

**AKO ZVLÁDNUŤ
DIŠTANČNÉ
VZDELÁVANIE**

DIŠTANČNÉ VZDELÁVANIE NIE SÚ PRÁZDNINY ! 😊

- Dôležité je uvedomiť si fakt, že dištančné vzdelávanie nie sú prázdniny, ale iná forma učenia.
- Možno táto forma nie je ideálna, ale máme už viac skúseností, a preto sa vieme oprieť o niektoré z nich. To dobré využiť a to zlé zahodiť.
- Tiež si môžeme uvedomiť, že dištančné vzdelávanie môže dokonca pre niekoho priniesť viac flexibility a menej stresu.
- V každom prípade ide ale o učenie, a to si vyžaduje zodpovedný prístup a dodržiavanie istých pravidiel.

1. PRAVIDLO: PRAVIDELNOSŤ V UČENÍ

- Aj keď ste teraz doma, mali by ste sa učiť pravidelne z hodiny na hodinu.
- Treba povedať, že neučenie vás v konečnom dôsledku dobehne.
Neoklamete nikoho iného len samých seba.
- Je pravdepodobné, že motivácia učiť sa je teraz trochu nižšia ako keď ste v škole, no chceme vás podporiť a povedať, že to zvládnete.
- Ved' už máme jednu skúsenosť a teraz to môže byť lepšie a efektívnejšie.
- Pravidelnosť je veľmi dôležitá aj preto, že vedomosti na seba nadväzujú.
- A keď sa niečo nenaučíte teraz, môžete mať problém s učivom neskôr.
- Do škôl sa totiž určite vrátíme.

2. PRAVIDLO: PRÍPRAVA

- Pravidelná príprava si vyžaduje využívanie mnohých dôležitých vlastností, ktoré nie sú dôležité len teraz. Hovoríme o vlastnostiach ako zodpovednosť, samostatnosť, vytrvalosť, schopnosť prekonať prekážky, ale aj sebaovládanie.
- Pripravovať sa na hodiny, či plniť si povinnosti, je teraz výzvou. Treba sa pokúsiť prekročiť rozmer školy a učenie sa pre známky.
- Uvedomte si jednu vec: Nejde len o vedomosti a učenie sa pre známky. Ale máte príležitosť trénovať si svoje schopnosti a zručnosti, ktoré raz určite využijete v živote, v práci. A sú veľmi dôležité.
- Dištančné vzdelávanie môžete vnímať ako tréningové ihrisko, na ktorom sa pohybujete s loptou, ktorú chcete trafiť do brány. Teda, máte pred sebou cieľ zlepšiť práve tieto vlastnosti - zodpovednosť, samostatnosť, schopnosť zvládať prekážky, vytrvalosť a sebaovládanie.

AKO SA TRÉNUJE ZODPOVEDNOSŤ?

- Jednoducho tým, že si plníte svoje povinnosti.
- Odovzdávate úlohy v termínoch, prihlasujete sa na on-line hodiny a snažíte sa byť duchom prítomní.
- Počúvate, píšete si poznámky a aktívne sa do hodín zapájate.

AKO SA TRÉNUJE SAMOSTATNOSŤ?

- Tým, že sa snažíte plniť si svoje povinnosti samostatne. Keď je test alebo domáca úloha, pokúste sa ich urobiť sami. Samostatnosťou trénujete vlastne seba. Posilňujete svoj mozog, vytvárate nové neurónové spojenia.
- Mozog je totiž sval, ktorý potrebuje svoj fitness. Keď ho precvičujeme, zosilňuje a keď ho necháme odpočívať, tak slabne. A keď má človek slabučký mozog, tak sa horšie učí, nechce sa mu, horšie zvláda prekážky v živote, ťažko sa prispôsobuje a celkovo to má v živote náročnejšie.
- Zvládnuť písomku alebo učenie samostatne je aj o tom, ako sami seba prekonávate. A keď niečo zvládnete, tak ten dobrý pocit určite stojí za to. Je úžasné cítiť, že som niečo dokázal sám.

3. PRAVIDLO: PLÁNOVANIE

- Pri plánovaní v súvislosti s dištančným vzdelávaním spomenieme hlavne spánok. Udržanie spánkového režimu vám totiž pomôže plniť si školské povinnosti a byť v pravidelnom dennom tempe.
- Chceme zdôrazniť, že z hľadiska životosprávy, fyzickej a psychickej vyrovnanosti, je dôležité neponocovať a dlho ráno nespáť. Treba si udržať denný režim aspoň tým, že si stanovíte čas maximálne do 23:00 na uloženie sa do postele a vstať treba aspoň pol hodinu pred začiatkom online vyučovania.
- Z psychologického hľadiska je nevhodné, ak sa zobudíte tesne pred online hodinou. Ste nevyspaní, nedokážete sa sústrediť a hodina sa pre vás stáva málo efektívna. Spať by ste mali minimálne 8 hodín, no ideálne aj 9 - 10 hodín.
- Spánok je extrémne dôležitý. Približne za 9 hodín je telo schopné „dobiť baterky“, regenerovať procesy v tele a začať normálne fungovať na druhý deň.

3P: PRAVIDELNOSŤ, PRÍPRAVA, PLÁNOVANIE

- Verím, že spomenutie troch pravidiel - pravidelnosť, príprava a plánovanie vám pomôže usporiadať si povinnosti a voľný čas tak, aby ste bez stresu pokračovali spolu s nami v dištančnom vzdelávaní.

Držíme vám palce!