Junyi	کلاس درسی	از ابتدایی تا پایان دبیرستان	

عنوان دارنده وب سایت ORE	موضوع فعالیت	سطح آموزشی	کد QR یا برجسب تصویری برای بارگیری
Cicle time fun	کلاس درسی	کودکان تا ۶ سال	
Fluenc matters	خواندن و قرائت متن	کلاس ۱۲	
Storryline online	یادگیری زبان انگلیسی	کلاس ۱۲	
National Geographic kids	جغرافیا	کلاس ۱۲	
ScienceBOB	علوم	کلاس ۱۲	
Scratch	تکنولوژی	دانش آموزان مدارس ابتدایی	
Cool math games	ریاضیات	دانش آموزان مدارس ابتدایی	
برای موارد بیشتر برجسب تصویری QR را اسکن کنید	هر موضوعی	تمام سطوح	

۲،۴ یادگیری مبتنی بر همکاری : مطالعه و بازی در گروه

واژه ۹: یادگیری مبتنی بر همکاری



یادگیری مبتنی بر همکاری به نوعی از یادگیری اطلاق می‌شود که در آن گروه کوچکی از یادگیرندگان برای به حداکثر رساندن دستاوردهای خود از یک سو و کل گروه از سوی دیگر با یکدیگر همکاری می‌کنند تا مشترکا و به صورت بهم پیوسته به اهداف گروه نائل شوند. در فرآیند کار، آن‌ها به این نتیجه می‌رسند که تنها زمانی به هدفشان دست پیدا کنند. در واقع در این نوع از یادگیری نتیجه کار بسته به میزان مشارکت و تعهدی است که هر یک از اعضای گروه نسبت به کل گروه احساس می‌کند تا از نتایج جمعی گروه بهره‌مند شوند. در این صورت نتایجی که هر فرد کسب می‌کند ربط مستقیمی به تلاش‌های خود او و تلاش سایر هم تیمی‌هایش خواهد داشت و سرانجام اینکه پس از رسیدن گروه به هدف مشترکشان، تمامی اعضای گروه احساس افتخار و غرور خواهند کرد. (Johnson, & Johnson, 2011)

پنج شاخص اصلی برای دستیابی حداکثری به اهداف گروه در یادگیری مبتنی بر همکاری وجود دارد که به اختصار PIGS Face اطلاق می‌شود.

- مشارکت و وابستگی فعال و مثبت
- اعضای گروه به یکدیگر.
- ارتباطات رودر رو و سازنده
- تعهد فردی و گروهی
- مهارت‌های اجتماعی
- فرآیند و کار گروهی

(Source: https://en.wikipedia.org/wiki/Cooperative_learning)

بچه‌هایی که در خانه درس می‌خوانند ممکن است احساس تنهایی کنند، مخصوصا در دوران نوجوانی که ارتباط با گروه همسالان مهم است. خیر خوب این است که با توجه به اینکه این سبک از یادگیری، یعنی یادگیری در منزل در حال جا افتادن و بیشتر شدن است، بچه‌ها می‌توانند با تعداد زیادی از همسالان خود که آن‌ها نیز در خانه درس می‌خوانند به صورت مجازی ارتباط بگیرند و دوست شوند.

در دوران اختلال آموزشی و تعطیلی مدارس شما می‌توانید با استفاده از نرم افزارهای مختلف با هم در ارتباط باشید و با ایجاد گروه‌های یادگیری یک یادگیری توأم با همکاری را تجربه کنید. وقتی شما به صورت گروهی کار می‌کنید، می‌توانید تجربیات و مهارت‌های مختلف و مهمی را در حوزه تفکر انتقادی و ارزیابی خود کسب کرده و توسعه دهید و به صورت موثر بر دانش خود بیفزایید (Brindley, Walti, & Blaschke, 2009).

نرم‌افزارهایی نظیر Dingtalk (<https://www.dingtalk.com>), WeChat (<https://weixin.qq.com>), و Twitter

می‌توانند به شما کمک کنند که با همسالان و همکلاسی‌های خود ارتباط برقرار کنید و گروه‌های یادگیری تشکیل دهید.

یادگیری مبتنی بر همکاری مجموعه وسیعی از راهبردها را برای ارتقا و توسعه‌ی یادگیری از طریق همکاری و ارتباط برقرار کردن با دیگر همکلاسی‌ها را در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهد. همانطور که از واژه یادگیری مبتنی بر همکاری برداشت می‌شود، دانش‌آموزان می‌توانند در این شیوه به یکدیگر برای یادگیری کمک کنند و ایده‌ها و منابع آموزشی خود را با یکدیگر به اشتراک گذاشته و در مورد اینکه چه چیزی و چگونه یادگرفته شود همکاری کنند. معلمان چیزی را به دانش‌آموزان تحمیل و دیکته نمی‌کنند بلکه به آن‌ها اجازه می‌دهند تا طیف وسیع و متنوعی از اهداف و فعالیت‌ها را در جهت یادگیری خود انتخاب کنند و به این ترتیب کمک می‌کنند تا آن‌ها در فرآیند کسب دانش، مشارکت فعال داشته باشند (Davidson, & Major, 2014).

مانند یادگیری مبتنی بر همکاری، یادگیری پروژه محور نیز شکل دیگری از یادگیری گروهی است. در این حالت محتوای آموزشی در قالب انجام یک پروژه‌ی درسی مسئله محور و بلند مدت تعریف می‌شود و از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که به‌صورت خلاقانه آن را انجام دهند. در فرآیند حل مسئله دانش‌آموزان طیف وسیعی از مهارت‌های مبتنی بر حل مسئله، تفکر انتقادی، همکاری و ارتباط گیری را فرا می‌گیرند. برای استخراج سوالات و انجام کار خلاقانه و با کیفیت دانش‌آموزان نیاز دارند تا کارهای بسیار بیشتری را انجام دهند تا اینکه فقط به حفظ کردن تنها و صرف داده‌ها و اطلاعات بسنده کنند. آن‌ها نیاز دارند تا به‌صورت تیمی کار کنند و مهارت‌های تفکر خود را در سطحی بالاتر به کار بگیرند.

در حالی که یادگیرندگان مشغول کار گروهی هستند، پروژه باید به بخش‌های کوچکتری تقسیم شود (البته با پیچیدگی‌های یکسان) و هر کدام از دانش‌آموزان باید وظیفه‌ی انجام یکی از بخش‌ها را به عهده بگیرند. در این راستا انجام

واژه ۱۰: یادگیری پروژه محور:



یادگیری پروژه محور با تعریف و تعیین دقیق یک مسئله سعی می‌کند که در طول زمان موضوعات و دانش‌های مختلفی را برای اعضای گروه مطرح کند و اگر به درستی انجام شود به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مهارت‌های اصلی قرن ۲۱ شامل خلاقیت، همکاری، رهبری و غیره را از طریق درگیر شدن در یک فضای چند بعدی و با چالش‌های دنیای واقعی یاد بگیرند و به قوه و مهارت تفکر انتقادی دست یابند. (U.S. Department of Education, & Office of Educational Technology, 2017)

مباحثات آنلاین از اهمیت زیادی برخوردار است. برای انجام این کار می‌توان چند تکنیک و روش را پیشنهاد داد که به شرح زیر می‌باشند.

طراحی و برگزاری جلسات:

در طول تعطیلی مدارس، شما می‌توانید در خانه ورزش کنید با توجه به وضعیت و فیزیک بدنتان شما می‌توانید تمرین‌های ورزش مختلفی مثل طناب بازی را انجام دهید. دانش‌آموزان ابتدایی می‌توانند تا ۱۰۰۰ طناب بزنند که حدوداً نیم ساعت

می‌شود. دانش‌آموزان راهنمایی هم می‌توانند هر روز ۱۵۰۰ طناب بزنند که آن هم حدود نیم ساعت از وقت آن‌ها را می‌گیرد و دانش‌آموزان متوسطه نیز می‌توانند این تعداد را به میزان دلخواهشان بیشتر کنند.

کارهایی که در هنگام برگزاری جلسه باید انجام دهید:

سر وقت در جلسه حاضر شوید، نقش‌ها و وظایف هر فرد را به درستی تعریف و تعیین کنید، آن‌ها را بازبینی یا جابجا کنید، دستور جلسه تهیه کنید، بازه‌های زمانی را به دقت تعیین کنید، موارد مربوط به جلسات قبلی را مرور کنید و در هر زمان بر روی یک موضوع خاص تمرکز کنید.

مراحلی که پس از پایان جلسه باید انجام دهید:

نتیجه نهایی جلسات را ضبط کنید، وظیفه‌ی هر عضو گروه را روشن و ابلاغ کنید، مهلت نهایی برای انجام وظیفه‌ی هرکس را مشخص کنید، زمان، مکان و

دستور جلسه‌ی بعدی را مشخص کنید، نتایج جلسه را ارزیابی کنید، از اعضای گروه نظرخواهی کنید، جلسه را با روحیه خوب و مثبت به پایان برسانید، صورت جلسه تهیه کنید و آن را بین اعضای گروه پخش کنید.

داستان هفتم:

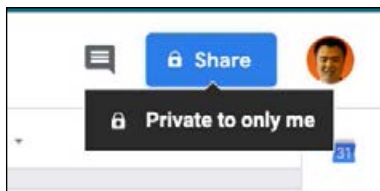
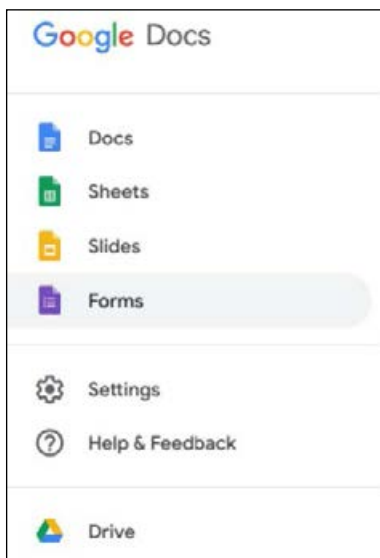
هنرستان ابتدایی Ningbo Xiangshan از شهر Ningbo، استان Zhejiang از نرم‌افزار/اپلیکیشن وی چت WeChat برای بهبود آموزش زبان چینی استفاده می‌کند. کلاس ششم این مدرسه از نرم‌افزار/اپلیکیشن وی چت برای آموزش گروهی تمرین زبان چینی استفاده می‌کند. با توجه به کمبود وقت والدین شاغل و در دوران تعطیلی مدارس، این کلاس تلاش دارد تا راهبردهای جدید یادگیری را کشف و ادبیات چینی دانش‌آموزان را بهتر کند. کار گروهی آن‌ها در وی چت سه بعد اساسی دارد: اعضای گروه همزمان نقش‌های مختلفی را بر عهده می‌گیرند، رهبری گروه‌ها متناوباً تغییر می‌کند و هرکسی این فرصت را دارد تا در رهبری تیم خود مشارکت کند اعضای هر گروه با فشار دادن دکمه لایک به هم امتیاز می‌دهند و منابع آموزشی را میان خود تقسیم می‌کنند.

نکات داستان:



اپلیکیشن وی چت یک وسیله‌ی یادگیری بسیار ساده است که در اختیار دانش‌آموزان چینی و در هر سطحی از تحصیل قرار دارد. ایجاد گروه‌های یادگیری

در این اپلیکیشن به شما کمک می‌کند تا ضمن مدیریت و نظارت بر یکدیگر در فرآیند یادگیری، روابط اجتماعی خوبی را نیز از طریق همکاری گروهی بوجود آورید.



تصویر ۱۲: کار گروهی برای انجام مشترک یک پروژه یادگیری

نرم افزارهایی نظیر Google Doc (docs.google.com), Shimo Doc ([https:// shimo.im/](https://shimo.im/)), Tencent Doc (<https://docs.qq.com/desktop>) به شما کمک می‌کند تا از طریق همکاری گروهی فایل‌های آموزشی خود را در فضای وورد، پاورپوینت و اکسل تولید کنید. به‌طور مثال می‌توانید از Google Doc برای کار مشترک و پروژه گروهی خود استفاده کنید. ابتدا هدف و نقشه راه خود را مشخص کنید و سپس وظیفه‌ی هر عضو گروه را تعیین کنید. سپس وارد گوگل داک شوید و شکلی را که می‌خواهید با آن پروژه را انجام دهید نظیر فایل متنی، صفحه، اسلاید و غیره را انتخاب کنید. سپس و در مرحله دوم آن را میان اعضای گروه خود به اشتراک بگذارید و فراموش نکنید که اجازه ویرایش متن را هم به آن‌ها بدهید. حالا اعضای گروه می‌توانند فایل شما را در صندوق ورودی ایمیل خودشان ببینند و به‌صورت گروهی بر روی آن کار کنند.

داستان هشتم:



پسر کلاس Takumi Ohno، مهارت تایپ و نوشتن خود را تمرین و تقویت می‌کند.

Source : <https://www.nbcnews.com/news/education/coronavirus-closes-schools-teachers-families-brace-massive-experiment-online-education-n1160966>

در دوران تعطیلی مدرسه به دلیل شیوع بیماری، یک دانش‌آموز از مدرسه‌ی Northshore ایالت واشنگتن نتیجه یادگیری خود را از طریق گوگل داک به رشته تحریر در می‌آورد.

معلمان در مدرسه Northshore، هفته‌ی گذشته را صرف پیدا کردن راه مناسب برای ادامه‌ی یادگیری

دانش‌آموزان در دوران تعطیلی مدرسه کرده‌اند و اینکه چطور درس علوم را در میز آشپزخانه و ژیمناستیک را در زیرزمین خانه‌یشان بجای کلاس داشته باشند. Takumi Ohno، ۴۵ ساله دارای یک پسر بچه ۹ ساله است که در کلاس سوم همان مدرسه درس می‌خواند. معلم‌های پسرش تصمیم گرفته‌اند که بجای پخش زنده کلاس یک ویدئوی ۱۵ دقیقه‌ای را برای او بفرستند که به او نشان می‌دهد چگونه ریاضی را به پسرش درس دهد. پسرش هم نتیجه‌ی کار و یادگیری خود را در گوگل داک برای بازبینی معلم‌هایش به رشته تحریر درآورده است. پسر او می‌نویسد: عالی بود. من همه روز با مامان بودم.

Ohno می‌گوید که پسرش راهنمایی زیادی نیاز نداشت. اما من باید بعضی وقت‌ها به او گوشزد می‌کردم که زمان استراحت رسیده است.

نکات داستان:

یادگیری فعال در خانه و در دوران اختلال آموزشی و تعطیلی مدارس به دلیل شیوع بیماری، باید با استفاده کامل از منابع آنلاین باشد. منابعی مثل انواع ویدئوها

و سایر ابزار در دسترس آنلاین یادگیری را به شرط نظارت والدین، امن و راحت می‌کند.

نکته نهم: کمک به شما برای استفاده از منابع یادگیری چند بعدی



توصیه ای به دانش آموزان

- **مدیریت محیط یادگیری:** این کار سه وجه اساسی دارد. اول ایجاد عادت با انتخاب و تعیین یک محیط ساکت. دوم جلوگیری از هرگونه حواس پرتی با کنار گذاشتن و دور کردن هر چیزی که حواس شما را پرت می‌کند مثل تلفن همراه، موسیقی یا پوسته‌های دیواری و عکس و همین‌طور افراد دیگر نظیر اعضای خانواده، والدین و معلمان و سوم تمیز کردن محل درس خواندن با مرتب کردن و تمیز کردن خود اتاق یا کتاب‌های روی میز یا وسایل دیگر.

- **مدیریت حمایت اجتماعی:** از دیگران کمک بگیرید. به یاد داشته باشید که یادگیری یک فرآیند پیچیده و دشوار است که در آن کمک گرفتن از دیگران امری طبیعی است.

۲.۵ درگیر شدن در فرآیند یادگیری: راه‌های موثرتر کردن فرآیند یادگیری

فرآیند یادگیری بچه‌ها در دوران تعطیلی اجباری مدارس به دلیل شیوع بیماری تحت تاثیر قرار گرفته و آسیب می‌بیند. بیشتر بچه‌ها به راحتی دچار سردرگمی می‌شوند و از وظایف خود غافل می‌شوند. برای مدیریت بچه‌ها و رهایی از سردرگمی لازم است که والدین و بچه‌ها با هم بر روی نظم و انضباط فردی و یادگیری هر چه موثرتر کار کنند. وقتی دانش‌آموزان خودشان مسوول یادگیری خودشان شوند احساس تعلق بیشتری به درس و فرآیند یادگیری پیدا می‌کنند. در این مرحله شما می‌توانید با طراحی نقشه راه و اجرای آن و بازبینی مجدد آن، تجارب ارزنده‌ای را کسب کنید. شما ممکن است با طراحی یک چک لیست و مشخص کردن و لیست کردن کارهایی که باید انجام شود شروع کنید. همین‌طور که کار می‌کنید مواردی را که موفق به انجام آن شده‌اید را در لیست خود علامت گذاری کنید. شما می‌توانید رفتارها یا مهارت‌های خود را از طریق انجام وظایف نوشته شده در لیست ارتقا دهید و ببینید که آیا به اهدافتان رسیده‌اید یا خیر. این امر می‌تواند از منظر ارزیابی فردی (همان‌طور که در جدول شماره ۳ می‌بینید)، چالش برانگیز باشد.

جدول شماره ۳: تفاوت‌های میان بررسی کردن (مانیتور کردن)

و ارزیابی کردن فرآیند یادگیری توسط خود فرد

	بررسی فردی	مشترکات	ارزیابی فردی
چه چیزی	بررسی و تنظیم آنچه که انجام داده‌اید	استراتژی اجرایی بر اساس مدل فراشناخت	قضاوت در مورد فرآیند یادگیری و نحوه استراتژی درپیش گرفته شده
چرا	اندازه‌گیری میزان موثر بودن فرآیند در پیش گرفته شده و یا تغییر و بهبود در فرآیند یادگیری	بهبود فرآیند در پیش گرفته شده	شناسایی نقاط قوت و ضعف برای بهبود عملکردهای بعدی

ارزیابی فردی	مشترکات	بررسی فردی
در پایان هر دوره یادگیری		مدت زمان هر دوره فراگیری چه هنگامی

چند تکنیک بررسی و مانیتورینگ فرآیند یادگیری که آموزش شما را عمق می بخشد:

- با خودتان قرارداد ببندید. با خودتان قرار بگذارید که تا پایان یافتن برنامه آن ساعتان نگذارید چیزی حواس شما را پرت کند.
- در مورد آنچه که یاد گرفته اید صحبت کنید: درباره آنچه که یاد گرفته اید با معلم، اعضای خانواده و دوستانتان صحبت کنید.
- جمع بندی کنید: یک راه خوب برای عمق بخشیدن به یادگیری تان تهیه جمع بندی از آن چیزهایی است که یاد گرفته اید.

- سوالاتی هست که در فرآیند بررسی و مانیتورینگ فرآیند یادگیری خود باید از خود پرسید
- فکر می کنید کدام بخش از فرآیند یادگیری شما موثرتر بوده است. چرا؟ و چگونه؟
 - فکر می کنید کدام بخش از فرآیند یادگیری شما کمتر موثر بوده است. چرا؟ و چگونه؟
 - بر اساس بازخوردهایی که گرفته اید، چه کار مشخصی می تواند فرآیند یادگیری شما را بهتر کند.
 - با توجه به تجاربتان چه توصیه ای به افراد دیگری که در همین شرایط قرار دارند، می دهید.

۲،۵،۱ چگونه فرآیند یادگیری را مدیریت کنیم.

برای دانش آموزان ابتدایی حجم و نوع مطالب یادگیری کم و آسان است و آن ها با دشواری زیادی روبرو نیستند. در عین حال این دانش آموزان با ابزار یادگیری

ناآشنا هستند. در نتیجه آن‌ها می‌توانند از والدین خود برای یادگیری خواندن، نوشتن و انجام تکالیف کمک گرفته و از آن‌ها انگیزه بگیرند. برای کسانی که امسال کنکور دانشگاه دارند و یا می‌خواهند وارد دبیرستان شوند طبیعتاً حجم درس و وظایفی که باید انجام دهند بیشتر خواهد بود، لذا آن‌ها می‌توانند و باید در مورد مشکلات خود و فشار و استرس درس‌ها با والدین خود صحبت کنند. اما در مورد کسانی که دارای توانایی و مهارت مدیریت امورشان هستند، آن‌ها همواره با خود بین استقلال و وابستگی و منفعل بودن یا خلاق بودن در حال چالش و کشمکش هستند پس بهترین توصیه به آن‌ها برای مدیریت فرآیند یادگیری‌شان، انجام کار گروهی و یادگیری گروهی است.


برای بهتر مدیریت کردن فرآیند یادگیری چه به صورت مستقل و چه با همراهی والدینتان می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

- همه‌ی آنچه برای آغاز کار احتیاج دارید را فراهم کنید و ببینید که چقدر برای شروع آمادگی دارید.
- بر یک چیز تمرکز کنید. بر انجام یک کار تمرکز کنید و اجازه ندهید چیزی حواس شما را پرت کند.
- لیستی از کارهایی که انجام داده‌اید و کارهایی که بعداً باید انجام دهید تهیه کنید و برای مرحله بعدی خود را آماده کنید.
- منعطف باشید و در طول فرآیند خود را ارزیابی و در صورت لزوم اهداف را جابجا کنید.

والدین شما هم می‌توانند کارهایی را برای حمایت از شما انجام دهند. مثل موارد زیر:

- برای کار کردن خودتان و همچنین یادگیری بچه‌ها محیط مناسبی را فراهم کنید.
- اگر در منزل اتاق جدا و مستقل زیاد ندارید، با استفاده از گلدان‌ها یا مبلمان یا با پارتیشن بندی با وسایل جداکننده فاصله فیزیکی و محیط لازم برای یادگیری را فراهم کنید.

- والدین به بچه‌ها کمک کنند تا وسایل مورد نیازشان را فراهم کنند.
- والدین با معلمان بچه‌ها در ارتباط باشند و با فرآیند یادگیری و آموزش دانش‌آموزان که توسط مدرسه به مرحله اجرا در می‌آید، آشنا شوند.

نکته نهم:  کمک به شما برای ارتقای نحوه بررسی و مانیتورینگ فرآیند یادگیری و پاسخ دادن مناسب به اشکالات موجود در این فرآیند

توصیه ای به دانش‌آموزان

- **برنامه‌ی روزانه تدوین کنید:** دانش‌آموزان ابتدایی می‌توانند از والدین خود بخواهند که میزان پیشرفت آن‌ها را بررسی کنند و آن‌ها که توانایی مدیریتی بیشتری را دارند می‌توانند برنامه‌های یکدیگر را مورد بررسی قرار دهند. اگر شما دوران ابتدایی یا راهنمایی را پشت سر گذاشته‌اید و مهارت‌های مدیریتی خود را ارتقا داده‌اید می‌توانید برنامه خود را با پشت کار و دقت پیگیری کنید.

- **تقسیم بندی وظایف:** با توجه به اهمیت کار و وظیفه تعریف شده برای شما، وظایف کوتاه مدت و بلند مدت شما می‌تواند به شکل زیر تعریف و درجه بندی شود:

الف: وظایف مهم و اساسی فوراً انجام شوند.

ب: وظایف مهم ولی نه چندان ضروری باید براساس ماهیتشان تقسیم بندی و برای انجام روزانه‌ی آن‌ها برنامه ریزی شود.

ج: وظایف فوری ولی نچندان مهم در صورت نبود زمان لازم جوری برنامه ریزی شوند که با کمک دیگران به پایان برسند.

د: اگر کارها خیلی ضروری و مهم نیستند می‌توانید از انجام آن‌ها صرف نظر کنید.

- نحوه برخورد با مسائلی که حواس شما را پرت می‌کنند: مسایل متفرقه را در پایان لیست روزانه خود قرار دهید و آن‌ها را به تعویق بیندازید و به کار اصلی‌تان مشغول شوید و در پایان روز به آن‌ها بپردازید.

- تقسیم وظایف: برای بعضی کارهای سخت شما می‌توانید آن‌ها را به قسمت‌های ساده‌تر تقسیم کنید و بعد هر قسمت را مرحله به مرحله و قدم به قدم انجام دهید. به این ترتیب می‌توانید از ناامیدی و هدر رفتن انرژی در برخورد با موارد پیچیده و مشکل اجتناب کنید.

- نکته‌های مخصوص یادگیری را از مجلات معتبر این رشته بگیرید و بخوانید: زمان روزانه، هفتگی و ماهانه برای یادگیری‌تان را مشخص کنید و از مجلات معتبر حوزه یادگیری مطالب و نکته‌هایی را مطالعه و یادداشت کنید. در این صورت ضمن اینکه می‌توانید بر فرآیند یادگیری خود مسلط شوید؛ می‌توانید آن‌ها را به روزرسانی کرده و از نو تعریف کنید.

- از انواع ماژیک‌ها برای نشانه‌گذاری استفاده کنید: وظایفی که ممکن است از چشم شما دور بمانند و یا آن‌هایی را که حتما باید به یاد داشته باشید را با ماژیک علامت‌گذاری کنید. بدین ترتیب بر آن‌ها بیشتر تمرکز می‌کنید و حواستان به موارد کمتر ضروری‌تر درون لیست پرت نمی‌شود. (منبع در جدول شماره ۴)

جدول ۴: راهبردها و شیوه‌هایی برای دانش‌آموزان

ابزارها	راهبردها
<p>خودکار و کاغذ برای نوشتن (با توجه به اینکه دانش‌آموزان ابتدایی موبایل شخصی ندارند)</p> <p>اشکال و بسترهای مختلف یادگیری</p> <p>استفاده از بسترهای ارتباطی آنلاین</p>	<p>تشویق و مانیتورینگ توسط معلمان و والدین توصیه می‌گردد که همزمان کمک می‌کند دانش‌آموزان نیز عادات خوب چک کردن خود را بیاموزند و ارتقا دهند.</p> <p>دانش‌آموزان جدول زمانی یادگیری روزانه خود را با نظارت والدین طراحی کنند.</p> <p>دانش‌آموزان باید به همراه والدین در کلاس‌ها شرکت کنند. دوربین باید روشن باشد.</p> <p>معلمان باید جدول زمانی مشخصی را برای انجام تکالیف ارائه کنند و دانش‌آموزان را تشویق به انجام تکالیف کنند.</p> <p>ضبط اشکالات</p> <p>استفاده از کارت‌های روخوانی و وبلاگ نویسی</p>

سطوح مختلف

ابزارها	راهبردها	فرآیند یادگیری
<p>عنصر اصلی اراده و تاثیر همکلاسی‌ها خواهد بود.</p>	<p>قدرت اراده و توانایی خود کنترلی دانش‌آموزان را ارتقا دهید و فضای کلاس‌ها را مثبت و خلاقانه کنید.</p>	<p>معلمان راهنمایی‌های لازم را انجام دهند.</p> <p>دانش‌آموزان فعالیت‌های یادگیری را انجام دهند.</p> <p>دانش‌آموزان تکالیف را بصورت مستقل انجام دهند.</p>

سطح	کاراکترهای روانشناسانه	شاخصه های فعالیت های یادگیری	فرآیند یادگیری
دانش آموزان ابتدایی	خود کنترلی ضعیف و ذهن نابالغ	دانش آموزان ابتدایی تکالیف کمتر و آسانتری دارند و معلمان و والدین باید مدام آن ها را تشویق کنند. دانش آموزان مقاطع بالاتر تکالیف مشکل تری دارند. معلمان و والدین باید توقعات را از آن ها بالاتر ببرند. دانش آموزان کلاس ۴ ابتدایی در مرحله حساس عبور از خود کنترلی ضعیف و منفعل به خود کنترلی فعال و آگاهانه هستند. از نظر جنسیتی دختران توانایی بیشتری از پسران را در فرآیند خودکنترلی بروز می دهند.	مرور و دوره کلاس های آنلاین ریاضی تکالیف انجام شده بازبینی تمرین روخوانی و قرائت

سطح	کاراکترهای روانشناسانه	شاخصه های فعالیت های یادگیری
دانش آموزان مقطع راهنمایی	دانش آموزان مقطع راهنمایی به سن بلوغ رسیده اند و سرکشی های خاص خود را دارند و در مقایسه با دانش آموزان مقطع ابتدایی توانایی خود کنترلی بیشتری دارند. آن ها می توانند آگاهانه فرآیند یادگیری را طی کنند در حالی که توانایی مانیتورینگ کمتری از خود بروز دهند.	دانش آموزان مقطع راهنمایی تکالیف به مراتب سخت تری دارند. در این شرایط توانایی خود کنترلی آنها نقش مهمی در فرآیند یادگیری بازی می کند.

داستان نهم:



دانش‌آموز کلاس دهم از دبیرستان Tsinghua وابسته به دانشگاه شهر پکن، در خانه مطالعه می‌کند. در طی شیوع بیماری کووید ۱۹ و تعطیلی مدارس، دانش‌آموز کلاس دهم از دبیرستان Tsinghua وابسته به دانشگاه شهر پکن،

یادگیری آنلاین را در دستور کار خود قرار داده است. با توجه به توصیه‌ها و مشورت‌های معلمشان، دانش‌آموزان از اپلیکیشن Forest برای مدیریت زمانشان و میزان استفاده از تلفن همراه در هر روز، استفاده می‌کنند. با توجه به وجود منابع فراوان آموزشی برای یادگیری که در همه موضوعات توسط معلمانشان فراهم شده است، دانش‌آموزان می‌توانند براساس جدول زمانی روزانه‌شان در برنامه‌های پخش زنده که توسط معلمان و مربیان مستقل فراهم می‌شود، مشارکت کنند. براساس راهنمایی معلمان، دانش‌آموزان در قالب گروه‌های مختلف با هم کار می‌کنند و ضمن بررسی و نظارت بر عملکرد یکدیگر، نکات درسی را از هم یاد می‌گیرند و به طور منظم نیز برای معلمان خود گزارش تهیه می‌کنند.

نکات داستان:

دانش‌آموزان سطوح بالاتر توانایی خوبی در زمینه‌ی بررسی و مانیتورینگ خود دارند. در نتیجه آن‌ها می‌توانند یکدیگر را مانیتور و تشویق کنند تا فرآیند یادگیری را هر چه بهتر طی کرده و به اهداف خود دست یابند و همزمان، هماهنگ با هم پیشرفت کنند.

۲.۵.۲ ابزارهایی برای مدیریت فرآیند یادگیری

در هنگام مطالعه در خانه، مدیریت زمان کار ساده‌ای نیست. اپلیکیشن‌های مخصوص مدیریت زمان که نمونه‌های آن در جدول شماره ۵ نشان داده شده است، در این زمینه به ما کمک می‌کنند.

جدول شماره ۵: ابزارهایی برای مانیتورینگ خود در فرآیند یادگیری

معرفی	شکل	نام
لیست انجام کارها	ابزار کاغذی	دفترچه یادداشت/ حاشیه نویسی
زمان سنج/لیست/آمار داده ها	اپلیکیشن	Tomato TODO
اپ مانیتورینگ تفریحات قابل نصب بر روی موبایل به منظور ارتقای خود کنترلی	اپلیکیشن	Do not be phone freak
ابزار شمارش	اپلیکیشن	Timer on Fire
زمان سنج	اپلیکیشن	Tomato Clock
ابزار دنبال کردن زمان	اپلیکیشن	A TimeLogger
ضبط زمان مورد نیاز برای انجام هر کار	اپلیکیشن	ihour
Forest ویرایش آزاد اپلیکیشن برای بهبود تمرکز	اپلیکیشن	FocusNow
ابزار ضبط زمان	اپلیکیشن	LifeCycle
ابزار اندرویدی برای نشان دادن جداول زمانی به صورت هفتگی، ماهانه، سالیانه، دوره‌ای و روزانه	اپلیکیشن	Year in progress
برای دارندگان آیفون ایجاد عادات و تعیین ساعات روزانه برای انجام کار	اپلیکیشن	Habit Streaks

	نام	شکل	معرفی
یادگیری مانیتورینگ زمان	Pendo	اپلیکیشن	ابزار طراحی جدول زمانی
	Mnote	اپلیکیشن/ کامپیوتر	ابزار برجسب گذاری
	Evernote	اپلیکیشن/ کامپیوتر	ضبط داده های مربوط به تجارب، افکار و الهامات روزانه
	OneNote	اپلیکیشن/ اپ کامپیوتری	ابزار نوت برداری و نوشتن
	TickTick	اپلیکیشن	ضبط لیست کارهای روزانه و زندگی
	voodooopad	اپلیکیشن/ اپ کامپیوتری	سازماندهی و مدیریت داده ها از طریق Wiki-link
مانیتورینگ محتوا و فرآیند	Youdao Cloud Note	اپلیکیشن/ اپ کامپیوتری	ویرایش و اشتراک گذاری آنلاین داده ها و اطلاعات و با قابلیت همکاری درون گروهی
	Notebooks for mistakes	ابزار کاغذی	ضبط اشتباهات
	Shimo.im	وبسایت	پلتفرم ابری برای استفاده کنندگان عضو به منظور ویرایش متون و صفحات الکترونیکی بصورت مشترک



خوب است که برای کسب موفقیت‌ها جشن بگیریم، اما از آن مهمتر این است که از شکست‌ها درس بگیریم.

بیل گیتس
از بنیانگذاران مایکروسافت

۲.۶ بررسی کیفیت یادگیری توسط خودتان

یادگیری خود تنظیمی موثر نیازمند این است که شما بطور منظم و دوره ای خودتان را مورد ارزیابی قرار دهید. ارزیابی خود فرآیندی است که نیازمند قضاوت عملکرد حال حاضر و ابراز واکنش مناسب نسبت به این قضاوت است. (Schunk, 1994) روش‌های خود ارزیابی بیشتر حول سه محور ارزیابی براساس موضوعات یادگیری (تکالیف و موضوعاتی که معلم‌ان شما مشخص می‌کنند) ارزیابی درونی براساس میزان پیشرفت از گذشته تا حال حاضر و ارزیابی براساس میزان پیشرفت سایر همکلاسی‌ها، صورت می‌گیرد. این ارزیابی‌ها مبتنی بر تحلیل نحوه انجام دادن تکالیف، فعالیت‌های مختلف مرتبط با یادگیری، بررسی رفتارهای روزانه و ضبط روزانه‌ی میزان تغییرات و پیشرفت‌های آموزشی و نحوه واکنش به آن‌ها، است. معلم‌ان و والدین نیز با راهنمایی و تشویق دانش‌آموزان برای هدف گذاری‌های جدید و برنامه‌ریزی‌های واقع‌گرا برای ادامه روند یادگیری، این فرآیند را شتاب می‌بخشند.

از طریق ارزیابی خود شما می‌توانید:

- مشکلات مهارتی خود را مخصوصاً در حوزه‌هایی از یادگیری که دانش کمتری دارید، شناسایی کنید.


- یاد می‌گیرید که به چه حوزه‌هایی بیشتر تمرکز کنید.
- اهداف واقع‌گرا و امکان پذیر را برای خود تعیین می‌کنید.
- عملکرد خود را مورد بازبینی قرار می‌دهید.
- مسیر پیشرفت خود را دنبال می‌کنید.
- اگر به صورت آنلاین درس می‌خوانید، می‌توانید تصمیم بگیرید که چه زمان به مرحله بعدی از فرآیند یادگیری خود بروید.

۲,۴,۱ چگونه خودمان نتایج و ماحصل یادگیری خود را مورد ارزیابی قرار دهیم

بعد از انجام هر دوره در فرآیند یادگیری یا تمرین، شما به عنوان یک دانش‌آموز می‌توانید کار را متوقف کرده و خود را مورد ارزیابی قرار دهید. در این مرحله، شما می‌توانید خود را مورد ارزیابی قرار داده و براساس نتایج به خود جایزه بدهید چرا که این امر حتی به صورت روزانه ربط مستقیمی به ایجاد عادات بلند مدت خوب، در شما دارد. شیوه‌های مختلفی برای خود ارزیابی می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد که در جدول ۶ نشان داده شده است.

جدول ۶: نمونه‌های معمول در خود ارزیابی

توضیحات	مکعب روییک	تست و امتحان	نقشه‌های مفهومی
	مکعب روییک‌ها ابزارهای ارزشمندی برای خود ارزیابی هستند. چرا که بر روی آن‌ها نه تنها می‌توان موارد موفق را لیست کرد بلکه نحوه عملکرد و اجرا را نیز می‌توان تشریح کرد. دانش‌آموزان می‌توانند از آن‌ها به منظور ارزیابی و بررسی میزان پیشرفت خود در یک حوزه معین از تکالیف درسی استفاده کنند.	تست و امتحان می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا خود را مورد ارزیابی قرار دهند. برای دانش‌آموزان سطوح پایین توصیه می‌شود از سوالات چند گزینه‌ای یا جای خالی و یا سوالات باز استفاده شود. در مورد سوالات باز، آن‌ها می‌توانند پاسخ‌های خود را به صورت عکس یا متن تشریحی بازگذاری کنند.	نقشه‌های مفهومی، داده‌ها را طبقه‌بندی و سامان می‌بخشند و ایده‌ها و مفاهیم را به صورت دیداری و تصویری نمایش می‌دهند. به این ترتیب روابط میان داده‌های منفرد با کل مجموعه آشکار می‌شود.
جامعه هدف	دانش‌آموزان مقاطع بالای ابتدایی و متوسطه اول	همه	دانش‌آموزان مقاطع بالای ابتدایی و متوسطه اول
سناریوهای یادگیری	والدین می‌توانند با بچه‌ها کار کنند تا مکعب روییک خود را بسازند و یا معلمانشان در اختیار آن‌ها بگذارند.	ارزیابی تسلط به مفاهیم یادگرفته شده	جمع‌بندی دوره‌ای مطالب یادگرفته شده و سازمان دادن به آن‌ها

نکته نهم: کمک به شما برای انجام یک ارزیابی موثر از فرآیند یادگیری 

توصیه ای به دانش آموزان

- فرم ارزیابی برای خود درست کنید تا براساس استاندارد مشخصی خود را مورد ارزیابی قرار دهید.
- ارزیابی باید واقع گرایانه و کاربردی باشد تا از هرگونه خطای محاسباتی و ارزیابی ناقص اجتناب شود.
- شاخصه‌های ارزیابی باید متفاوت باشند و همه‌ی حوزه‌ها شامل فرآیند یادگیری، نتایج یادگیری و جهت‌گیری‌های یادگیری را در برگیرند.
- روش‌های ارزیابی نیز باید متفاوت باشند و شامل مواردی نظیر ضبط پیشرفت‌ها به صورت الکترونیک، ارائه جمع‌بندی از یادگیری، مشخص کردن تجارب ارزنده‌ی کسب شده در فرآیند یادگیری و حتی وبلاگ‌نویسی مختصر و غیره باشد.
- سعی کنید خاطرات خود را به صورت دوره‌ای بنویسید. به این شکل چارچوبی برای بررسی نقاط قوت و ضعف خود درست می‌کنید که شامل این خواهد بود که چه استراتژی‌هایی برای یادگیری شما موثر بوده، در کجاها به مشکل برخورد کرده‌اید و کجاها نیز پیشرفت داشته‌اید.

داستان دهم:

مدرسه‌ی ابتدایی Linyi No.1 از استان Shandong از دانش‌آموزان خواسته تا خودشان خود را مورد ارزیابی قرار دهند.

در مسیر رشد دانش‌آموزان معلمان تنها تسهیل‌کننده امور هستند و خود دانش‌آموزان مجری و طی‌کننده این راه هستند. آن‌ها باید مسیر را قدم به قدم طی کنند و یاد بگیرند که چگونه در این مسیر با گام‌های استوار و سریع راه بروند. بر این اساس، مدرسه‌ی ابتدایی Linyi No.1 فرم‌های ارزیابی را که به‌طور معمول توسط معلمان و والدین طراحی و پر می‌شد را تغییر داده و از دانش‌آموزان خواسته است تا با طراحی فرم‌های ارزیابی جدید خود را به‌درستی مورد ارزیابی قرار دهند. بدین ترتیب به

دانش‌آموزان این امکان و حق را داده است تا با فکر کردن و ارزیابی خود، خودشان از پیشرفت‌های خود جمع‌بندی ارائه دهند.

منبع:

http://www.jyb.cn/rmtzcg/xwy/wzxw/202002/t20200219_297294.html

نکات داستان:

اجتماع شبیه یک کلاس درسی بزرگ است و زندگی نیز شبیه یک دفترچه مشق بزرگ. تنها با حضور در این کلاس بزرگ و اجازه دادن به شما برای فهم این دفترچه مشق بزرگ است که می‌توانید به رشد پایدار، همه‌جانبه و سلامت دست پیدا کنید.

۲،۶،۲ ابزارهایی برای ارزیابی نتایج یادگیری توسط خود دانش‌آموزان

همانطور که در جدول شماره ۷ نشان داده شده است، شمار زیادی از ابزارها هستند که می‌توانند برای خود ارزیابی نتایج حاصل از یادگیری مورد استفاده قرار گیرند. ابزارهایی که برای تست و امتحان در نظر گرفته شده‌اند، می‌توانند به صورت اتوماتیک پاسخ تست‌ها را ارائه دهند و شما را مورد ارزیابی قرار دهند. به‌طور مثال اپلیکیشن Yinyuliulishuo می‌تواند در زمینه‌ی تشخیص تلفظ صحیح کلمات انگلیسی و برای این درس به‌کار رود و شما را محک بزند. نقشه‌های مفهومی به شما اجازه سامان بخشیدن به ایده‌ها یا دانش‌تان را چه به‌صورت شخصی و چه مشترک و گروهی می‌دهند. نحوه‌ی کار این نوع از اپلیکیشن‌ها به‌گونه‌ای است که گروهی از همکلاسان شما هم می‌توانند شما را مورد ارزیابی قرار دهند.

جدول شماره ۷: ابزارهای مفید برای خود ارزیابی نتایج حاصل از یادگیری

ابزارهایی برای خود ارزیابی			
نوع	اسم	شکل	معرفی
تست	Yuantiku	اپلیکیشن	این اپلیکیشن امتحانات سراسری را برای دانش آموزان راهنمایی فراهم می کند.
	Uda	اپلیکیشن	اپلیکیشن یادگیری زبان با محوریت پرسش و پاسخ
	Xueba100	اپلیکیشن	بانک سوال با قابلیت جستجو
	17zuoye	اپلیکیشن	ارائه‌ی تمرینات موضوعی و ارزیابی آنلاین
	Liulishuo	اپلیکیشن	اپلیکیشن یادگیری زبان انگلیسی به همراه موتور پیشرفته برای تصحیح تلفظ
	The exercises/ papers purchased by students themselves	کاغذ	انجام تمرینات و یادگیری موضوعی
	ALEKS	وبسایت	سیستم ارزیابی فرآیند یادگیری با موضوعات متنوع
مکعب روبیک	Learning Contract	متن	نقشه راه برای بهبود فرآیند یادگیری که توسط خود یادگیرنده گان طراحی شده است
	CSI Graphic	گرافیک	C مخفف رنگ S مخفف شکل A مخفف تصاویری است که دانش آموزان برای بیان و ابراز ایده‌های خود به کار می گیرند
	KWL	لیست	K یا آنچه قبلا بلد بودم W آنچه می خواهم یاد بگیرم L آنچه یاد گرفتم

ابزارهایی برای خود ارزیابی			
نوع	اسم	شکل	معرفی
نقشه های مفهومی	Xmind	اپلیکیشن کامپیوتری	با ارائه نقشه های مفهومی ابزار سامان دهی ذهنی
	Mind Manager	اپلیکیشن کامپیوتری	با ارائه نقشه های مفهومی ابزار سامان دهی ذهنی
	Inspiration	اپلیکیشن کامپیوتری	ابزار سامان دادن فکر، مناسب برای ایده های نو
	Mubu	وبسایت	ابزار سامان دادن فکر با استفاده از طراحی نقشه و ارائه خطوط
	Coggle	وبسایت	ابزار آنلاین و مشترک برای طراحی نقشه های مفهومی
	Proccesson	وبسایت	ابزار آنلاین برای طراحی گروهی بسترها و پلتفرم های یادگیری

به طور مثال، K-W-L یا آنچه شما قبلا می دانستید - آنچه که می خواهید یاد بگیرید - و آنچه که یاد گرفته اید، یک استراتژی در حوزه یادگیری فعال است که به شما کمک می کند تا تلقی و درک خود را از فرآیند یادگیری بهبود داده و توسعه ببخشید. (همانطور که در جدول شماره ۸ نشان داده شده است)

وقتی که شما نتایج و دستاوردهای یادگیری خود را مورد ارزیابی قرار می دهید، شما می توانید در ستون اول این لیست آنچه را که قبلا در مورد موضوعی که قرار است مطالعه کنید، می دانسته اید و بلد بوده اید را ثبت کنید. در ستون دوم، می توانید سوالات یا نکاتی را که می خواهید در مورد این موضوع جدید یاد بگیرید یا در ذهنتان به آنها پاسخ دهید را درج کنید و سرانجام پس از پایان فرآیند یادگیری و آموزش، در ستون سوم می توانید نکاتی را که یاد گرفته اید را یادداشت کنید.

جدول شماره ۸: روش KWL

K	W	L
آنچه که قبلا بلد بودم	آنچه که می خواهم یاد بگیرم	آنچه که یاد گرفته ام

اگر تسلیم نشوید، شما هنوز شانس برای پیروزی خواهید داشت، تسلیم شدن خودش بزرگترین شکست است.

جک ما Jack Ma
بنیانگذار گروه علی بابا

۲،۷ مرور آنچه یاد گرفته‌اید

همانطور که یک معلم می‌گوید: یادگیری تنها به این دلیل که ما در درسی ۲۰ می‌گیریم یا از پس امتحان نهایی بر نمی‌آییم؛ حاصل نمی‌شود. ما زمانی یاد می‌گیریم که بفهمیم چطور در کاری موفق شده ایم یا برعکس شکست خورده ایم و اینکه چطور می‌توانیم با ایجاد تغییرات رو به جلو به نتایج دلخواه برسیم. این فهم درونی می‌تواند به عنوان یک ابزار ارزیابی قوی در نظر گرفته شود. دانش‌آموزان می‌توانند از آن استفاده کنند تا با ایجاد تغییرات بزرگ فرآیند یادگیری خود را توسعه و بهبود بخشند. ما به شما توصیه می‌کنیم تا این کار را به طور منظم انجام دهید. روزانه باشد یا هفتگی، این به شما بستگی خواهد داشت.

بسته به وضعیت آموزشی شما در منزل، شما

واژه ۱۱: یادگیری شخصی سازی شده

شخصی سازی یادگیری یا یادگیری شخصی سازی شده اصطلاحی است که به رهیافت‌های آموزشی، نوع وسایل و مسیری که هر یادگیرنده با توجه به شرایط و نیازهای خود، آن‌ها را برای یادگیری انتخاب می‌کند، اشاره دارد. اهداف یادگیری، رهیافت‌های آموزشی و یا محتوای آموزشی انتخاب شده (وروند و تداوم آن) باید براساس نیازهای فرد یادگیرنده تعیین شود. به علاوه فعالیت‌های یادگیری باید برای فرد یادگیرنده معنی‌دار و قابل فهم باشد و بر اساس علائق آن‌ها و حتی در بعضی از موارد، به نوعی توسط خود آن‌ها تعیین شود.

(U.S. Department of Education, & Office of Educational Technology, 2017)

می‌توانید در مورد مطالب مختلفی که یاد می‌گیرید فکر کرده و بازخورد بگیرید. به‌طور مثال در مورد اینکه خودتان در این مدت بسته بودن مدارس چگونه درس خوانده‌اید، چطور با اعضای خانواده‌تان کنار آمده‌اید، چطور با برادر یا خواهرتان و یا هم‌کلاسی‌های خود، کار گروهی انجام داده‌اید و بالاخره اینکه چطور با معلماتان ارتباط برقرار کرده‌اید.

در حوزه‌ی بازخورد و فهم فرآیند یادگیری، شما می‌توانید بر روی تجاربتان و هرآنچه که یاد گرفته‌اید تمرکز کنید. یاد گرفتن چه چیزی برای شما مفید بوده و برای یادگرفتن بیشتر چه راهبردهایی باید تغییر کند. (Ackerman, 2019) به این ترتیب فرآیند یادگیری خود را شخصی سازی می‌کنید و آن را توسعه می‌دهید. فهم فرآیند یادگیری و ارائه‌ی بازخورد به شما کمک می‌کند تا حس مسوولیت‌پذیری برای یادگیری فردی را در خود گسترش دهید. برای حمایت از فرآیند خود ارزیابی، شما می‌توانید به‌طور منظم با مربیان مشاور خود در تماس باشید و بازخوردهای کسب شده را بررسی کنید و سپس به‌طور فعالانه بر دستاوردهای خود تمرکز کنید. مرور کردن یا به اشتراک گذاری این نتایج با اعضای خانواده و دوستان نیز می‌تواند در توسعه برخی مهارت‌ها در حوزه‌ی تفکر انتقادی، تفکر منطقی و تفکر جامع راه‌گشا باشد و به شما کمک کند که در حل مسائل و مشکلات آتی و همین‌طور فرآیند خود یادگیری با بهره‌گیری از آن‌ها، به نتایج بهتری دست یابید.

یادگیری شخصی سازی شده یا مبتنی بر ویژگی‌های فردی، راهی را پیش روی شما می‌گشاید، که در آن به نحوی موثر یادگیری شما را بوسیله‌ی مرور شاخصه‌هایی نظیر اینکه چگونه شما به‌صورت فعالانه در فرآیند یادگیری درگیر شده‌اید، یا انگیزه پیدا کرده‌اید، مورد تشویق و حمایت قرار می‌دهد و در عین حال این نکته را که چگونه با الهام گرفتن از منابع درست آموزشی و در زمان و مکان درست و با سرعت و جهت‌گیری مناسب به پیش رفته‌اید، برجسته می‌سازد. در یادگیری شخصی سازی شده شما می‌توانید با توجه به علایق، نیازها و توانایی‌های خود،

واژه ۱۲: یادگیری معتبر



یادگیری معتبر، یاد گیرنده را در بطن تجارب واقعی از مشکلات و چالش‌های دنیای بیرون قرار می‌دهد

(U.S. Department of Education, & Office of Educational Technology, 2017)

یادگیری معتبر نه تنها به دانش‌آموزان این اجازه را می‌دهد که با استفاده از منابع و ابزارهای دنیای واقعی به چالش‌های واقعی پیش‌رویشان بپردازند بلکه این فرصت را به آن‌ها می‌دهد تا با تفکر و اراده، مانند یک فرد حرفه‌ای مشکلات واقعی را در چشم‌اندازی واقع‌بینانه ببینند و حل کنند.

(U.S. Department of Education, & Office of Educational Technology, 2017)

انتخاب کنید که چه چیزی را، کی و چگونه یاد بگیرید تا مطمئن شوید که با توجه به توانایی‌های فردی خود به حداکثر هدف گذاری‌هایتان دست پیدا می‌کنید.

فرصت‌های مبتنی بر فهم و بررسی بازخوردهای فرآیند یادگیری، از طریق تکمیل وظایف و مسوولیت‌های پیچیده در حوزه‌ی یادگیری تحقق می‌یابند. وقتی شما مجهز به اراده‌ای قوی برای به چالش کشیدن این وظایف و مسوولیت‌ها باشید و یا علاقمند به کشف قلمروهای تازه در حوزه‌ی یادگیری باشید؛ می‌توانید مهارت‌های آموزشی و حل مسئله را در چارچوبی هماهنگ با شرایط و نیازهای خود یاد بگیرید. این سبک از یادگیری که شما و آنچه که شما یاد می‌گیرید را به مسائل دنیای واقعی و

چگونگی حل آن‌ها پیوند می‌دهد، یادگیری معتبر نامیده می‌شود.

نکته نهم: استفاده از نقشه‌های مفهومی برای مرور آنچه که یاد گرفته‌اید



نقشه‌های مفهومی، انعکاس تصویری و گرافیکی دانشی است که شما یاد گرفته‌اید. طراحی نقشه‌های مفهومی به شما کمک می‌کند تا آنچه که تا کنون یاد گرفته‌اید را درونی کنید.

برای طراحی یک نقشه مفهومی این سه مرحله را تمرین کنید:

- بر روی سوالاتی تمرکز کنید که باید به طور واضح و شفاف توسط نقشه مفهومی شما پاسخ داده شوند.
- با نوشتن یک لیست از مفاهیم مرتبط که یاد گرفته‌اید و سازماندهی آن‌ها شروع کنید و بعد نقشه ابتدایی و اولیه را طراحی کنید.
- نقشه مفهومی خود را باز بینی کنید. نقشه‌های مفهومی حاوی جزئیات زیادی هستند و از درون همین جزئیات بیرون می‌آیند. آن‌ها نیازمند دوباره فکر کردن‌های متوالی و طراحی دوباره هستند.

این تمرین‌ها نیز برای شما مناسب خواهند بود

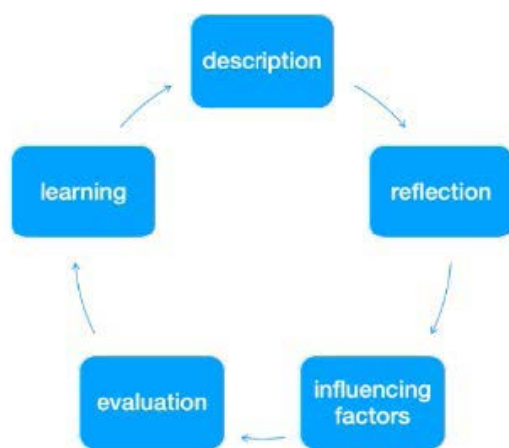
- از یک چارچوب هرمی و مدرج استفاده کنید و مفاهیم و داده‌های متفاوت را بر روی آن و در سطوح و جایگاه‌های مختلف مشخص کنید.
- ارتباطات اجزاء و سطوح مختلف را با هم مشخص کنید به نحوی که نشان دهد چگونه ایده‌ها و داده‌های به ظاهر متفاوت با هم در ارتباط هستند.
- مثال‌های روشن و مشخصی از رویدادها و موضوعات را که به مفاهیم مد نظر شما معنی می‌دهند را برای روشن‌تر کردن بحث به نقشه خود اضافه کنید.

منبع:

<https://www.cmu.edu/teaching/assessment/assesslearning/conceptmaps.html>

وقتی دانش‌آموزان به فرآیند یادگیری خود در بستر تجارب دنیای واقعی و مشکلات و چالش‌های پیش رو فکر می‌کنند خواه ناخواه و همزمان ظرفیت یادگیری خود را نیز تقویت و گسترش می‌دهند. محور اصلی این ایده، فراشناختی است که از این تفکر و انعکاس حاصل می‌شود. جایی که دانش‌آموزان به‌طور آگاهانه می‌توانند نحوه تفکر خود را به نوعی سامان دهند که شکاف میان آنچه را که می‌دانند و آنچه را که نیاز دارند تا یاد بگیرند را به نحو موثری پر می‌کنند. مدل ساختاری این بازخورد و در واقع بازخورد فردی در ۵ مرحله و در قالب شکل شماره ۱۰ به تصویر کشیده شده است.

(Johns (2000) as cited in Wain, 2017)



شکل ۱۳: مدل Johns برای بازخورد ساختاری (۲۰۰۰)

ارائه بازخورد فردی توسط خودتان، به شما کمک می‌کند تا تجربه یادگیری خود را مجدداً به یاد آورده و مورد توجه و ارزیابی قرار دهید. مدل Johns به شما کمک می‌کند که دو نکته اساسی شامل اول: نگاه به درون و بیاد آوردن تجربه یادگیری و دوم: نگاه به بیرون و پرسیدن سووالات کلیدی در مورد این تجربه‌ی از سر

گذراننده در مورد فرآیند یادگیری را، پیش روی خود داشته باشید. این رهیافت همچنین به شما کمک می‌کند تا به عمق و وسعت این انعکاس و بازخورد از فرآیند یادگیری‌تان دست پیدا کنید.

با توجه به مدل Johns شما نیاز دارید تا به برخی از سوالات پاسخ دهید:


شرح: رویدادها و فاکتورهای اساسی را در فرآیند یادگیری خود شرح دهید.
انعکاس و بازخورد: تلاش دارید تا به چه چیزی دست پیدا کنید و نتیجه این تلاش چیست؟
شاخصه‌های تاثیرگذار: چه فاکتورها و شاخصه‌هایی فرآیند تصمیم‌گیری/تصمیم‌سازی شما را تحت تاثیر قرار داده است (دانش درونی، دانش بیرونی و دانش موجود)
ارزیابی: آیا می‌توانستید با این فرآیند بهتر برخورد کنید؟ چه انتخاب‌هایی داشتید و چه نتایجی حاصل شد؟
یادگیری: با توجه به تجربه یادگیری‌تان چه چیزی در شما تغییر خواهد کرد و احساس شما در مورد آن چه خواهد بود؟ آیا نحوه فکر کردن و دانش شما را تغییر خواهد داد؟

این ۷ پرسش که به صورت گسترده و مرتبط و در چارچوب یک مدل طراحی شده است به شما کمک می‌کند تا یک ارزیابی و بازخورد انعکاسی شخصی از فرآیند یادگیری خود بدست آورید (Assessment as Learning, 2020)

- هدف از یادگیری این مفاهیم و مهارت‌ها چیست؟
- من در مورد این موضوع چه می‌دانم؟
- برای یادگیری این موضوع چه راهبرد و استراتژی را بلد هستم؟
- آیا این مفاهیم برای من قابل درک هستند؟
- چه شاخصه‌هایی کار مرا بهبود می‌بخشند؟

- آیا به اهداف از پیش تعیین شده‌ی خود رسیده‌ام؟
- آیا این فرآیند حل مشکل را می‌توانم به شخص دیگری به آسانی
آموزش دهم؟ چرا بله و چرا نه؟

وقتی شما در خانه درس می‌خوانید، می‌توانید این فرآیند گرفتن بازخورد از خودتان را در خانه انجام دهید و نتایج آن را با اعضای خانواده یا با دوستان نزدیکتان به اشتراک بگذارید تا از آن‌ها نیز توصیه‌هایی برای بهبود کارتان دریافت کنید. با افزایش این مهارت، شما انرژی بیشتری می‌گیرید و احساس بهتری هم خواهید داشت.

 **نکته سیزدهم:** کمک به شما برای گرفتن یک بازخورد موثرتر و جامع‌تر

توصیه‌ای به دانش‌آموزان

- بزرگترین دشمن شما در گرفتن بازخورد موثر و جامع از خودتان، اعتماد به نفس بیش از حد خواهد بود. از افتادن در دام این دشمن جدا پرهیز کنید.
- وقتی کارتان را انجام دادید و تمام شد، برای انجام تکالیف بعدی شتاب به خرج ندهید. لازم است تا به خود وقت بدهید تا میان آنچه که یاد گرفته‌اید و آنچه که بلد بودید؛ ارتباط برقرار کنید. به این ترتیب موفق خواهید شد تا سیستم دانش و آگاهی خود را طراحی کنید.
- با همکلاسی‌هایتان، والدین و معلمان مشورت کنید تا شما را ارزیابی کنند و شما نیز تجاربتان را با آن‌ها به اشتراک بگذارید.
- این مکانیسم را پیاده کنید: از خودتان سوالات ساده پرسید. مثلاً: چرا این ستون اینگونه طراحی شده است؟ دلیل من برای یادگیری و فکر کردن چیست؟ از این تحلیلی که خواندم چه چیزی یاد گرفتم؟ و سوالاتی نظیر این.

- بازخوردهای کوتاه مدت باید با گرفتن بازخوردهای دراز مدت تکمیل شده و ادامه پیدا کنند. برای مثال، گرفتن بازخورد می تواند از یک محتوای علمی کوچک و یا یک درس شروع شود و بعد روزانه و یا حتی در بازه‌ی زمانی یک ترم تحصیلی ادامه پیدا کند.

- ابزارهای یادگیری می توانند در جهت مصورسازی دانش به کار روند و در عین حال می توانند نتیجه بازخوردها را دقیق تر کرده و خود منبعی مفید برای فرآیند یادگیری شوند.

داستان یازدهم:

دانش آموزان مدرسه‌ی Greentown Yuhua Qinqin از استان Zhejiang با نوشتن دفترچه‌ی خاطرات روزانه از فرآیند یادگیری خود بازخورد تهیه می کنند.



در طی تعطیلات مدارس به دلیل شیوع بیماری کووید ۱۹، دانش آموزان این مدرسه اقدام به تهیه‌ی دفترچه خاطرات روزانه از فرآیند یادگیری خود کرده اند و برای تفریح و همین طور بهبود کار خود این دفترچه ها را با هم به اشتراک گذاشته اند. مثلا دانش آموزان کلاس های اول تا سوم جایزه هایی را که به خاطر پاسخ دادن به سوالات چند گزینه ای گرفته اند را با هم به اشتراک گذاشته اند.

در فرآیند یادگیری، مثلا برای زبان چینی دانش آموزان می توانند مشکلات خود در یادگرفتن لغات جدید یا خواندن متن را با استفاده از تصاویر یا پازل ها و یا استفاده از فرهنگ لغت حل کنند. در مورد ریاضیات نیز، دانش آموزان می توانند

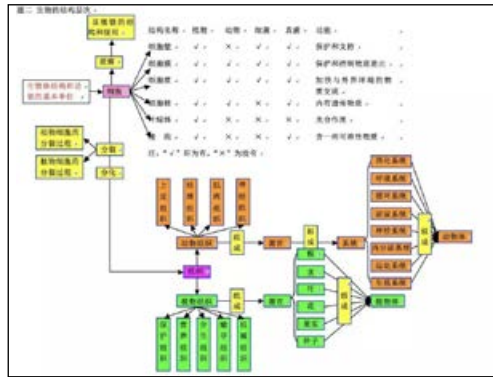
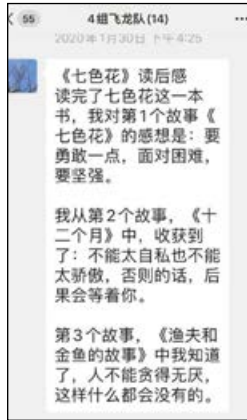
با استفاده از تصاویر و اعداد چاپ شده روی پول‌های واقعی یا حتی طراحی پول‌های ساختگی خودشان یک پا حسابدار و متخصص مالی شوند و ضمن کشف دنیای جدید ریاضی را هم یاد بگیرند.

دانش‌آموزانی که از مدرسه راهنمایی فارغ التحصیل می‌شوند، هم سیستم آگاهی و دانش خود را می‌سازند. آن‌ها می‌توانند عمیق‌تر فکر کنند و حرفه‌ای‌تر مطالعه کنند. در نتیجه مسائل را سریع‌تر و جامع‌تر تحلیل و حل می‌کنند و مهارت‌های لازم برای یادگیری دروس بعدی را نیز دارا هستند. با توجه به نقشه‌ی راه و جهت‌گیری اهداف که در ذهن دارند، این دانش‌آموزان دانش‌های فرا گرفته شده را به صورت مستقل و با توجه به درک خود ارزیابی می‌کنند. با ارتباط برقرار کردن عمودی و افقی میان فصول درسی و دانشی که فرا گرفته‌اند، یک شبکه‌ی ساختاری از دانش‌های کسب شده را می‌سازند که هم‌زمان بازخورد و انعکاس عمیقی از فرآیند یادگیری و کسب دانش خود آن‌ها نیز خواهد بود.

نکات داستان:

با توجه به اینکه کسب دانش در موضوعات مختلف درسی، هدف‌گذاری‌های خاص خودشان را می‌طلبند، دانش‌آموزان مقاطع مختلف تحصیلی باید راه‌های متفاوتی را برای یادگیری و فکر کردن انتخاب کنند. برای دانش‌آموزان پایین‌تر از کلاس چهارم، موضوعات یادگیری به مراتب آسان‌تر است و آن‌ها می‌توانند با کمک گرفتن از والدین یا معلمانشان بازخوردی از فرآیند یادگیریشان بدست بیاورند که نه تنها علاقه‌مندیشان به یادگیری را بیشتر می‌کند بلکه عادات خوب یادگیری و آموزشی را نیز در آن‌ها بوجود می‌آورد. برای دانش‌آموزان مقاطع بالاتر که قدرت ارزیابی و مانی‌تورینگ بالاتری دارند گرفتن بازخورد می‌تواند از طریق نوشتن خاطرات روزانه، طراحی نقشه‌های مفهومی/ذهنی و غیره، انجام شود. البته برای دانش‌آموزانی که دوره‌ی راهنمایی را به زودی تمام می‌کنند تکالیف درسی سنگین‌تر است و در نتیجه تنها باید از محتوای موضوع و درس مورد نظر

باز خورد گرفته شود. در ادامه آن‌ها می‌توانند برای بالابردن و ارتقای کارایی خود مجموع این بازخوردها را به‌صورت نتایج کلی جمع‌بندی کرده و درک خود از فرآیند یادگیری را عمیق‌تر کنند.



منبع:

<https://mp.weixin.qq.com/s/j-628gvfD9HsYxJ5WJqKNg>

توماس جفرسون
سومین رئیس جمهور ایالات متحده

۳

حفظ سلامتی همزمان با مطالعه و یادگیری در خانه

ماندن در خانه و یادگیری آنلاین، بدون هیچ ملاقات حضوری با معلمان یا همکلاسی‌ها، ممکن است باعث بروز استرس در دانش‌آموزان شود. بنابراین در کنار حفاظت از بیماری کووید ۱۹، حفظ سلامت ذهنی و فیزیکی دانش‌آموزان نیز باید در اولویت قرار گیرد.

۳.۱ تمرینات ورزشی متناسب انجام دهید: کمک به شما برای انجام فعالیت روزانه

راه اصلی جلوگیری از شیوع بیماری کووید ۱۹، به حداقل رساندن ارتباطات فردی تا جایی که ممکن است؛ می‌باشد. در حالیکه مدارس تعطیل‌اند، کودکان نباید با همسالان خود بازی کنند. اگر بچه‌ها در بیرون خانه با دیگر بچه‌های همسایه و هم محلی خود بازی می‌کنند حتما باید فاصله‌گذاری اجتماعی حداقل دو متری را رعایت کنند.

در حالی که مدرسه تعطیل است، به بچه‌های خود کمک کنید تا از نظر فیزیکی فعال بمانند و آن‌ها را سالم نگه دارید:
- بچه‌ها را تشویق کنید که در حیاط خانه و یا در صورت عدم وجود

حیاط، در بیرون خانه بازی کنند. این امر برای سلامت فیزیکی و ذهنی آن‌ها بسیار مهم است. با کودکان پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید. - در طول روز و در خانه هم آن‌ها را وادار به تحرک کنید (مثل انجام حرکات کششی و...) تا کمک کنید فرزندتان از نظر فیزیکی سالم و از نظر ذهنی متمرکز بماند. (U.S. Department of Health & Human Services, 2020)

نکته چهاردهم: توسعه دادن عادات خوب در دانش‌آموزان

- از اپلیکیشن‌های مخصوص تناسب اندام و سلامتی برای حفظ تناسب اندامتان استفاده کنید. در صورت امکان و اگر به مربی تناسب اندام شخصی دسترسی دارید، در ساعات فراغتتان نرمش و تمرین روزانه را در دستور کار بگذارید.

- زیاد نخوابید، اما حداقل ۷ ساعت خواب در شبانه روز را داشته باشید. - برای خودتان و دیگران آشپزی کنید. در رژیم غذایی تان مقدار بیشتری از میوه و سبزیجات و همینطور ویتامین‌ها و پروتئین‌ها را اضافه کنید. حتما دو یا سه وعده غذا در طول روز بخورید.

۳،۲ مثبت فکر کنید

بر اساس یک مطالعه منتشر شده در انجمن روان‌شناسی JAMA شمار زیادی از نوجوانان در سال‌های اخیر به خاطر دارا بودن مشکلات ذهنی تحت درمان قرار گرفته‌اند و بسیاری از آن‌ها خصوصا علائم نابردباری و استرس را از خود بروز داده‌اند که خود موجب شده تا بسیاری از مراکز روان‌درمانی بخش ویژه‌ای را به نوجوانان اختصاص دهند. به گفته‌ی رامین مجتبیایی، از متخصصان مدرسه سلامت عمومی بلومبرگ وابسته به دپارتمان سلامت ذهن دانشگاه جان هاپکینز، بسیاری از متخصصان در این مراکز به طور روزافزون با نوجوانانی روبرو می‌شوند که علائمی نظیر افسردگی، نگرانی و تمایل به خودکشی را از خود بروز می‌دهند.

اکنون و با توجه به اینکه شمار بسیار زیادی از دانش‌آموزان باید در خانه درس بخوانند، این تغییر در سبک زندگی می‌تواند موجبات ایجاد برخی ناراحتی‌ها در آن‌ها شود. در نتیجه توجه به سلامت روانی و فیزیکی نوجوانان و کودکان در دوران تعطیلی مدارس و شیوع بیماری کووید ۱۹ از اهمیت شایانی برخوردار است.

۳،۲،۱ اطلاعات و دانش خود را در مورد بیماری کووید ۱۹ بیشتر کنید.

آخرین اطلاعات و نتایج تحقیقاتی در مورد بیماری کووید ۱۹ را کسب کنید و در این مورد خود را به روز نگه دارید. در مورد آخرین اقدامات مقامات بهداشتی محله خود نیز کسب اطلاع کنید و توصیه‌های بهداشتی ارائه شده توسط مقامات شهری یا کشوری و یا توصیه‌های ارائه شده توسط مدرسه خود را برای محافظت در برابر این بیماری، دنبال کنید و جدی بگیرید. در مورد استفاده از شبکه‌های اجتماعی، ما به شما توصیه می‌کنیم که از منابع موثق استفاده کنید و از افتادن در دام شایعات اجتناب کنید.


نکته پانزدهم: صحبت کردن در مورد بیماری کووید ۱۹

توصیه‌هایی برای والدین

- به فرزندان اجازه دهید تا به صورت آزادانه در مورد این بیماری بحث کنند.
- به سوالات فرزندان صادقانه پاسخ دهید. برای خودتان و دیگران آشنایی کنید و حداقل دو یا سه وعده در روز غذا بخورید. به رژیم غذایی تان مقدار بیشتری از میوه، سبزی، ویتامین‌ها و پروتئین‌ها را اضافه کنید.
- با فرزندان به نحوی صحبت کنید که برای آن‌ها قابل درک باشد.
- به فرزندان این امکان را بدهید که احساسات خود را بروز دهند و بگذارید بدانند که شما همیشه مراقب آن‌ها هستید.


۳.۲.۲ آرام بمانید و مثبت فکر کنید

در دوران تعطیلی مدارس بدلیل شیوع بیماری و وقتی که شما در خانه درس می‌خوانید ممکن است دچار استرس شوید و واکنش شما به دنیای بیرون تغییر کند. ممکن است بیشتر عصبی شوید یا نگران شوید، در خود فرو بروید، نق بزنید و یا حتی ممکن است جایتان را خیس کنید و... به خودتان آسان بگیرید. شما می‌توانید از نکات زیر برای کم کردن استرس‌تان استفاده کنید.

 **نکته شانزدهم:** سعی کنید آرام بمانید و استرستان را کنترل کنید

توصیه‌هایی به کودکان

- از استفاده از شبکه‌های اجتماعی‌ای که باعث بروز نگرانی در شما می‌شوند؛ اجتناب کنید. همه‌ی ما به کمی استراحت نیاز داریم.
- کسی را پیدا کنید که بتوانید در مورد احساسات خود با او صحبت کنید.
- وقت بگذارید و بر روی سلامتی، ورزش، رژیم غذایی، سطح فعالیت فیزیکی و عادات مرتبط با سلامت خود تمرکز کنید و همزمان به درس خودتان نیز توجه داشته باشید.
- در خانه کمی راه بروید و ورزش کنید.

 **نکته هفدهم:** سعی کنید آرام بمانید و استرستان را کنترل کنید.

توصیه‌هایی به والدین

- فرصتی کنار بگذارید و با فرزندانتان وقت بگذرانید. می‌تواند حدود ۲۰ دقیقه یا بیشتر باشد. این به شما بستگی دارد.
- فرزندانتان را برای کارهایی که خوب انجام داده‌اند، تشویق کنید. آن‌ها ممکن است شادی خود را بروز ندهند ولی حتماً آن کار خوب را تکرار خواهند کرد.

- با صدای آرام با آن‌ها صحبت کنید. فریاد زدن بر سر فرزندان تنها شما و او را عصبی‌تر و پراسترس‌تر می‌کند. با صدا کردن اسم فرزندان توجه آن‌ها را به خود جلب کنید.

- کودکان و بخصوص نوجوانان نیاز دارند تا با همسن و سال‌های خود ارتباط برقرار کنند. به فرزندان کمک کنید که از طریق شبکه‌های اجتماعی و حفظ فاصله‌ی فیزیکی با همسن و سال‌های خود ارتباط برقرار کنند.

- ذهن‌تان را باز نگه دارید و به فرزندان گوش دهید. فرزندان شما در جستجوی حمایت و کسب اطمینان به شما روی می‌آورند. وقتی فرزندان از احساسات خود با شما سخن می‌گویند به آن‌ها گوش دهید.

- احساسات فرزندان را قبول کنید و بگذارید در کنار شما احساس راحتی کنند.

۳.۲.۳ برنامه عادی زندگی را بروز کنید:

تا آنجا که می‌توانید اجازه ندهید ماندن در خانه زمان خوابیدن و بیدار شدن شما و یا زمان کار کردن و فعالیت‌های روزانه‌ی شما را تغییر دهد. برنامه‌ی روزانه‌تان را به روزرسانی کنید و یک برنامه‌ی روزانه‌ی منعطف اما ادامه‌دار و هماهنگ را تعریف کنید.

الف: یک برنامه زمانی برای خود و فرزندان شامل زمان کار و زمان فراغت تدوین کنید. این کار باعث می‌شود فرزندان بیشتر احساس امنیت کنند و بهتر رفتار کنند.

ب: بچه‌ها و نوجوانان نیز با تدوین جدول زمانی برای انجام کارهای درسی و روزانه‌ی خود می‌توانند به تدوین برنامه‌ی جدید روزانه کمک کنند. اگر بچه‌ها در فرآیند تدوین این برنامه مشارکت داشته باشند بهتر از آن پیروی خواهند کرد.

ج: ورزش را حتما در برنامه‌ی روزانه‌تان بگنجانید زیرا باعث می‌شود بچه‌ها کمتر احساس استرس و نگرانی داشته باشند و در خانه سرشار از انرژی باشند.

نکته هجدهم: از یک جدول زمانی منظم و مشخص پیروی کنید

- استراحت منظم داشته باشید.
- برای ورزش وقت بگذارید.
- برنامه خوابتان را منظم نگه دارید.
- مواردی را که موجب حواس پرتی شما می‌شود تا حد امکان به حداقل برسانید (به طور مثال زنگ آمدن پیامک یا سایر اپلیکیشن‌های مربوط به رسانه‌های اجتماعی را خاموش کنید).
- اهداف روزانه و هفتگی تعریف کنید.
- برای ارتباطات اجتماعی، حتی از نوع مجازی آن وقت بگذارید.

نکته نوزدهم: از انجام رفتارهای بد بپرهیزید.

توصیه‌هایی برای والدین

- قبل از شروع متوقفش کنید. وقتی فرزندان شما شروع به بیقراری می‌کنند شما می‌توانید با بعضی چیزهای جالب یا خنده دار حواس آن‌ها را پرت کنید. مثلا: بیا بریم بیرون قدم بزنیم.
- اگر احساس می‌کنید که الان می‌خواهید فریاد بزنید: به خود یا فرزندان ۱۰ ثانیه فرصت سکوت بدهید. ۵ بار نفس عمیق بکشید و بعد نفستان را بیرون بدهید. حالا تلاش کنید تا با آرامش به فرزندان پاسخ بدهید.

والدین گرامی: اگر می‌خواهید نکته‌های بیشتری را ملاحظه بفرمایید لطفاً از سایت‌های زیر دیدن کنید:

- توصیه‌های عمومی برای بیماری کووید ۱۹: خانواده سلامت

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>

- سلامت ذهنی و ملاحظات روانشناسانه در دوران شیوع بیماری کووید ۱۹

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8

- کمک به کودکان برای مقابله با استرس در دوران شیوع بیماری کووید ۱۹

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

داستان دوازدهم:



دبستان ابتدایی Yanji Jinxue از استان Jilin برای مراسم شکرگزاری و جشن تقوی فعالیت‌هایی را در نظر گرفته است.



این مدرسه مجموعه‌ای از فعالیت‌ها را برای تشویق کودکان به بخشش و ادب و تقوی و همین‌طور ادای احترام آنان به کادر درمان و قهرمانان عرصه‌ی سلامت، معلمان، مادران و مادر بزرگ‌ها در نظر گرفته است. بچه‌ها با انجام کارهای خانه به به

والدین و خانواده‌های خود نزدیک‌تر می‌شوند و با ماساژ اعضای خانواده و شستن پاهایشان یا مالیدن پشتشان و همین‌طور در آغوش کشیدنشان مراتب احترام خود را نسبت به آن‌ها نشان می‌دهند. بچه‌های هنرمند هم با انجام برنامه‌هایی نظیر آواز و اجرای برنامه و یا ساختن کاردستی و غیره مراتب تشکر و قدردانی خود را نسبت به معلمان و مادرانشان ابراز می‌کنند.

نکات داستان:

رابطه و همکاری خوب میان فرزندان و والدین کمک می‌کند تا استرس و نگرانی بوجود آمده در کودکان به دلیل در خانه ماندن زیاد و طولانی به حداقل ممکن برسد. کارهایی مثل ساختن کاردستی، نقاشی، بازی کودک با والدین، ورزش داخل خانه، غذا درست کردن، نگهداری از گیاهان خانه و سایر فعالیت‌های نظیر این که با مشارکت و همراهی والدین انجام می‌شود، نه تنها توانایی‌های مهارتی و فردی کودکان را ارتقا می‌دهد بلکه توانایی‌ها ذهنی و سلامت روانی آن‌ها را نیز که مجبور به ماندن و مطالعه در خانه هستند را هم بهبود می‌بخشد.

نتیجه‌گیری

یونسکو اعلام کرده است که تا ۲۵ ماه مارس سال ۲۰۲۰ میلادی بیش از ۱,۵۲۴,۶۴۸,۷۶۸ نفر از یادگیرندگان/ دانش‌آموزان در بسیاری از کشورهای جهان به دلیل شیوع بیماری کووید ۱۹ و تعطیلی مدارس از فرآیند عادی یادگیری جا مانده‌اند. روش‌های جایگزین نظیر یادگیری آنلاین در خانه برای جبران این خلا به کار گرفته شده است. با این حال وقتی دانش‌آموزان مقاطع مختلف تحصیلی در خانه درس می‌خوانند، خودشان و والدینشان با چالش‌های بسیاری روبرو می‌شوند. برای مثال:

الف: ظرفیت و توانایی کودکان برای کنترل خود ضعیف است و به همین دلیل تکالیف درسی‌شان به تعویق می‌افتد و یا نمی‌خوانند که سر وقت بخوابند.

ب: بچه‌ها در این ایام دچار اضطراب می‌شوند مخصوصاً آن‌هایی که کنکور و یا امتحان نهایی برای ورود به مقاطع بالاتر را دارند.

ج: بچه‌ها ممکن است اصلاً علاقه‌ای به یادگیری و مطالعه از خود نشان ندهند.

د: ممکن است در این ایام بچه‌ها به کار بیش از حد با وسایل الکترونیکی نظیر تلفن همراه یا تبلت و غیره اعتیاد پیدا کنند.

ه: بچه‌ها ذاتاً کمی خود محور هستند و ممکن است برخلاف والدین عمل کنند.

برای خوب زندگی کردن در جهان پیچیده و نامطمئن، دانش آموزان باید آماده باشند تا مهارت‌های اساسی قرن ۲۱ را یاد بگیرند و در آن تبحر یابند تا بتوانند مشکلات پیش رویشان را به نحو فعالانه‌ای حل کنند. مهارت‌های خود تنظیمی یکی از مهارت‌هایی است که دانش آموزان برای موفقیت در آینده بدان بیشتر احتیاج دارند. در طول اختلال آموزشی ناشی از شیوع بیماری کووید ۱۹، فرصت مناسبی پیش آمده تا دانش آموزان با یادگیری فعال در خانه این مهارت کلیدی را تمرین کنند و یاد بگیرند. برای ارتقای فرآیند یادگیری در خانه، تجارب زیر را به منظور هرچه بهتر کردن مهارت یادگیری خود تنظیمی در هنگام مطالعه و درس خواندن در خانه به شما معرفی می‌کنیم.

▶ طراحی یک جدول زمانی متعادل که

هم شامل یادگیری و هم شامل تفریح و بازی شود.

ایجاد تعادل میان یادگیری و تفریح و بازی اولین قدم برای یک یادگیری موثر و فعالانه و خود تنظیم است. در نتیجه باید یک جدول زمانی متناسب برای رسیدن به این هدف توسط شما طراحی شود. شما ابتدا باید یک تقویم یا یک دفترچه و یا چیزی که بتوان بر روی آن برنامه‌ریزی کرد را تهیه کنید. به هر حال باید چیزی باشد که شما بتوانید به راحتی بر روی آن بنویسید یا برچسب بگذارید یا تغییراتی را در آن اعمال کنید. در ضمن باید فضای مناسب برای برنامه‌ریزی‌های روزانه‌ی کوتاه مدت یا میان مدت را نیز داشته باشد. پیروی دقیق از یک برنامه یادگیری به همان اندازه‌ی تدوین برنامه حائز اهمیت است. بعد از به پایان رساندن موفق برنامه‌ی روزانه مطالعه و یادگیری هم لازم است تا به خود جایزه‌ای بدهید تا خود را برای ادامه‌ی برنامه در روزهای بعد تشویق و تهنیت کنید.

▶ منابع یادگیری خود را براساس نیازتان انتخاب کنید.

انتخاب منابع و محتوای لازم برای یادگیری براساس جهت‌گیری آموزشی و نیازتان به شما فرصت‌های بهتری را برای یادگیری می‌دهد. در عین حال وجود

همکاری میان خانواده‌ی دانش‌آموزان و مدارس موجب می‌شود که دانش‌آموزان از توصیه‌های ذی‌قیمتی بهره‌مند شوند. شما نیاز دارید تا با پیدا کردن، ارزیابی و استفاده صحیح از منابع آموزشی دیجیتال مسائل و مشکلات یادگیری خود را حل کنید. در عین حال نیاز دارید تا با کسب مهارت و تسلط در استفاده از موتورهای جستجوگر اینترنتی به این مهم دست پیدا کنید.

▶ در فرآیند مطالعه کردن از بازی‌ها هم الهام بگیرید

مطالعه و بازی در قالب یک فرآیند مشترک یادگیری فعالانه و موثر شما را تضمین می‌کند. وقتی در خانه درس می‌خوانید، ممکن است به خاطر اینکه هیچ کدام از همشاگردی‌هایتان درکنار شما نیستند احساس تنهایی کنید. برای یادگیری فعالانه در خانه، ابزارهای ارتباطی و نرم‌افزارها و اپلیکیشن‌های اجتماعی می‌توانند برای ایجاد گروه‌های یادگیری و ارتقای روابط و کار گروهی مورد استفاده قرار گیرند.

▶ در فرآیند یادگیری مرتباً خودتان را بررسی و کنترل کنید

ایجاد یک فرآیند یادگیری فعالانه و موثر، کلید یادگیری در منزل است. بیاد داشته باشید که انواع متفاوت همراهی و مشارکت خانواده موجب ایجاد حس حمایت برای دانش‌آموزان در سنین مختلف و مقاطع مختلف تحصیلی می‌شود. در فرآیند خودکنترلی شما می‌توانید از استراتژی‌های مختلف یادگیری که به کار برده‌اید کسب تجربه کنید و از آن برای تنظیم و بهبود فرآیند یادگیری خود بهره ببرید. ابزارهای مختلفی نظیر طراحی لیست کارهای روزانه و وظایفی که باید انجام شود، می‌تواند به شما کمک کند تا ببینید که آیا به اهداف روزانه‌ی خود جامعه‌ی عمل‌پوشانده‌اید یا خیر و در همین راستا چه تغییراتی لازم است تا فرآیند یادگیری خود را در منزل قرین موفقیت کنید.

▶ فرآیند یادگیری خود را با آزمون و سنجش کیفیت آن غنی‌تر کنید

بررسی کیفیت فرآیند یادگیری می‌تواند به شما کمک کند تا نقاط ضعف و قدرت خود را بشناسید و در نوبت بعدی بهتر عمل کنید. مکعب‌های روییک، آزمون‌ها و تست‌های آنلاین، نقشه‌های مفهومی و سایر ابزار نظیر این روش‌های معمولی هستند که دانش‌آموزان می‌توانند برای ارزیابی خود از آن‌ها استفاده کنند. از این ابزار می‌توانید برای ارزیابی خود استفاده کنید. مثلاً آزمون‌های آنلاین می‌توانند از شما امتحان بگیرند و نتیجه‌ی آن را به صورت اتوماتیک به شما بدهند، نقشه‌های مفهومی هم ابزاری هستند که به شما اجازه می‌دهند تا دانش و ایده‌های خود را به صورت فردی یا با همکاری مشترک با سایرین سازمان‌دهی کنید.

▶ در مورد شیوه‌های مختلف یادگیری بازخورد و نظر بدهید

مرور و به اشتراک گذاری آنچه که یادگرفته‌اید موجب می‌شود تا شما با ارائه یا دریافت بازخورد و نظر از فرآیند یادگیریتان به یک حس آگاهی درونی و شناخت و در پی آن به رشد شخصی در رابطه با این فرآیند دست پیدا کنید. در این چارچوب، شما می‌توانید هر آنچه را که یادگرفته‌اید، بررسی کنید و براساس تجارب خود نسبت به آن‌ها نظر بدهید. مثلاً ببینید که در فرآیند یادگیریتان چه مباحثی برای شما مناسب بوده و چه راهبره‌هایی برای یادگیری بهتر باید جایگزین شود یا تغییر کند. ایجاد یک ساختار و مدل مفهومی برای بررسی این امر می‌تواند توانایی‌های شما در گرفتن بازخورد و ارزیابی فرآیند یادگیریتان در خانه را به مراتب بهبود بخشد.

▶ ورزش روزانه و متناسب را فراموش نکنید

در دوران شیوع بیماری کووید ۱۹، انجام ورزش‌های متناسب و مفید برای حفظ سلامت فیزیکی و ذهنی شما بسیار ضروری است. از اپلیکیشن‌های مختلف ورزشی و تناسب اندام بدین منظور استفاده کنید. از آن مهمتر، تلاش کنید تا

آرامش خود را حفظ کنید و همیشه مثبت فکر کنید. اطلاعات خود را در مورد بیماری کووید ۱۹ به روز نگه دارید و آن را حتماً از مقامات رسمی بهداشت عمومی دریافت کنید و از شبکه‌های اجتماعی و شایعات در گردش در آن، اجتناب کنید. بهتر است که با مشارکت و همراهی اعضای خانواده خود یک برنامه‌ی جدید برای سبک زندگی خود طراحی کنید و به صورت روزانه به آن پایبند باشید. این ۷ نکته را می‌توان با توجه به حرف اول انگلیسی هر یک از آن‌ها، به اختصار مدل SCIENCE برای یادگیری فعال کودکان در خانه و در زمان تعطیلی مدارس بدلیل شیوع بیماری کووید ۱۹ نامید.

- Ackerman, C.E.(2019). What is Self-Regulation? (+95 Skills and Strategies). Retrieved from [https:// positivepsychology.com/self-regulation/](https://positivepsychology.com/self-regulation/)
- Assessment_as_Learning(2020). Retrieved from http://etec.cltf.ubc.ca/510wiki/Assessment_as_Learning
- Bonwell, C., & Eison, J. (1991). Active Learning: Creating Excitement in the Classroom. AEHE-ERIC Higher Education Report No. 1. Washington, D.C.: Jossey-Bass. ISBN 978-1-878380-08-1.
- Brindley, J. E., Walti, C., & Blaschke, L. M. (2009). Creating effective collaborative learning groups in an online environment. International Review of Research in Open & Distance Learning , 10(3), 1-18.
- Cullen, E.(2018). What is Technology Enhanced Learning, and why is it important?. Retrieved from <https://www.mentimeter.com/blog/interactive-classrooms/what-is-technology-enhanced-learning-and-why-is-it-important>
- Davidson, N., & Major, C. H. (2014). Boundary crossings: Cooperative learning, collaborative learning, and problem-based learning. Journal on Excellence in College Teaching , 25(3&4), 7-55.

- Distance-learning (2020). Retrieved from <https://kahoot.com/schools/distance-learning/>
- Exploring your mind.(2019). <https://exploringyourmind.com/self-regulated-learning-important/>
- Gibbons, M. (2002). The self-directed learning handbook: challenging adolescent students to excel. John Wiley & Sons.
- Himmelsbach, V.(2018). Self-Regulated Learning: 5 Ways to Add it to Your Class. Retrieved from <https://tophat.com/blog/self-regulated-learning-5-ways/>
- Huang, R., Chen, G., Yang, J., & Loewen, J. (2013). The New Shape of Learning: Adapting to Social Changes in the Information Society. In R. Huang & J. M. Spector (Eds.), Reshaping Learning SE - 1 (pp. 3–42). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-642-32301-0_1
- Huang, R., Spector, J. M., & Yang, J. (2019). Educational Technology: a primer for 21st century. Springer Nature Singapore Pte Ltd.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2017). Cooperative learning. Retrived from http://ecoasturias.com/images/PDF/ponencia_zaragoza_David_Johnson.pdf
- Koehler, M. J., Mishra, P., Kereluik, K., Shin, T. S., & Graham, C. R. (2014). The technological pedagogical content framework. In J. M. Spector, M. D. Merrill, J. Elen, & M. J. Bishop (Eds.), Handbook of research on educational communications and technology (4th ed., pp. 101– 111).New York: Springer.
- Mitchell, C., & Sackney, L. (2000). Profound improvement: Building capacity for a learning community. Lisse, The Netherlands: Swets & Zeitlinger.
- Mojtaba, R., & Olfson, M.(2020). Adolescents’ internalizing mental health problems, related care causing new treatment demands, study suggests. JAMA Psychiatry. 2020;doi:10.1001/jamapsychiatry.2020.0279.
- Moore, C.(2017). Five Monitoring Techniques That Deepen

- Student Learning. Retrieved from Five Monitoring Techniques That Deepen Student Learning
- Norman, S.(2016). 5 Advantages Of Online Learning: Education Without Leaving Home. Retrieved from <https://elearningindustry.com/5-advantages-of-online-learning-education-without-leaving-home>
 - Prince, M. (2004). Does active learning work? a review of the research. Journal of Engineering Education, 93(3), 223-231. <https://doi.org/10.1002/j.2168-9830.2004.tb00809.x>
 - Schunk, D. H. (1994). Self-regulation of self-efficacy and attributions in academic settings. In D. H. Schunk & B.J. Zimmerman (Eds.), Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications (pp. 75-99). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
 - Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1998). Self-Regulated Learning: From Teaching to Self- Reflective Practice. New York: Guilford Press.
 - Self-regulated-learning-important(2019). Retrieved from <https://exploringyourmind.com/self-regulated-learning-important/>
 - Singh, V., & Thurman, A. (2019) How Many Ways Can We Define Online Learning? A Systematic Literature Review of Definitions of Online Learning (1988-2018), American Journal of Distance Education , 33:4, 289-306, DOI: 10.1080/08923647.2019.1663082
 - Selye, H.(1974). Stress Without Distress. Lippincott Williams & Wilkins.
 - UNESCO.(2019). Open Educational Resources (OER).Retrieved from <https://en.unesco.org/themes/building-knowledge-societies/oer>
 - UNESCO.(March 25th, 2020). COVID-19 Impact on Education. Retrieved from <https://en.unesco.org/themes/education-emergencies/coronavirus-school-closures>

- U.S. Department of Education, Office of Educational Technology. (2017). Reimagining the Role of Technology in Education: 2017 National Education Technology Plan Update. Washington, D.C.
- U.S. Department of Health & Human Services.(2020). Frequently Asked Questions. Retrieved from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#school-dismissals>
- Wain, A. (2017). Learning through reflection. British Journal of Midwifery , 25. 662-666.
- Wade, D. T. (2009). Goal setting in rehabilitation: an overview of what, why and how. Clinical Rehabilitation , 23: 291–295.
- What is Self-Regulated Learning?(2020). Retrieved from https://serc.carleton.edu/sage2yc/self_regulated/what.html
- WHO.(2020a).Clean Care is Safer Care. Retrieved from https://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/
- WHO.(2020b). Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: When and how to use masks. Retrieved from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
- XuDuoFen Jiaoyu Ketang.(2020) During school closure, how to make learning plans at home simply and efficiently. Retrieved from <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1657229942150009284&wfr=spider&for=pc>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. Theory into Practice , 41(2), 64-70.
- Zumbrunn, S., Tadlock, J., & Roberts, E. D. (2011). Encouraging self-regulated learning in the classroom: A review of the literature. Metropolitan Educational Research Consortium (MERC).
- Zimmerman, B. J.(2015). Self-Regulated Learning: Theories, Measures, and Outcomes. In J. Wright(Eds.). International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences(Second Edition),p541-546. Elsevier Inc.

اسامی مشارکت کنندگان در تهیهی این کتابچه

اعضای پروژه:

Ronghuai Huang، استاد دانشکدهی آموزش، دانشگاه عادی پکن و معاون مشترک انستیتو یادگیری هوشمند دانشگاه عادی پکن.

Dejian Liu، بنیانگذار و رئیس موسسهی NetDragon Websoft Holdings Limited و معاون مشترک انستیتو یادگیری هوشمند دانشگاه عادی پکن.

Tao Zhan، مدیر موسسهی UNESCO IITE

Natalia Amelina، عضو ارشد و رئیس واحد در پروژه ملی آموزش، UNESCO IITE

Junfeng Yang، استاد کالج آموزش، دانشگاه عادی Hangzhou

Rongxia Zhuang، استاد یار دانشکده آموزش، دانشگاه عادی پکن.

Ting-Wen Chang، دستیار معاون در انستیتو یادگیری هوشمند دانشگاه عادی پکن.

Wei Cheng، سخنران از مدرسه آموزش علوم و تکنولوژی، دانشگاه پست و ارتباطات تلوزیونی نانجینگ

Qingqing Wan، دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده آموزش، دانشگاه عادی پکن.

Liuxia Pan، دانشجوی کارشناسی ارشد، کالج آموزش، دانشگاه عادی Hangzhou

Feng Jiang، دانشجوی کارشناسی ارشد، کالج آموزش، دانشگاه عادی Hangzhou

Zhisheng Li، دستیار پروژه، انستیتو یادگیری هوشمند دانشگاه عادی پکن.
Qian Cheng، دستیار پروژه، انستیتو یادگیری هوشمند دانشگاه عادی پکن.

همکاران بین‌المللی (اسامی بر اساس حروف الفبا)

Carol Chan، استاد دانشگاه هنگ کنگ، چین
Maiga Chang، استاد دانشگاه Athabasca، کانادا
Paloma Diaz، استاد دانشگاه شاه کارلوس سوم مادرید، اسپانیا
Saidou Sireh Jallow، کارمند آموزش در دفتر نایروبی یونسکو
Galina Konyaeva، دستیار برنامه‌ریز در واحد توسعه و شبکه‌سازی حرفه‌ای
UNESCO IITE، معلم،
Heng Luo، استاد یار دانشگاه عادی چین مرکزی، چین
Leanne Ma، دانشجوی دانشگاه تورنتو، کانادا
Jennie Magiera، رئیس واحد جهانی تأثیرات آموزشی گوگل برای آموزش
Manolis Mavrikis، استاد یار کالج لندن، انگلستان
Corrina McEwan، رئیس یادگیری آنلاین از گروه Nisai
Olivera Pavlovic، دانشجوی دانشگاه Novi Sad، صربستان
Amanda Rose، دبیر دبیرستان Dunbar، فورت میرز Fort Myers، فلوریدا، ایالات
متحده آمریکا
Joel Schmidt، استاد انستیتو خلاقیت و نوآوری، دانشگاه مدیریت اجرایی، آلمان
Joseph South، مدیر ارشد اجرایی یادگیری در ISTE
Elisabeth Stucklen، طراح آموزش از کونسرسیوم یادگیری آنلاین (OLC)
Ahmed Tilili، همکار فوق‌دکتر، انستیتو یادگیری هوشمند دانشگاه عادی پکن.
Charles Xiaoxue Wang، استاد تکنولوژی آموزشی، دانشگاه Gulf Coast کالیفرنیا،
ایالات متحده آمریکا
Harrison Hao Yang، استاد دانشگاه ایالتی نیویورک در Oswego، نیویورک، ایالات
متحده آمریکا





- تنظیم برنامه یادگیری و تفریح هماهنگ و متناسب
- انتخاب منابع آموزشی مورد نیاز
- الهام گرفتن از بازی‌ها در فرایند مطالعه
- بررسی مداوم فرایند یادگیری
- افزایش مهارت‌های یادگیری با استفاده از منابع اینترنتی
- ارائه بازخورد از روش‌های یادگیری
- ورزش روزانه و متناسب

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش‌ها و برنامه‌ریزی آموزشی



آدرس ایمیل: smartlearning@bnu.edu.cn
شماره تلفن: 8610-58807219
کد پستی: 100082

وبسایت: <http://sli.bnu.edu.cn/en/>
آدرس: 12F,BlockA, Jingshi Technology Building, No.12 Xueyuan Sout Road, Haidian District, Beijing, China