

## **Ako zvládnuť dištančné vzdelávanie a ako nebyť v strese!**

Študenti, rodičia, učitelia stoja opäť už dosť dlhú dobu pred výzvou, ako dobre zvládnuť dištančné vzdelávanie. Keďže ste naďalej, **naši stredoškólači**, doma, je predpoklad, že budete musieť učenie z veľkej miery zvládať sami. Aj keď sa **dištančné vzdelávanie nedá porovnať s prezenčným vyučovaním**, je to realita, s ktorou sa bude musieť opäť popasovať každý žiak, učiteľ aj rodič. *Na čo treba upriamiť pozornosť, aby bolo vyučovanie na diaľku prínosom?*

Hľadala som zaujímavé články odborníkov - psychológov, skúsenosti pedagógov a zaujali ma niektoré myšlienky, o ktoré by som sa chcela s vami podeliť a priblížiť vám ich. Napr. takzvané **pravidlo 3P**.

**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 prekonávať 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. A sám seba som prekonal, posunul som sa a zlepšil.** Ten pokus o samostatnosť určite stojí za to.

### **Silnejšími a lepšími sa stávame vtedy, ak prekonávame výzvy!**

Dištančné vzdelávanie je výzvou pre každého - deti, učiteľov aj rodičov. Ukážme sebe, ale aj okoliu – deti rodičom a učiteľom, učiteľia rodičom a deťom, že vieme **tie prekážky zvládať.** **Nezabudnime na to, že silnejšími a lepšími sa stávame vtedy, ak prekonávame výzvy.** Spomeňme si na niečo náročné, čo sme museli vo svojom živote prekonať. Aký to bol pocit, keď sme to dokázali? Určite bol každý na seba hrdý a pyšný. Tieto pozitívne emócie nás dobili poriadnou dávkou pozitívnej energie, sily a chuti ísť ďalej. A okrem iného

sme sa dozvedeli o sebe niečo nové. Napríklad to, že **každý z nás má svoj potenciál, ktorý vie rozvíjať. A každá prekážka je vlastne príležitosť, ktorá nám otvára dvere niekde inde.**

### **3. pravidlo: PLÁNOVANIE**

Pri plánovaní v súvislosti s dištančným vzdelávaním spomeniem hlavne spánok. Udržanie spánkového režimu vám totiž pomôže plniť si školské povinnosti a byť v pravidelnom dennom tempe.

Chcem 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.

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!

Pokiaľ sa budete chcieť o niečom porozprávať, poradiť sa, môžete napísať svoju správu na: [ostradicka@centrum.sk](mailto:ostradicka@centrum.sk)

Chcem vás, milí študenti, upozorniť ešte na odporúčania a užitočné informácie, ktoré sa týkajú používaných aplikácií, online bezpečnosti, etiky online vyučovania, ale aj návrhov, čo môžete urobiť pre seba VY – učiteľ, žiak a rodič. K trom plagátom spoločnosť "IPčko.sk" pre Vás pripravili ďalšie dva, ktoré približujú aplikáciu Zoom a Teams (ďalšie podobné nájdete na webe [stalosato.sk](http://stalosato.sk)). Takto máte v rukách komplexný balík informácií, ktorý vám pomôže vzdelávať na diaľku.

Užitočné linky: <https://dennikn.sk/blog/2133001/ako-vplyva-na-deti-to-ze-sme-ich-izolovali-od-kamaratov-a-posadili-za-pocitace-znepokojuje-ma-ze-o-dopadoch-na-deti-nerozpravame-hovori-psychologicka/?ref=pop>

<https://ipcko.sk/ako-zvladnut-distančne-vzdelavanie/>

Použitý zdroj:

<https://eduworl.d.sk/cd/kornelia-durikova/7796/3-pravidla-ktore-vam-pomozu-zvladat-vyucovanie-na-dialku>