

TANÁCSOK TANÁROKNAK

A TÁVOKTATÁS EREDMÉNYESSÉGE ÉRDEKÉBEN

A TÁVOKTATÁS MEGVALÓSÍTÁSA

Nem baj, ha nem vagy számítógép-zsonglőr, **hagyj magadnak időt** a különféle alkalmazások megtanulására! Kezdetnek az is jó, ha ímélen keresztül tartod a kapcsolatot tanítványaidal, de a Facebook- vagy Messenger-csoport kezelésébe is viszonylag könnyű beletanulni. Ha a Word-öt használtad már, egyenesben vagy.



Ha választhatsz, melyik alkalmazást használd, ismerj meg egyet-kettőt (pl. Google Osztályterem, Teams), ehhez egészen biztosan kapsz segítséget kollégáidtól – és dönts az egyik mellett. **Vedd izgalmas felfedezésnek** és fokozatosan próbáld ki minden funkcióját! Napról napra ügyesebben kezeled majd és egyre magabiztosabb leszel.

Egyeztesd tanártársaidal, milyen platformokat használtok, milyen applikációk segítségével léptek kapcsolatba diákjaitokkal! Könnyebb a gyerekeknek, ha nem kell párhuzamosan öt-hat alkalmazást kezelniük!



Tarts aktív, napi **kapcsolatot kollégáiddal!** Osszátok meg egymással kérdéseiteket, dilemmáitokat, tapasztalataitokat, aggodalmaitokat, sikerélményeiteket!



Tedd mindig kiszámíthatóvá az elvárásaidat diákjaid számára! Jó előre tudasd velük, mikor mit vársz tőlük és próbáld egyenletesen terhelni őket!



Vedd számításba, hogy a tanulónak is bele szokniuk ebbe az új helyzetbe – **ne adj nekik túl sok feladatot!**



Kérj tőlük időnként visszajelzést, és időről időre **vizsgáld felül a módszereidet!** Légy rugalmas, s ha szükségét érzed, változtass!



Ne csak olyan feladatokat adj tanítványaidnak, amelyekhez gép előtt kell ülniük! Válassz változatos, motiváló munkaformákat, például amelyek játékosak vagy kreativitást igényelnek.



NAPIREND, IDŐBEOSZTÁS

Tarts egy átgondolt napirendet, **ne dolgozz reggeltől estig!** Az internet és a különböző applikációk könnyen beszippantanak, hiszen mindig tartogatnak újabb érdekességeket.



Térben és időben is **különítsd el a munkát és a kikapcsolódást!** A munkavégzésnek legyen állandó helye a lakásban és ideje a napirendedben!



Keress változatos feltöltődési lehetőségeket, lehetőleg olyanokat, amelyek nagyon különböznek a távoktatási feladatoktól! Most itt lehet az ideje a régóta dédelgetett tervek megvalósításának is!



Jusson elég időd a családdra – ne csak a gép mögött lássanak téged! Beszélgetsetek sokat és minden napra találjatok ki közös tevékenységeket!



ALKALMAZKODÁS AZ ÚJ HELYZETHEZ

Kövessd a híreket az állami intézkedésekkel kapcsolatban, de **ne foglalkozz túl sokat a járvánnyal**, mert az felkavaró lehet!



Vigyázz az egészségedre! Próbáld egészségesen étkezni, ne egyél túl sokat (vedd figyelembe, hogy most kevesebbet mozogsz, mint máskor), aludj eleget, kerüld a dohányzást és az alkoholt, mozogj rendszeresen, sokszor levegőzzél (elsősorban az ablakon/erkélyen keresztül)!



A **testmozgás** megoldásában légy ötletes! Kis helyen, eszközök nélkül is lehet testedzést végezni. Ebben az interneten kívül testnevelő kollégád is segítségedre tud lenni.



Oszd meg gondolataidat és érzéseidet – aggodalmait és örömeidet – azokkal, akikben megbízol, akikre számíthatsz! Az iskolapszichológustól is kérheted, hogy segítsen aggodalmaid eloszlásában.



Csak szükség esetén hagyd el a lakásodat! Ezzel tehetjük a legtöbbet a járvány megfékezéséért – ha túl sokan kerülnek kórházba rövid időn belül, az katasztrófális következményekkel járhat!

