Kształcenie na odległość z uwzględnieniem higieny pracy uczniów i motywacji do pracy

I. Kształcenie zdalne

Kształcenie zdalne pojawiło się już dość dawno w formie kształcenia korespondencyjnego. Z czasem zaczęły pojawiać się również inne formy, takie jak telewizja edukacyjna. Rozwój Internetu przyczynił się do upowszechnienia kształcenia zdalnego. W większości przypadków sposób pracy nauczyciela i ucznia w procesie kształcenia zdalnego i tradycyjnego jest podobny, zmieniają się jednak narzędzia komunikacji. Komunikacja ustna zostaje zastąpiona komunikacją pisemną, wykorzystującą internetowe narzędzia informatyczne. Konsekwencją takiej sytuacji jest zmiana postaw i zasad pracy. Samokontrola i motywacja wewnętrzna, które są w przypadku kształcenia zdalnego niezbędne uczniowi, muszą być również w odpowiedni sposób zainicjowane i kontrolowane przez rodziców i nauczycieli, na przykład w postaci początkowych podpowiedzi dotyczących nie tyle merytorycznej pracy nad zadaniem, co sposobu jej zorganizowania.

Nie można również zapominać o tym, iż proces dydaktyczny w kształceniu zdalnym jest elastyczny, to uczniowie lub rodzice sami decydują, jak w przewidzianym czasie rozłożą swoją pracę. Pozwala to na dostosowanie aktywności do potrzeb osób uczących się, ustalenia czasu, w jakim przyswoją one materiał, czy indywidualnego ustalenia przerw w nauce.

Nauka zdalna to:

1. Swoboda wyboru czasu na naukę – kształcenie zdalne pozwala na naukę w porze, która jest odpowiednia dla uczącego się, jest zgodna z jego indywidualnym zegarem aktywności; pozwala również na wybór momentu i długości odpoczynku od nauki.
2. Swoboda wyboru miejsca – dzięki coraz częstszym bezprzewodowym połączeniom internetowym można uczyć się w miejscu odpowiednim zapewniającym bezpieczeństwo i higienę pracy.
3. Dopasowanie do potrzeb uczniów – dzięki temu, iż wszystkie materiały są podawane w formie elektronicznej, istnieje stała możliwość ich uzupełniania i modyfikowania, materiał może być uzupełniany
4. Indywidualizacja procesu nauczania – w zależności od posiadanych zdolności i zainteresowań nauka każdego przedmiotu może być skuteczna z uwagi na to, że uczeń ma możliwość powtarzania poznanych zagadnień, wracania do wybranych partii materiału.

5. Urozmaicona nauka – lekcje internetowe, jak i pliki audio czy wideo, pozwalają na zamieszczenie symulacji, dynamicznych grafik czy wreszcie programów komputerowych, przez co proces kształcenia staje się ciekawszy.
6. Zwiększenie kompetencji IT – nauka zdalna to nie tylko nauka przedmiotu, ale także poznanie technologii, narzędzi czy odpowiednich programów (np. pakiet office) nowe formy integracji i nawiązywania kontaktów – ludzie coraz częściej komunikują się za pośrednictwem sieci, kształcenie zdalne wyrabia umiejętność podejmowania i utrzymywania takich kontaktów, jak również kształci umiejętność pracy.

II. Bezpieczeństwo i higiena pracy zdalnej

Kształcenie zdalne wymaga nie tylko przeobrażenia i dostosowania dotychczasowych środków i metod pracy do nowego środowiska nauki, ale także zmiany własnych przyzwyczajeń. W pracy zdalnej należy zadbać o własne zdrowie dlatego ważne jest przestrzeganie n/w zasad.

Zasady prawidłowego siedzenia przy biurku:

1. Stopy w butach płasko spoczywają na podłodze.
2. Tylna część podudzia nie powinna dotykać krawędzi siedziska.
3. Przednia krawędź siedziska nie może wywierać ucisku na uda.
4. Między górną powierzchnia uda a dolną powierzchnią płyty stołu powinna być zachowana przestrzeń niezbędna do swobodnego ruchu nóg.
5. Wysokość stołu należy dobrać tak, aby łokcie przy kończynie górnej zgiętej pod kątem prostym, leżały na poziomie górnej krawędzi płyty lub nieco poniżej.
6. Oparcie krzesła powinno podpierać kręgosłup w okolicy lędźwiowej oraz poniżej łopatek.

Ustawienie biurka w pokoju dziecka powinien wyznaczać dostęp do światła słonecznego – pisząca przy nim osoba nie może sobie zasłaniać światła. A zatem biurko osoby praworęcznej powinno stać lewym bokiem do okna, a leworęcznej – prawym bokiem.

Odpowiednie bezpieczne warunki i dobra motywacja do nauki powinna pozytywnie wpłynąć na rozwój psychiczny i fizyczny naszego dziecka.

Prawidłowa postawa ciała przy komputerze:

1. Ustaw wysokość krzesła tak, żeby siedzieć w pozycji wyprostowanej, lekko odchylonej do tyłu, z podparciem pleców. Oprzyj stopy mocno na podłodze. Zdobądź, o ile masz taką możliwość, specjalną nakładkę na podparcie, która zapewni Ci właściwe profilowanie odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Krzesło z regulowaną wysokością bocznych oparć odciąży mięśnie przedramion.

2. Optymalna odległość od monitora to długość wyciągniętej ręki. Aby nie przeciążyć kręgosłupa szyjnego, ustaw monitor tak, żeby jego górna krawędź była na linii wzroku lub lekko poniżej.
3. Monitor, klawiatura oraz osoba pracująca powinny być w linii prostej, by uniknąć niepotrzebnych skrętów tułowia.
4. Ergonomia nakazuje ustawiać monitor bokiem do okna. Każde inne ustawienie, na wprost, czy tyłem, sprawiają, że światło słoneczne oślepia pracującego, niekorzystnie wpływając na wzrok.
5. Aby nie zmęczyć nadgarstków, ustaw klawiaturę lub komputer na poziomie łokci lub nieco poniżej.
6. Nie należy siedzieć z nogami założonymi jedna na drugą. Pod kolanami znajdują się dwie tętnice, których nacisk może wywoływać problemy z krążeniem.

Dbanie o prawidłową postawę pracy przy komputerze jest niezwykle istotne z punktu widzenia zdrowia. Wskazane są przerwy na ćwiczenia rozluźniające.

III. Motywacja do pracy

Aby dziecko mogło swobodnie rozwijać swój potencjał i wzmacniać motywację wewnętrzną, potrzebuje zaspokojenia podstawowych potrzeb, tj. rodzicielskiej uwagi, bezwarunkowej akceptacji i miłości. Rodzic poprzez np. wspólne spędzanie czasu z dzieckiem, dawanie mu bezwarunkowej uwagi, naturalny kontakt fizyczny (np. przytulanie), a także mówienie mu o swoich odczuciach buduje relację opartą na przywiązaniu, tym samym przyczynia się do zaspokojenia kluczowych potrzeb dziecka.

<u>Jak motywować dziecko do pracy zdalnej w domu, oto kilka rad:</u>

- porozmawiaj z dzieckiem i wytłumacz, że szkoła i nauka to ważny elementy naszego życia,
- stwórz dobrą atmosferę domową i poczucie bezpieczeństwa,
- wskaż mocne strony dziecka,
- stwórz plan dnia z podziałem na wykonywanie podstawowych czynności domowych (higiena osobista, spożywanie posiłków, rekreacja – ćwiczenia odprężające, obowiązki domowe i inne niezbędne czynności domowe) z czasem nauki,
- zadbaj o komfort dziecka stwarzając odpowiednie warunki do nauki,
- wskaż dziecku sposób, możliwości i bezpieczne korzystanie z Internetu,
- upewnij się czy Twój komputer zabezpieczony jest przed niedozwolonymi stronami internetowymi,
- upewnij się czy dziecko potrafi poruszać się po stronach, na których są lekcje zdalne,

- dostosuj czas pracy do potrzeb i możliwości dziecka,
- zadbaj o to aby rodzeństwo pracowało w tym samym czasie, aby każdy równocześnie mógł się skupić nad wykonywanym zadaniem (oczywiście w miarę możliwości i dostępu do komputera),
- za pracę stosuj częste pochwały,
- doceniaj wkład pracy ucznia,

Rodzicu, doceniaj pracę Twojego dziecka, wspieraj go i bądź konsekwentny w działaniu.

Opracowała
Ewa Wiśniewska