

# 10

## Εξ αποστάσεως εκπαίδευση: Χρήσιμες Συμβουλές για ΜΑΘΗΤΕΣ/ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ



Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση θεωρείται ένας χρήσιμος και αποτελεσματικός τρόπος, για να συνεχίσει η εκπαίδευση, εκτός σχολικής τάξης, ειδικότερα σε δύσκολες συνθήκες ή και έκτακτες περιπτώσεις. Για τους/τις μαθητές/μαθήτριες είναι ο τέλειος τρόπος, για να διασφαλιστεί ότι θα συνεχιστεί η εκπαίδευσή τους και η μάθησή τους, παρά το γεγονός ότι δεν βρίσκονται στο σχολείο. Ωστόσο, η ιδέα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης δεν είναι πάντοτε ξεκάθαρη. Οι μαθητές/μαθήτριες χρειάζεται να λάβουν υπόψη διάφορους παράγοντες, ώστε να διασφαλίσουν ότι η νέα μαθησιακή εμπειρία θα είναι όσο το δυνατόν αποτελεσματική και ασφαλής.

1



Λάβετε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση

2



Αντιμετωπίστε την εξ αποστάσεως εκπαίδευση όπως την εκπαίδευση στην τάξη

3



Δημιουργήστε έναν ειδικό χώρο μελέτης στο σπίτι

4



Τηρείτε τους κανόνες και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού σας, αναφορικά με την εξ αποστάσεως σας μάθηση

5



Χρησιμοποιείτε μόνο εγκεκριμένες ηλεκτρονικές πύλες και πλατφόρμες, με βάση τις οδηγίες που δόθηκαν από το σχολείο

6



Επικοινωνείτε με ευγένεια και σεβασμό

7



Μη μοιράζετε κωδικούς πρόσβασης ή άλλες προσωπικές πληροφορίες

8



Κάντε τακτικά διαλείμματα από την έκθεση στην οθόνη

9



Μη χρησιμοποιείτε τις σχολικές πλατφόρμες, για προσωπικά θέματα

10



Φροντίστε την ψυχική σας υγεία και διάθεση



# 10 Εξ αποστάσεως εκπαίδευση: Χρήσιμες Συμβουλές για ΜΑΘΗΤΕΣ/ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ



## 1 Λάβετε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση είναι για όλους/όλες μία νέα μαθησιακή εμπειρία. Αφιερώστε χρόνο, για να μελετήσετε γενικότερα θέματα που αφορούν στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Επίσης, ενημερωθείτε για τις βασικές λειτουργίες της πλατφόρμας που θα αξιοποιήσετε (π.χ., είσοδος στο μάθημα, υποβολή εργασίας, σίγαση μικροφώνου). Μην διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια από τους γονείς/κηδεμόνες, το σχολείο και τους/τις εκπαιδευτικούς σας.

## 2 Αντιμετωπίστε την εξ αποστάσεως εκπαίδευση όπως την εκπαίδευση στην τάξη

Παρά το γεγονός ότι βρίσκεστε και εκπαιδεύεστε από το σπίτι, όπου είναι ένα περιβάλλον οικείο και άμεσα συνδεδεμένο με το παιχνίδι και τον ελεύθερο χρόνο σας, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι ισχύουν οι ίδιοι κανόνες που ισχύουν στη σχολική τάξη, ιδίως όσον αφορά στη διαγωγή και τη συμπεριφορά σας. Επικεντρωθείτε στη μάθησή σας και προσπαθήστε να μην αποσπάται η προσοχή σας.

## 3 Δημιουργήστε έναν ειδικό χώρο μελέτης στο σπίτι

Για να βελτιώσετε την εμπειρία σας από την εξ αποστάσεως μάθηση, είναι σημαντικό να δημιουργήσετε ένα κατάλληλο περιβάλλον γύρω σας και να διαμορφώσετε έναν ειδικό χώρο εκπαίδευσης και μελέτης. Φροντίστε ο χώρος αυτός να είναι σταθερός, απομακρυσμένος από θορύβους και πιθανούς παράγοντες απόσπασης της προσοχής σας. Προσπαθήστε να κρατήσετε το φόντο ουδέτερο, χωρίς ορατές προσωπικές πληροφορίες, δικές σας ή της οικογένειάς σας.

## 4 Τηρείτε τους κανόνες και τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού σας, αναφορικά με την εξ αποστάσεως σας μάθηση

Είναι σημαντικό να τηρείτε τους κανόνες που έχει θέσει το σχολείο, για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση και να ακολουθείτε τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού σας, αναφορικά με τη νέα μορφή της μαθησιακής διαδικασίας. Να θυμάστε ότι βρίσκεστε σε μαθησιακό περιβάλλον, το οποίο θα πρέπει να σέβεστε, υποδεικνύοντας την απαιτούμενη συμπεριφορά και διαγωγή (π.χ., μικρόφωνα σε σίγαση, αίτημα για να λάβω τον λόγο).

## 5 Χρησιμοποιείτε μόνο εγκεκριμένες ηλεκτρονικές πύλες και πλατφόρμες, με βάση τις οδηγίες που δόθηκαν από το σχολείο

Είναι σημαντικό να στέλνετε μηνύματα και περιεχόμενο (π.χ., εργασίες, ασκήσεις), που απαιτούνται για τα μαθήματά σας, μόνο μέσω των εγκεκριμένων σχολικών καναλιών (π.χ., σχολικά διαδικτυακά περιβάλλοντα μάθησης, εγκεκριμένες διαδικτυακές πλατφόρμες), σύμφωνα με τις οδηγίες που δόθηκαν από το σχολείο και τους/τις εκπαιδευτικούς σας. Έτσι, θα είναι δυνατόν να διατηρήσετε τις προσωπικές σας πληροφορίες ασφαλείς.

## 6 Επικοινωνείτε με ευγένεια και σεβασμό

Εάν θα πρέπει να επικοινωνήσετε διαδικτυακά, όπως για παράδειγμα μέσω ηλεκτρονικών μηνυμάτων (email) ή μηνυμάτων σε ψηφιακές ομάδες επικοινωνίας -συνεργασίας, φροντίστε το ύφος και το περιεχόμενο του μηνύματος να ακολουθούν βασικούς κανόνες ευγένειας και σεβασμού. Να θυμάστε ότι, όπως και στην καθημερινή μας επικοινωνία και δράση, στο Διαδίκτυο είναι σημαντικό να αποφεύγουμε απρεπείς/εκφοβιστικές ή άλλες ενοχλητικές συμπεριφορές, οι οποίες μπορεί να προσβάλουν ή να πληγώσουν.

## 7 Μην μοιράζετε κωδικούς πρόσβασης ή άλλες προσωπικές πληροφορίες

Για να συμμετέχετε στα διαδικτυακά μαθήματά σας ή για να αποκτήσετε πρόσβαση σε εκπαιδευτικό υλικό, ενδέχεται να σας παρέχονται στοιχεία σύνδεσης (προσωπικό όνομα χρήστη και κωδικοί πρόσβασης). Φροντίστε να διατηρείτε τα προσωπικά σας δεδομένα ασφαλή, χωρίς να τα μοιράζετε με άλλα άτομα. Οι κωδικοί είναι προσωπικοί και δεν πρέπει να τους μοιράζετε, σε καμία περίπτωση, με φιλικά, οικεία ή άλλα πρόσωπα. Επιπρόσθετα, αποφεύγετε την κοινοποίηση φωτογραφιών, βίντεο ή άλλων προσωπικών δεδομένων και πληροφοριών, όπου θα είχε ως αποτέλεσμα την έκθεση της προσωπικής σας ζωής.

## 8 Κάντε τακτικά διαλείμματα από την έκθεση στην οθόνη

Η εξ αποστάσεως μάθηση αποτελεί μία πρωτόγνωρη και συναρπαστική εμπειρία, η οποία σας επιτρέπει να αλληλεπιδράτε με διάφορες ψηφιακές συσκευές και να εκπαιδεύεστε διαδικτυακά. Εντούτοις, δεν είναι υγιές να βρίσκεστε μπροστά από μία ψηφιακή οθόνη για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό να κάνετε τακτικά διαλείμματα, από τις ψηφιακές συσκευές, κατά τη διάρκεια της ημέρας. Στον ελεύθερο χρόνο σας, προσπαθήστε να εμπλακείτε σε ποικίλες άλλες δραστηριότητες, όπως είναι η σωματική άσκηση, οι δημιουργικές δραστηριότητες και η ανάγνωση βιβλίων.

## 9 Μην χρησιμοποιείτε τις σχολικές πλατφόρμες, για προσωπικά θέματα

Αποφύγετε να μπειτε στον πειρασμό να συμμετάσχετε σε συζητήσεις ή να στείλετε εικόνες, βίντεο ή συνδέσμους, που δεν σχετίζονται με την εξ αποστάσεως εκπαίδευσή σας, μέσω των επίσημων σχολικών εφαρμογών ή πλατφορμών. Είναι σημαντικό να διατηρείτε τα κανάλια επικοινωνίας του σχολείου σας ξεχωριστά από τα υπόλοιπα κανάλια επικοινωνίας σας με φίλους/ες και συγγενείς.

## 10 Φροντίστε την ψυχική σας υγεία και διάθεση

Πιθανότατα, με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση σημαίνει ότι χρειάζεται να εργάζεστε μόνος/μόνη και χάνετε την καθημερινή κοινωνική αλληλεπίδραση με τους/τις φίλους/φίλες σας. Εάν αισθάνεστε ποτέ απογοητευμένοι/απογοητευμένες, ενοχλημένοι/ενοχλημένες ή λυπημένοι/λυπημένες, είναι σημαντικό να το συζητήσετε με τους γονείς/κηδεμόνες ή τους/τις εκπαιδευτικούς σας. Διατηρώντας την επαφή/επικοινωνία με φίλους/φίλες και συγγενείς, μέσω τηλεφώνου ή κοινωνικών δικτύων, μπορεί να βοηθήσει την ψυχική σας υγεία και διάθεση.

