

DESET KORISTNIH NASVETOV ZA ŠOLANJE NA DALJAVO

1. nasvet: Uredite si delovni kotiček

Zelo pomembno je delovno okolje v katerem delate. Če delate v dnevni sobi, izklopite televizijo, saj boste več časa namenili njej, kot pa delu.

Na mizi imejte samo stvari, ki jih potrebujete za delo, da boste imeli čim manj motenj. Vsakič, ko greste po pijačo, do knjižne police, drugo sobo itd., boste vmes našli zadeve, ki vam bodo preusmerile misli. Če pa imate vse pri roki, boste resnično minimizirali motnje.

2. nasvet: Naredite urnik delovnega dne

Ne podcenjujte delovnega časa. Za naloge, za katere vam šola ne določi urnika in vam daje možnosti za samostojno delo, si urnik določite sami. Navsezadnje sami najbolj veste, kdaj ste najbolj produktivni in kdaj vam bo v danih razmerah lažje delati. Vaša največja prednost je čas, izkoristite ga modro.

Urnik si uredite tako, da vam bo najbolj ustrezal. Pomembno je, da si naredite natančen časovni okvir glede na zahteve in potrebe, ki jih imate. Ne pozabite na odmore, na sprehod na svežem zraku in na ustrezno prehrano. Pri organizaciji dela obvezno načrtujte kvaliteten in dovolj dolg nočni spanec (8 ur).

3. nasvet: Tudi doma bodite urejeni

Pižama je sicer čudovito in zelo udobno oblačilo, a kljub temu je vseeno malce neobičajno in neprimerno, če smo čez dan v oblačilih, v katerih smo spali in opravljamo v njih pouk na daljavo. Težko je opisati, ampak naša oblačila vplivajo na naše počutje in komunikacijo z drugimi. Naše počutje je drugačno in delujemo bolj samozavestno, če smo primerno oblečeni. Čeprav je to malenkost, vseeno vpliva na produktivnost. Tudi pri pouku od doma namreč velja rek, da obleka naredi človeka.

4. nasvet: Pozabite na prigrizke

Delo od doma lahko doprinese tudi slabe navade – zmožnost, da greste lahko vsakič do hladilnika, ko si nekaj zaželite, ni najbolj dobra. Ne vpliva slabo le na vaše delo, temveč tudi na vaše zdravje. Sploh če ste v danih razmerah pod pritiskom ali živčni in je hrana vaša potešitev.

Obstaja zelo preprost način, kako se temu izogniti: piškote in čokolade zamenjajte za zdravo prehrano, ki vsebuje vsaj pet obrokov na dan. Če se boste držali samo tega preprostega pravila, boste veliko naredili zase.

5. nasvet: Steklenička vode naj bo v bližini delovnega prostora

Med delom pijte veliko vode, tako se boste lažje učili. Redno pitje vode zmanjša tudi občutek lakote, prav tako pa se ne boste hitro utrudili in boste lahko naredili več dela.

6. nasvet: Izklopite motilce delovnega procesa

Predstavljajte si vaš delovni dan, ki vsebuje pomembno nalogo ali več njih. Po 10 minutah dela vam sošolec ali prijatelj piše na družbeno omrežje, pošlje šaljivo sliko, čez 5 minut zvoni telefon, ko vas kliče drug prijatelj, čez 15 minut prejmete e-sporočilo in ta postopek se redno ponavlja čez cel dan.

Vsaka motnja, tudi če traja le eno minuto, vam preusmeri pozornost. Koliko časa spet potrebujete, da zberete misli in se ponovno skoncentrirate na nalogo?

Izklopite vse, česar v tistem trenutku ne potrebujete za šolsko delo. Telefon preklopite na tiho, izklopite obvestila družbenih omrežij. Ne boste delovali arogantno, če nekaj časa ne boste dosegljivi. Pripravite si časovnico pomembnih nalog in tisti čas bodite nedosegljivi. Morda to ne bo ves dan. Morda bo to na začetku pol dneva ali le par ur. Vendar če poskusite, boste hitro ugotovili, kako izjemno se bo povečala vaša učinkovitost v tem času.

7. nasvet: Izdelajte si delovni seznam

Že popoldne ali zvečer pripravite svoj dnevni seznam (to-do listo) za naslednji dan. Pomembno je, da si svoje obveznosti določite po prioritetah: kaj je najbolj pomembno in kaj ima manjšo prednost v tistem trenutku.

Ta seznam naj vam služi kot zemljevid, ki vam pokaže razporeditev nalog tekom dneva na najučinkovitejši način. Ne opravljajte drugih nalog, če jih niste uvrstili na seznam in uredili po pomembnosti skladno z drugimi točkami seznama.

Najboljša vaja za načrtovanje celotnega prihodnjega dne je, da to storite pred zaključkom delovnega dne. Če svoj naslednji dan načrtujete zvečer, bo vaša podzavest premlevala vaše načrte in cilje, medtem ko boste spali. Pogoste se vam bo zgodilo, da se boste zjutraj zbudili polni novih zamisli ter načrtov za tisti dan.

8. nasvet: Jutranja telovadba

Ali se vam včasih zgodi, da zjutraj potrebujete nekaj časa, da se spravite v »jutranji ritem«? Če ste odgovorili pritrdilno potem je to lahko ob delu na daljavo še večji problem kot sicer. Marsikdo se namreč do konca prebudi šele na svežem zraku, ko je na poti v šolo. In v primeru dela na domu, tega zraka ni, kar pa ne pomeni, da zanj ne morete poskrbeti.

Zjutraj prezračite sobo in dan začnite z jutranjo telovadbo. Lahko se razmigate, se sprehodite okrog hiše, doma naredite deset počepov ali telovadite na balkonu. Že samo to, da boste šli zjutraj na sveži zrak, vam bo pomagalo, da se boste čez dan počutili bolje in da boste imeli več energije. Vaše misli bodo bolj jasne in pripravljene za šolsko delo.

9. nasvet: Premislek, je delo v užitek

Optimalna situacija je, če imate radi svoje delo (učenje), čeprav je včasih tudi naporno. In pomembno je, da ste tudi v tej trenutno težki situaciji obdani s pozitivnimi ljudmi, bodisi znotraj družine bodisi preko elektronskih medijev.

10. nasvet: Varna raba interneta s pomočjo Safe.si

Na tem spletnem naslovu se boste seznanili s koristnimi nasveti in napotki, kako varno in odgovorno uporabljati internet in mobilne naprave.