

Set de instrumente pentru învățare/ predare/ formare


SocialBlend
FOR BETTER STUDENT ACHIEVEMENT

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Cuprins

Capitolul I. Dinamica învățării online.....	p.4
Introducere	p.4
Reguli de bază în activitățile online	p.7
Icebreakers pentru evenimente de învățare online.....	p. 14
Strategii pentru gestionarea cursurilor online.....	p. 15
Motivația pentru învățarea online.....	p. 18
Managementul emoțiilor în învățarea online.....	p. 31
Managementul timpului în învățarea online	p. 37
Cum se planifică un curs online?.....	p. 43
Concentrare și atenție.....	p. 53
Capitolul II. Metodologie și utilizarea	
instrumentelor online.....	p. 55
Competențele digitale pentru profesori și	
elevi, ce vrem și cu ce începem?.....	p. 57
Evaluarea inițială și dezvoltarea competențelor.....	p. 61
Procese de învățare digitală și învățare bazată pe creier.....	p. 63
Capitolul III. Oboseală online și strategii de prevenire.....	p. 68
4 motive pentru care oboseala Zoom există.....	p. 69
8 moduri de a lupta împotriva oboselii învățării online.....	p. 73
Modelul corpului, inimii și minții în învățarea online	p. 76
Câteva strategii care includ învățarea holistică	p. 78
Mindmapping ca instrument online pentru implicarea	





activă a participanților.....	p. 87
Exerciții și practici pentru a sprijini învățarea online	
și offline: exerciții pentru creier și exerciții fizice.	p. 90
15 cele mai bune metode de predare inovatoare	p. 91
10 modalități de predare a Soft Skill pentru studenți	p. 98
Bibliografie.....	p. 106





Set de instrumente pentru învățare/ predare/ formare

Capitolul I. Dinamica învățării online

Introducere

Multe organizații și instituții folosesc din ce în ce mai mult tehnologia pentru a oferi învățare. Un avantaj al utilizării e-learning pentru acestea este potențialul său de a oferi un bun randament al investiției. Dezvoltarea programelor de e-learning este de fapt mai costisitoare decât pregătirea materialelor pentru sălile de clasă sau organizarea de evenimente de formare a formatorilor, mai ales dacă sunt necesare metode multimedia sau foarte interactive.

În timp ce metodele tradiționale pot ajunge la un număr limitat de persoane pe an, e-learning-ul poate ajunge la mii de persoane din întreaga lume, ceea ce reprezintă o metodă extrem de eficientă din punct de vedere al costurilor pe termen lung.

Învățarea poate fi asigurată în diferite moduri:

- Traininguri în școală sau față în față - folosind metode de predare, învățare, evaluare, furnizând materiale și videoclipuri, facilitând discuții sau lucrând în grupuri mici, sau chiar folosind aplicații pentru teste și jocuri cu îndrumare din partea formatorului/ profesorului.
- În cadrul cursurilor sau activităților online - utilizând platforme care pot simula interacțiunea față în față, lucrul în grupuri este adaptat prin utilizarea opțiunii "săli de discuții". Acest tip se numește, de obicei, cursuri sincrone și necesită un formator/profesor care să faciliteze procesul de învățare pentru studenții înscriși.





- E-learning - reprezintă utilizarea dispozitivelor electronice și a tehnologiilor internetului pentru a oferi o varietate de soluții care să permită învățarea și să îmbunătățească performanța.

Învățarea bazată pe web utilizează infrastructura existentă (calculatoare, servere, intranet etc.), iar activitățile cursanților pot fi gestionate, urmărite și monitorizate prin intermediul sistemelor de gestionare a învățării.

E-learning permite flexibilitatea de a învăța oricând și de oriunde. Permite ca învățarea să fie ușor (și ieftin) eșalonată în timp, astfel încât să se desfășoare pe o perioadă mai lungă de timp, sporindu-și astfel eficiența. Cursanții online pot urma cursuri de e-learning de la birou, de acasă sau din orice alt loc unde există o conexiune la internet.

Aceștia pot beneficia de învățarea just-in-time, accesând conținutul e-learning în momentul în care au nevoie de el, mai degrabă decât la date și perioade fixe. E-learning permite, de asemenea, utilizarea unei varietăți de metode de instruire, combinarea activităților de colaborare cu învățarea individuală și personalizarea traseelor de învățare în funcție de nevoile de dezvoltare ale cursanților.

Tipuri de e-learning

Resurse simple de învățare

Resursele de învățare simple sunt resurse non-interactive, cum ar fi documente, prezentări PowerPoint, videoclipuri animate, tutoriale video și fișiere audio (podcast-uri). Aceste materiale sunt non-interactive, în sensul în care cursanții pot doar să citească sau să privească la conținut, dar nu pot efectua nicio altă acțiune. Atunci când corespund unor obiective de învățare definite și sunt concepute într-un mod structurat, aceste materiale pot fi o resursă de învățare valoroasă, chiar dacă nu oferă nicio interactivitate.

Cursuri E-learning





Cursurile de e-learning sunt materiale de învățare interactive și autonome care corespund unuia sau mai multor obiective de învățare prin furnizarea de explicații, exemple, interactivitate, întrebări și feedback, glosare etc., pentru a-i face pe cursanți autonomi în învățarea de noi concepte și competențe. Acestea pot combina mai multe tipuri de media, inclusiv text, imagini, animații, audio și video. Cursurile de e-learning pot include una sau mai multe lecții de e-learning, a căror durată ar trebui să se limiteze la un maxim de aproximativ 30 de minute de învățare. O lecție de e-learning poate avea o secvență liniară, în care conținutul este prezentat într-o ordine predefinită; sau poate avea o abordare ramificată, în care cursanții urmează diferite căi în funcție de alegerile lor. Pentru a crea o lecție de e-learning se pot utiliza o serie de tehnici de instruire.

Învățare electronică sincronă și asincronă

Flexibilitatea tehnologiei internetului creează zone gri în jurul conceptelor de evenimente sincrone și asincrone (Morrison, 2003). De exemplu, sesiunile video și audio pot fi înregistrate și puse la dispoziția cursanților care nu pot participa la un eveniment în direct.

Definiție

Evenimentele sincrone au loc în timp real.

Comunicarea sincronă între două persoane presupune ca ambele să fie prezente la un moment dat. Exemple de activități sincrone sunt conversațiile pe chat și conferințele audio/video.

Evenimentele asincrone sunt independente de timp.

Un curs care se desfășoară în propriul ritm este un exemplu de e-learning asincron, deoarece poate fi studiat în orice moment. E-mailul sau forumurile de discuții sunt exemple de instrumente de comunicare asincronă.

Facilitarea cursurilor online

Un curs de e-learning facilitat/dirijat de un instructor este programat și condus de un instructor și/sau un facilitator prin intermediul unei platforme de învățare online. Acesta poate integra conținutul de e-learning pentru





studiu individual cu prelegerile unui instructor, precum și furnizarea de sarcini individuale și activități de colaborare pentru cursanți. Cursanții, facilitatorii și instructorii pot utiliza o varietate de instrumente de comunicare pentru a lucra împreună. Acestea pot fi atât sincrone – în cazul în care sunt planificate sesiuni în direct – cum ar fi conferințele audio și video, cât și asincrone, cum ar fi e-mailurile, forumurile de discuții și wikis, platformele educaționale online.

Reguli de bază în activitățile online

Definiție:

Netiquette este prescurtarea de la "eticheta pe internet". La fel cum eticheta este un cod de comportament politicos în societate, netiquette este un cod de bună purtare pe internet.

Aceasta include mai multe aspecte ale internetului, cum ar fi e-mailul, rețelele sociale, chat-ul online, forumurile web, comentariile de pe site-uri web, jocurile multiplayer și alte tipuri de comunicare online.

Video informativ – [Ce este NETIQUETTE?](#)  [Reguli de comportament pe internet pentru copii](#)  [Episodul 1](#) – YouTube

În cadrul activităților de învățare online, o regulă de bază este crearea unui mediu sigur și a unui "contract" cu participanții pentru a se asigura că toată lumea îl va respecta și că va oferi un spațiu sigur pentru ca aceștia să participe activ pe toată durata.

"Contractul" reprezintă regulile asupra cărora membrii grupului de învățare sunt de acord și poate conține diferite aspecte, cum ar fi:

Exemplu:

Pentru cursurile sincrone – în timpul sesiunilor online, participanții trebuie:





- să aibă camera pornită și microfonul oprit (cu excepția sesiunilor de întrebări și răspunsuri sau a activităților facilitate de către participanți)
- scrieți numele complet al etichetei platformei online
- conectați-vă de pe un laptop sau o tabletă, folosiți căști dacă este necesar
- încercați să vorbiți pe rând - folosiți opțiunea "ridicați mâna" din platforma online pentru cursurile sincrone (facilitate direct de un profesor/formator)
- orice opinie este binevenită - încurajează discuțiile. Nu există întrebări sau opinii greșite.
- respectăm oamenii și părerea lor, și este important să aducem argumente în discuție
- și lista ar putea continua.

Pentru cursul asincron - participantul trebuie să aibă (sau să fie dezvoltat de către formator) autonomie de învățare și disciplină pentru a urma un program educațional în ritm propriu și motivația de a se implica pe durata cursului.

Acestea sunt câteva dintre recomandările oferite de un departament de educație online pentru a-i pregăti pe elevi să fie competenți în dezvoltarea lor. (Infografic 15 reguli de Netiquette pentru forumurile de discuții online)

Sfaturi online pentru managementul clasei - pentru profesori și formatori

Dacă sunteți profesor, formator, facilitator, puteți descoperi că experiența și cele mai bune practici pe care le-ați învățat de-a lungul anilor în interacțiunile față în față nu dispar. Într-un mediu online, acestea trebuie adaptate și, uneori, poate fi nevoie de mai mult timp pentru a vă pregăti pentru o clasă virtuală decât pentru o activitate offline. Instruirea trebuie să fie în continuare diferențiată, iar elevii se află în continuare în mijlocul procesului de învățare.

Sfaturi despre cum să vă gestionați clasa virtuală.

1. Puneți deoparte distracțiile.

Este important ca sala de clasă virtuală să arate, să sune și să se simtă cât mai mult posibil ca o sală de clasă în persoană. O tactică cheie pentru a realiza acest





lucru este de a cere elevilor să lase deoparte telefoanele, jucăriile și alte distrageri. Acest lucru poate include, de asemenea, să stea departe de frați și animale de companie, cel puțin cât mai mult posibil în timpul orelor de curs! Desigur, acest lucru nu este întotdeauna fezabil, mai ales atunci când accesul la tehnologie sau spațiul fizic este limitat. Și nu trebuie să fie *tot* timpul! Reamintiți-le elevilor că există cazuri în care este adecvat să își arate animalele de companie, de exemplu, dar îi veți anunța. Dacă este necesar, purtați discuții cu membrii familiei pentru a vă asigura că vă înțeleg dorințele. Și exersați înțelegerea atunci când câinii, pisicile și copiii au apariții pe webcam. S-ar putea ca elevul dumneavoastră să nu se poată controla!

Atunci când lucrați cu copii mici, acest lucru este mai dificil, dar un adult ar trebui să înțeleagă mai bine să urmeze aceste instrucțiuni.

2. Tratați camera web ca pe un elev.

Este *atât de* ușor să dezactivați camera web, să vă dezactivați și să vă dezangajați complet. Aceasta este o rețetă periculoasă care poate avea ca rezultat ignorarea școlii sau chiar sperierea elevilor de școală. Reamintiți-le elevilor că toți ceilalți se află în aceeași poziție: stau în fața unui computer și încearcă să facă parte din clasă. O faceți și dumneavoastră, în calitate de profesor! Arătați-le cum arată un contact vizual adecvat prin intermediul unei camere web și exersați-l atunci când vorbiți cu ei. Încurajați-i să zâmbească, să se respecte reciproc și să vorbească politicos. Există o lecție de cetățenie digitală aici. Chiar și atunci când singura ta fereastră către o persoană este internetul, acea persoană este tot o persoană cu sentimente și obiective, la fel ca tine!

3. Aveți un cod vestimentar.

Codul vestimentar nu trebuie să fie fantezist! Poate fi la fel de simplu ca "purtați întotdeauna o cămașă și pantaloni, fără pijamale". O cheie pentru a ajuta o clasă virtuală să se simtă puțin mai mult ca o clasă în persoană este să îi faceți pe elevi să se îmbrace pentru aceasta în același mod în care s-ar îmbrăca pentru a merge la școală. Ceea ce *nu* vă doriți este ca elevii să sprijine laptopul pe pat, să rămână în pijamale cu pătura ridicată și să facă ca sala de





clasă virtuală să pară un alt videoclip de pe YouTube. Cereți-le elevilor să se trezească puțin mai devreme, să se îmbrace pentru școală și să se pregătească pentru ziua care urmează.

4. Abordarea rapidă a problemelor de disciplină

Problemele de disciplină capătă o nouă urgență atunci când clasa este la distanță. Indicațiile verbale și fizice sunt limitate. Un singur elev perturbator poate face imposibilă predarea la restul clasei și este mai greu să solicitați ajutorul altor profesori. Rezolvați problemele de disciplină *imediat ce apar*, fără excepții. Cu toate acestea, urgența suplimentară nu înseamnă că trebuie să fiți foarte dur. Indiferent de perturbare, dați un model de atitudine pozitivă și de respect pentru restul clasei. Atunci când este necesară o intervenție în culise – de exemplu, un e-mail către un elev sau un membru al familiei – disciplinați cu moderație pentru a maximiza impactul.

5. Predați lecții care privilegiază textul.

În multe săli de clasă virtuale, unul sau mai mulți studenți au acces limitat la internet și nu pot participa în mod fiabil la discuțiile sincrone. Și în toate clasele virtuale, părțile comunicării care implică expresia facială, limbajul corpului și tonul vocii sunt reduse, dacă nu chiar strivite. Discursul este în continuare esențial pentru învățare, dar comentariile scrise detaliate pot avea autoritate și pot promova relații strânse între elevi și între profesor și elev. Elevii care sunt dornici de a purta un dialog real pot ajunge să își ascută abilitățile de scriere pe măsură ce își argumentează punctele de vedere.

6. Adăugați indicii vizuale la lecțiile dumneavoastră.

Într-o sală de clasă virtuală, puteți controla ceea ce studenții privesc într-un mod mai direct decât într-o clasă în persoană și puteți folosi acest lucru în avantajul dumneavoastră. În timp ce vă partajați ecranul, creați diapozitivele sau chiar alegeți fundalul camerei web, decideți asupra unor indicii vizuale care pot indica acțiuni. De exemplu, o pictogramă de caiet poate însemna "este timpul să scrieți" sau un diapozitiv de teren de joacă poate însemna "vă puteți ridica și vă puteți mișca". Pe măsură ce elevii se obișnuiesc din ce în ce mai mult





cu aceste pictograme, vă puteți gestiona proactiv clasa pe măsură ce vă proiectați lecțiile.

7. Inversați sala de clasă

Este destul de greu să încerci să controlezi o sală de clasă în timp ce predai instrucțiuni pentru întreaga clasă. Dacă v-ați mai gândit sau chiar ați experimentat până acum comutarea clasei, acum este momentul să vă apucați de treabă. Folosiți timpul petrecut împreună pentru a trece prin probleme practice. Veți avea mai multe șanse să îi implicați pe elevi, să stârniți întrebări și să încurajați dezbaterile. Păstrați prelegerile seci și instruirea pe de rost pentru momentul în care elevii sunt în afara camerei și lucrează în timpul lor liber. Aceste părți ale orei pot fi chiar înregistrate și trimise elevilor pentru a le viziona mai târziu – când nu contează ce animale de companie sau frați intră în cameră!

8. Decideți asupra semnalelor.

Când vine vorba de gestionarea clasei virtuale, nu este la fel de ușor pentru elevi să ridice mâna sau pentru profesori să folosească rutine fizice, cum ar fi să cânte un cântec sau să bată din palme în ritm. Lucrați cu clasa pentru a conveni asupra unor semnale care pot funcționa chiar și atunci când un elev este în surdina. De exemplu, un deget mare în sus în camera web ar putea indica "Am o întrebare" sau elevii care își ating nasul cu un deget ar putea însemna "Trebuie să plec" (de exemplu, pentru a merge la baie). Puteți avea și dumneavoastră semnale! De exemplu, atunci când aveți nevoie ca toată lumea să fie atentă, ați putea să vă opriți din vorbit și să ridicați ambele mâini, ca un semnal pentru restul clasei să se oprească din vorbit și să ridice și ei mâinile.





9. Țineți orele de curs oriunde puteți capta atenția elevilor.

Acest sfat funcționează numai dacă vă simțiți confortabil cu mediul și dacă elevii au nevoile tehnice adecvate. Dar există o oportunitate posibilă cu o clasă virtuală: aceasta poate fi *oriunde!* La cel mai simplu nivel, poate fi la fel de simplu ca și cum toată lumea și-ar seta fundalurile camerelor web în locuri dintr-o altă țară și ar pretinde că acolo se ține cursul. Creativitatea dvs. nu trebuie să aibă însă granițe. De asemenea, fundalul poate fi legat de subiectul orei.

15 Rules of Netiquette for Online Discussion Boards

that means "etiquette for the net"

"Netiquette" refers to rules of etiquette that apply to online communication.

Follow these 15 rules of netiquette to make sure you sound respectful, polite, and knowledgeable when you post to your class's online discussion boards.

RULE OF THUMB
If you wouldn't do or say something in real life, don't do it online either.

- Before posting your question to a discussion board, check if anyone has asked it already and received a reply. Just as you wouldn't repeat a topic of discussion right after it happened in real life, don't do that in discussion boards either.
- Stay on topic. Don't post irrelevant links, comments, thoughts, or pictures.
- Don't type in ALL CAPS! If you do, it will look like you're screaming.
- Don't write anything that sounds angry or sarcastic, even as a joke, because without hearing your tone of voice, your peers might not realize you're joking.
- Always remember to say "Please" and "Thank you" when soliciting help from your classmates.
- Respect the opinions of your classmates. If you feel the need to disagree, do so respectfully and acknowledge the valid points in your classmate's argument. Acknowledge that others are entitled to have their own perspective on the issue.
- If you reply to a question from a classmate, make sure your answer is accurate! If you're not 100% sure when the paper is due, DO NOT GUESS! Otherwise, you could really mess things up for your classmates and they will not appreciate it.
- Be brief! If you write a long dissertation in response to a simple question, it's unlikely that anyone will spend the time to read through it all.
- If you ask a question and many people respond, summarize all answers and post that summary to benefit your whole class.
- Don't badmouth others or call them stupid. You may disagree with their ideas, but don't mock the person.
- If you refer to something your classmate said earlier in the discussion, quote just a few key lines from their post so that others won't have to go back and figure out which post you're referring to.
- Check the most recent comments before you reply to an older comment, since the issue might have already been resolved or opinions may have changed.
- Before asking a question, check the class FAQs or search the internet to see if the answer is obvious or easy to find.
- Be forgiving. If your classmate makes a mistake, don't badger him or her for it. Just let it go - it happens to the best of us.
- Run a spelling and grammar check before posting anything to the discussion board. It only takes a minute, and can make the difference between sounding like a fool and sounding knowledgeable.

Infographic created by Touro College's Online Education Department
www.touro.edu





10. Creați un spațiu pentru întrebări

Una dintre cele mai mari provocări ale unei clase online este faptul că doar o singură persoană poate vorbi în mod eficient la un moment dat. Conversațiile secundare, fie că este vorba de întrebări productive sau de bârfe neproductive, nu funcționează la fel de bine. Conversația umană include în mod natural întreruperi – și nu este întotdeauna nepoliticoasă! Face parte din modul în care împărtășim idei, iar fiecare persoană și cultură este distinctă în ceea ce privește modul în care arată aceste întreruperi. Dar întreruperile pot eșua online, unde calitatea audio este mai slabă, există decalaje de internet, iar platformele nici măcar nu permit întotdeauna ca mai mult de o persoană să vorbească în același timp. Țineți cont de acest lucru prin crearea unui spațiu, a unei "parcări" pentru întrebări. Acesta poate fi orice fel de document sau foaie de calcul pe care toți elevii îl pot accesa. Atunci când au o întrebare sau un gând, ei îl adaugă în "parcare" până când există o pauză pentru ca dumneavoastră să parcurgeți lista.





Icebreakers pentru evenimente de învățare online

Icebreakers sunt activități scurte, adesea la începutul cursurilor, atelierelor și reuniunilor, care oferă participanților posibilitatea de a se implica cu facilitatorii și experții și de a se implica reciproc. Icebreakers variază de la întrebări simple până la sugestii legate de curs și activități structurate. În mediul online, icebreakers profită de tehnologie pentru a conecta toți membrii unui curs online dincolo de distanțele fizice.

Top 5 sfaturi pentru spargerea gheții

Dacă nu dați dovadă de o anumită sensibilitate, icebreakers pot avea un efect opus față de ceea ce încercați să obțineți. Dar puteți evita orice stângăcie dacă țineți cont de următoarele 5 puncte:

1. Alegeți un exercițiu de spargere a gheții potrivit pentru publicul dumneavoastră.

Un webinar pentru colegi va necesita elemente de spargere a gheții foarte diferite față de un webinar pentru necunoscuți. În cazul celor dintâi, puteți merge mult mai personal, iar în cazul celor din urmă ar trebui să păstrați lucrurile mai superficiale. Fiți sensibil la relațiile și la mediile culturale ale audienței dumneavoastră.

2. Aveți un plan B pregătit pentru orice.

Dacă simțiți că un participant are probleme sau reticență în a răspunde la o anumită întrebare, ar trebui să aveți o întrebare de rezervă la care să treceți înainte ca lucrurile să devină ciudate. Evaluați reacția participantului și nu insistați asupra unui răspuns. Același lucru cu activitatea. Dacă simțiți că activitatea dvs. de spargere a gheții nu rezonază cu publicul dvs., treceți fără probleme la o activitate alternativă.

3. Nu exagerați.

Dacă simțiți că atmosfera în rândul audienței dumneavoastră este perfectă încă de la început, atunci poate că nu aveți nevoie de un icebreaker. De asemenea, dacă webinarul dvs. este organizat în mai multe sesiuni, nu aveți nevoie de o





activitate de spargere a gheții pentru fiecare dintre ele. Doar prima sesiune va fi suficientă.

4. Folosiți activități de tip breakout pentru audiențe mai mari.

Pauzele devin greoaie atunci când sunt ținute cu audiențe mai mari. Dacă toată lumea trebuie să aibă un rând într-un public de peste 10 persoane, activitatea va dura prea mult. Pentru aceste situații, merită să folosiți funcționalitatea sălii de pauză. Împărțiți-vă audiența în grupuri mai mici, de 2-4 participanți, pentru activitatea de spargere a gheții.

5. Fiți scurt.

De îndată ce activitatea de spargere a gheții și-a îndeplinit scopul, este timpul să treceți la partea principală a evenimentului de învățare. Nu este nevoie să zăboviți până când nu mai este distractiv. Pentru a vă menține scurt și plăcut evenimentul de spargere a gheții din cadrul webinarului, stabiliți limite de timp pentru a răspunde la întrebări sau pentru a finaliza sarcinile. În mod ideal, întreaga activitate nu ar trebui să dureze mai mult de câteva minute.

Strategii pentru gestionarea cursurilor online – pentru cursanți.

Cursurile online sunt din ce în ce mai populare, iar elevii pot beneficia de flexibilitatea învățării în ritm propriu. În calitate de student, trebuie să luați în considerare faptul că în cazul cursurilor online, acestea pot oferi provocări diferite față de cursurile tradiționale.

Câteva sfaturi pentru gestionarea cursurilor online.

1. Asigurați-vă că dispuneți de tehnologia necesară pentru a reuși la cursurile online.

Un computer fiabil este o necesitate pentru orice student online. Veți avea nevoie de un e-mail funcțional și de un acces fiabil la internet pentru a finaliza cursurile online la timp. Veți avea nevoie, de asemenea, de orice fel de software cerut de cursuri. Înainte de a vă înscrie, asigurați-vă că aveți





instrumentele necesare pentru a reuși. Este posibil să aveți nevoie și de accesorii – hard disk extern, căști și microfon.

2. Citiți programul fiecărui curs online.

Gândiți-vă la programul online ca la un set de instrucțiuni esențiale concepute pentru a vă ajuta să reușiți la fiecare dintre cursurile dumneavoastră. Acesta vă oferă câteva informații de bază despre curs și despre instructor, dar și informații foarte specifice despre sarcini, teste, chestionare și acea componentă foarte importantă: DATELE DE ÎNVĂȚARE.

3. Comunicați online cu instructorul și colegii de clasă.

Chiar înainte de începerea cursurilor, trimiteți e-mailuri instructorilor dumneavoastră. Prezentați-vă, adresați-le orice întrebări pe care le aveți și dați-le o indicație cu privire la ceea ce așteptați de la curs. Răspundeți la formularele și la întrebările puse de formatori sau de profesori cu privire la nevoile dumneavoastră de învățare. Apoi, odată ce sunteți conectat cu colegii de clasă, asigurați-vă că sunteți un participant activ la discuțiile și forumurile online. Instructorul dvs. nu este singurul de la care puteți învăța! Puteți învăța de la colegii dvs. de clasă, iar ei pot învăța de la dvs.

4. Sincronizați programul de studiu cu calendarul dvs. online.

Unul dintre primii pași pe care trebuie să îi faceți este să vă asigurați că știți ce trebuie să faceți și când și că aveți o metodă sigură de reamintire. Folosiți un planificator de zi sau calendarul din telefon. Setați alerte pentru datele scadente și acordați-vă suficient timp pentru a ajunge la aceste date. Rețineți termenele concurente și planificați în consecință.

5. Accesați în mod constant site-ul/platforme de curs online

Este ușor să țineți pasul cu ceea ce se întâmplă în clasele online dacă vă conectați în mod regulat. Verificați e-mailul în fiecare zi și încercați să vă conectați la site-urile de curs de cel puțin trei ori pe săptămână. Parcurgeți paginile pentru a găsi actualizări ale temelor, postări pe forum și modificări ale datelor de predare, memento-uri și notificări pentru proiecte.

6. Programează-ți timp în fiecare zi pentru a finaliza cursurile online.





Pentru a avea succes la cursurile online, trebuie să fiți autodisciplinat în ceea ce privește activitatea școlară. Alegeți orele care sunt potrivite pentru dvs. și pentru viața dvs. ocupată și apoi respectați-le.

7. Nu vă fie teamă să cereți ajutorul instructorului dumneavoastră pe platforma online.

Nu așteptați până când vă pierdeți. Dacă nu sunteți sigur de o temă, aveți dificultăți în îndeplinirea sarcinilor solicitate sau pur și simplu nu înțelegeți ceva, nu ezitați. Contactați-vă instructorul și colegii de clasă, dar profitați din plin și de resursele de meditații online care vă pot fi disponibile.

Recomandări:

- Faceți ca învățarea să rămână în vigoare.

Profitați de principiile consacrate ale științei învățării: practică, aplicare și reflecție. Pentru a vă asigura că abilitățile și cunoștințele pe care le-ați dobândit recent le rețineți, este important să exersați în mod repetat abilitățile, să aplicați cunoștințele în contexte diferite și să reflectați asupra a ceea ce ați învățat, în special atunci când practicați și aplicați în contexte noi. O experiență de învățare bine concepută vă va oferi oportunități de a exersa, aplica și reflecta, dar vă puteți consolida învățarea și în afara unei clase, conectând-o la viața și munca de zi cu zi.

- Strategii video

În cazul înregistrărilor video, faceți o pauză și scrieți un scurt rezumat a ceea ce ați auzit la fiecare câteva minute. În cazul înregistrărilor video în direct, mai ales dacă videoclipul poate fi vizionat mai târziu, evitați să luați notițe. Fiți atenți la ceea ce auziți și participați la discuție pentru a vă ajuta să vă mențineți concentrarea. Ridicați mâna virtuală sau puneți o întrebare în chat.

- Profitați de grupurile de discuții video:

Dacă sunt oferite, aceste discuții în direct, în grupuri mici, vă vor oferi șansa de a asculta alte perspective sau de a revizui materiale dificile în grup.





Motivația pentru învățarea online

Învățarea online poate aduce multe provocări atât pentru studenți, cât și pentru profesorii/formatorii care încearcă să dezvolte competențe, să ofere experiențe de învățare și să acopere o mulțime de nevoi de învățare pentru participanții lor.

Un profesor sau un formator care lucrează online cu elevii săi poate lua în considerare strategii de motivare în ceea ce privește procesul de învățare:

- Teoria autodeterminării
- Motivația intrinsecă (cunoscută sub numele de Flow) și
- Motivația extrinsecă (Modelul ARCS – Modelul de atenție, relevanță, încredere și satisfacție)

Fiecare dintre aceste modele are elemente care pot influența învățarea în general, și mai ales învățarea într-un mediu online.

Teoria autodeterminării

Autodeterminarea se referă la capacitatea unei persoane de a face alegeri și de a-și gestiona propria viață. A fi autodeterminat înseamnă că vă simțiți mai stăpân pe situație, spre deosebire de a nu fi autodeterminat, ceea ce vă poate da senzația că viața dumneavoastră este controlată de alții. Teoria autodeterminării încearcă să explice cum afectează motivația faptul de a fi autodeterminat – că oamenii se simt mai motivați să acționeze atunci când cred că ceea ce fac va influența rezultatul.

Teoria autodeterminării a luat naștere din activitatea psihologilor Edward Deci și Richard Ryan, care și-au prezentat pentru prima dată ideile în cartea lor din 1985 *Self-Determination and Intrinsic Motivation in Human Behaviour* (*Autodeterminare și motivație intrinsecă în comportamentul uman*). Aceștia au dezvoltat o teorie a motivației care sugerează că oamenii tind să fie conduși de nevoia de a se dezvolta și de a se împlini.





Componentele autodeterminării

Conform teoriei autodeterminării, oamenii au nevoie să simtă următoarele pentru a se dezvolta psihologic:

- **Autonomie:** Oamenii trebuie să se simtă stăpâni pe propriile comportamente și obiective. Acest sentiment de a putea întreprinde acțiuni directe care vor avea ca rezultat o schimbare reală joacă un rol important în a-i ajuta pe oameni să se simtă autodeterminați.
- **Competență:** Oamenii trebuie să dobândească stăpânirea sarcinilor și să învețe diferite abilități. Atunci când oamenii simt că au competențele necesare pentru a avea succes, este mai probabil să întreprindă acțiuni care îi vor ajuta să își atingă obiectivele.
- **Legătura sau relaționarea:** Oamenii au nevoie să experimenteze un sentiment de apartenență și de atașament față de alte persoane.

În ceea ce privește procesul de învățare – autonomia oferă energia de a urma un curs, de a citi, de a cerceta, de a fi curios sau de a rezolva probleme, de a găsi soluții, de a scrie și de a crea. Făcând acest tip de acțiuni, elevii se simt în control, simt că opinia lor contează, că au un scop și că lucrează pentru a-l atinge. Exersarea abilităților, dezvoltarea competențelor pe parcursul cursului, aplicarea instrumentelor și strategiilor învățate oferă încredere, iar calea spre succesul profesional este mai clară pentru student.

În mediul online este mai dificil să conectezi oamenii și să le oferi participanților sentimentul de apartenență, iar acest lucru se realizează, de obicei, prin crearea unui spațiu în care oamenii să își împărtășească cunoștințele, experiența personală sau profesională, să ofere un spațiu pentru învățarea de la egal la egal sau pentru sarcini care pot fi îndeplinite în grupuri mici.

Conceptul de autodeterminare a fost aplicat la o mare varietate de domenii, inclusiv la educație, muncă, educație parentală, exerciții fizice și sănătate. Cercetările sugerează că un nivel ridicat de autodeterminare poate favoriza succesul în multe domenii diferite ale vieții.

În mediul școlar, de exemplu – Elevii autodeterminați au mai multe șanse să se simtă motivați să obțină rezultate. De asemenea, aceștia tind să simtă niveluri





mai mari de competență și satisfacție. Educatorii îi pot ajuta pe elevi să promoveze un sentiment de autodeterminare și motivație intrinsecă prin:

- Oferirea unui feedback pozitiv neașteptat atunci când elevii au performanțe bune, pentru a contribui la îmbunătățirea sentimentului de competență al acestora.
- Evitarea recompenselor externe excesive pentru acțiunile pe care elevii le apreciază deja, ceea ce ajută la îmbunătățirea motivației lor interne.

Sentimentul de control și motivația intrinsecă îi poate ajuta pe oameni să se simtă mai implicați, mai pasionați, mai interesați și mai satisfăcuți de ceea ce fac.

Motivația intrinsecă (cunoscută sub numele de Flow)

Motivația intrinsecă este un tip specific de motivație. Atunci când un cursant este motivat intrinsec, acesta se angajează în sarcini pentru plăcerea care provine din sarcina respectivă, ceea ce poate avea un efect asupra motivației sale (Song, 1998). Fluxul este o stare psihologică optimă caracterizată prin plăcerea de a fi absorbit profund în ceea ce face cineva. Această stare psihologică este autotelică (și anume, este recompensatoare în sine); experimentarea fluxului îi motivează în mod intrinsec pe indivizi să se angajeze în activități care o favorizează. Cadrul teoriei fluxului poate fi utilizat pentru a măsura motivația intrinsecă a cursanților online. Csikszentmihalyi (1990) a adoptat această motivație intrinsecă într-un termen care este denumit popular "Flow". Teoria fluxului sugerează că oamenii sunt dispuși să desfășoare activități, nu datorită recompenselor externe, ci datorită motivațiilor interne din interiorul lor.

Motivația extrinsecă - ARCS

Keller (1988) a susținut că oamenii vor fi motivați să întreprindă acțiuni dacă acestea le oferă satisfacție personală și dacă au șansa de a avea succes. Keller (1983) a considerat că motivația se referă la alegerile pe care oamenii le fac în ceea ce privește experiențele sau obiectivul pe care îl vor aborda sau evita și gradul de efort pe care îl vor depune în acest sens. Pornind de la ipoteza că





motivația joacă un rol mai important în procesul de învățare, Keller a propus modelul ARCS de proiectare motivațională, format din patru elemente (Atenție, Relevanță, Încredere, Satisfacție) pentru motivarea cursanților (Keller, 1983; Keller & Suzuki, 1988).

- Atenția se referă la materiale, studii de caz, cunoștințe, oportunități de a intra în contact cu instructorul sau colegii – forumuri de discuții, pagini wiki, sarcini de colaborare, diferite tipuri de formate de conținut – text, grafică, video, format audio, prezentări etc.
- Relevanță: materialele/conținutul este relevant pentru subiectele abordate, pentru nevoile de învățare ale elevilor,
- Încredere – instrucțiunile, criteriile de notare sunt clar definite în procesul de învățare înainte de fiecare lucrare. Sarcinile sunt bine structurate, clare, ușor de înțeles, astfel încât încrederea cursanților să fie sporită, deoarece aceștia se simt în control.
- Satisfacție – cursul și materialele oferă noi modalități de învățare și de descoperire a conținutului prin intermediul învățării online. Unele sarcini oferă șansa de a purta discuții intense, ca o șansă de a-și folosi cunoștințele și competențele dobândite.

Motivația elevilor variază de la motivația intrinsecă, în care elevul este motivat datorită provocărilor sau distracției de fiecare dată când face o sarcină, la motivația extrinsecă, în care elevii acționează datorită stimulilor externi, recompenselor sau evitării presiunii sau pedepsei (Deci & Ryan, 1985; Xie & Ke, 2011). În plus, cursanții preferă un mediu de învățare mai atractiv, în care cursanții și profesorii ar avea o interacțiune directă cu alți cursanți, spontaneitate, feedback imediat și relaționare (Clayton, Blumberg, & Auld, 2010). Factorii de învățare online, cum ar fi participarea online, prezența socială și colaborarea, ar putea imita într-o anumită măsură mediul de învățare tradițional angajant. Dintre cei trei factori menționați mai sus, participarea online a fost argumentată ca fiind cel mai puternic factor care contribuie cel mai mult la eficiența învățării în mediul online (Hrastinski, 2009).

Derivat din teoria constructivismului social (oamenii își dezvoltă cunoștințele despre lume într-un context social și o mare parte din ceea ce percepem ca realitate depinde de presupuneri comune), factori precum participarea online,





prezența socială și colaborarea au fost, de asemenea, considerați ca factori care ar putea spori motivația cursanților online. Constatările acestui studiu au indicat cu tărie faptul că un Flow și ARCS mai mare al cursanților online ar putea crește semnificativ dezvoltarea percepută a abilităților cursanților online, dar nu și nota acestora. S-a constatat, de asemenea, că numai participarea online ar putea spori în mod semnificativ fluxul cursanților online.

Cum să motivezi cursanții într-un mediu online

Învățarea online poate fi un lucru dificil de gestionat - având de-a face cu cursanți din medii diferite, cu nevoi și motivații diferite pentru a se implica în procesul de învățare și așa mai departe. Învățarea este dificilă în sălile de clasă fizice; în învățarea online, problemele pot fi dificil de identificat.

Este important să vă mențineți studenții implicați și motivați - conform studiului online Journal of Educators din 2016, cele mai frecvente motive pentru care studenții aleg să abandoneze cursurile online (învățare pe termen lung) includ sentimente de izolare, frustrare și deconectare, precum și lipsa contactului cu profesorul/formatorul, participarea instructorului (interacțiune față în față) și interacțiunea socială (învățare între colegi, interacțiunea colegilor).

În timpul programului educațional, profesorul/formatorul poate folosi "recompensa" ca o modalitate de a îmbunătăți participarea elevilor, de a îmbunătăți și dezvolta comportamentul, de a oferi feedback și de a consolida performanța pentru elevii care au deja performanțe bune, dar și pentru cei cu un angajament moderat.

Sursa- www.edly.io/blog - Motivația cursanților în mediile online





How to Motivate Learners in an Online Learning Environment

Personalizing Learning

Rewarding Students' Success

Providing Meaningful Feedback

Allow Self-Monitoring

Setting Clear Goals and Learning Paths

Encouraging Collaboration with Others

Using a Variety of Learning Tools

Providing Unencumbered Access to Learning Materials

1. Personalizarea învățării

Atunci când elevii adoptă o abordare mai practică a învățării, motivația vine de la sine. Oferirea unui cuvânt de spus studenților în diferite aspecte ale unui curs, de la curriculum la căi de învățare sau chiar moduri de predare, le oferă un sentiment de control. Acest lucru face ca cursul să pară mai atractiv și mai ușor de gestionat. În învățarea online, unde este necesar să menținem studenții implicați, personalizarea a devenit o necesitate. În calitate de formator/profesor, trebuie să vă gândiți la metode de învățare personalizate pentru studenții cu stiluri de învățare diferite, cursul trebuie structurat astfel încât să se alinieze cu preferințele de învățare ale fiecărui student în parte. Acest lucru include alegerea modului de a răspunde la teste, de a trimite temele, de a se informa cu privire la conținut – citiți un document, vizionați un videoclip, ascultați o înregistrare audio – utilizarea diferitelor instrumente ar putea acoperi, de asemenea, nevoile de învățare pentru studenții cu dizabilități.





În acest fel, învățarea online personalizată contribuie la creșterea performanțelor elevilor.

2. Recompensarea succesului elevilor

Recompensele în cadrul învățării online pot fi acordate în diverse moduri. În cazul mediilor de învățare bazate pe jocuri, acest lucru se poate realiza prin utilizarea unui sistem de puncte sau de niveluri. În cazul interfețelor mai simple, aceasta se poate realiza pur și simplu prin feedback. Recompensarea studenților care au deja performanțe bune le-ar îmbunătăți moralul, dar prin recompensarea studenților care au performanțe moderate, se poate observa o îmbunătățire semnificativă.



Sursa: <https://edly.io/blog/elearning-gamification-> **eLearning Gamification: Cum să o valorificați pentru a atinge obiectivele - Edly**

Aceste instrumente pot fi folosite și în interacțiunile față în față, în clasă, mai ales că noile generații sunt mai interesate de jocuri, de trecerea la nivelul următor, de accesul la noi materiale dacă îndeplinesc o sarcină și așa mai departe.

3. Furnizarea de feedback semnificativ





Pe lângă recompensarea progreselor înregistrate de elevi, este esențial să le oferiți un feedback sincer. Feedback-ul îi ajută pe elevi să își urmărească performanțele și să își facă o idee mai bună despre pașii pe care trebuie să îi facă pentru a-și îmbunătăți performanțele. În cazul elevilor tineri, feedback-ul este esențial pentru ca părinții să înțeleagă modalitățile prin care pot facilita învățarea copilului lor.

În cazul învățământului online, oferirea de feedback este mult mai ușoară, deoarece nu presupune ca părinții sau elevii să se întâlnească fizic cu instructorii sau să parcurgă formulare interminabile pe hârtie. În schimb, prin intermediul platformelor LMS online, feedback-ul poate fi vizualizat și accesat în orice moment. Având o idee clară despre progresul lor în învățare, studenții pot fi mai bine motivați fie să se îmbunătățească, fie să țină pasul cu performanța lor. De asemenea, în funcție de numărul de studenți, formatorul/profesorul poate oferi ore de birou deschise în care studenții se pot conecta pe o platformă și pot purta discuții deschise despre performanța lor – individual sau în grup, fizic la birou sau online prin intermediul platformelor care suportă accesul live.

4. Permiteți autocontrolul.

O altă modalitate de a-i menține pe elevi motivați și conștienți de progresul lor în învățare este prin autocontrol. Platformele de învățare online sunt echipate cu instrumente de raportare care colectează date despre cursanți. Aceste date includ numărul de înscrieri la cursuri, prezența, notele, fișele de pontaj și multe altele. Instrumentele de raportare detaliate pot oferi, de asemenea, informații despre cât de bine a performat un cursant în fiecare modul. Acest lucru le permite cursanților să își evalueze propriile performanțe din perspectiva unei terțe părți și să își cunoască punctele forte și punctele slabe. Înarmați cu aceste informații, ei pot aborda lecțiile cu mai multă încredere.

5. Stabilirea unor obiective și căi de învățare clare

Claritatea oferită de cursurile de învățare online este de neegalat în comparație cu învățarea tradițională în clasă. Cu un traseu clar al cursului, rezultatele învățării și programul de evaluare afișate, accesibile tuturor studenților, este





posibil ca aceștia să își planifice din timp și să fie mai organizați. Acest lucru ar putea ajuta cursanții să se simtă mai stăpâni pe situație. În consecință, aceștia s-ar simți motivați să atingă obiectivele stabilite în fața lor și ar avea performanțe mult mai bune decât în cazul în care învățarea este dezorganizată.

6. Încurajarea colaborării cu alții

Platformele de învățare online pot conține forumuri de discuții în care elevii pot comunica între ei și pot împărtăși întrebări și idei. Instructorii pot, de asemenea, să atribuie sarcini de grup care necesită colaborare. Platformele LMS sunt echipate cu software care le poate permite studenților să lucreze la proiecte în colaborare sau să își prezinte munca colegilor de oriunde. Aceste instrumente pot ajuta la menținerea moralului studenților.

7. Utilizarea unei varietăți de instrumente de învățare

Elevii răspund la diferite metode de învățare în moduri diferite. Unii cursanți răspund mai bine la prelegeri video, alții preferă podcasturile sau o interfață de curs gamificată. În mod similar, studenții au, de asemenea, o modalitate preferată de a încerca sarcinile, de a face teste și de a prezenta proiecte. De asemenea, cursanții online au de asemenea de unde alege atunci când vine vorba de a alege învățarea mixtă sau hibridă. Studenții pot fie să urmeze cursurile online în întregime, fie să suplimenteze învățarea fizică cu materiale de învățare online. Oferindu-le studenților posibilitatea de a alege modul preferat de instruire și evaluare, le permite să se concentreze pe învățare și să nu-și facă griji cu privire la disconfortul pe care îl vor resimți.

8. Accesul liber la materialele de învățare

Deși poate părea evident că precursorul unei învățări motivate este un bun depozit de resurse, acesta nu a fost întotdeauna pus la dispoziția studenților. Multe resurse de învățare online sunt inaccesibile studenților din cauza "zidurilor" de plată. Este esențial ca studenții să aibă acces deplin la toate materialele de învățare necesare pentru o bună performanță. Acest lucru poate fi asigurat prin utilizarea unor platforme de învățare online bine echipate, care permit instituțiilor să păstreze o bibliotecă detaliată de resurse pe care





studenții să le utilizeze. Aceasta poate include manuale, evaluări anterioare, schițe de cursuri, registre de note și multe altele.

O mare parte din această etapă poate fi implementată într-o platformă LMS care oferă acces la date, rapoarte, funcții pentru instrumentele de învățare deja încorporate și structuri care pot fi alese de către profesori/formatori în funcție de subiectele pe care le predau și de gradul de interacțiune pe care doresc să le ofere studenților.

Cum ne ajută mediul virtual să învățăm, luând în considerare teoria inteligențelor multiple.

Mediul de învățare online tinde să câștige cât mai mult teren atât în mediul școlar, cât și în cel al dezvoltării profesionale. Dar chiar și în acest mediu de studiu diferit, tendința este de a pune accentul pe cuvinte pentru a transmite informațiile pe care dorim ca ceilalți să le cunoască. Indiferent de conținutul de predat, de învățat, cursul digital conține blocuri mari de text, greu de urmărit, greu de înțeles și cu siguranță greu de reținut.

Există, totuși, o modalitate mai simplă de a crea un material didactic digital interactiv care să stârnească curiozitatea, să implice elevul, să îl provoace să descopere informații și care, în mod surprinzător, să activeze celelalte tipuri de inteligență:

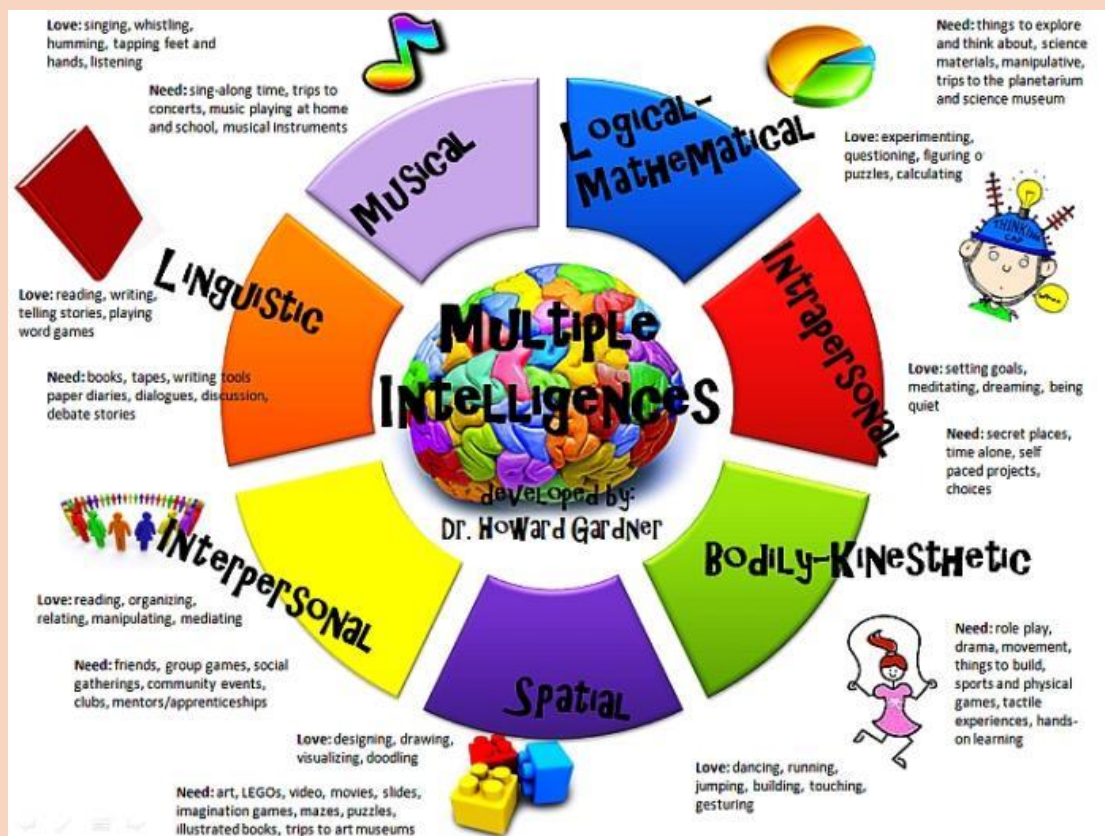
1. Conținutul video: Un exemplu de procedură printr-un videoclip poate economisi zeci de pagini de text. Ușor de urmărit de către cel care învață, conținutul video activează inteligența vizuală. În plus, dacă alegeți să exemplificați printr-un video un exercițiu fizic, o atitudine, o postură corectă, veți activa și inteligența kinestezică și veți crește absorbția informației, pentru că participantul la curs va reține direct mișcarea și nu regula de mișcare.
2. Conținutul audio: completarea unui conținut informațional cu o bază audio, fie un fundal muzical, fie o voce care oferă mai multe detalii despre subiect, este o metodă simplă de a crește calitatea materialului educațional și de a activa inteligența muzicală, care pune umărul și la reținerea informațiilor.





3. Simplificarea vizuală: 80% din informațiile din mediul înconjurător le preluăm vizual, dar dacă un text depășește 3 rânduri, nu va fi citit. Simplificarea informațiilor și transformarea lor într-o schemă vizuală cu o logică impecabilă va crește șansele ca acestea să fie reținute rapid.
4. Provocări recompensate: tuturor ne plac jocurile și mai ales cele cu premii. Adăugând componenta de GAMIFICARE la orice cerință din curs, veți obține implicarea studenților care, implicit, vor judeca conținutul pentru a rezolva misiunea și a câștiga.
5. Introspecție: Relația personală dintre profesor și cursant este deficitul cursurilor online, dar puteți profita în schimb de relația dintre cursant și informația proaspătă pe care o are, adăugând un exercițiu de introspecție.
Îi puteți cere studentului să găsească singur un răspuns, să facă o listă, să se gândească mai profund la anumite lucruri pe care le-a învățat în timpul cursului și astfel veți activa inteligența intrapersonală, iar informația va fi fixată mult mai bine pentru că va deveni parte din individ.





Taxonomia lui Bloom

Taxonomia lui Bloom este un cadru cognitiv pe termen lung care clasifică raționamentul critic pentru a ajuta educatorii să stabilească obiective de învățare mai bine definite.

Benjamin Bloom, un psiholog educațional american, a dezvoltat această piramidă pentru a defini nivelurile de gândire critică necesare pentru o anumită sarcină. De la lansarea sa în anii 1950 și până la revizuirea sa din 2001, taxonomia lui Bloom a oferit profesorilor un vocabular comun pentru a numi abilitățile specifice necesare pentru competență.

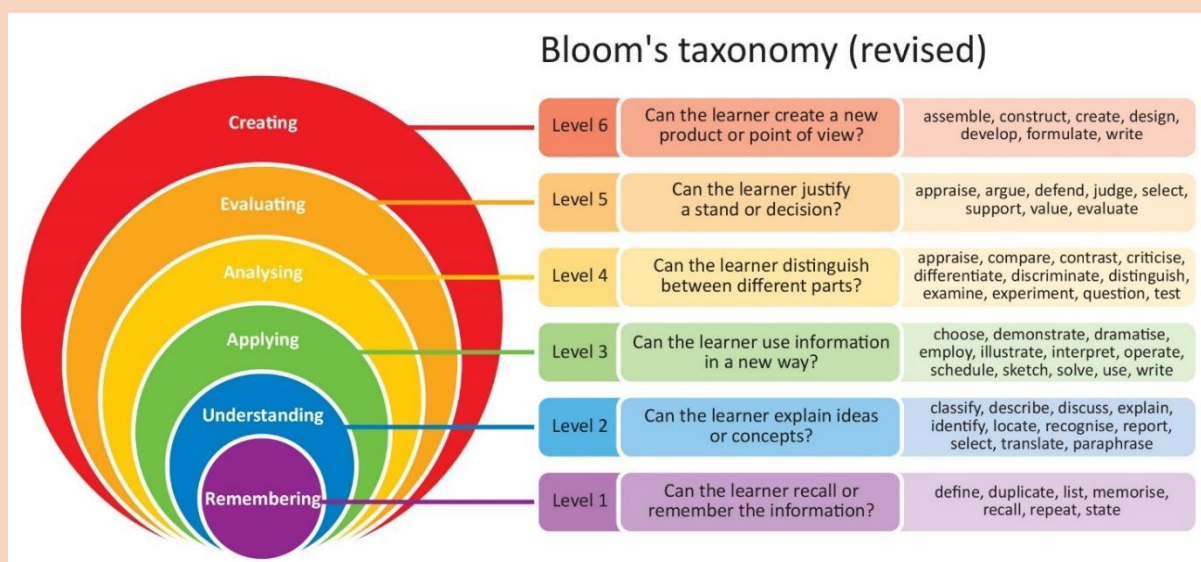
Există șase niveluri în taxonomie, fiecare reprezentând niveluri distincte de abstractizare. Nivelul inferior include cele mai elementare cunoștințe, iar cel





mai înalt nivel include cea mai intelectuală și mai complicată gândire. Ideea care stă la baza acestei teorii este că elevii nu pot reuși să aplice cu succes o gândire de nivel superior la un subiect până când nu stăpânesc mai întâi o scară de sarcini rudimentare.

Scopul educației este de a crea gânditori și lucrători. Taxonomia Bloom oferă o cale de urmat de la începutul unui concept sau al unei abilități până la sfârșitul acestuia sau până la punctul în care elevii pot gândi creativ la un subiect și pot rezolva singuri problemele. Un facilitator trebuie să învețe să încorporeze toate nivelurile cadrului în planurile de predare-învățare pentru a extinde învățarea pe care o fac participanții la atelierele/ programele de învățare.



Roata emoțiilor

Roata emoțiilor este un instrument necesar în identificarea corectă a emoțiilor, în identificarea modalităților adecvate de gestionare, dar mai ales în identificarea unei cauze corecte pentru comportamente, reacții, care sunt problematice în mediul școlar sau acasă. În același timp, poate fi un instrument care să îi ajute pe facilitatorii unui proces de învățare în context nonformal să propună participanților situații de învățare adecvate condiției, nivelului de dezvoltare și de gestionare a emoțiilor.





Într-un mediu online lipsește capacitatea profesorului/formatorului de a identifica corect emoțiile participanților. Aici putem pune la încercare capacitatea facilitatorului de a fi flexibil, de a fi empatic și de a crea un profil adecvat pentru studenții săi, care să includă și starea emoțională prin care aceștia pot trece.

Modelul GEAR pentru învățarea online

Pentru că trăim într-o perioadă instabilă în ceea ce privește modul în care se desfășoară activitățile de învățare, este necesar să luăm în considerare și elementele legate de învățarea în mediul online, care pentru diferite grupuri țintă, în cadrul proiectelor pe termen scurt, poate fi un context de învățare destul de dificil, de la disponibilitatea dispozitivelor până la motivația de a se conecta pe dispozitivele disponibile.

În calitate de formatori și profesori, există instrumente pe care le putem folosi și teorii ale învățării pe care le putem aplica în mediul online – dacă înțelegem câteva cuvinte cheie.

Managementul emoțiilor în învățarea online

Emoțiile și reglarea emoțiilor sunt considerate din ce în ce mai mult ca fiind aspecte critice în mediile de învățare online. Mediile colaborative online creează noi provocări pentru reglarea emoțiilor. Cu toate acestea, puține studii s-au axat pe o serie de factori care pot influența eforturile studenților de a-și gestiona emoțiile în mediile de colaborare online.

Potrivit unui articol din 2014 – Managementul emoțiilor în lucrul în grup online raportat de studenții chinezi un studiu realizat pe 307 studenți– Rezultatele analizelor pe mai multe niveluri au arătat că managementul emoțiilor a fost asociat pozitiv cu feedback-ul și motivele orientate spre învățare la nivel de grup. La nivelul studenților, managementul emoțiilor a fost legat pozitiv de monitorizarea motivației, de motivele orientate spre învățare, de feedback, de motivele orientate spre colegi, de amenajarea mediului și de numărul de cursuri online anterioare.





Îngrijirea de sine este importantă pentru o experiență de învățare reușită. O minte (și un corp sănătos) este o minte pregătită pentru învățare.

- Apărați-vă nevoile de învățare: Cereți modalități flexibile de participare la curs, care să vă convină. Acest lucru este important pentru cursanții care au nevoie de adaptări specifice, cum ar fi un elev care să ia notițe sau un timp de testare prelungit, dar este important și pentru toți cursanții.
- Pauze de program: Ridică-te și plimbă-te, ieși afară, programează-ți distracțiile, nu uita să te miști. Există o mulțime de aplicații care să vă mențină în sarcină și să dezactiveze distragerile, precum și să vă reamintească să vă ridicați și să faceți pauze.
- Păstrați obiceiuri sănătoase: Creierul dumneavoastră, ca și corpul, are nevoie de odihnă și de exerciții fizice. Dormiți, hidratați-vă, ieșiți afară, mâncați bine.

5 abilități cheie de management emoțional care te pot ajuta să te dezvolti profesional.

1. Conștiința de sine

Conștiința de sine este o abilitate care vă permite să preziceți modul în care o situație sau o persoană vă poate afecta prin înțelegerea propriei stări emoționale. Aceasta vă poate permite să vă observați reacțiile emoționale la situații și să învățați cum să vă îmbunătățiți răspunsurile. De exemplu, dacă înțelegeți că a fi pregătit vă permite să vă simțiți mai calm și mai încrezător într-o situație de învățare, atunci puteți lua măsuri pentru a vă asigura că sunteți cât mai pregătit pentru ziua respectivă. Faptul că vă simțiți în siguranță în mediul de lucru vă poate reduce nivelul de stres și vă poate face mai rezistent la schimbări sau obstacole.

2. Reflecție

Reflecția vă permite să descoperiți de ce ați avut o anumită reacție emoțională la o situație sau la o persoană și vă poate ajuta să rezolvați conflictele prin separarea emoției de situație.





3. Acceptare

O abilitate cheie de management emoțional este capacitatea de a vă accepta emoțiile fără a le atribui o valoare, ceea ce vă poate ajuta să reacționați rațional la o situație care vă face să vă simțiți într-un anumit fel. Acceptându-vă emoțiile, adesea vă puteți reveni mai ușor după o reacție emoțională, ceea ce vă permite să vă concentrați asupra următoarei sarcini. Învățând să vă acceptați propriile emoții vă poate ajuta, de asemenea, să dezvoltați empatie față de ceilalți prin raportarea emoțiilor dumneavoastră la ale lor.

4. Perspectivă

Dezvoltarea unui simț al perspectivei vă poate ajuta să vă gestionați emoțiile prin plasarea lor în context. De exemplu, dacă vă simțiți nervos înainte de a face o prezentare în fața unui public, puteți pune această emoție în perspectivă recunoscând că este normal să simțiți o oarecare anxietate în legătură cu vorbitul în public și că mulți profesioniști de succes se simt astfel. Perspectiva vă poate reaminti că emoțiile sunt un răspuns sănătos la situații și că le puteți depăși pentru a vă îndeplini sarcinile. De asemenea, în calitate de cursant, puteți alege modul potrivit de a vă prezenta pe dumneavoastră sau munca dumneavoastră în funcție de punctele dumneavoastră forte.

5. Empatie

Empatia este abilitatea de a relaționa cu ceea ce simt alte persoane într-o situație folosind propria experiență. Utilizarea empatiei la locul de muncă vă poate ajuta să construiți relații satisfăcătoare cu colegii și să preveniți conflictele. Vă puteți folosi empatia pentru a recunoaște când un coleg are nevoie de ajutor pentru a-și gestiona volumul de muncă și pentru a înțelege când acesta devine frustrat din cauza unui obstacol sau a unei întârzieri. Înțelegerea sentimentelor lor vă poate ajuta să lucrați cu ei pentru a crea o soluție la problemă.

Cum să dezvolți abilități de management emoțional

- Găsiți modalități de a vă exprima emoțiile.





- Recunoașteți ceea ce vă face să vă simțiți bine – vă oferă energie bună, creativitate și motivație, vă oferă reziliență atunci când întâmpinați obstacole în procesul de învățare.
- Acordă-ți spațiu – ia-ți timp pentru a reflecta, pentru a lua decizii, pentru a separa emoția de argumentele logice într-o situație tensionată.
- Explorați mindfulness – Mindfulness este o tehnică de meditație care se concentrează asupra senzațiilor și emoțiilor pe care le simțiți în momentul respectiv. Scopul exercițiilor de mindfulness este de a rămâne pe deplin prezent în acest moment și de a evita să vă gândiți la preocupări viitoare sau trecute. Mindfulness vă poate calma și vă poate ajuta să dezvoltați un sentiment de perspectivă asupra emoțiilor și sarcinilor zilnice. Puteți începe exercițiile de meditație luându-vă câteva minute la începutul fiecărei zile pentru a vă concentra asupra respirației și a senzațiilor pe care le simțiți pe scaunul de la birou, în fața calculatorului sau în orice alt spațiu în care învățați.
- Învățați tehnici de respirație – Mai multe tehnici de respirație vă pot ajuta să vă calmați și să vă reglați sentimentele în timp ce vă aflați într-o situație emoțională. Concentrându-vă asupra respirației, puteți reduce impactul emoției asupra corpului și minții, ceea ce vă poate permite să vă finalizați sarcina sau să rezolvați problema. Atunci când faceți un exercițiu de respirație, inspirați și expirați profund și încetiniți ritmul. Un exercițiu de respirație obișnuit presupune să inhalați până la patru, să vă țineți respirația timp de doi și apoi să expirați pentru a doua oară până la patru.
- Ține un jurnal pentru stările tale de spirit.
- Scrierea într-un jurnal zilnic poate fi o modalitate eficientă de a vă înțelege reacțiile emoționale și de a învăța să le gestionați. Atunci când scrieți în jurnal, includeți informații despre cum v-ați simțit în ziua respectivă și ce evenimente au declanșat diferite răspunsuri emoționale. Vă puteți reciti intrările din jurnal pentru a afla despre declanșatorii emoționali obișnuiți, ceea ce vă poate ajuta să vă preziceți răspunsurile la situații în viitor.
- Ascultați podcast-uri sau citiți cărți despre managementul emoțional.
- Luați în considerare posibilitatea de a vorbi cu un profesionist





În învățarea online, emoțiile pe care le trăiesc oamenii sunt bine legate de performanță, de nivelul de motivație, de legătura socială pe care o simt față de colegi și de instructor.

Deși gesturile și emoțiile expresive pot crește motivația cursanților, evitați să afișați gesturi, expresii faciale sau mișcări irelevante: cursanții pot fi suprasolicitați și, în consecință, nu acordă suficientă atenție materialului de învățare din cauza sarcinii cognitive străine cauzate de un agent pedagogic atrăgător, dar care distrage atenția.

Emoțiile pozitive și stările de învățare pe care le promovează influențează reciproc motivația elevului. Motivația poate fi considerată impulsul și energia care stau la baza învățării. Elevii pot fi motivați atât de obiectivele lor interne de învățare (obiective de stăpânire), cât și de factori externi, cum ar fi recunoașterea notelor (obiective de performanță). Obiectivele de măiestrie sunt adesea determinate de interesul personal, de curiozitate, de relevanță și de procese eficiente de reglare a învățării. S-a demonstrat că elevii care demonstrează stăpânirea orientării spre obiective au o dispoziție mai productivă față de învățare, ceea ce duce la experiențe mai susținute de succes în învățare.

La celălalt capăt al spectrului, stările emoționale negative, cum ar fi anxietatea, stresul, tristețea, dezinteresul, îngrijorarea și teama pot împiedica procesele de învățare și motivația de a învăța și pot împiedica dezvoltarea unor dispoziții de învățare eficiente.

Dacă un cursant percepe o amenințare, atenția sa va fi atrasă de aceasta, interferând cu capacitatea sa de a învăța. Într-un mediu de învățare, amenințările pot lua forma unui eșec, a faptului că nu este pregătit sau că se simte deconectat de ceilalți cursanți sau de profesor. Emoțiile negative neproductive pot duce la o motivație scăzută sau la dezangajare, ceea ce poate avea un impact negativ asupra experienței de învățare a elevului și poate prezenta medii și dinamici dificile pe care educatorii trebuie să le navigheze în timpul orelor de curs.





Cu toate acestea, emoțiile negative, cum ar fi confuzia, pot fi, de asemenea, un instrument puternic de învățare, dar, de asemenea, în calitate de profesor/formator, este important să puteți oferi sprijin elevilor dumneavoastră pentru a gestiona această confuzie, pentru a pune întrebări și a oferi răspunsuri.

Cum putem implementa emoțiile și învățarea?

1. Fiți conștienți de stările emoționale individuale și de grup. Acestea pot fi indicate prin ton, indicii non-verbale și limbajul folosit pentru a descrie învățarea. Folosiți aceste informații pentru a modela practicile, încorporând activități multiple și variate care angajează stările emoționale și oferă oportunități de dialog. Puneți întrebări deschise care prezintă perspective sau posibilități alternative pentru a stimula curiozitatea, interesul și implicarea și pentru a încuraja dialogul și dezbaterile. Discuțiile interactive le permit elevilor să se implice mai activ în experiența de învățare. Acestea ar putea include discuții structurate în grupuri mici sau în săli de discuții, scurte chestionare sau sarcini practice care aplică ideile într-un anumit context.
2. Încurajați autoreflexia și metacogniția prin activități structurate și evaluări care fac legătura între noile cunoștințe și competențe, pun întrebări și îndeamnă la introspecție.
3. Promovarea unei culturi de învățare plăcută și de susținere în cadrul cursului. Învățați cu și de la studenții dumneavoastră, demonstrați valoarea contribuțiilor lor și încurajați-i să se exprime în cadrul cursului și în legătură cu acesta – colectați feedback-ul și integrați-l în următoarele cursuri/ cursuri de formare.
4. Oferiți elevilor oportunități de a dezvolta și exersa strategii care să favorizeze reglarea emoțională și de învățare. Discutați cu elevii despre importanța confuziei, a curiozității, a gândirii creative, a asumării de riscuri și a explorării de noi posibilități și idei în învățarea lor, precum și a învățării din erori și eșecuri. Intensificați utilizarea feedback-ului formativ pentru a încuraja dialogul despre învățare și pentru a oferi elevilor oportunități de a clarifica neînțelegerile.





5. Oferiți elevilor un sentiment de autonomie și control asupra învățării lor. Sprijiniți-i să își dezvolte abilități de învățare autoreglementată și oferiți-le mai multe modalități prin care să își demonstreze înțelegerea, de exemplu prin prezentarea sarcinilor de evaluare în diferite formate.
6. Promovați și încurajați un sentiment de apartenență la curs. Modelați și oferiți oportunități pentru ca studenții să stabilească relații și conexiuni pozitive. Printre modalitățile de a crea familiaritate și încredere se numără activități structurate de învățare prin cooperare, sesiuni de întâlnire online sau față în față, imediat înainte sau după orele de curs, forumuri de discuții introductive online și oportunități de conversație ocazională.

Managementul timpului în învățarea online

Unul dintre cele mai mari beneficii ale învățării online este flexibilitatea, dar prea multă libertate poate ridica noi provocări. Găsiți modalități de a vă structura și de a vă optimiza timpul în funcție de momentul și locul în care învățați cel mai bine și păstrați-vă învățarea pe drumul cel bun.

- Urmăriți termenele limită: Adăugați datele importante la un calendar, astfel încât să nu ratați termene importante.
- Reduceți la minimum distracțiile: Pe cât de mult puteți, minimizați distragerile atât în mediul fizic, cât și în mediul digital. Închideți ferestrele browserului web care nu sunt relevante pentru învățarea dumneavoastră, țineți televizorul închis etc.
- Rezervați-vă timp pentru a învăța: Acest lucru nu înseamnă că trebuie să găsiți blocuri de patru ore, trei zile pe săptămână. Învățarea online este concepută pentru a fi modulară și flexibilă. Puteți găsi 15 minute pentru a viziona o scurtă prelegere video și a scrie o postare de reflecție de trei fraze. Dar, bineînțeles, alte activități de învățare vor necesita mai





mult timp. Fiți planificat și dedicați timp pentru a învăța așa cum ați face exerciții fizice sau ați petrece timp cu prietenii.

Învățarea gestionării simple a timpului

Dacă managementul timpului este o abilitate, cum se învață? Conceptele de bază ale gestionării timpului sunt ușor de înțeles, dar dificil de pus în practică în mod constant în viața ta. Veți avea nevoie de aceste resurse intrinseci dacă doriți să reușiți:

1. **Persistență.**

Trebuie să fiți consecvent în utilizarea timpului. Va fi nevoie de perseverență pentru a vă forța să vă folosiți timpul așa cum v-ați planificat, în loc să reveniți la vechile obiceiuri.

2. **Dedicație.**

Fără o dedicare puternică pentru a învăța principiile de gestionare a timpului, nu puteți spera să vă antrenați în această abilitate. Managementul timpului nu este ceva despre care să înveți câte ceva și să treci mai departe. Trebuie să fiți dispus să îl practicați în mod constant până când devine o a doua natură pentru dumneavoastră.

3. **Motivație.**

Stabiliți în mintea dumneavoastră un obiectiv care să vă împingă spre practici mai bune de gestionare a timpului. Folosiți succesul și finalizarea învățării online pentru a vă motiva mai departe, deoarece realizările în învățare pot fi un motivator foarte puternic.

O problemă cu care se confruntă mulți oameni este încercarea de a face prea multe deodată. Deoarece gestionarea timpului este un concept de bază, ușor de înțeles din punct de vedere intelectual, este ușor să presupui că poți începe să îl practici imediat. Este posibil să vă reorganizați întregul program, să vă setați alarma pentru mai devreme și să planificați fiecare detaliu al momentului în care veți parcurge cursurile sau veți studia în zilele următoare. Dar este puțin probabil ca luarea unui pas atât de mare dintr-o dată să se termine cu bine dacă este prea diferit de modul în care faceți lucrurile în mod normal. Încercând să faci prea multe deodată, te pregătești pentru eșec. Este mai bine să începeți cu pași mărunți și să avansați, așa cum ați face cu orice altă abilitate pe care o învățați.





În calitate de student la cursurile de formare online, trebuie să gestionați procrastinarea – să respectați termenele limită și să vă faceți temele, să vă implicați cu formatorul/profesorul și cu colegii, să găsiți sprijin și să vă bucurați de procesul de învățare.

Sfaturi

1. Creați un program

Atunci când creați un program, fiți realist cu privire la timpul de care aveți nevoie pentru fiecare activitate, includeți toate activitățile dumneavoastră, cum ar fi cursurile, timpul de studiu, activitățile extracurriculare și socializarea. Asigurați-vă că vă programați și pauzele. Folosiți un planificator digital sau pe hârtie pentru a vă ține evidența programului.

2. Folosiți un planificator sau un calendar

Folosiți un planificator sau un calendar pentru a ține evidența datelor importante, cum ar fi examenele, temele și termenele limită.

Scrieți-vă toate sarcinile și stabiliți-le prioritățile în funcție de importanță și de termen.

Folosiți culori diferite pentru a diferenția sarcinile sau activitățile.

3. Împărțiți sarcinile.

Împărțirea sarcinilor mari în sarcini mai mici, mai ușor de gestionat, vă poate ajuta să evitați să vă simțiți copleșit.

Această tehnică este cunoscută și sub denumirea de "chunking". – De exemplu, în loc să studiați un întreg capitol, împărțiți-l în secțiuni și studiați câte o secțiune pe rând.

4. Stabiliți ordinea de prioritate a sarcinilor.

Stabiliți ordinea de prioritate a sarcinilor în funcție de importanță și de termenul limită.

Finalizarea mai întâi a sarcinilor urgente vă poate ajuta să evitați ratarea termenelor limită și să reduceți stresul. Cu toate acestea, este, de asemenea,





esențial să acordați prioritate sarcinilor care sunt importante, dar nu neapărat urgente, cum ar fi proiectele pe termen lung.

5. Evitați să faceți mai multe lucruri în același timp.

Multitasking-ul vă poate reduce productivitatea și vă poate crește nivelul de stres.

În schimb, concentrați-vă pe o singură sarcină la un moment dat și acordați-i toată atenția. Această abordare vă poate ajuta, de asemenea, să finalizați sarcinile mai repede și cu mai puține erori.

6. Eliminați distragerile.

Distracțiile, cum ar fi rețelele de socializare, e-mailurile și mesajele text, vă pot perturba concentrarea și vă pot face să pierdeți timpul.

Folosiți aplicații sau extensii de browser care blochează distragerile atunci când trebuie să vă concentrați.

De asemenea, puteți dezactiva notificările de pe telefon sau de pe computer în timpul orelor de studiu desemnate.

7. Faceți pauze.

Pauzele vă pot ajuta să vă reîncărcați nivelul de energie și să vă îmbunătățiți concentrarea.

Programează pauze scurte după ce termini o sarcină sau la fiecare oră pentru a preveni epuizarea.

Folosiți-vă pauzele pentru a vă întinde, a face o plimbare sau a medita rapid.

8. Stabiliți obiective.

Stabilirea unor obiective pentru dumneavoastră vă poate ajuta să rămâneți motivat și concentrat.

Utilizați cadrul SMART (specific, măsurabil, realizabil, relevant și limitat în timp) pentru a stabili obiective realiste și realizabile.

Urmăriți-vă progresul și sărbătoriți-vă realizările.





9. Dormiți suficient.

Să dormi suficient este esențial pentru sănătatea ta fizică și mentală.

Încercați să dormiți 7-8 ore pe noapte pentru a vă asigura că sunteți bine odihnit și alert în timpul zilei.

Creați o rutină de culcare care să vă ajute să vă relaxați înainte de culcare.

10. Învățați să spuneți NU.

Învățând să refuzați activitățile sociale sau angajamentele care nu se aliniază cu obiectivele sau programul dumneavoastră, vă puteți ajuta să vă gestionați timpul mai eficient.

Fiți sincer și politicos atunci când refuzați invitațiile și explicați că aveți alte angajamente.

Obiceiurile de studiu de care aveți nevoie pentru a finaliza un curs.

- Recunoașterea activă – este atunci când vă puneți întrebări despre ceea ce tocmai ați citit pentru a înțelege mai bine.
- Motivația – uneori doar gândurile pozitive și motivația ne pot ajuta să trecem peste sesiunile lungi de studiu.
- Grupuri de studiu – puteți găsi un grup de studiu sau puteți crea unul pentru alți studenți care se luptă și ei!
- Tehnica Pomodoro – această tehnică este perfectă pentru persoanele care se lasă distrase cu ușurință:
 1. Alegeți un proiect sau o sarcină pe care să vă concentrați
 2. Setati un cronometru pentru 25-30 de minute și treceți la treabă.
 3. Când cronometrul a expirat, faceți o pauză de 3 minute.
 4. După 4 ședințe faceți o pauză mai lungă (6 minute) și repetați!
- Flashcards – rezumați notele cheie din subiectul pe care îl studiați în flashcards drăguțe (dar utile) pentru a le folosi mai târziu!
- Sistemul de recompense – încercați să vă oferiți o recompensă de fiecare dată când terminați o sesiune de studiu, cum ar fi o bucată de ciocolată sau o scurtă plimbare.





- Notițe – încercați să vă luați notițe la fiecare subiect pe care îl învățați în fiecare zi, dar nu le lăsați incomplete, pentru că vă va deranja în timpul examenelor.
- Evitați distragerile.
- Dormiți suficient.
- Spațiu de studiu – găsiți un loc propice și liniștit pentru a studia, asigurați-vă că este și bine luminat.
- Listă de lucruri de făcut – faceți o listă cu tot ceea ce doriți să faceți (proiecte, teme sau subiecte de citit), pe care doriți să le finalizați în fiecare zi, săptămână sau an școlar.
- Orarul de studiu – spuneți nu înghesuirilor de ultim moment! Chiar dacă nu se apropie examene/ termene limită, dedicați timp pentru a stabili ce subiecte veți studia în fiecare zi.

În calitate de formator, trebuie, de asemenea, să gestionați diferite provocări pe parcurs – să lucrați și să pregătiți prezentări, să prezentați sau să facilitați activități, să pregătiți și să încărcați conținut online, să le dați sarcini și să le revizuiți/notați, să oferiți feedback, dar și să vă implicați cu studenții – sesiuni de grup sau 1 la 1, să colectați întrebări și să oferiți răspunsuri online sau offline/ sesiuni live de întrebări și răspunsuri, să pregătiți webinarii interactive, sesiuni online și așa mai departe.

Echilibrul dintre viață și muncă pentru un profesor/formator într-o clasă este dificil, deoarece, în calitate de profesor, trebuie să gestionezi clasa, să clarifici și să gestionezi conflictele, să răspunzi la întrebări pe loc, să primești și să revezi temele cu elevii, să predai și multe altele într-un timp limitat.

În calitate de formator într-un mediu online, aveți mai multe șanse de a avea flexibilitate și de a gestiona mai multe întrebări și sarcini orientate spre conținut cu studenții implicați în cursul dumneavoastră, de a gestiona conflicte și așa mai departe.

Pentru a avea un curs interactiv, trebuie să luați în considerare faptul că platformele de e-learning vă pot oferi un mediu de învățare interactiv – cu secțiuni speciale pentru comunicare și feedback, notificări pentru diferite aspecte ale cursului, secțiuni pentru întrebări și răspunsuri, forumuri cu subiecte postate de dumneavoastră ca formator sau de către studenți – idei de





proiecte, teste și sarcini de urmărire, încărcarea recenziilor temelor de casă direct în platformă.

Cum se planifică un curs online?

1. Definiți-vă publicul.

Atunci când vă vine o idee pentru un nou curs, poate fi tentant să vă grăbiți să începeți să vă planificați lecțiile. Dar înainte de a intra în detalii, primul lucru pe care veți dori să îl faceți este să definiți exact cui se va adresa cursul dumneavoastră.

De ce să te obosești să îți definești mai întâi publicul? Pentru că acest lucru vă va ajuta să evitați greșelile comune pe care noii creatori de cursuri tind să le facă, creând un curs pe care nimeni nu vrea de fapt să îl cumpere sau să se înscrie. Având o definiție clară a cine sunt studenții dvs. ideali și cum intenționați să îi ajutați, puteți fi sigur că creați ceva valoros (și nu doar pierdeți o mare parte din timpul dvs.).

Cunoașterea publicului nu vă va ajuta doar să vă vindeți cursul, ci vă va ajuta și să alegeți subiectul potrivit, să concepeți tipul potrivit de curriculum și să elaborați cel mai eficient tip de planuri de lecție.

- *Dacă aveți o audiență existentă*

Să spunem că aveți deja un anumit tip de audiență. Fie că este vorba de un grup de urmăritori din rețelele de socializare, o listă de abonați la e-mail, un grup de abonați la YouTube sau clienți ai afacerii dvs. Primul lucru pe care veți dori să îl faceți în acest caz este să începeți să colectați informații despre aceștia.

Există două tipuri principale de informații pe care doriți să le căutați:





- **Informații cuantificabile:** Acestea sunt puncte de date demografice pe care le puteți verifica, de obicei cu ajutorul analizelor. Încercați să aflați elementele de bază, cum ar fi vârsta lor, locația, sexul și ce elemente de conținut sau produse îi interesează cel mai mult.
- **Perspective calitative:** Acestea sunt informații mai aprofundate despre nevoile, dorințele, preferințele, antipatiile, dificultățile și interesele lor. Le puteți colecta prin selectarea aleatorie a câtorva dintre clienții dvs. și prin trimiterea unui sondaj sau prin realizarea unui apel Zoom cu aceștia și realizarea unui scurt interviu. Este un pic mai mult efort – dar informațiile vor merita!

Puteți utiliza aceste informații pentru a crea un profil rapid al publicului dvs. și pentru a stabili care sunt principalele puncte de atracție ale acestuia. Acest lucru va fi foarte important pentru dvs. mai târziu, când veți începe să planificați restul cursului dvs.

- *Dacă sunteți în căutarea unui nou public*

Pe de altă parte, o mulțime de creatori pornesc la drum *fără a avea un* public existent. Este în regulă – trebuie doar să vă asigurați că știți ce tip de public căutați și cum veți putea ajunge la el.

Gândiți-vă la locurile pe care publicul dumneavoastră țintă le frecventează și încercați să vă faceți o idee despre metodele pe care le puteți folosi pentru a comunica cu el. Încercați să luați legătura cu câteva persoane din cadrul acestei comunități pentru a descoperi obiectivele și problemele publicului dvs. țintă:

- Ce rezultate speră să obțină?
- Ce pași trebuie să facă pentru a ajunge acolo?
- Cu ce se luptă cel mai mult?

2. Creați un personaj pentru studentul ideal.

Folosind informațiile pe care le-ați colectat, puteți începe să creați un profil de client al elevului ideal. Acesta este ceea ce veți folosi ca stea de nord pe măsură





ce parcurgeți restul procesului de planificare și creare a cursului. Ori de câte ori vă veți confrunta cu un punct delicat sau cu o decizie dificilă, tot ce va trebui să faceți este să vă uitați la studentul ideal și să vă întrebați: *este acesta ceva ce și-ar dori?*

Este de ajutor dacă vă gândiți la ei ca la o persoană reală. Astfel, în loc să planificați un curs pentru sute de persoane fără nume și fără chip, vă puteți concentra doar pe mulțumirea acestei persoane.

3. Alegeți-vă tema cursului.

În continuare, va trebui să vă decideți asupra unui subiect de curs. Acest lucru pare înșelător de ușor, dar va trebui să vă gândiți cu atenție la ce anume doriți să predați, pe baza domeniilor dvs. specifice de expertiză, a experiențelor de viață și a seturilor de competențe.

Totuși, nu este vorba doar despre dumneavoastră – uitați-vă la persoana ideală a studentului și întrebați-vă unde nișa dumneavoastră specifică de cunoștințe îi poate ajuta cel mai bine. Ce tip de conținut de curs puteți oferi pe care ei l-ar găsi incontestabil de util?

Probabil că veți avea câteva idei diferite de cursuri pe care le-ați *putea* crea. Deci, cum le reduceți la cel mai bun subiect posibil? Întreabă-te care este ideea care te pasionează cel mai mult, care se potrivește cel mai bine cu expertiza ta și care se aliniază ideal cu problemele publicului tău.





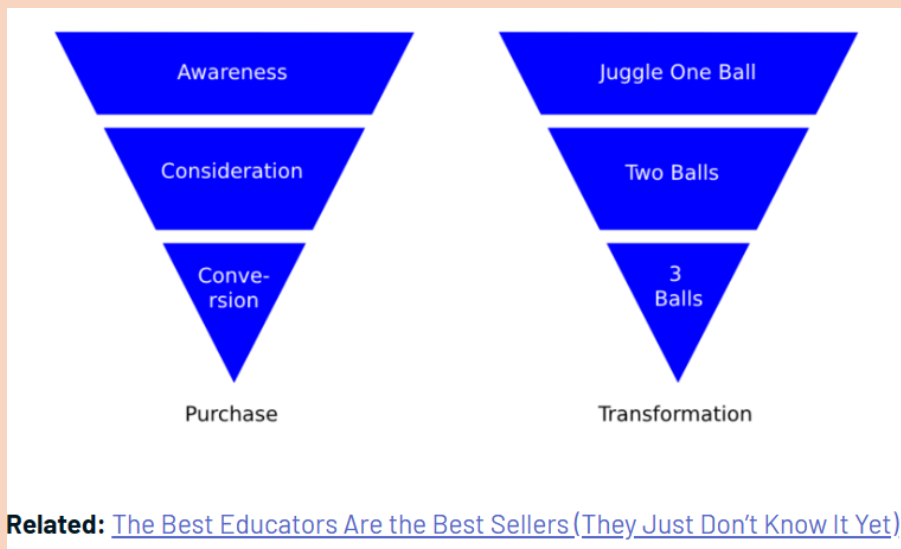
Creați o "declarație de transformare".

Rareori studenții achiziționează un curs online de dragul pur și simplu al cunoașterii. De cele mai multe ori, motivul pentru care cineva apasă pe butonul "Cumpără" nu este din cauza informațiilor pe care speră să le obțină, ci din cauza transformării pe care dorește să o facă.

Nu veți vinde învățarea. Veți vinde rezultatul învățării.

Pentru creatori, marketingul ar trebui să înceapă cu această primă transformare. De aceea, ne place să ne gândim la ele ca la ceva diferit: **pâlnii de transformare**. Atunci când pâlnia ta de marketing îi mută pe studenți printr-o transformare, atunci poți vinde prin predare.





Prin urmare, poate fi util să identificăm încă de la început cum va arăta această transformare. Acesta poate fi un exercițiu foarte util pe care să îl parcurgeți atunci când vă decideți asupra unui subiect de curs. Dacă aveți câțiva candidați, încercați să creați o declarație de transformare pentru fiecare dintre ei și vedeți care sună cel mai atractiv.

Ce este o declarație de transformare? Este simplu – tot ce trebuie să faceți este să înlocuiți cuvintele scrise cu bold în această propoziție cu cele care se aplică cursului dumneavoastră:

- Cursul meu pe **TOPIC**
- ... va ajuta **PUBLICUL** să **atingă REZULTATUL ÎNVĂȚĂRII**
- ... pentru ca aceștia să se poată **TRANSFORMA**.

Redactarea unei declarații de transformare vă poate ajuta să vă concentrați mai bine conținutul cursului, astfel încât să serviți întotdeauna obiectivul sau obiectivele principale pe care studenții dumneavoastră doresc să le atingă.

4. Elaborați schița cursului.





Desigur, o transformare nu se va întâmpla imediat după ce studenții cumpără cursul dumneavoastră. Probabil că vor fi mai mulți pași pe care vor trebui să îi parcurgă pe parcurs pentru a ajunge acolo.

De aceea, este util să împărțiți călătoria de învățare în etape importante. Acest lucru vă va oferi o idee mai bună despre cantitatea de conținut pe care trebuie să o creați și vă va ajuta să vă orientați planurile de lecții și programul de învățământ.

Odată ce știți care sunt etapele pe care studenții trebuie să le învețe, veți avea o idee mai bună despre cât de lung trebuie să fie cursul dumneavoastră și cât de multă muncă va trebui să depuneți.

Gândiți-vă la idei pentru etapele de referință ale elevilor și aranjați-le în ordinea care are cel mai mult sens pentru călătoria dumneavoastră de învățare.

5. Structurați-vă planurile de lecție

În acest moment al procesului de planificare, aveți o idee generală despre ceea ce va realiza cursul dumneavoastră și despre etapele de învățare pe care doriți să le atingă studenții pe parcurs. Următoarea parte a procesului implică împărțirea fiecărei etape într-un plan de lecție individual. Puteți face acest lucru folosind un Google Doc, o tablă albă sau un caiet de încredere și un pix. Dar cel mai simplu ar putea fi să săriți direct în Thinkific pentru a începe să vă structurați planurile de lecție acolo. Veți putea crea un schelet de curs pentru a vă ajuta să vizualizați cum va arăta cursul dvs. atunci când va fi complet, chiar în platformă. Și, deși fiecare lecție poate necesita o structură diferită, puteți utiliza următorul format general pentru a atinge fiecare etapă...

1. Prima parte: Lecția de nivel înalt

În cadrul lecției de nivel înalt, veți dori să acoperiți tot ceea ce trebuie să știe un elev ÎNAINTE de a începe să se murdărească pe mâini. Această parte a capitolului ar trebui să se concentreze pe CE și DE CE înainte de a intra în CUM.

Lecțiile de nivel înalt acoperă următoarele:





- Orice concepte necesare pe care elevii trebuie să le înțeleagă.
- Definiții și alte detalii pe care trebuie să le cunoașteți.
- Orice lucru pe care nu îl puteți arăta sau despre care nu puteți vorbi în timpul unei demonstrații.

2. Partea a doua: Lecția practică

În cadrul lecției practice, ar trebui să vă ocupați de modul în care puteți pune în practică cunoștințele de nivel înalt. Această etapă nu este necesară în fiecare curs, dar poate fi o modalitate excelentă de a face cursul mai interactiv și mai util pentru studenți.

Acoperiți următoarele:

- Demonstrați modul de desfășurare a cursului dumneavoastră.
- Încercați să arătați cum puteți duce la bun sfârșit o sarcină.

3. Partea a treia: Evaluarea formativă

La sfârșitul predării vine testarea. În mod normal, nu doriți să dați un examen care să fie prea greu de susținut – încercați doar să confirmați că elevii dumneavoastră învață. Acest lucru este esențial pentru retenția și implicarea pe termen lung.

Luați în considerare următoarele aspecte atunci când creați un test:

- Limitați întrebările la ceea ce tocmai au învățat elevii.
- Puneți întrebări la care este ușor să vă amintiți răspunsul
- Faceți evaluările fără calificative și explicați răspunsurile

4. Partea a patra: Mijloacele de învățare

După predarea la nivel înalt și practică, ar trebui să includeți un suport de învățare sau o resursă care să îi ajute să pună în practică cunoștințele





dobândite. O foaie de informații, o foaie de lucru, un caiet de lucru sau un șablon pot funcționa bine aici.

Luați în considerare următoarele:

- Un ghid de referință pentru informații relevante
- O comunitate pentru ca elevul să lucreze la abilitățile învățate
- Resurse care facilitează munca elevului

4. Concepeți scenarii pentru lecții.

În acest moment, aveți deja un plan solid pentru cursul online. (De fapt, aș paria că aveți un plan mai bun decât 95% din ceilalți creatori de cursuri!) Dar există un pas suplimentar pe care îl puteți face dacă doriți să fiți foarte bine pregătit pentru crearea conținutului cursului dumneavoastră: un scenariu pentru fiecare lecție.

Pentru că doar câțiva norocoși pot pur și simplu să apese butonul de înregistrare de pe aparatul foto și să "improvizeze" atunci când vine vorba de predare. Pentru restul dintre noi, este important să avem o idee clară despre *ceea ce vrem să spunem și cum vrem să o spunem*. Aici intră în joc modelele de design instrucțional și storyboarding-ul.

Acestea sunt metode dovedite de predare eficientă, care au fost testate științific și susținute de cercetători. Puteți împrumuta din unele dintre aceste modele de scenarii pentru a vă asigura că planurile de lecție sunt captivante și memorabile. De exemplu...

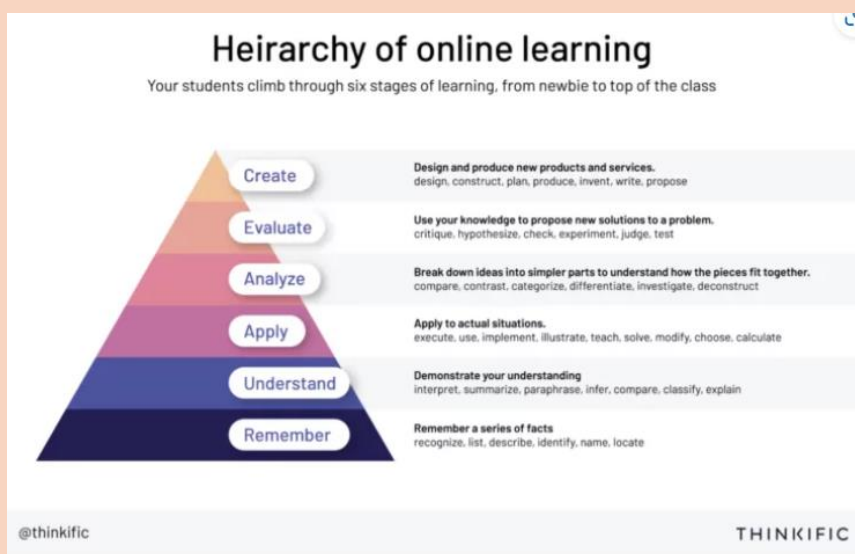
Model de scenariu 1: Taxonomia lui Bloom

Taxonomia lui Bloom este unul dintre cele mai cunoscute modele de scenarii. Aceasta este o ierarhie a etapelor pe care elevii le pot parcurge pentru a învăța o nouă abilitate sau un nou concept. Aceasta merge de la reamintire, înțelegere, aplicare, analiză, evaluare, creare.





Puteți aplica această ierarhie la oricare dintre planurile de lecție pentru a le face mai eficiente. Astfel, puteți începe prin a-i ajuta să-și amintească un concept, apoi le puteți oferi șansa de a-și demonstra înțelegerea și de a-l aplica într-o situație reală.



Model de scenariu 2: 9 evenimente de instruire

Un alt model de proiectare pe care îl puteți urma pentru storyboard-ul dumneavoastră sunt cele 9 evenimente de instruire. Acest proces împarte învățarea în trei etape pe care le puteți aplica la orice lecție sau curs online.





BEFORE you present the instruction	Event 1 Gain the learner's attention
	Event 2 Tell them what they are going to learn
	Event 3 Stimulate the recall of prior learning
WHILE you present the instruction	Event 4 Present the instruction
	Event 5 Guided practice
	Event 6 Independent performance
AFTER you present the instruction	Event 7 Provide feedback
	Event 8 Assess performance
	Event 9 Extension and transfer

Conform acestui model de scenariu, fiecare dintre cele nouă evenimente este vital pentru a crea o experiență de învățare pozitivă. Așadar, nu vă puteți limita la a "prezenta instrucțiunea" (evenimentul 4) și a spera că totul va fi bine – trebuie să îi conduceți pe elevi prin fiecare dintre aceste evenimente pentru a-i pregăti în mod corespunzător și pentru a urmări cu ei înainte și după fiecare lecție.

Șablonul de scenariu 3: 70-20-10

Un ultim șablon de storyboard pe care aș dori să îl menționez aici este abordarea 70-20-10. Aceste numere se referă la diferitele moduri în care oamenii învață și la ponderea pe care ar trebui să o atribuți fiecăruia dintre ele. Cele trei categorii diferite sunt...

- 70% din cunoaștere provine din experiență, experiment și reflecție.
- 20% din cunoștințe provin din lucrul cu alții.
- 10% din cunoștințe provin din învățarea formală, planificată.

În majoritatea cursurilor online, creatorii au tendința de a se concentra pe cei 10%. Dar, conform acestui model, ați oferi studenților dvs. mai multă valoare





oferindu-le oportunități de a lucra cu alții (poate prin atașarea unei comunități de învățare la cursul dvs.) sau de a experimenta și reflecta asupra materialelor cursului.

În timpul implementării cursului am conștientizat timpul necesar pentru a răspunde la întrebări, pentru a oferi feedback pentru teme și proiecte și pentru a acoperi conținutul de către studenți, timp necesar pentru a respecta termenele limită. Luați în considerare modelul GEAR descris mai sus și pentru a avea timpul de mod inclus în planificare dacă aveți cursul online – în ritm de sine stătător, sau cu sesiuni online și activități offline (blended). De asemenea, sesiunea online – live de diferite platforme de streaming și de învățare – necesită o pregătire suplimentară în funcție de metodele utilizate – prezentări, dezbateri, lucru în perechi sau grupuri mici, teste, întrebări deschise și discuții facilitate, evaluări și așa mai departe. Cu cât folosiți mai multe metode interactive, trebuie să dispuneți de mai mult timp pentru a le facilita și pentru a verifica dacă cel mai important conținut a ajuns la public în timpul sesiunii online.

Concentrare și atenție.

În timpul sesiunilor online, trebuie să vă gândiți la "energizanți" de creier, exerciții scurte și cârlige pentru a capta atenția studenților: puneți întrebări și invitați-i să se implice, prezentările trebuie să fie dinamice, tonul vocii să se schimbe pentru a sublinia anumite cuvinte cheie și concepte pe care trebuie să le învețe și să le memoreze audiența.

- Exercițiile interactive au mai multe șanse de a menține audiența implicată pentru o perioadă lungă de timp.
- Dezbaterile și discuțiile facilitate vor oferi posibilitatea de a evalua conținutul și de a verifica nivelul de înțelegere al participanților.
- Folosiți videoclipuri și discutați-le cu studenții, de asemenea, prezentarea poate fi înregistrată înainte de curs și vă puteți concentra mai mult asupra studenților, de asemenea, acestea pot fi încărcate pe o platformă online și pot fi revizuite de către studenți în timpul procesului de învățare în ritm propriu.





- Folosiți tehnologia - aplicații precum [mentimeter.com](https://www.mentimeter.com), chestionare precum Kahoot! care pot oferi rapoarte în direct cu privire la contribuțiile elevilor.

WordCloud este o aplicație care poate fi descărcată gratuit din Play Store/Google Play. Este o aplicație care creează cu ușurință un "nor de cuvinte" - un mod de a reprezenta vizual un text sau un șir de cuvinte, în care semnificația unui element de cuvânt este de obicei dezvăluită de mărimea sa în raport cu alte elemente. Poate fi un instrument de analiză a conținutului sau de creare a unui suport pentru prezentarea conținutului, în formă grafică - statică sau interactivă. Avantajul lui WordCloud (față de Wordle, de exemplu) este că puteți crea mai multe forme de nori de cuvinte.

ChatterPix Kids (sau ChatterKid) este o aplicație interactivă care permite adăugarea de voce și text la orice imagine. Ușurința cu care poate fi utilizată o face foarte accesibilă copiilor, iar limita de timp de 30 de secunde îi obligă să fie atenți și concisi. Aplicația este gratuită de la Duck Duck Moose și este disponibilă doar pentru iOS. Când deschideți aplicația pentru prima dată, primul lucru pe care îl veți vedea este un scurt videoclip care vă prezintă cei 5 pași simpli de utilizare a ChatterPix. ChatterPix Kids este o aplicație extraordinară care poate fi folosită în aproape toate materiile școlare, în predarea, consolidarea sau recapitularea cunoștințelor, de către profesori sau elevi. Le cultivă gândirea, creativitatea, atenția, limbajul și le oferă posibilitatea de a exersa învățarea prin descoperire, în cazul temelor speciale pentru acasă.

StoryJumper (storyjumper.com) este o aplicație ușoară care poate fi folosită la orice materie și de la o vârstă școlară mică. Pentru a crea o carte virtuală, se combină explorarea și creativitatea, iar competențele digitale și lingvistice sunt exploatate și dezvoltate. Aplicația poate fi utilizată cu succes atunci când se discută despre metode de evaluare complementare (portofoliu, investigație, proiect, studiu de caz etc.), oferind posibilitatea de a combina activitatea de învățare cu preocuparea pentru tehnologie. Aplicația oferă elevilor posibilitatea de a SCRIE, CREA și PUBLICA propriile texte, desene, de a insera materiale audio/video, fotografii de pe internet sau realizate de ei înșiși.





Capitolul II. Metodologie și utilizarea instrumentelor online

Concentrarea pe rezultate și nu pe atractivitatea tehnică a unui anumit instrument

Instrumentele și aplicațiile pe care le folosim în cadrul unui curs ar trebui să ofere instrumentul adecvat pentru ca formatorul să livreze conținutul, pentru ca studentul să acceseze conținutul și să reușească să învețe sau să livreze sarcina, să fie notat (dacă este necesar), să fie evaluat și să primească feedback pentru a-și îmbunătăți o competență sau capacitatea de a învăța și de a fi mai bun la locul de muncă.

Fiecare instrument online are un scop diferit, unele dintre ele pot fi complementare, altele pot fi înlocuite de altele, unele pot urmări progresul elevului și pot furniza rapoarte utile pentru profesori/formatori în timpul sesiunii online prin acces ușor, altele necesită conturi suplimentare și înregistrare – cum ar fi platformele de e-learning.

Instrumentele de predare online sunt programe sau platforme care ajută educatorii și studenții să creeze, să ofere și să gestioneze învățarea online. Unii dintre factorii de care trebuie să Țineți cont atunci când alegeți cele mai bune instrumente de predare online sunt:

- Scopurile și obiectivele dumneavoastră de predare. Ce încercați să predați și cum doriți să vă evaluați elevii? Alegeți instrumente care se aliniază cu programul de studii, rezultatele învățării și pedagogia dumneavoastră.
- Nevoile și preferințele elevilor dumneavoastră. Cine sunt elevii dumneavoastră și cum învață cel mai bine? Alegeți instrumente care sunt accesibile, atractive și interactive pentru elevii dumneavoastră.
- Bugetul și resursele dumneavoastră. Cât de mult vă puteți permite să cheltuiți pe instrumente de predare online? Alegeți instrumente care sunt accesibile, fiabile și ușor de utilizat.
- Competențele și sprijinul dumneavoastră tehnic. Cât de confortabil vă simțiți cu utilizarea instrumentelor de predare online? Alegeți instrumente care au instrucțiuni clare, tutoriale și asistență pentru clienți.





Câteva exemple de instrumente de predare online sunt:

- **Createsly.** Un instrument de colaborare vizuală care vă permite să creați diagrame, hărți mentale, diagrame de flux și multe altele pentru a explica concepte, pentru a face brainstorming de idei și pentru a organiza informații.
- **Visma.** Un instrument de prezentare și design grafic care vă permite să creați diapozitive, infografice, videoclipuri și multe altele pentru a oferi lecții, sarcini și feedback atractive.
- **Zoom.** Un instrument de videoconferință care vă permite să organizați cursuri în direct, seminarii web, întâlniri și multe altele pentru a comunica cu elevii, colegii și părinții.

Acestea sunt doar câteva dintre numeroasele instrumente de predare online disponibile.

În ceea ce privește costurile, acestea se aplică și pentru studenții care sunt înscriși la cursul dumneavoastră – de la început menționați utilizarea unei anumite platforme sau aplicații care necesită costuri suplimentare, instalare sau un angajament financiar pe termen lung, o taxă suplimentară pentru curs (dacă se aplică).

Tehnologia în sine nu va rezolva problemele echipei dumneavoastră. Cheia este să alegeți un instrument care să răspundă unei nevoi și apoi să îl implementați în mod intenționat. Atunci când sunteți atenți la selectarea și implementarea soluției potrivite, dumneavoastră și echipa dumneavoastră puteți beneficia de următoarele avantaje:

- **Comunicarea centralizată:** Totul, de la actualizări de stare până la întrebări, poate sta într-un singur loc, în loc să fie împrăștiat în nesfârșite fișe de e-mail, mesaje instantanee, rezumate de ședințe și alte documente.
- **Creșterea transparenței:** Deoarece conversațiile și activitatea de proiect sunt centralizate, întreaga echipă poate obține instantaneu informațiile de care are nevoie.





- **O mai mare responsabilitate:** Instrumentele de colaborare includ deseori sarcini, termene limită și chiar notificări cu privire la termenele scadente, ceea ce favorizează un mai mare simț al responsabilității.
- **Acces ușor:** Acum, când modelul de lucru hibrid a devenit tot mai răspândit, acest instrument le permite membrilor echipei să obțină informațiile și materialele de care au nevoie de oriunde ar lucra, fără a fi nevoiți să își trimită fișiere prin e-mail sau să le ceară colegilor de la birou să le trimită ceva.
- **Productivitate crescută:** Toate beneficiile de mai sus conduc la o mai mare producție și eficiență în echipa dumneavoastră. În condițiile în care peste 50% dintre lucrători spun că tehnologia învechită are un efect moderat asupra productivității lor, instrumentele potrivite le permit să își facă treaba cât mai bine.

Competențele digitale pentru profesori și elevi, ce vrem și ce începem?

Competențele digitale sunt sisteme integrate de cunoștințe, abilități, atitudini și valori, formate și dezvoltate prin învățare, care pot fi mobilizate pentru a rezolva diverse probleme care apar în procesul de colectare, stocare, procesare și diseminare a informațiilor prin intermediul tehnologiilor informației și comunicațiilor.

Competențele digitale pentru cadrele didactice implică atitudini, cunoștințe, conștientizare, abilități și capacitatea de a utiliza tehnologiile digitale în diverse sarcini educaționale, cum ar fi proiectarea și prezentarea de conținuturi educaționale, efectuarea de cercetări, comunicarea și crearea de rețele și colaborarea cu alte persoane.

Competența digitală este una dintre cele opt competențe-cheie, care cuprinde utilizarea încrezătoare și critică a întregii game de tehnologii ale informației și comunicării pentru a informa, comunica și rezolva probleme în toate domeniile vieții. Deși pare simplu pentru mulți dintre noi, potrivit Tabloului de bord al Agendei digitale din 2015, nivelul de alfabetizare digitală a 40 % din populația UE este la un nivel insuficient, 22 % dintre cetățeni neutilizând internetul.

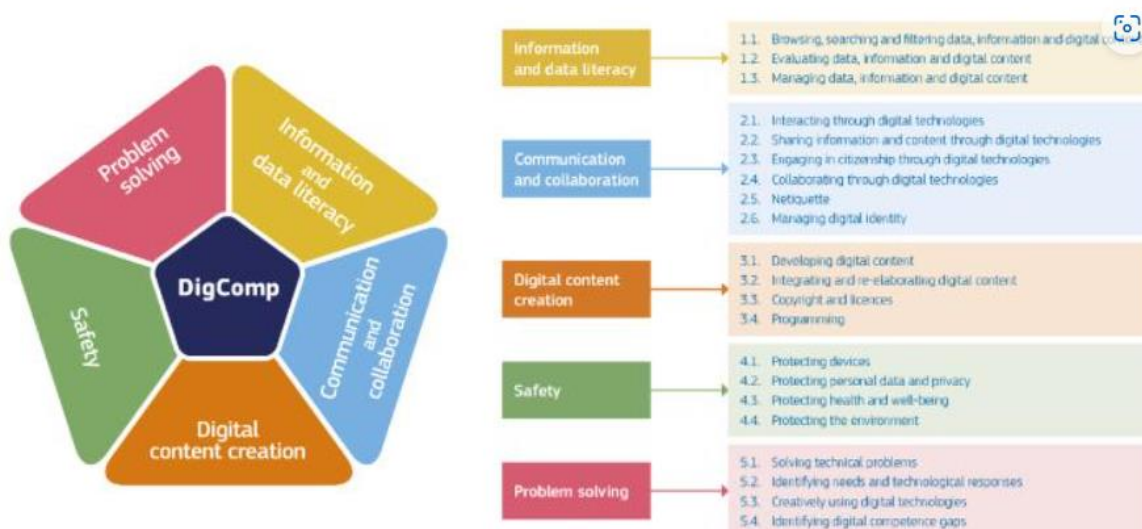




Un alt aspect care merită luat în considerare este că "în calitate de competență transversală, competența digitală ne ajută să stăpânim alte competențe cheie, cum ar fi comunicarea, competențele lingvistice sau cele de bază în matematică și științe", după cum a subliniat Riina Vuorikari.

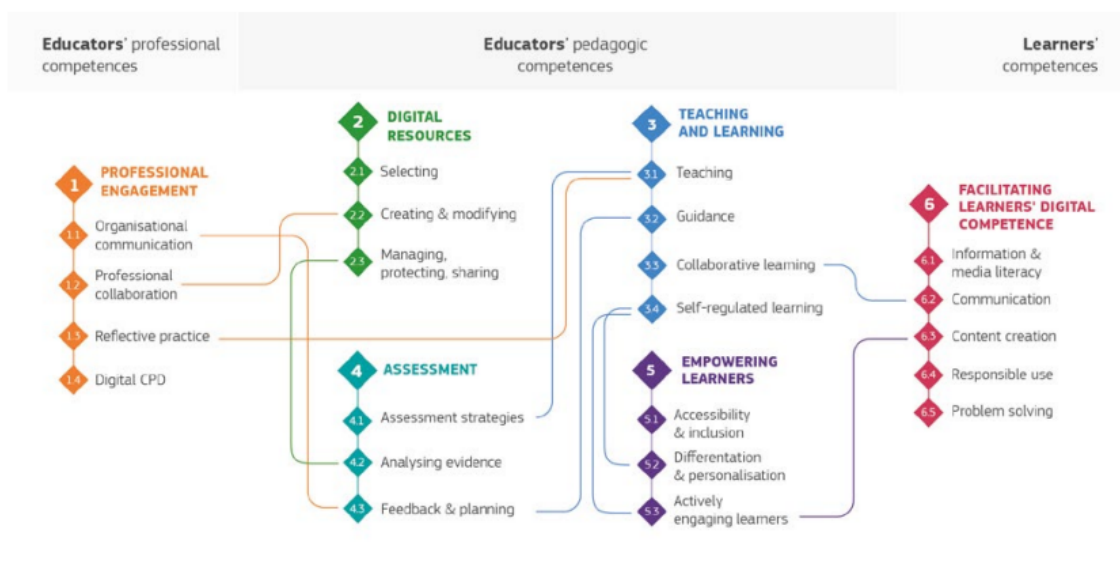
Există diferite cadre și standarde care definesc competențele digitale pentru profesori și elevi, cum ar fi Cadrul european pentru competența digitală a educatorilor (DigCompEdu), Cadrul de competențe TIC pentru profesori (ICT-CFT) al UNESCO și standardele Societății Internaționale pentru Tehnologie în Educație (ISTE).

"...the confident, critical and responsible use of, and engagement with, digital technologies for learning, at work, and for participation in society. It is defined as a combination of knowledge, skills and attitudes." ([Council Recommendation on Key Competences for Life-long Learning, 2018](#)).





The European Framework for the Digital Competence of Educators (DigCompEdu) responds to the growing awareness among many European Member States that educators need a set of digital competences specific to their profession in order to be able to seize the potential of digital technologies for enhancing and innovating education.



Cadrul se bazează pe activitatea desfășurată de Centrul Comun de Cercetare (JRC) al Comisiei Europene, în numele Direcției Generale Educație, Tineret, Sport și Cultură (DG EAC).

Valoarea adăugată a cadrului DigCompEdu constă în faptul că acesta oferă:

- ◆ un fond solid care poate ghida politica la toate nivelurile.
- ◆ un șablon care permite părților interesate locale să treacă rapid la elaborarea unui instrument concret, adaptat nevoilor lor, fără a fi nevoie să dezvolte o bază conceptuală pentru această activitate;
- ◆ un limbaj și o logică comune care pot contribui la discuții și la schimbul de bune practici la nivel transfrontalier;
- ◆ un punct de referință pentru statele membre și alte părți interesate pentru a valida caracterul complet și abordarea propriilor instrumente și cadre existente și viitoare.





Educatorii sunt modele pentru generația următoare. Prin urmare, este vital ca aceștia să fie dotați cu competențele digitale de care au nevoie toți cetățenii pentru a putea participa activ la o societate digitală. În calitate de profesioniști dedicați predării, aceștia au nevoie, pe lângă competențele digitale generale pentru viață și muncă, de competențe digitale specifice educatorilor pentru a putea utiliza în mod eficient tehnologiile digitale pentru predare. Scopul cadrului DigCompEdu este de a surprinde și descrie aceste competențe digitale specifice educatorilor.

The six DigCompEdu areas focus on different aspects of educators' professional activities:

Area 1: Professional Engagement

Using digital technologies for communication, collaboration and professional development.

Area 2: Digital Resources

Sourcing, creating and sharing digital resources.

Area 3: Teaching and Learning

Managing and orchestrating the use of digital technologies in teaching and learning.

Area 4: Assessment

Using digital technologies and strategies to enhance assessment.

Area 5: Empowering Learners

Using digital technologies to enhance inclusion, personalisation and learners' active engagement.

Area 6: Facilitating Learners' Digital Competence

Enabling learners to creatively and responsibly use digital technologies for information, communication, content creation, wellbeing and problem-solving.

Educatorii pot fi, de asemenea, modele de urmat pentru ca elevii lor să facă tranziția către alte instrumente și aplicații de învățare online, de asemenea, elevii vin cu experiența de viață de a experimenta diferite platforme, iar noile generații schimbă jocul de învățare în permanență.

Cel mai important lucru pe care trebuie să învățăm cu toții să îl stăpânim este competența de alfabetizare digitală – să avem cunoștințele și abilitățile necesare pentru a ști cum să folosim un instrument sau o platformă online, cum să filtrăm conținutul, cum să folosim informațiile furnizate de toate aplicațiile online care te pot ajuta, dar care îți pot oferi și o mulțime de informații eronate și dezinformări și te pot manipula. O altă competență este gândirea critică pe care trebuie să o aibă formatorii/ profesorii și să transfere aceste cunoștințe studenților cu care interacționează în cadrul cursurilor la clasă sau online.





Evaluarea inițială și dezvoltarea competențelor

Ca o componentă a procesului educațional, evaluarea reprezintă, alături de predare și învățare, o funcție esențială în cadrul acestuia.

Am putea spune mai exact că evaluarea este punctul final al întregului șir de acțiuni legate de proiectarea, organizarea, dezvoltarea și controlul întregului proces instructiv-educativ. Esența evaluării constă în cunoașterea sau recunoașterea efectelor acțiunii desfășurate, pentru ca apoi, având în vedere informațiile obținute, activitatea care face obiectul evaluării să poată fi îmbunătățită și perfecționată în timp.

Dintre cele trei tipuri de evaluări (inițială, sumativă, finală), evaluarea inițială sau de început, predictivă (datorită funcțiilor sale de diagnostic și previziune), are rolul de a stabili nivelul de pregătire al elevilor la începutul unei activități, pentru a putea adopta o strategie, o tehnologie didactică care să corespundă realităților.

Strategia de evaluare inițială este necesară "la începutul unui program de formare – ciclu de învățământ, an școlar, semestru, la începutul unui capitol și chiar al unei lecții" (Ioan T. Radu, Evaluarea în procesul didactic, EDP RA, 2007, p. 117).

În acest fel, evaluarea inițială se dovedește a fi deosebit de utilă în toate clasele aflate la începutul ciclului de învățământ sau în cazul acelor clase în care activitatea didactică este preluată de alte cadre didactice, fiind foarte importantă pentru a stabili dacă elevii sunt suficient de pregătiți pentru a crea condițiile favorabile pentru noii ani de studiu.

De aceea, evaluarea inițială oferă profesorului, pe de o parte, și elevului, pe de altă parte, posibilitatea de a avea o reprezentare cât mai exactă a situației existente (care este potențialul de învățare al fiecăruia dintre elevi, care sunt lacunele care vor trebui completate și mai ales corectate) și, în același timp, de a formula cerințele pentru următoarea perioadă de învățare.





Astfel, pe baza informațiilor obținute în urma evaluării inițiale, se poate planifica abordarea pedagogică pentru perioada următoare și, eventual, pentru cazuri speciale, programe de recuperare sau programe de intervenție specializate. Avem, așadar, în vedere cunoașterea obiectivă a stadiului real de învățare atins de clasa de elevi, exprimat în termeni de conținuturi, abilități și strategii cognitive – de bază și competențe dobândite în timp la un nivel adecvat în raport cu disciplina și nivelul de învățământ respectiv și cu vârsta școlară și psihologică.

Prin urmare, evaluarea inițială nu are un rol de control, ci servește la cunoașterea comportamentului cognitiv al elevului, astfel încât să se înțeleagă dacă acesta are o pregătire necesară pentru procesul educațional (respectiv cunoștințe, abilități, competențe etc.). Astfel, dacă, datorită acestei evaluări, se constată că unii dintre elevi au anumite deficiențe, profesorul care predă disciplina respectivă trebuie să încerce să organizeze, înainte de începerea noului curs, sau a noului an de studiu etc., o așa-numită remediare pentru întreaga clasă sau doar cu anumiți elevi care au cerințe speciale. Ca o concluzie, putem spune că evaluarea inițială este bine să fie realizată pentru a putea determina acele cunoștințe și acele abilități care sunt premise pentru asimilarea de noi conținuturi și pentru formarea de noi competențe. Astfel, este important să se depisteze acel potențial de formare (instructibilitate), acel potențial de dezvoltare și potențialul de educație (educabilitate), deci acea zonă a unei viitoare, apropiate dezvoltări a elevului; toate acestea, pentru a putea stabili un punct de plecare care să servească drept reper pentru evaluarea progresului școlar.

Acest tip de evaluare oferă studentului, dar mai ales cadrelor didactice, o reprezentare reală a potențialului de învățare, dar, desigur, și a eventualelor lacune, lacune care ar trebui să fie umplute sau a unor aspecte care trebuie corectate sau cel puțin îmbunătățite. Mai concret, evaluarea inițială nu are ca scop aprecierea performanțelor generale ale studenților și nici ierarhizarea acestora, de aceea se recomandă ca aceste performanțe să fie raportate pe bareme de evaluare sau apreciere.

Scopul evaluării inițiale este cu atât mai bine atins cu cât reușim să-i facem pe elevi să fie receptivi și să înțeleagă importanța evaluării școlare, astfel încât să trateze cu seriozitate sarcinile propuse, să li se trezească motivația pentru cunoaștere și dorința de rezolvare corectă a problemelor enunțate.





Dacă elevii înțeleg evaluarea ca pe un exercițiu util pentru activitatea de învățare și nu ca pe o evaluare propriu-zisă care implică emoții, mai ales că rezultatele acesteia nu sunt consemnate în catalog, ei se pot concentra în mod liber și expres pe rezolvarea itemilor propuși și astfel rezultatele evaluării pot reflecta în mod obiectiv dacă elevii au pregătirea necesară pentru a crea premisele favorabile unei noi învățări.

Procese de învățare digitală și învățare bazată pe creier

Învățarea digitală este orice tip de învățare care este însoțită de tehnologie sau de o practică educațională care utilizează în mod eficient tehnologia. Aceasta poate include site-uri web, cărți electronice, comunități online sau o parte distinctă de învățare online.

Învățarea bazată pe creier constă în utilizarea principiilor fundamentale ale modului în care creierul învață în educație, formare și dezvoltarea abilităților. Aceasta implică o metodă de predare care limitează prelegerile și încurajează pauzele de exerciții, învățarea în echipă și predarea între colegi. De asemenea, se axează pe neuroplasticitate sau pe refacerea conexiunilor creierului atunci când se învață concepte noi.

Unele dintre **principiile învățării bazate pe creier** sunt:

- Creierul este un organ social și învață cel mai bine prin colaborare și interacțiune.
- Creierul este adaptabil și se poate reconfigura prin experiență și practică.
- Creierul este emoțional și are nevoie de un mediu sigur și de susținere pentru a învăța eficient.
- Creierul este curios și caută semnificație și relevanță în informațiile pe care le procesează.

Există multe modalități de a **stimula învățarea bazată pe creier**, atât pentru dumneavoastră, cât și pentru elevii dumneavoastră. Câteva dintre sugestiile pe care le-am găsit sunt:

- Faceți exerciții cerebrale care îmbunătățesc memoria, cogniția și creativitatea, cum ar fi jocurile de memorie, învățarea de noi abilități, cuvinte încrucișate și chiar jocuri video.





- Folosiți în clasă strategii de predare bazate pe creier, cum ar fi stabilirea unui ton pozitiv, oferirea de opțiuni pentru practică și aplicare, schimbul de feedback și încurajarea colaborării.
- Aplicați principiile de învățare bazate pe creier în proiectarea curriculumului, cum ar fi: faceți conținutul relevant, semnificativ și provocator, utilizați mai multe modalități și intrări senzoriale și încorporați emoții și povești.

A face curriculumul mai atractiv pentru elevi este o modalitate excelentă de a promova învățarea bazată pe creier. Unele dintre sfaturile pe care le-am găsit sunt:

- **Scoateți lecțiile în aer liber** și folosiți oportunitățile din lumea reală pentru a conecta conținutul la viața elevilor.
- **Puneți întrebări și solicitați părerile elevilor dvs. cu privire la material** și încurajați-i să își împărtășească perspectivele și experiențele.
- **Folosiți materiale, instrumente și resurse atractive**, care se adresează diferitelor stiluri și modalități de învățare, cum ar fi arta, tehnologia, filmele, muzica, jocurile etc.
- **Concentrați-vă pe agenda elevilor** și lasă-i să aleagă subiecte, proiecte sau activități care îi interesează și care reflectă obiectivele lor.
- **Transpuneți abilitățile în acțiune** și ajutați-i pe elevii dumneavoastră să aplice ceea ce învață la probleme sau situații reale care îi interesează.

Învățarea ar trebui să fie o experiență plăcută și plină de satisfacții pentru elevi. Ar trebui să fie ceva care să stârnească curiozitatea, să încurajeze creativitatea și să promoveze colaborarea. Din nefericire, stilul de predare tradițional nu reușește adesea să răspundă acestor nevoi, lăsându-i pe elevi nemotivați și neinspirati. Din fericire, există multe modalități prin care educatorii pot face învățarea mai distractivă și mai atrăgătoare. În acest articol, vom discuta șapte dintre cele mai bune modalități prin care educatorii pot face învățarea distractivă și angajantă. Cu aceste strategii, puteți crea un mediu de clasă care încurajează învățarea și îi inspiră pe elevi să își atingă potențialul maxim.

Utilizați activități interactive.





Activitățile interactive îi implică pe elevi și încurajează colaborarea. Există multe tipuri de activități pe care profesorii le pot folosi pentru a face lecțiile mai atractive. Câteva exemple includ:

- Brainstorming
- Dezbateri
- Panouri de discuții
- Proiectare și construcție
- Proiectarea experimentelor
- Jocuri
- Joc de rol
- Simulări

Atunci când folosiți activități interactive în clasă, nu uitați că elevii trebuie să fie mereu implicați activ în conținut. Atunci când elevii participă la o activitate interactivă, ar trebui să o facă pentru că așa doresc, nu pentru că sunt obligați. De asemenea, asigurați-vă că fiecare activitate are un scop clar, astfel încât elevii să poată înțelege cum se leagă de lecție.

Includeți tehnologia.

Tehnologia poate contribui la creșterea atractivității și interactivității oricărei lecții. Există o varietate de tehnologii pe care profesorii le pot folosi pentru a face învățarea mai distractivă. Printre exemple se numără imprimantele 3D, realitatea augmentată, realitatea virtuală, robotica, blockchain, realitatea virtuală și inteligența artificială. Atunci când integrați tehnologia în lecțiile dumneavoastră, nu uitați să o faceți relevantă pentru elevii dumneavoastră, astfel încât aceștia să poată aplica ceea ce au învățat în situații din lumea reală. Integrarea tehnologiei nu ar trebui să însemne să folosiți anumite aplicații în clasă de dragul de a le folosi. În schimb, tehnologia ar trebui să îmbunătățească învățarea în diverse materii, inclusiv matematica, artele limbii, studiile sociale, științele și multe altele.

Fiți creativi cu proiectele.

Una dintre cele mai bune modalități de a face ca învățarea să fie atractivă este de a o face relevantă. Proiectele le permit elevilor să aplice ceea ce au învățat pentru a vedea valoarea lecției. Atunci când planificați proiecte, gândiți-vă la





ce tipuri de proiecte ar avea cel mai mult sens pentru clasa dumneavoastră. Nu uitați, proiectele ar trebui să fie ceva ce elevii dvs. pot finaliza cu succes. Atunci când alegeți un proiect, gândiți-vă la relevanța acestuia pentru materia pe care o predăți, la modul în care se aplică în viața elevilor și la modul în care îi va ajuta pe elevi să aplice ceea ce au învățat. Câteva exemple de învățare bazată pe proiecte includ:

- Proiecte de cercetare – în cadrul cărora elevii cercetează un subiect la alegere.
- Proiecte de design – în cadrul cărora elevii proiectează și creează ceva de valoare, cum ar fi o soluție la o problemă.
- Proiecte de servicii – în cadrul cărora elevii oferă înapoi comunității.

Promovarea colaborării.

Colaborarea este o modalitate excelentă de a face învățarea mai distractivă și mai atractivă. Făcându-i pe elevi să lucreze împreună, puteți încuraja abilitățile de gândire critică, puteți dezvolta abilitățile sociale și puteți face învățarea mai plăcută. Învățarea colaborativă este adesea utilizată în clasele de științe, studii sociale și arte lingvistice. Învățarea colaborativă este eficientă în aceste domenii deoarece elevii se pot implica activ și pot aplica informațiile pe care le învață. Există multe moduri diferite prin care puteți încuraja colaborarea în clasă. Următoarele sunt exemple de moduri în care colaborarea poate fi folosită pentru a face învățarea mai distractivă și mai atractivă:

- Brainstorming
- Proiecte de grup
- Partener de lucru
- Joc de rol

Utilizați muzică și videoclipuri în cadrul lecțiilor.

Pentru a face lecțiile mai atractive nu este nevoie de o revizuire totală a stilului de predare. În schimb, puteți face schimbări mici, subtile, care fac o mare diferență pentru elevii dumneavoastră. O modalitate de a face acest lucru este utilizarea de videoclipuri și muzică în lecțiile dumneavoastră. Deși ar putea părea ciudat inițial, utilizarea de materiale video și muzică în lecțiile dvs. poate face o diferență masivă pentru elevii dvs. Multe studii au arătat că muzica





poate contribui la îmbunătățirea procesului de învățare și îl poate face mai ușor și mai plăcut pentru elevi atunci când este folosită corect.

Atunci când folosiți materiale video și muzică în lecțiile dumneavoastră, asigurați-vă că le folosiți ca un instrument pentru a îmbunătăți lecția, nu ca o cârjă pentru a o susține. Și asigurați-vă că, atunci când le folosiți, o faceți într-un mod care are sens pentru subiectul pe care îl abordați. Acest lucru poate fi la fel de simplu ca și redarea unui scurt clip de la un eveniment sportiv, a unui clip muzical pentru a susține lecția curentă sau vizionarea de videoclipuri științifice pentru copii pentru a-i expune la diferite experimente pe care nu le puteți realiza în persoană.

Include jocuri.

Jocurile sunt cea mai bună modalitate de a face învățarea distractivă și captivantă. Există multe tipuri diferite de jocuri care pot fi folosite în clasă. Câteva exemple includ: Jocuri de colaborare sau de consolidare a echipei, jocuri care implică gândirea critică, jocuri de societate, jocuri de cărți și jocuri care se concentrează pe artele lingvistice. Există multe beneficii care decurg din folosirea jocurilor în clasă. Printre acestea se numără îmbunătățirea abilităților de comunicare, a capacității de atenție, a implicării, a creativității și a abilităților avansate de rezolvare a problemelor. Atunci când folosiți jocuri în clasă, asigurați-vă că scopul jocului este de a învăța ceva. Asigurați-vă că jocul este conceput pentru a preda, nu doar pentru a oferi o pauză distractivă de la lecție.

Luați lecțiile afară.

- O modalitate excelentă de a face lecțiile în aer liber este de a le face mai atractive. Profesorii își pot face conținutul mai relevant pentru elevi prin desfășurarea lecțiilor în aer liber și prin oferirea unei experiențe unice și memorabile. Atunci când luați lecții în aer liber, asigurați-vă că profitați de oportunitățile disponibile în lumea reală. Există multe modalități de a desfășura cursurile în aer liber, inclusiv vizitarea muzeelor, a pădurilor, a grădinilor zoologice sau excursii. Puteți face excursii practice, cum ar fi să vă îndreptați spre magazine sau bănci pentru a susține lecțiile de matematică sau să vă îndreptați spre centrele





comunitare pentru a face voluntariat, pentru a contribui la îmbunătățirea comunicării și a le oferi elevilor experiențe din lumea reală.

Relaționați lecțiile cu scenarii din viața reală

Metode propuse pentru o temă:

- Dați-le instrucțiuni generale, explicați-le ce așteptări aveți și așteptați ca elevii să livreze proiectele până la termenul limită; sau
- Dați-le instrucțiunile și explicați-le ce vă așteptați, dar faceți legătura între temă și lumea reală din jurul lor, cu exemple concrete despre cum subiectul poate fi relevant pentru viața lor.

Cea de-a doua metodă este cea mai bună. Atunci când faceți legătura între temă și viața lor, aceștia vor fi mai predispuși să și-o însușească.

Capitolul III. Oboseală online și strategii de prevenire

Oboseala online este o problemă comună pentru mulți oameni care petrec mult timp pe ecrane la serviciu, la școală sau în timpul liber. Există diferite modalități de a preveni sau de a reduce oboseala online, în funcție de cauză și de situație. Iată câteva sfaturi generale din diverse surse:

- **Limitați-vă timpul petrecut în fața ecranului** la temele de la școală sau la sarcinile legate de muncă și faceți pauze de la alte activități online.
- **Programează și protejează pauzele fără ecran** în calendarul tău și folosește-le pentru a face ceva relaxant, cum ar fi cititul, meditația sau exercițiile fizice.
- **Reglați setările video** pentru a reduce oboseala ochilor și sarcina cognitivă. De exemplu, puteți utiliza vizualizarea difuzorului în loc de vizualizarea galeriei, puteți ascunde vizualizarea proprie sau puteți opri camera atunci când este posibil.
- **Fiți concis** și evitați întâlnirile sau apelurile inutile. Folosiți comunicarea scrisă sau convorbirile doar audio atunci când este cazul și păstrați-vă mesajele clare și scurte.





- **Implică-te cu ceilalți** în moduri semnificative. Încercați să aveți unele interacțiuni sociale care nu au legătură cu munca sau școala și care vă fac să vă simțiți conectat și susținut.

Chiar dacă tot mai mulți oameni se conectează la platformele populare de videochat pentru a lua legătura cu colegii, familia și prietenii în timpul pandemiei COVID-19, cercetătorii de la Stanford au un avertisment pentru dumneavoastră: Aceste apeluri video probabil că vă obosec.

În contextul recenteii explozii a videoconferințelor, profesorul de comunicare Jeremy Bailenson, director fondator al Stanford Virtual Human Interaction Lab (VHIL), a examinat consecințele psihologice ale petrecerii de ore pe zi pe aceste platforme. La fel cum "Googling" este ceva asemănător oricărei căutări pe internet, termenul "Zooming" a devenit omniprezent și un verb generic pentru a înlocui videoconferința. Întâlnirile virtuale au crescut vertiginos, sute de milioane de întâlniri având loc zilnic, în timp ce protocoalele de distanțare socială au ținut oamenii la distanță fizică.

În primul articol evaluat de colegi care deconstruiește în mod sistematic oboseala Zoom dintr-o perspectivă psihologică, publicat în revista *Technology, Mind and Behaviour* pe 23 februarie, Bailenson a demontat mediul și a evaluat Zoom din punct de vedere al aspectelor tehnice individuale. El a identificat patru consecințe ale discuțiilor video prelungite care, potrivit lui, contribuie la sentimentul cunoscut în mod obișnuit sub numele de "oboseală Zoom".

4 motive pentru care oboseala Zoom există.

1) Cantitatea excesivă de contact vizual de aproape este foarte intensă.

Atât contactul vizual pe care îl avem cu ochii în timpul conversațiilor video, cât și dimensiunea fețelor de pe ecrane sunt nefirești.

Într-o ședință normală, oamenii se vor uita la vorbitor, vor lua notițe sau vor privi în altă parte. Dar în cadrul convorbirilor Zoom, toată lumea se uită la toată lumea, tot timpul. Un ascultător este tratat nonverbal ca un vorbitor, astfel încât, chiar dacă nu vorbești o singură dată în cadrul unei ședințe, vă uitați în continuare la fețele care se holbează la dumneavoastră. Cantitatea de contact





vizual este crescută în mod dramatic. "Anxietatea socială de a vorbi în public este una dintre cele mai mari fobii care există în populația noastră", a spus Bailenson. "Când stai în picioare acolo și toată lumea se uită la tine, este o experiență stresantă".

O altă sursă de stres este faptul că, în funcție de dimensiunea monitorului și de utilizarea unui monitor extern, fețele din timpul apelurilor de videoconferință pot apărea prea mari pentru a fi confortabile. "În general, pentru cele mai multe configurații, dacă este o conversație unu la unu, atunci când sunteți cu colegii de muncă sau chiar cu persoane străine pe video, vedeți fața lor la o dimensiune care simulează un spațiu personal pe care îl experimentați în mod normal atunci când sunteți cu cineva în intimitate", a spus Bailenson.

Când fața cuiva este atât de aproape de a noastră în viața reală, creierul nostru interpretează acest lucru ca pe o situație intensă care va duce fie la împerechere, fie la un conflict. "Ceea ce se întâmplă, de fapt, atunci când folosești Zoom timp de multe, multe ore, este că te afli în această stare de hiperexcitație", a spus Bailenson.

Soluție: Până când platformele își vor schimba interfața, Bailenson recomandă să se scoată Zoom-ul din opțiunea de ecran complet și să se reducă dimensiunea ferestrei Zoom în raport cu monitorul pentru a minimiza dimensiunea feței și să se utilizeze o tastatură externă pentru a permite creșterea spațiului personal dintre sine și grilă.

2) Faptul că vă vedeți constant în timpul conversațiilor video în timp real este obositor.

Cele mai multe platforme video arată un pătrat al modului în care arătați în fața camerei în timpul unei conversații. Dar acest lucru este nenatural, a spus Bailenson. "În lumea reală, dacă cineva te-ar urmări în permanență cu o oglindă – astfel încât, în timp ce vorbești cu oamenii, iei decizii, dai feedback, primești feedback – să te vezi într-o oglindă, ar fi o nebunie. Nimeni nu s-ar gândi vreodată la așa ceva", a adăugat el. Bailenson a citat studii care arată că, atunci când vezi o reflecție a ta, ești mai critic cu tine însuși. Mulți dintre noi ne vedem acum pe chat-uri video timp de mai multe ore în fiecare zi. "Este solicitant pentru noi. Este stresant. Și există o mulțime de cercetări care arată că există consecințe emoționale negative atunci când te vezi în oglindă."





Soluție: Bailenson recomandă ca platformele să schimbe practica implicită de a transmite videoclipul atât către sine, cât și către alții, atunci când acesta trebuie trimis doar către alții. Între timp, utilizatorii ar trebui să folosească butonul "hide self-view" (ascunde vizualizarea de sine), pe care îl pot accesa făcând clic dreapta pe propria fotografie, după ce văd că fața lor este încadrată corect în videoclip.

3) Conversațiile video reduc dramatic mobilitatea noastră obișnuită.

Conversațiile telefonice și audio permit oamenilor să se deplaseze și să se miște. Dar în cazul videoconferințelor, majoritatea camerelor au un câmp vizual prestabilit, ceea ce înseamnă că o persoană trebuie să rămână în general în același loc. Mișcarea este limitată în moduri care nu sunt naturale. "Există acum tot mai multe cercetări care spun că atunci când oamenii se mișcă, au performanțe cognitive mai bune", a spus Bailenson.

Soluție: Bailenson le recomandă oamenilor să se gândească mai mult la camera în care se desfășoară videoconferința, la locul în care este poziționată camera și dacă elemente precum o tastatură externă pot ajuta la crearea distanței sau a flexibilității. De exemplu, o cameră externă mai îndepărtată de ecran vă va permite să vă mișcați și să mâzgăliți în timpul ședințelor virtuale, la fel cum o facem în cele reale. Și, bineînțeles, oprirea periodică a înregistrării video în timpul ședințelor este o regulă de bază bună de stabilit pentru grupuri, doar pentru a se acorda o scurtă pauză nonverbală.

4) Sarcina cognitivă este mult mai mare în cazul chat-urilor video.

Bailenson remarcă faptul că, în interacțiunea obișnuită față în față, comunicarea nonverbală este destul de naturală și că fiecare dintre noi face și interpretează în mod natural gesturi și indicii nonverbale în mod subconștient. Dar în cadrul discuțiilor video, trebuie să depunem mai mult efort pentru a trimite și a primi semnale.

De fapt, a spus Bailenson, oamenii au luat unul dintre cele mai naturale lucruri din lume – o conversație în persoană – și l-au transformat în ceva care implică multă gândire: "Trebuie să te asiguri că capul tău este încadrat în centrul videoclipului. Dacă vrei să arăți cuiva că ești de acord cu el, trebuie să dai





exagerat din cap sau să pui degetul mare în sus. Asta adaugă încărcătură cognitivă, deoarece folosești calorii mentale pentru a comunica".

De asemenea, gesturile pot avea semnificații diferite în contextul unei întâlniri video. O privire îndelungată aruncată cuiva în timpul unei întâlniri în persoană înseamnă ceva foarte diferit față de o persoană care se află pe o rețea de chat video și se uită în afara ecranului la copilul care tocmai a intrat în biroul său de acasă.

Soluție: În timpul ședințelor de lungă durată, acordați-vă o pauză "doar audio". "Acest lucru nu înseamnă pur și simplu că vă opriți camera pentru a lua o pauză de la a fi nevoit să fiți activ nonverbal, ci și că vă întoarceți corpul departe de ecran", a spus Bailenson, "astfel încât, timp de câteva minute, să nu fiți sufocat de gesturi care sunt realiste din punct de vedere perceptual, dar lipsite de sens din punct de vedere social."

Sfaturi pentru a reduce oboseala Zoom.

1. Programează și protejează pauzele fără ecran în calendar. Acest lucru este important. Multe companii trec la un model de lucru de la domiciliu pe termen lung sau permanent. Multe dintre aceste programe de lucru au fost create ca un răspuns rapid adaptat la începutul pandemiei și nu au luat în considerare oboseala Zoom și nu sunt sustenabile.

Programele ar trebui să prevadă pauze de cel puțin 5 până la 15 minute între întâlnirile de videoconferință succesive. Blocați în calendarul dvs. momente specifice de pauză "protejate". Întindeți-vă, faceți o scurtă plimbare sau mișcați-vă fizic în acest timp. Evitați ecranele sau să vă verificați telefonul în timpul acestor pauze.

2. Treceți la întâlniri telefonice în locul videoconferințelor atunci când este posibil.
3. Sprijiniți ecranul pentru a menține camera direct la nivelul ochilor dvs., astfel încât să priviți drept înaintea în cameră.





4. Asigurați-vă că sunteți bine luminat din față. Puneți iluminarea din față pentru a reduce umbrele și pentru a preveni o calitate video granulată. Acest lucru îi ajută pe oameni să vă poată citi expresiile.
5. Încadrați-vă videoclipul astfel încât să vă fie vizibile capul și umerii, nu doar fața. Acest lucru împiedică ca fața dvs. să se profileze pe ecran, ceea ce poate fi interpretat inconștient de către ceilalți ca fiind ostil. Acest lucru vă ajută, de asemenea, să puteți transmite mai mult din limbajul corpului și din gesturile dumneavoastră.
6. Mențineți un fundal cât mai redus posibil pentru a vă distra mai puțin atenția atât dumneavoastră, cât și a celorlalți participanți.
7. Aranjați programul de videoconferință astfel încât vorbitorul să se afle în față și în centru pe ecran. Acest lucru imită mai mult o conversație în persoană și minimizează distragerile – când vă uitați la vorbitor, acesta se va alinia cu camera dvs.
8. Închideți orice alte ferestre, inclusiv fluxurile de socializare, e-mailurile și mesajele text. Acest lucru ajută la prevenirea distragerii atenției și a întreruperilor care vă pot epuiza și mai mult creierul. Evitați monitoarele multiple atunci când este posibil.
9. Investiți într-o cască bună, astfel încât să vă puteți capta mai bine vocea și să reduceți la minimum zgomotul ambiental de ambele părți, pentru a putea auzi mai bine difuzorul.
10. În timpul liber, ieșiți în offline. Faceți activități relaxante care nu necesită să stați pe un ecran, cum ar fi meditația, ascultați muzică, gătiți, faceți o plimbare, citiți o carte, faceți o baie caldă, beți o ceașcă de ceai fără cofeină sau sunați un prieten.

8 moduri de a lupta împotriva oboselii învățării online.

Formarea la distanță a devenit un instrument neprețuit pentru dezvoltarea continuă a angajaților. De la debutul pandemiei globale, tehnologia de comunicare virtuală a ajutat afacerile și strategiile de formare să continue ca de obicei. Dar odată cu trecerea aproape completă la învățarea online vine și un potențial dezavantaj: oboseala învățării online.

Mulți angajați se confruntă cu **epuizarea sau cu anxietatea legată de timpul**





petrecut în fața ecranului atunci când vine vorba de formarea la distanță.

Oboseala învățării online este sentimentul copleșitor de epuizare, anxietate, stres sau epuizare pe care îl resimt angajații din cauza apelurilor și întâlnirilor online constante. La fel ca "**oboseala Zoom**", această stare de oboseală poate reprezenta o provocare pentru învățarea și dezvoltarea angajaților.

1. Fiți concis

Înclinați-vă către furnizarea de cursuri scurte sau faceți din **microînvățare** centrul strategiei dumneavoastră de formare. Lecțiile scurte și concentrate, care pot fi finalizate în câteva minute, îi ajută pe angajați să se concentreze mai bine. Timpii mai scurți între locurile de oprire înseamnă, de asemenea, că elevii pot lua pauze atunci când este nevoie. Ei vor putea să se reîncarce fără a-și întrerupe învățarea. De exemplu, dacă folosiți **videoclipuri eLearning** în cursurile dvs. de formare, asigurați-vă că acestea nu durează mai mult de 3-4 minute.

2. Păstrați flexibilitatea

Un alt lucru care face ca eLearning să fie atât de atractiv este opțiunea de auto-programare. **Software-ul de instruire la distanță** le oferă angajaților flexibilitatea de a se conecta și de a finaliza instruirea după propriul program. Acest tip de libertate poate atenua mult stresul celor care învață la distanță. Atunci când angajații au posibilitatea de a alege *cum* și *când* să își completeze formarea, aceasta nu mai reprezintă o povară pentru programele lor deja încărcate. Ei o pot planifica pentru timpul liber din timpul zilei – sau chiar pentru momente convenabile în afara orelor de lucru.

3. Crearea unui sentiment de comunitate

Adesea, angajații la distanță încep să se simtă epuizați pentru că sunt izolați. Oamenii capătă energie dacă sunt în preajma altor persoane. Puteți ajuta adăugând oportunități de conectare în cadrul formării dumneavoastră. Luați în considerare includerea unor sesiuni de instruire în timp real în strategia dvs. Interacțiunea cu un formator și învățarea alături de colegii lor – chiar și prin intermediul unui ecran – îi poate ajuta pe angajați să se simtă mai puțin singuri. Întreruperea formării în ritm propriu cu o sesiune în direct din când în când le oferă angajaților un bun punct de contact pentru a vedea că nu sunt pe cont propriu.





4. Adăugați câteva elemente de joc

Uneori, un pic de competiție sănătoasă îi poate re-energiza pe angajați în procesul de învățare. Folosiți funcțiile LMS disponibile pentru a adăuga componente de **gamificare** la formarea dumneavoastră.

Lucruri precum clasamente pentru a compara progresul cu cel al colegilor pot face ca elevii să revină și să își sporească energia. De asemenea, gândiți-vă să adăugați oportunități de a câștiga insigne pentru a finaliza provocări sau mai multe puncte pentru a termina testele, pentru a-i implica în procesul de învățare.

5. Păstrați partea socială

O altă modalitate de a re-energiza învățarea și de a ne îndepărta de timpul static petrecut în fața ecranului este de a face din fiecare curs o experiență socială. Faptul că angajații sunt invitați să lucreze împreună adaugă un nivel de interacțiune care combate sentimentul de izolare.

De asemenea, o experiență mai practică cu conținutul îl face mai semnificativ și mai memorabil. Încercați să includeți **activități de învățare în colaborare** sau **proiecte de grup** care să îi facă pe oameni să vorbească. Pe măsură ce cursanții se gândesc mai profund la aplicarea practică împreună cu colegii lor, vor înțelege și vor reține mai mult.

6. Creați un conținut mai atractiv

Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le puteți face pentru ca elevii să nu se plictisească în timpul formării este să vă asigurați că aceasta le captează și le *menține* atenția. Priviți-vă conținutul și vedeți cum îl puteți face mai atractiv. Luați în considerare lucruri precum mediile de învățare. Formarea dvs. este în mare parte plină de diapozitive cu mult text? Adăugați câteva videoclipuri sau grafice dinamice pentru a stimula diferite tipuri de cursanți. Sau, adăugați **elemente interactive**, cum ar fi chestionare și scenarii de practică și de ramificare. Solicitând cursanților să facă ceva – să răspundă la întrebări, să facă clic pe ecran sau să lucreze prin aplicarea unor abilități – le concentrează energia. Interacțiunea cu conținutul le întărește interesul și face ca formarea să nu pară o corvoadă.





7. Actualizați interfața cu utilizatorul

Conținutul nu este singura parte a formării la care trebuie să vă gândiți atunci când optimizați experiența utilizatorului. Luați în considerare și designul cursurilor dvs. și adaptați-le pentru cursanții obosiți de ecran.

De exemplu, utilizați **fonturi minimaliste** pentru a reduce oboseala ochilor. Încercați să înlocuiți prezentările sau manualele cu infografice utile, astfel încât cursanții să poată înțelege aceleași informații în mai puțin timp. Și asigurați-vă că LMS-ul dvs. este **ușor de accesat și de navigat**, astfel încât angajații să nu petreacă timp suplimentar sau să se simtă frustrați încercând să parcurgă cursul de formare.

8. Integrați formarea în programul de lucru

În cele din urmă, ajutați-vă angajații să aibă o experiență mai bună prin încorporarea educației în ziua de lucru. Dacă le cereți oamenilor să urmeze cursuri de formare, puteți avea impresia că le adăugați sarcini pe listele de sarcini. Lăsați-i să știe că le prețuiți timpul și că sunteți dispus să investiți în dezvoltarea lor prin includerea timpului de învățare în programul lor. Eliberați spațiul astfel încât oamenii să poată găsi timpul liber pentru a se conecta. Atunci când le arătați cursanților, **formarea face parte din experiența angajatului**, îndepărtați stresul. În loc să se îngrijoreze cum să mai încadreze încă un lucru în programul lor, ei vor putea să se concentreze și să învețe.

Modelul corpului, inimii și minții în învățarea online

Autodeterminarea, munca proprie, autoorganizarea și autogestionarea sunt accentuate împreună cu diferite modele de cultură a învățării orientate spre dezvoltarea holistică a elevilor. În concordanță cu aceasta, există studii și cercetări care discută aspecte legate de noua organizare a învățării și predării și de rolul profesorilor, al elevilor și al comunității școlare. În mod specific, mulți





oameni de știință consideră (Henting, 1997; Bruner, 2000; Stoll & Fink, 2000; Faulstich, 1999) că schimbările de înaltă calitate și de succes în educație pot fi realizate prin introducerea unei culturi a învățării care îmbrățișează holismul și integritatea ființei umane.

Astfel de schimbări sunt deosebit de relevante în contextul învățării pe tot parcursul vieții, care integrează toate cele trei domenii ale învățării: cognitiv (cap), afectiv (inimă) și practic (mâini). În acest fel, interesele cognitive, afective, experiențiale și de învățare activă sunt exprimate pe deplin, ceea ce atestă faptul că oamenii învață, gândesc, simt și acționează diferit.

Un nou model de învățare, numit învățarea bazată pe creier sau învățarea compatibilă cu creierul, reunește mai multe concepte de învățare. Acesta este în concordanță cu cercetările actuale din domeniul neuroștiințelor despre modalitățile prin care creierul nostru învață cel mai bine în mod natural. Acesta se referă la rolul emoțiilor, al paradigmatelor, al supraviețuirii, al mediului înconjurător, al ritmurilor, al gândirii pozitive, al evaluării, al muzicii, al diferențelor bazate pe gen și al îmbogățirii în predarea și învățarea organizată (Jensen, 2003). În acest fel, interesele cognitive, afective, experiențiale și de învățare activă sunt exprimate pe deplin, adică se recunoaște faptul că oamenii învață, gândesc, simt și acționează diferit.

Cercetările contemporane privind creierul, mintea și corpul au stabilit legături semnificative între mișcare și învățare. Învățarea compatibilă cu creierul înseamnă că profesorii ar trebui să integreze matematica, mișcarea, geografia, abilitățile sociale, imitația, științele naturale și conținutul tehnic și educația fizică (Jensen, 2005).

Educația se concentrează pe stimularea intereselor cognitive, experiențiale și active ale unei persoane și se realizează prin educație științifică, artistică și tehnologică. Interesele cognitive sunt satisfăcute prin strategii de învățare și predare; cele experiențiale – prin experimentarea și exprimarea celor experimentate; iar cele active prin exerciții fizice (Bognar, 2005). Deoarece noua abordare a învățării propune că fiecare persoană posedă capacități intelectuale care funcționează în moduri diferite, sunt necesare diverse strategii pentru a răspunde acestor diferențe. Dacă scopul predării este de a oferi o învățare contextualizată, legată de conținut, astfel încât elevii să poată





înțelege și transfera cunoștințele, atunci abordările tradiționale nu sunt potrivite pentru toți elevii.

Planurile de predare, spre deosebire de planurile unităților de predare, implică strategii de interactivitate pentru a încuraja și facilita învățarea și stiluri multiple de învățare care contribuie la predarea practică sau la predarea centrată pe acțiune și învățarea integrată (Wood, 1995, citat în Buljubašić-Kuzmanović, 2007).

Mediul de învățare poate fi conceput sau îmbunătățit pentru a sprijini învățarea întregului creier. Una dintre modalitățile prin care se poate realiza acest lucru este de a se asigura că aranjamentul scaunelor este stimulativ, dar și cât mai puțin stresant posibil. Elevilor ar trebui să li se ofere o gamă largă de oportunități în care să poată folosi mai multe simțuri în același timp. C. Hannaford (2008) raportează că, dacă elevilor li se oferă posibilitatea de a urmări prezentări, de a asculta explicații și de a atinge și dezasambla modele sau obiecte pe care le pot manipula, există o probabilitate mai mare ca învățarea să aibă loc în conformitate cu preferințele tuturor elevilor. Oportunitatea de a se mișca des, de a activa creierul și de a consolida învățarea este un alt factor important al unei învățări reușite.

Câteva strategii care includ învățarea holistică

Aplicarea semnificativă a tehnologiei în predare este una dintre aceste strategii. Copiii trebuie să fie pregătiți pentru viața într-o economie nouă, bazată pe cunoaștere și condusă de tehnologie. În calitate de educatori, trebuie să o folosim în așa fel încât să valorificăm la maximum aspectele pozitive ale tehnologiei, păstrând în același timp aspectele umanității pe care tehnologia le reduce creativitatea, gândirea, bunul simț, moralitatea și etica. Cercetările în domeniul învățării în colaborare arată că strategia de utilizare a tehnologiei se poate dovedi a fi o alternativă importantă la modelele tradiționale competitive de predare, deoarece îi poate ajuta pe toți elevii să atingă succesul. Ea contribuie la atingerea unor obiective afective, cum ar fi cooperarea, munca în echipă, toleranța și imaginea de sine pozitivă.

Alte strategii a căror importanță a fost confirmată de cercetări includ rezolvarea creativă a problemelor, utilizarea vizualizărilor și metacogniția





(Hannaford, 2008). C. Hannaford (2008) afirmă că o gamă largă de activități poate fi eficientă pentru a încorpora învățarea în minte și în corp. Printre astfel de activități se numără Brain Gym (activități care încurajează integrarea întregului creier, care le permit elevilor să descopere părți ale creierului care le erau necunoscute anterior), euritmia, tai chi, cântecul independent sau în grup, muzica, dansul spontan, programele de educație fizică necompetitive, activitățile artistice în care o persoană se exprimă singură sau în grup, rezolvarea în comun a problemelor și timp pentru a gândi în liniște. Inteligențele multiple pot fi, de asemenea, încurajate prin cursuri de dans creativ. Practic, dansul creativ presupune utilizarea elementelor de mișcare pentru a exprima gânduri și sentimente. Dansul este o interpretare a ideilor, sentimentelor și impresiilor senzoriale ale unui copil, exprimate simbolic în forme de mișcare prin utilizarea unică a corpului său (Bergmann, 1995).

În contextul învățării nonformale sau al activităților extracurriculare, aceste strategii sunt mai ușor de implementat cu elevi și copii de vârste diferite. De asemenea, motivația de a participa activ este mai mare (de cele mai multe ori), iar durata programului variază.

Pentru a aplica această abordare holistică – corp, inimă și minte – într-o comunitate școlară, profesorii trebuie să fie familiarizați cu dezvoltarea copilului, cu strategiile de predare multiplă, cu diverse strategii de evaluare și să cunoască stilurile de învățare ale elevilor. Aceștia sunt cei care comunică elevilor lor credința lor în capacitatea de învățare a acestora din urmă, folosind strategii didactice adecvate. Cea mai importantă provocare pentru profesori este necesitatea de a trece de la paradigma sau modelul de predare-învățare, care a servit multor profesori și elevi până în prezent, la un concept diferit, compatibil cu problemele noului secol (Stoll & Fink, 2000).

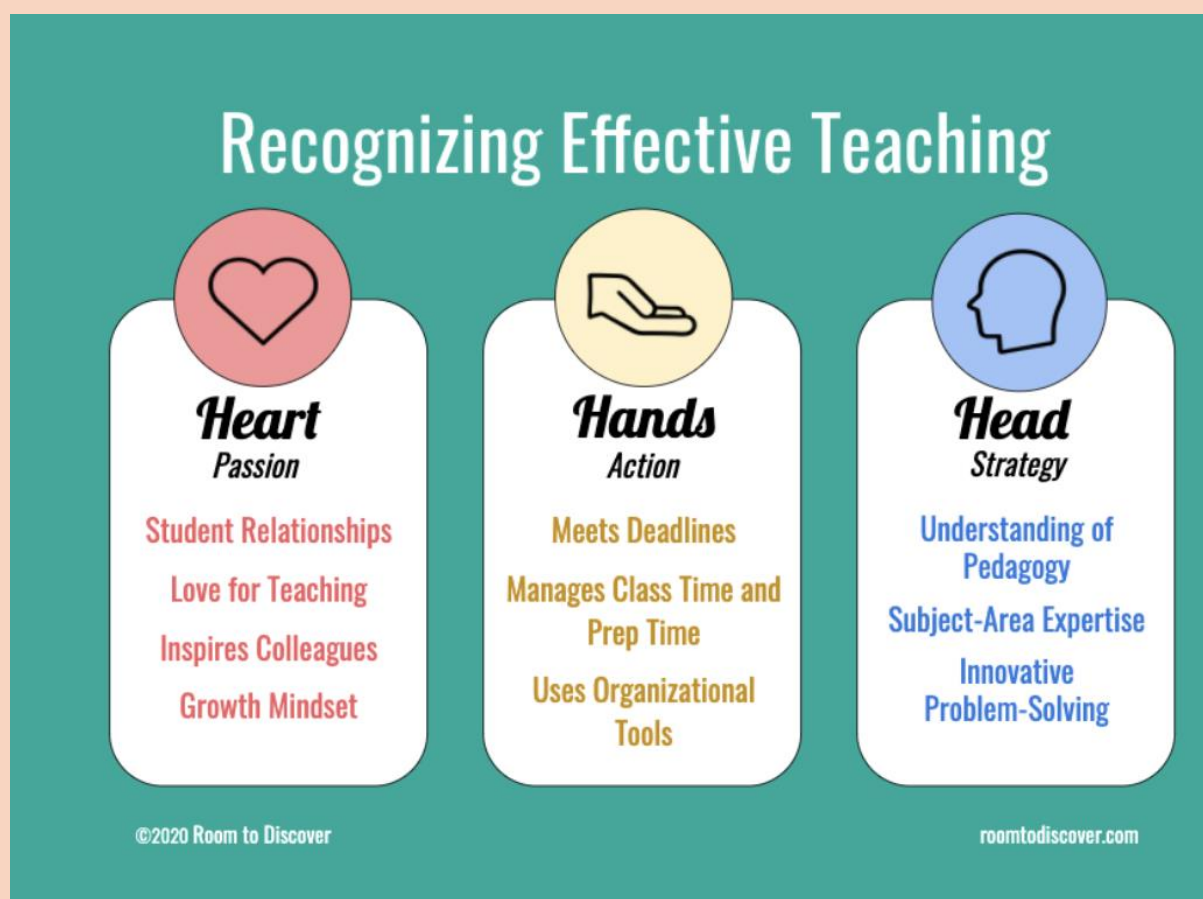
Pentru a fi eficientă, școala trebuie să devină o organizație care învață. O caracteristică a unei astfel de organizații de învățare este aceea că profesorul este tratat ca un profesionist. Cu alte cuvinte, organizațiile de învățare presupun că elevii nu sunt standardizați și că predarea nu este o chestiune de rutină. În cadrul acestui model, profesorii trebuie să fie familiarizați cu dezvoltarea copilului, cu multiple strategii de predare și cu diverse strategii de evaluare. Organizațiile de învățare au confidența că profesorii vor lua decizii benefice pentru copii. E. Jensen (2003) susține că, pentru a face predarea mai





eficientă, rolul profesorului în lumea în schimbare de astăzi ar trebui să fie echivalat cu rolul antrenorului, o persoană care descoperă talentul și învățarea, predă și oferă inspirație. Pentru un profesor, a fi antrenor înseamnă că nu mai este interesat de a oferi o direcție în învățare, ci doar de învățarea în sine. Profesorul este un lider, nu o autoritate. În consecință, partea personală, filosofică și emoțională a elevului este, de asemenea, antrenată și dirijată la fel de mult ca și partea intelectuală. Multe dintre problemele legate de supraîncărcarea profesorilor ar fi rezolvate printr-o procedură simplă: includerea părinților, a bunicilor, a comunității și a elevilor înșiși în procesul de predare (Dryden & Vos, 2001).

Într-un mediu online - legătura dintre student și profesor este mai dificil de dezvoltat, astfel încât formatorul/ profesorul trebuie să utilizeze tehnologia și instrumentele online care pot simula/ facilita interacțiunea.





Puțini profesori sunt foarte eficienți în toate cele trei domenii. Dar nu trebuie să fim. Un profesor excelent poate fi excepțional într-un domeniu și moderat în celelalte două. Chiar și profesorii eficienți pot fi slabi într-un singur domeniu.

Acest model de eficiență a predării este suficient de simplu pentru ca orice profesor să îl poată folosi pentru a reflecta asupra punctelor sale forte și a domeniilor în care trebuie să se dezvolte. Iar domeniile sunt suficient de clare pentru ca doi observatori să ajungă la aceeași evaluare.

Pasiune: *Inima* unei predări eficiente

Educatorii pasionați conduc cu inima. Ei iubesc să predea, au perspective pozitive și au relații excelente cu elevii lor.

Este ușor de spus cine sunt educatorii pasionați. Aceștia consideră că predarea este chemarea lor, iar majoritatea nu și-ar putea imagina o carieră în afara educației.

Cei mai mulți dintre noi ne aflăm undeva la mijlocul spectrului pasiunii. Ne place să predăm, dar uneori ne simțim frustrați. Ne iubim elevii, dar sunt câțiva care ne pun răbdarea la încercare.

Dacă acesta este un domeniu în care ați dori să vă dezvoltați, ar putea fi util să reflectați asupra motivelor pentru care ați intrat în educație. Îngrijirea de sine, cum ar fi dormitul suficient sau timpul liber, vă poate sprijini, de asemenea, pasiunea.

Pasiune pentru studenți

Bine, cu toții suntem pasionați de elevii noștri. Dar unii profesori o duc la un alt nivel. Ei radiază căldură. Elevii sunt atrași de ei. Ei vor să știe totul despre frații și surorile elevilor lor, despre echipa sportivă preferată și așa mai departe. Ei reușesc chiar să se înțeleagă bine cu toți părinții. Cum reușesc? Spuneți-i un anumit "nu știu ce". Dar orice ar fi, unii profesori au mai mult decât suficient.

Pasiune pentru predare

Dacă nu ați fi profesor, ce meserie ați avea? Pentru unii dintre noi, nu există o a doua opțiune.





Dacă v-ați dorit întotdeauna să fiți profesor, ați fi profesor chiar dacă ar trebui să lucrați pe gratis și nu vă deranjează să stați până târziu pentru a corecta lucrări, înseamnă că aveți o pasiune profundă pentru predare.

Această pasiune vă permite să fiți rezilient atunci când lucrurile nu merg așa cum doriți. Puteți munci puțin mai mult atunci când este nevoie. Și poți apărea cu un zâmbet chiar și atunci când ești obosit sau stresat.

Mentalitatea de creștere

Profesorii pasionați sunt receptivi la feedback. Ei se angajează să fie cei mai buni, așa că sunt în căutarea criticilor constructive. Acești profesori își țin ușile deschise în timp ce predau. Aceștia cer feedback de la elevi, colegi și supervizori.

Profesorii care au o mentalitate de creștere nu fac lucrurile pentru că "întotdeauna au fost făcute în acest fel". Chiar și după mulți ani de predare, ei se uită la fiecare lecție și se întreabă "ce aș putea face mai bine?".

Acțiune: *Măinile* unei predări eficiente

Educatorii orientați spre acțiune conduc cu mâinile lor. Ei pun lucrurile în practică. Acești profesori își depun notele înainte de termen. Camerele lor sunt impecabile. Și au rutine și sisteme pentru orice.

Modelul unui profesor orientat spre acțiune arată astfel – El/ea excelează în organizarea și gestionarea timpului. Și, deși nu excelează în celelalte domenii, este suficient de competent/ă pentru a crea un mediu de învățare pozitiv pentru elevii săi.

Ca și în cazul pasiunii, cei mai mulți dintre noi nu sunt ca acest tip de model. Din când în când se mai adună hârtii, dar trecem peste ele. Nu ne planificăm întotdeauna lecțiile cu două săptămâni înainte, dar le facem... în cele din urmă. Pentru unii educatori, acest domeniu reprezintă o adevărată provocare. Dacă sunteți în mod constant copleșit, puteți avea impresia că nu aveți timp să vă gândiți la ceea ce faceți. Pur și simplu continuați să mergeți, rămânând tot mai mult în urmă și devenind tot mai stresat. Dacă acesta este cazul tău, domeniul Mâini ar trebui să fie o prioritate.

Gestionarea documentelor





Cei mai mulți profesori nu intră în învățământ pentru hârțogăraie. Dar, fie că vă place sau nu, există o mulțime de lucruri de făcut. Trebuie să creăm planuri de lecții și planuri de învățământ. Și cei mai mulți dintre noi ne completăm programa de învățământ prin crearea propriilor resurse. În plus, tot ceea ce atribuim fiecăruia dintre elevii noștri ajunge în cele din urmă înapoi pe biroul nostru. Trebuie să evaluăm munca elevilor, să le oferim feedback și să înregistrăm progresul lor. Cantitatea de hârtii pe care o gestionează profesorii pare să crească în fiecare an. Dacă credeți că vă puteți descurca cu toate acestea prin muncă asiduă, veți fi mereu copleșiți. Aveți nevoie de sisteme și de obiceiuri care să vă ajute să păstrați totul organizat.

Gestionarea timpului

Managerii de timp eficienți trăiesc după motto-ul: "Elimină, Automatizează, Deleagă".

Eliminați: Regula 80/20 spune că ne petrecem 20% din timp cu sarcini care produc 80% din rezultate. Aflați care sunt sarcinile care nu produc rezultate și eliminați-le.

Automatizați: De asemenea, ne petrecem timpul făcând lucruri care ar putea fi făcute mai bine de mașini. Notarea manuală a testelor cu răspunsuri multiple este un exemplu. Investiți câteva ore pentru a automatiza o astfel de sarcină și economisiți ore pe săptămână pentru tot restul vieții.

Delegat: Profesorii sunt renumiți pentru faptul că îi "ajută" pe elevii noștri. De ce puneți "ajutându-i" în ghilimele? Pentru că anumite tipuri de ajutor nu sunt cu adevărat un ajutor. Atunci când "dăm un pește unui copil", îl învățăm să nu pescuiască pentru el însuși. Elevii ne deleagă invers în sute de moduri mici. Vă întreabă vreodată elevii: "Care este tema pentru diseară?", când tocmai ați anunțat-o, este scrisă pe tablă și postată online.

În schimb, delegați responsabilitățile din clasă elevilor dumneavoastră. Aceștia ar trebui să vă ajute să vă organizați clasa, să posteze temele și notele online și chiar să predea unele lecții. Acest lucru ne economisește timp și crește gradul de implicare a elevilor în învățarea lor.

Planificarea pe termen lung

Majoritatea profesorilor gândesc în termeni de planificare pentru fiecare lecție. Unele școli cer chiar ca profesorii să prezinte planurile pentru fiecare clasă. Dar cei mai eficienți planificatori încep cu obiectivele lor pentru anul în





curs. Apoi, ei folosesc proiectarea inversă pentru a-și împărtăși obiectivele anuale în obiective pentru fiecare unitate.

Planurile unității recunosc faptul că majoritatea obiectivelor de învățare nu sunt atinse într-o singură zi. Prin proiectarea unităților, putem ajuta mai bine elevii noștri să înțeleagă ideile majore. Această abordare ne oferă, de asemenea, flexibilitatea de a face ajustări și economisește timp în comparație cu scrierea planurilor de lecții zilnice.

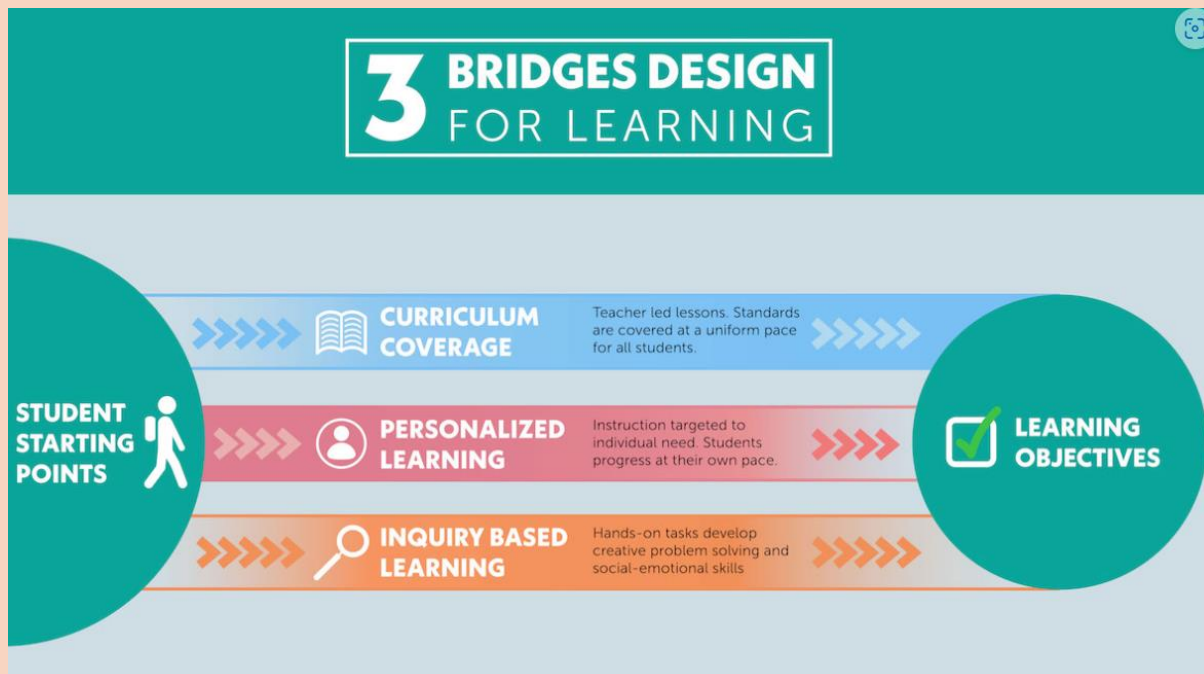
Strategie: Șeful predării eficiente

Educatorii strategici privesc fiecare provocare ca pe o oportunitate. Ne cunoaștem conținutul și standardele. Știm cum învață cel mai bine elevii în domeniul nostru de studiu. Iar atunci când aceștia întâmpină dificultăți, putem identifica concepțiile greșite care stau la baza lor și care îi împiedică să progreseze.

Modelul unui profesor care se gândește mai întâi la cap – Indiferent cât de multe știe despre standarde sau despre psihologia învățării, vrea să știe mai mult. Chiar dacă profesorul abia a terminat facultatea, tot vrea să citească mai mult despre educație și, de obicei, ia multe notițe, colectează resurse care îl ajută să proceseze toate lecturile pe care le face profesorul.

Afinitatea pentru strategie s-a dovedit a fi foarte utilă pentru profesorul Jeff Lisciandrello – acesta s-a simțit încrezător că poate depăși orice provocare care i se prezintă. Atunci când a observat probleme sistemice care îi rețineau pe elevii săi, a elaborat soluții, cum ar fi Three Bridges Design for Learning. Abordarea sa strategică l-a ajutat să aibă succes la clasă și să își asume roluri la nivelul școlii, dezvoltând planuri de învățământ și îndrumând profesorii.





Școlile care implementează 3-Bridges experimentează schimbări dramatice, într-o perioadă scurtă de timp. Elevii lor se simt mai încrezători și mai implicați în procesul de învățare. Profesorii petrec mai puțin timp cu notarea și planificarea, ceea ce le oferă mai mult timp pentru a se conecta cu elevii și a planifica lecții captivante. Aceste schimbări duc la creșteri dramatice în ceea ce privește rezultatele și bunăstarea generală a elevilor.

Revenind la Modelul corpului, inimii și minții, cele trei calități ale educatorilor "Head-first" sunt expertiza în conținut, pedagogie și conținut pedagogic.

Expertiza de conținut

Expertiza de conținut reprezintă cunoștințele pe care le aveți în domeniul pe care îl predați. În liceu, acest lucru implică, de obicei, o cunoaștere aprofundată a unei singure materii. La clasele inferioare, profesorii trebuie să fie bine familiarizați cu fiecare materie pe care o predau.





Expertiza conținutului nu înseamnă să folosești textul pentru a fi cu o zi înaintea elevilor tăi. Cel puțin, ar trebui să poți răspunde corect la fiecare întrebare de la examenul final sau de la testul de stat, fără a studia.

Adevărata expertiză merge chiar mai departe. Înseamnă o cunoaștere profundă a domeniului de conținut care vă permite să vedeți conexiuni, să răspundeți la întrebări dificile și să explicați modul în care materia dumneavoastră este relevantă pentru viața din afara școlii.

Pedagogie

Pedagogia este arta și știința învățării. Deși sunt încă multe lucruri pe care nu le știm despre creier, există o mulțime de informații excelente. Cercetători precum Vygotsky și Piaget au pus bazele pentru o mare parte din ceea ce știm acum despre învățare.

Prietena mea, Malana Willis, este co-autorul unei cărți extraordinare despre știința învățării, numită Ignite. Dacă citirea de lucrări de cercetare nu este genul tău, această carte oferă strategii practice care sunt informate de cele mai recente cercetări.

Diferențierea și învățarea bazată pe investigație sunt concepte pedagogice care sprijină predarea eficientă. Cele trei punți de învățare este un model pedagogic care combină mai multe strategii bazate pe cercetare pentru a sprijini eficiența și succesul elevilor.

Conținut pedagogic

Conținutul pedagogic este o combinație între celelalte două elemente ale strategiei. Este o înțelegere specifică a modului în care elevii învață conținutul din domeniul dumneavoastră.

Acest lucru include cunoașterea standardelor la toate nivelurile de învățământ. capacitatea de a identifica punctele forte și lacunele unui elev prin examinarea artefactelor și a datelor. Și adaptarea instruirii pentru a se potrivi nevoilor fiecărui elev.





Profesorii de limbi străine trebuie să înțeleagă modul în care copiii învață să citească și să cunoască domeniile specifice în care aceștia ar putea întâmpina dificultăți. La matematică, este vorba de recunoașterea faptului că un elev se luptă cu lecția din cauza unei dificultăți subiacente cu fracțiile.

Mindmapping ca instrument online pentru implicarea activă a participanților.

Harta minții este o tehnică de organizare a informațiilor într-o structură vizuală, care facilitează gândirea creativă, memorarea și comunicarea.

Harta minții poate fi utilizată ca instrument online pentru implicarea activă a participanților în diverse activități de învățare, cum ar fi brainstorming, planificarea proiectelor, analiza datelor, prezentarea ideilor etc.

Există mai multe aplicații online care vă permit să creați și să partajați hărți mentale cu alți utilizatori, cum ar fi Miro sau MindMup, Canva. O lucrare recentă a arătat că utilizarea hărților mentale online poate contribui la creșterea nivelului de învățare activă și la reducerea disparităților în ceea ce privește implicarea academică a elevilor în contextul pandemiei.

MindMup este un serviciu online de creare de hărți mentale care se integrează cu Google Drive. Acesta redefineste cartografierea minții, permițând utilizatorilor să creeze hărți mentale online, "să le stocheze în cloud și să le acceseze de oriunde, să colaboreze și să partajeze hărți mentale cu colegii și prietenii" (MindMup, 2018, para. 1). De asemenea, permite atașarea de atașamente de diferite formate, cum ar fi text și imagini, și se pretează la o gamă largă de scopuri educaționale, cum ar fi luarea de notițe, cartografierea conceptelor, scrierea, planificarea și învățarea prin cooperare centrată pe cunoaștere.

MIRO

Miro are capabilități native bogate, gata de utilizare, pentru ca echipele de orice dimensiune să își construiască viziunea cu un plus de creativitate și colaborare. Aceasta înseamnă susținerea fluxurilor de lucru în fiecare colț al clasei dvs. Cea mai rapidă și mai ușoară modalitate pentru elevi de a captura, organiza și cartografia ideile lor într-un mod structurat.

- 3 foi gratuite și peste 300 de șabloane disponibile în pachetul de bază.
- Are AI încorporat - Descoperiți noi subiecte și explorați idei prin generarea automată de hărți mentale extinse și cu mai multe ramuri, cu ajutorul Miro AI.





- Analizați probleme complexe prin divizarea cauzelor și explorarea relațiilor dintre ele, prin rearanjarea hărții mentale și prin tragerea și plasarea nodurilor pentru a vă structura ideile.
- Aplicați culori, imagini și diferite stiluri pe harta mentală pentru a vă spune povestea într-un mod profesionist.

MindMup și modelul SAMR

Înlocuire: La ora de engleză, elevii pot folosi MindMup pentru a crea o rețea de cuvinte simplă, o pot imprima și o pot preda profesorului, în loc să deseneze o rețea de cuvinte pe hârtie.

Augmentare: La orele de matematică, elevii pot crea o diagramă de flux a procesului de împărțire a fracțiilor folosind MindMup și pot trimite link-ul profesorului pentru vizualizare și editare.

Modificare: La ora de științe, elevii pot crea un mindmup multimodal pentru a prezenta ciclul rocilor.

Redefinire: Elevii colaborează între ei online pentru a dezvolta o intrigă pentru o poveste prin intermediul MindMup. Profesorul invită un scriitor celebru să interacționeze cu elevii și să îi ajute cu intriga. (Notă: este necesar un cont Gold pentru colaborarea în timp real pe MindMup).

Canva- Creați o hartă mentală online

Dumneavoastră și elevii dvs. vă puteți parcurge vizual ideile geniale folosind funcții intuitive care fac cartografierea minții distractivă și colaborativă. Alegeți un șablon de hartă mentală de la Creatorul de hărți mentale de la Canva, personalizați etichetele și colaborați cu echipa dvs. pentru a adăuga ramuri de informații pentru a construi noi concepte. Creați gratuit o hartă mentală cu instrumentele și elementele noastre online de tablă albă.

- Spațiul infinit a fost creat pentru idei nelimitate.
- Șabloane proiectate profesional pentru a vă accelera fluxul de lucru.
- Împărtășiți și creați idei cu oricine, oricând, de pe orice dispozitiv.
- Desfășurați un atelier de lucru cu elemente de tablă albă, note autocolante și un cronometru.





- Integrați cu ușurință harta dvs. mentală în documente, prezentări și multe altele.
- Instrumente online simple de tablă albă și vizualizare a datelor

Hărțile mentale pot sări de la un subiect la altul, așa că păstrați-vă gândurile și ideile organizate. Creatorul online gratuit de hărți mentale de la Canva vă permite să editați și să personalizați rapid exemple profesionale de hărți mentale. Alegeți șablonul perfect pentru dvs. și începeți să faceți hărți mentale gratuite până la următorul dvs. moment "Aha!". Bucurați-vă de instrumentele de tablă online, cum ar fi notițele autocolante personalizate, formele și săgețile pentru a stabili și a conecta idei interconectate și pentru a evidenția ideile deosebite.

Aduceți mai multă claritate asupra unui concept cu un strop de creativitate. Adăugarea de indicii vizuale, cum ar fi imagini, pictograme, ilustrații sau videoclipuri, poate oferi un context vizual asupra unui subiect și vă poate inspira pe dvs. și echipa dvs. să generați perspective mai proaspete. Explorați biblioteca media incredibilă Canva de elemente de design pe care să le includeți în harta dvs. mentală. Când vine vorba de minte, căutați și găsiți fotografii sau grafice care să susțină o idee. Apoi, atribuiți o culoare notei autocolante și ramurilor aferente acesteia. Text to Image vă ajută chiar să vă transformați ideile în imagini, indiferent cât de unic este îndemnul sau referința.

Tablourile Canva Whiteboard aduc mai multe funcții pentru a maximiza modul în care lucrați cu mai multe minți strălucite. Faceți brainstorming cu echipa dvs. fără probleme, oriunde în lume, invitându-i să colaboreze la harta dvs. mentală. Este la fel de simplu ca și cum ați partaja un link către e-mailul sau rețelele lor de socializare. Echipa dvs. poate accesa designul hărții mentale, poate aplica modificări, poate lăsa comentarii și poate contribui cu mai multe idei și subteme. Organizați un atelier de lucru oricând de pe desktop sau de pe dispozitivul dvs. mobil și gestionați fiecare sesiune cu cronometrul încorporat. Așadar, fie că vă organizați minutele echipei dvs. sau pregătiți idei pentru o prezentare de grup, colaborarea în timp real este la lucru! Șabloanele de hărți mentale de la Canva reprezintă cea mai rapidă și mai ușoară modalitate de a crea o hartă mentală. Personalizați un șablon de hartă mentală împreună cu echipa dvs. și creați ramuri de idei dintr-un concept folosind instrumentele și funcțiile de tablă albă. Alegeți din exemplele de hărți mentale pentru a începe cu designul de tablă albă.





Exerciții și practici pentru a sprijini învățarea online și offline: exerciții pentru creier și exerciții fizice.

Metodele inovatoare de predare nu înseamnă doar folosirea celei mai moderne tehnologii în clasă sau a celor mai noi tendințe în educație, ci metodele de predare-învățare!

Este vorba despre utilizarea de noi strategii de predare care se concentrează mai mult pe elevi. Acestea, inovatoare, încurajează elevii să se alăture proactiv și să interacționeze cu colegii lor și cu dumneavoastră – profesorul – în timpul lecțiilor. Elevii vor trebui să muncească mai mult, dar într-un mod care să răspundă mai bine nevoilor lor și care îi poate ajuta să se dezvolte mai repede.

Spre deosebire de predarea tradițională, care se concentrează în principal pe cantitatea de cunoștințe pe care le puteți transmite studenților, modalitățile inovatoare de predare se concentrează pe ceea ce studenții rețin cu adevărat din ceea ce predați în timpul cursurilor.

Lumea a asistat la trecerea de la sălile de clasă de cărămidă și mortar la cele online și la învățarea hibridă. Cu toate acestea, privind la ecranele laptopurilor înseamnă că este mai ușor pentru elevi să se piardă și să facă altceva (pot să urmărească vise dulci în paturile lor) în timp ce nu-și perfecționează decât abilitățile de a se preface că se concentrează.

Nu putem da vina doar pe acei elevi pentru că nu au învățat din greu; este și responsabilitatea profesorului să nu dea lecții plictisitoare și seci, care îi fac pe elevi să se plictisească.

Multe școli, profesori și formatori au încercat strategii de predare inovatoare în noua normalitate pentru a menține interesul și implicarea elevilor. Iar programele digitale i-au ajutat să ajungă la mintea elevilor și să le ofere acestora un acces mai bun la cursuri.

Încă mai sunteți sceptici? ... Ei bine, verificați aceste statistici...

În 2021:





- **57% dintre** toți elevii din SUA aveau instrumentele lor digitale.
- **75% dintre** școlile din SUA au avut în plan să treacă în întregime la învățământul virtual.
- Platformele educaționale au ocupat **40%** din utilizarea dispozitivelor studenților.
- Utilizarea aplicațiilor de gestionare la distanță în scopuri educaționale a crescut cu **87%**.
- Există o creștere de **141%** în ceea ce privește utilizarea aplicațiilor de colaborare.
- **80%** dintre școlile și universitățile din SUA au cumpărat sau au avut tendința de a cumpăra instrumente tehnologice suplimentare pentru studenți.

Până la sfârșitul anului 2020:

- **În 98%** dintre universități, cursurile erau predate online.

15 cele mai bune metode de predare inovatoare

1. Lecții interactive

Elevii sunt cursanții dumneavoastră inovatori! Lecțiile unidirecționale sunt foarte tradiționale și uneori obositoare pentru dumneavoastră și pentru elevii dumneavoastră, așa că creați un mediu în care elevii să se simtă încurajați să vorbească și să își exprime ideile.

Elevii pot participa la activitățile din clasă în mai multe moduri, nu doar ridicând mâna sau fiind chemați să răspundă. În zilele noastre, puteți găsi platforme online care vă ajută să realizați activități interactive în clasă pentru a economisi o grămadă de timp și pentru a-i face pe toți elevii să se alăture în loc de doar doi sau trei.

2. Utilizarea tehnologiei de realitate virtuală

Intrați într-o lume cu totul nouă chiar în sala de clasă cu ajutorul tehnologiei de realitate virtuală. Ca și cum ați sta într-un cinematograful 3D sau ați juca





jocuri VR, elevii dvs. se pot cufunda în diferite spații și pot interacționa cu obiecte "reale" în loc să vadă lucruri pe ecrane plate.

Acum, clasa ta poate călători într-o altă țară în câteva secunde, poate călători în spațiu pentru a explora Calea Lactee sau poate învăța despre era jurasică cu dinozauri aflați la doar câțiva metri distanță.

Tehnologia VR poate fi costisitoare, dar modul în care poate transforma oricare dintre lecțiile dvs. într-o explozie și poate impresiona toți elevii face ca prețul să merite.

3. Utilizarea IA în educație

Inteligența artificială ne ajută în multe dintre activitățile noastre, așa că cine spune că nu o putem folosi în educație? Această metodă este surprinzător de răspândită în zilele noastre.

Utilizarea inteligenței artificiale nu înseamnă că aceasta face totul și vă înlocuiește. Nu este ca în filmele SF în care computerele și roboții se deplasează și îi învață pe elevii noștri (sau le spală creierul).

Aceasta îi ajută pe lectori ca dumneavoastră să își reducă volumul de muncă, să personalizeze cursurile și să instruiască studenții mai eficient. Probabil că folosiți multe lucruri familiare, cum ar fi LMS, detectarea plagiatului, notarea și evaluarea automată, toate produse AI.

Până în prezent, inteligența artificială a dovedit că aduce multe beneficii profesorilor, iar scenariile în care aceasta ar invada domeniul educației sau Pământul sunt doar de domeniul filmelor.

4. Învățarea mixtă

Învățarea mixtă este o metodă care combină atât formarea tradițională în clasă, cât și predarea online de înaltă tehnologie. Aceasta vă oferă, atât dumneavoastră, cât și studenților dumneavoastră, mai multă flexibilitate





pentru a crea medii de studiu eficiente și pentru a personaliza experiențele de învățare.

În lumea bazată pe tehnologie în care trăim, este greu să neglijăm instrumente puternice precum internetul sau software-ul de e-learning. Lucruri precum întâlniri video pentru profesori și studenți, LMS pentru a gestiona cursurile, site-uri online pentru a interacționa și a se juca și multe aplicații care servesc scopurilor de studiu au luat lumea

5. Imprimarea 3D

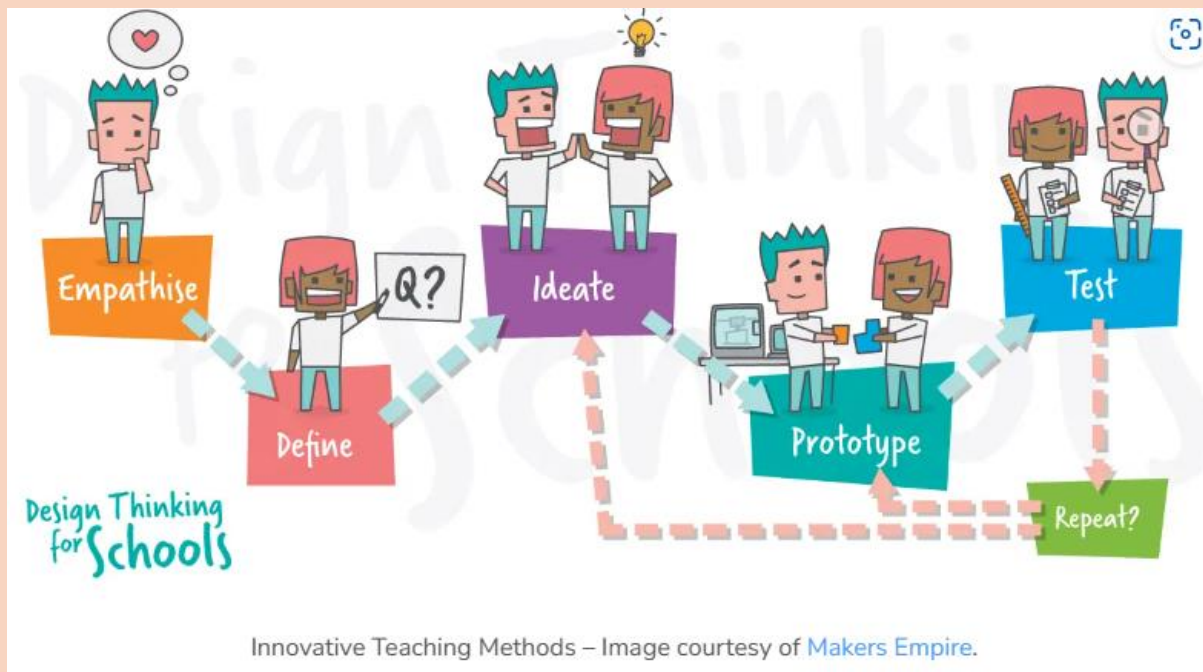
Imprimarea 3D face lecțiile mai distractive și le oferă elevilor o experiență practică pentru a învăța mai bine lucruri noi. Această metodă duce implicarea în clasă la un nou nivel pe care manualele nu îl pot compara niciodată.

Imprimarea 3D le oferă elevilor dumneavoastră o înțelegere a lumii reale și le stârnește imaginația. Studiul este mult mai ușor atunci când elevii pot ține în mână modele de organe pentru a învăța despre corpul uman sau pot vedea modele de clădiri celebre și le pot explora structurile.

6. Folosiți procesul de gândire a proiectării

Aceasta este o strategie bazată pe soluții pentru a rezolva probleme, a colabora și a stimula creativitatea elevilor. Există cinci etape, dar este diferită de alte metode pentru că nu trebuie să urmați un ghid pas cu pas sau vreo ordine. Este un proces neliniar, așa că îl puteți personaliza în funcție de prelegerile și activitățile dumneavoastră.





Cele cinci etape sunt:

- **Empatizează** – Dezvoltă empatie și descoperă nevoile pentru soluții.
- **Definiți** – Definiți problemele și potențialul de abordare a acestora.
- **Gândiți** – Gândiți și generați idei noi, creative.
- **Prototip** – Realizarea unui proiect sau a unui eșantion de soluții pentru a explora ideile în continuare.
- **Testați** – Testați soluțiile, evaluați și colectați feedback.

7. Învățarea bazată pe proiecte

Toți elevii lucrează la proiecte la sfârșitul unei unități. Învățarea bazată pe proiecte se bazează, de asemenea pe proiecte, dar le permite elevilor să rezolve probleme din lumea reală și să găsească noi soluții pe o perioadă mai lungă de timp.





PBL face ca orele să fie mai distractive și mai atractive, în timp ce elevii învață conținuturi noi și își dezvoltă abilități precum cercetarea, lucrul independent și cu ceilalți, gândirea critică etc.

În cadrul acestei metode de învățare activă, dumneavoastră sunteți un ghid, iar elevii își asumă responsabilitatea pentru călătoria lor de învățare. Studiarea în acest mod poate duce la o mai bună implicare și înțelegere, le poate stimula creativitatea și poate promova învățarea pe tot parcursul vieții.

8. Învățarea bazată pe investigație

Învățarea bazată pe investigație este, de asemenea, un tip de învățare activă. În loc să ții o prelegere, începeți lecția punând întrebări, probleme sau scenarii. Aceasta include, de asemenea, învățarea bazată pe probleme și nu se bazează prea mult pe dumneavoastră; în acest caz, este mai degrabă un facilitator decât un lector.

Elevii trebuie să cerceteze subiectul independent sau în grup (depinde de dumneavoastră) pentru a găsi un răspuns. Această metodă îi ajută să își dezvolte foarte mult abilitățile de rezolvare a problemelor și de cercetare.

9. Jigsaw

Puzzle-ul este un joc obișnuit pe care punem pariu că fiecare dintre noi l-a jucat cel puțin o dată în viață. Lucruri similare se întâmplă în clasă dacă încercați tehnica puzzle-ului.

Iată cum:

- Împărțiți elevii în grupuri mici.
- Dați fiecărui grup o subtema sau o subcategorie a subiectului principal.
- Spuneți-le să le exploreze pe cele date și să își dezvolte ideile.
- Fiecare grup își împărtășește descoperirile pentru a forma o imagine de ansamblu, care reprezintă toate cunoștințele pe care trebuie să le aibă despre subiect.





- (Optional) Organizați o sesiune de feedback pentru ca elevii dumneavoastră să evalueze și să comenteze munca altor grupuri.

În cazul în care clasa dumneavoastră a experimentat suficient de mult lucrul în echipă, împărțiți subiectul în bucăți mai mici de informații. În acest fel, puteți atribui fiecare piesă unui elev și îi puteți lăsa să lucreze individual înainte de a-i învăța pe colegii lor ce au găsit.

10. Predare în cloud computing

Termenul poate fi ciudat, dar metoda în sine este cunoscută de majoritatea profesorilor. Este o modalitate de a conecta profesorii și elevii și de a le permite acestora să acceseze cursuri și materiale de la mii de kilometri distanță.

Are un mare potențial pentru toate instituțiile și educatorii. Această metodă este ușor de utilizat și economisește costuri, vă securizează datele, permite studenților să învețe la distanță și multe altele.

Este puțin diferită de învățarea online prin faptul că nu necesită interacțiune între profesori și cursanți, ceea ce înseamnă că studenții pot învăța oricând și oriunde doresc să termine cursurile.

11. Clasa inversată

Întoarceți puțin procesul pentru o experiență de învățare mai interesantă și mai eficientă. Înainte de cursuri, elevii trebuie să urmărească videoclipuri, să citească materiale sau să facă cercetări pentru a avea o înțelegere și cunoștințe de bază. Timpul de curs este dedicat așa-numitelor "teme pentru acasă", care se fac de obicei după orele de curs, precum și discuțiilor în grup, dezbaterilor sau altor activități conduse de elevi.

Această strategie se concentrează în jurul elevilor și poate ajuta profesorii să planifice mai bine învățarea personalizată și să evalueze performanțele elevilor.

12. Predarea între colegi





Aceasta seamăna cu ceea ce am discutat în tehnica jigsaw. Elevii înțeleg și stăpânesc mai bine cunoștințele atunci când le pot explica clar. Atunci când fac prezentări, ei ar putea învăța pe de rost în prealabil și să spună cu voce tare ceea ce își amintesc, dar pentru a-și învăța colegii, trebuie să înțeleagă problema în profunzime.

Elevii pot prelua conducerea acestei activități, alegându-și domeniul de interes din cadrul disciplinei. Oferirea acestui tip de autonomie elevilor îi ajută să dezvolte un sentiment de proprietate față de materie și responsabilitatea de a o preda corect.

De asemenea, veți descoperi că, oferindu-le elevilor șansa de a le preda colegilor lor, le crește încrederea în sine, încurajează studiul independent și îmbunătățește abilitățile de prezentare.

13. Feedbackul colegilor

Abordările didactice inovatoare sunt mult mai mult decât predarea sau învățarea în cadrul clasei. Le puteți aplica în multe alte domenii, cum ar fi timpul de feedback între colegi după o lecție.

Oferirea și primirea de feedback constructiv cu o minte deschisă și maniere adecvate sunt abilități esențiale pe care elevii trebuie să le învețe. Ajutați-vă clasa învățându-i cum să le ofere colegilor lor comentarii mai semnificative (cum ar fi utilizarea unei rubrici de feedback) și faceți din aceasta o rutină.

Instrumentele interactive de sondaj, în special cele cu funcții de cloud de cuvinte în direct, facilitează o sesiune rapidă de feedback între colegi. După aceea, puteți, de asemenea, să le cereți elevilor să își explice comentariile sau să răspundă la feedback-ul primit.

14. Predare încrucișată

Îți amintești cât de entuziasmat ai fost când clasa ta a mers la un muzeu, la o expoziție sau într-o excursie? Întotdeauna este o plăcere să ieși afară și să faci ceva diferit de a te uita la tablă în clasă.





Predarea încrucișată combină experiența de învățare atât în sala de clasă, cât și într-un loc exterior. Explorați împreună concepte la școală, apoi organizați o vizită într-un anumit loc unde puteți demonstra cum funcționează acel concept într-un cadru real.

Ar fi și mai eficient să dezvoltați lecția prin organizarea de discuții sau prin atribuirea de sarcini de lucru în grup în clasă după excursie.

15. Învățarea personalizată

În timp ce o strategie funcționează pentru unii elevi, este posibil ca aceasta să nu fie atât de eficientă pentru un alt grup. De exemplu, activitățile de grup sunt excelente pentru cei extrovertiți, dar pot fi un coșmar pentru elevii super introvertiți.

Această metodă adaptează procesul de învățare al fiecărui elev. Deși necesită mai mult timp pentru a planifica și a se pregăti, îi ajută pe elevi să învețe în funcție de interesele, nevoile, punctele forte și punctele slabe ale acestora, pentru a obține rezultate mai bune.

Drumul de învățare al fiecărui elev poate fi diferit, dar scopul final rămâne același: dobândirea de cunoștințe care să îl echipeze pe elev pentru viața sa viitoare.

10 modalități de predare a Soft Skill pentru studenți

1. Proiecte de grup și muncă în echipă





Un proiect de grup este una dintre cele mai bune modalități de a introduce și de a cultiva multe competențe transversale la elevi. Proiectele de grup includ, de obicei, comunicare interpersonală, discuții, rezolvarea problemelor, stabilirea obiectivelor și multe altele. Fiecare membru al echipei va avea o percepție diferită asupra aceleiași probleme/subiecte, iar acest lucru îi va ajuta pe elevi să își perfecționeze abilitățile de înțelegere și analiză a unei situații pentru rezultate mai bune. Indiferent dacă predați virtual sau într-o sală de clasă, puteți utiliza brainstormingul ca una dintre tehnicile de construire a muncii în echipă.

2. Învățare și evaluare

Indiferent de vârsta elevilor dumneavoastră, nu vă puteți aștepta ca aceștia să înțeleagă automat tehnicile de învățare și de evaluare pe care le veți folosi în clasă.

- Stabiliți așteptări zilnice pentru elevii dumneavoastră cu privire la ceea ce vă așteptați să realizeze în fiecare zi.
- Informați-i cu privire la eticheta adecvată pe care trebuie să o urmeze atunci când doresc să adreseze o întrebare sau să împărtășească o informație.
- Învățați-i cum să fie politicoși atunci când se amestecă cu colegii lor sau cu alte persoane.
- Informați-i cu privire la regulile de vestimentație adecvată și la ascultarea activă.

3. Tehnici de învățare experimentală

Fiecare elev are o capacitate diferită de a învăța. Tehnicile de învățare pe bază de proiecte îi vor ajuta pe elevi să combine abilitățile fizice cu cele transversale. Iată o activitate amuzantă pe care ați putea să o jucați cu elevii dvs.

Cultivați o plantă

- Oferiți fiecărui elev un puiet de care să aibă grijă





- Cereți-le să înregistreze progresul până în ziua în care înflorește sau crește complet.
- Elevii pot aduna informații despre plantă și despre factorii care afectează creșterea acesteia.
- La finalul activității, puteți avea un test interactiv online.

4. Ajutați un elev să-și găsească drumul.

Vechea tehnică, în care elevii ascultau în timp ce profesorul vorbea despre un subiect, a dispărut de mult. Asigurați un flux de comunicare în clasă și încurajați discuțiile mici și comunicarea informală. Puteți include în clasă jocuri distractive și interactive care ar putea încuraja elevii să vorbească și să se conecteze.

Iată câteva modalități prin care puteți construi munca în echipă și îmbunătăți comunicarea:

- Dacă intenționați să organizați un test surpriză, organizați teste interactive în loc de teste standard plictisitoare.
- Folosiți o roțiță pentru a alege un elev care să răspundă la întrebări sau să vorbească.
- Organizați sesiuni de întrebări și răspunsuri la sfârșitul cursurilor pentru a-i încuraja pe elevi să pună întrebări.

5. Managementul crizei

Criza poate apărea sub orice formă și intensitate. Uneori poate fi la fel de simplu ca și cum ai pierde autobuzul școlar atunci când ai un test la prima oră, dar alteori poate fi la fel de important ca și stabilirea unui buget anual pentru echipa ta sportivă.

Indiferent de materia pe care o predați, dacă le oferiți elevilor o problemă pe care să o rezolve, îi veți ajuta să își îmbunătățească capacitățile din lumea reală. Puteți folosi un joc simplu, cum ar fi să le oferiți elevilor o situație și să le cereți să găsească o soluție într-un timp stabilit.





- Situațiile pot fi specifice unei locații sau unui subiect.
- De exemplu, dacă vă aflați într-o regiune în care ploile și întreruperile de energie electrică sunt frecvente, criza ar putea fi axată pe acest aspect.
- Împărțiți criza în diferite secțiuni în funcție de nivelul de cunoștințe al elevului.
- Puneți-le întrebări și lăsați-i să răspundă într-o limită de timp stabilită.
- Puteți utiliza funcția de diapozitive deschise de pe AhaSlides, unde elevii își pot prezenta răspunsurile fără o limită de cuvinte și în detaliu.

6. Ascultare activă și prezentări

- Ascultarea activă este una dintre cele mai importante competențe transversale pe care orice persoană ar trebui să le cultive. Având în vedere că pandemia ridică un zid în calea interacțiunilor sociale, acum, mai mult ca niciodată, profesorii trebuie să găsească modalități interesante de a-i ajuta pe elevi să asculte vorbitorii, să înțeleagă ce spun și apoi să răspundă în mod corect.
- Întâlnirea cu colegii de clasă, aflarea mai multe despre ei și stabilirea de prietenii sunt unele dintre cele mai interesante lucruri din viața fiecărui elev.
- Nu vă puteți aștepta ca elevii să se bucure de activitățile de grup sau să se simtă confortabil unii cu alții doar așa. Prezentările sunt una dintre cele mai bune modalități de a vă asigura că elevii au o experiență de învățare distractivă și de a îmbunătăți ascultarea activă.
- Există multe instrumente de prezentare interactive disponibile online pentru a face prezentările elevilor distractive și atractive pentru toată lumea. Elevii ar putea face fiecare o prezentare despre ei înșiși, ar putea avea chestionare amuzante la care să participe colegii lor și ar putea avea o sesiune de întrebări și răspunsuri la final pentru toată lumea.
- Acest lucru i-ar ajuta pe elevi nu numai să se cunoască între ei, ci și să își asculte în mod activ colegii.

7. Învățați gândirea critică prin inovație și experimente.





Atunci când predați competențe transversale studenților, una dintre cele mai importante competențe transversale de care trebuie să țineți cont este gândirea critică. Pentru mulți studenți este o provocare să analizeze faptele, să observe, să își formeze propria judecată și să ofere feedback, mai ales atunci când este implicată o autoritate superioară.

Feedback-urile sunt una dintre cele mai bune modalități de a-i învăța pe elevi gândirea critică. Există atât de mulți factori de luat în considerare înainte ca aceștia să vă ofere opiniile sau sugestiile lor și, de asemenea, le-ar da ocazia să se gândească și să concluzioneze.

De aceea, feedback-urile sunt esențiale nu doar pentru elevi, ci și pentru profesori. Este important să îi învățăm că nu este nimic de temut în a-și exprima opiniile sau sugestiile, atâta timp cât o fac politicos și corect.

Oferiți elevilor posibilitatea de a oferi feedback cu privire la curs și la tehnicile de învățare utilizate. Puteți folosi aici un [cloud de cuvinte interactiv](#) în avantajul dumneavoastră.

- Întrebați-i pe elevi cum consideră că decurg cursul și experiențele de învățare.
- Puteți împărți întreaga activitate în diferite secțiuni și puteți pune mai multe întrebări.
- Elevii își pot trimite răspunsurile într-o limită de timp stabilită, iar cel mai popular răspuns va apărea în centrul norului.
- Ideile cele mai preferate pot fi luate în considerare și îmbunătățite în lecțiile viitoare.

8. Stimulați încrederea studenților prin simulări de interviuri.

- Îți amintești acea perioadă din școală când ți-a fost frică să te duci în fața clasei și să vorbești? Nu este o situație amuzantă, nu-i așa?
- În contextul pandemiei, multor studenți le este greu să vorbească atunci când li se cere să se adreseze unei mulțimi. În special pentru elevii de liceu și de colegiu, tracul este o cauză principală de îngrijorare.





- Una dintre cele mai bune modalități de a le spori încrederea și de a-i ajuta să depășească acest trac este de a organiza interviuri simulate. Puteți fie să conduceți dumneavoastră interviurile, fie să invitați un profesionist din industrie pentru a face activitatea puțin mai realistă și mai interesantă.
- De obicei, acest lucru este cel mai util pentru studenții de la facultate și puteți pregăti un set de întrebări simulate pentru interviu, în funcție de tema principală pe care se concentrează sau de interesele comune de carieră.
- Înainte de simularea interviului, prezentați-le elevilor ce trebuie să se aștepte la un astfel de interviu, cum ar trebui să se prezinte și cum vor fi evaluați. Acest lucru le-ar da timp să se pregătească și ați putea, de asemenea, să folosiți acești indicatori pentru evaluare.

9. Luarea de notițe și auto-reflecții.

Nu ne-am confruntat cu toții cu aceea situație în care am primit tone de instrucțiuni despre o sarcină, doar pentru a ajunge să nu ne amintim prea multe și să nu reușim să le îndeplinim?

Nu toată lumea are o memorie extraordinară și este normal să pierdem anumite lucruri. Acesta este motivul pentru care luarea de notițe este o abilitate soft esențială în viața fiecăruia. Odată cu avansarea tehnologiei, suntem atât de obișnuiți să primim instrucțiuni pentru a trimite prin poștă sau mesaje.

Cu toate acestea, este o idee excelentă să vă luați notițe în timp ce participați la o ședință sau atunci când vi se dau instrucțiuni despre ceva. Pentru că, de cele mai multe ori, ideile și gândurile pe care le aveți în timp ce vă aflați într-o situație ar putea ajuta la îndeplinirea sarcinilor.

Pentru a-i ajuta pe elevi să-și îmbunătățească abilitățile de luare de notițe, puteți folosi aceste tehnici în fiecare clasă:





- Proces-verbal de ședință (MOM) – Alegeți un elev din fiecare clasă și rugați-l să ia notițe despre acea clasă. Aceste notițe pot fi apoi împărtășite cu întreaga clasă la sfârșitul fiecărei lecții.
- Înscrierea în jurnal – Aceasta poate fi o activitate individuală. Fie în format digital, fie folosind un pix și o carte, cereți fiecărui elev să scrie un jurnal despre ceea ce a învățat în fiecare zi.
- Jurnal de gânduri – Cereți elevilor să noteze orice întrebare sau gânduri confuze pe care le au în timpul unei lecții, iar la sfârșitul fiecărei lecții, puteți organiza o sesiune interactivă de întrebări și răspunsuri în care acestea sunt abordate individual.

10. Evaluarea inter pares și cei 3P – politico, pozitiv și profesional

De cele mai multe ori, atunci când studenții intră pentru prima dată într-un cadru profesional, nu este ușor să rămâi mereu pozitiv. Aceștia se vor amesteca cu persoane cu medii educaționale și profesionale, temperamente, atitudini etc. diferite.

- Introduceți un sistem de recompensă în clasă.
- De fiecare dată când un elev recunoaște că a greșit, de fiecare dată când cineva gestionează o criză cu profesionalism, când cineva acceptă feedback-ul în mod pozitiv etc., îl puteți recompensa cu puncte suplimentare.
- Punctele pot fi adăugate la examene sau puteți acorda un premiu diferit la sfârșitul fiecărei săptămâni pentru elevul cu cel mai mare punctaj.

Dezvoltarea competențelor transversale ar trebui să facă parte din procesul de învățare al fiecărui student. În calitate de educator, este esențial să creăm oportunități pentru ca elevii să inoveze, să comunice, să își construiască încrederea în sine și multe altele cu ajutorul acestor competențe transversale.

Deoarece învățarea virtuală și munca la distanță devin noua normalitate, modul perfect de a-i ajuta pe studenți să cultive aceste competențe transversale este prin experiențe de învățare interactive. Includeți jocuri și activități și implicați-i în mod virtual cu ajutorul diverselor instrumente de prezentare interactive.

Resurse digitale utile pe care le puteți utiliza în activitățile de învățare:





- wordwall.net (exerciții interactive și imprimabile pentru verificarea cunoștințelor de vocabular, matematică, științe, istorie etc.)
- miro.com (aplicație colaborativă care poate fi editată de membrii echipei în același timp și poate fi folosită ca o tablă interactivă)
- www.jigsawplanet.com (jocuri online)
- learningapps.org/ (module de învățare care includ multimedia interactive și atractive pentru a fi create și gestionate în învățarea online)
- www.scientix.eu/ (resurse educaționale pentru știință)

Aplicații gratuite pe care le puteți utiliza în timpul activităților:

- Wordart.com (creați caricaturi folosind cuvinte cheie)
- Canva (concepe afișe, programe, prezentări, cărți poștale, filme)
- Chatter Pix kids (aplicație de editare a fotografiilor care poate da voce unor imagini)
- Padlet (aplicație colaborativă care poate colecta informații de la diferiți elevi, aceștia pot lucra împreună la proiecte, pot salva informații, pot posta videoclipuri și fotografii, prezentări și le pot vizualiza pentru o perioadă lungă de timp).
- Flipgrid (site și aplicație pentru crearea de suporturi media, resurse de evaluare, prezentare de proiecte)
- EdPuzzle (platformă care promovează interacțiunea elevilor cu conținutul de învățare care arată ca un videoclip cu întrebări cheie sub forma unui test)
- Nearpod (platformă pentru implicarea activă a elevilor într-o activitate de învățare interactivă. Are caracteristici din EdPuzzle și Padlet. Elevii pot accesa conținut multimedia, realitate virtuală, obiecte 3D, simulări PhET)
- Quik (crearea de filme din fotografii de pe telefon)
- Google Jamboard (tablă interactivă din Google Drive Suite)
- Paint by number (aplicație de colorat după un model stabilit)
- Jigsaw puzzle (jocuri gratuite).





Surse:

- [Liste de verificare și ghiduri - MKS Learning Event Preparation KIT - Cum să creezi evenimente online eficiente | Rise 360 \(articulate.com\)- de Luciana Popescu, Trainer și expert în educație](#)
- Infografic netiquette creat de Touro College's Online Education Department - www.touro.edu
- "Metodologii și bune practici de e-learning - Un ghid pentru proiectarea și furnizarea de soluții de e-learning de la Academia FAO eLearning", Organizația Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură, Roma, 2021.
- www.hmhco.com - Strategii de management pentru clasele virtuale - blog
- www.chartercollege.edu - strategii pentru cursanți cu privire la modul de gestionare a cursurilor lor online
- www.edx.org.com - [sfaturi pentru o învățare online de succes](#) - blogul Education X - [Sfaturi pentru o învățare online de succes \(edx.org\)](#)
- www.verywellmind.com - teorii ale motivației, autodeterminare, motivație intrinsecă și extrinsecă, disciplina în învățare,
- Studiu - Motivația cursanților online în învățarea online: The Effect of Online - Participation, Social Presence, and Collaboration, autori Andree E. Widjaja , Jengchung Victor Chen, www.researchgate.net/publication , 2017
- www.thoughtco.com - teoria constructivismului social
- <https://academic.oup.com/> - Oxford Academic - Oxford Handbook of Human Motivation (2nd Edition), Richard M. Ryan (ed.) capitolul 10 - Flow: experiența motivației intrinseci, 2019
- Studiu online Journal of Educators în 2016- Instruirea instructorilor: Training Instructors to Use Social Presence Cues in Online Courses, autori Paige Paquette, Troy State University, Troy, Alabama, SUA [EJ1087698.pdf \(ed.gov\)](#)
- <https://edly.io/blog> - motivarea cursanților în mediile online, învățarea prin gamificare, instrumente de gamificare
- <https://cognitiontoday.com/brain-based-learning-theory-strategies-and-concepts/>





- https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-99-0444-0_4#chapter-info
- <https://ieeexplore.ieee.org/document/7522250>
- [Cum să fii mai disciplinat \(verywellmind.com\)](#)
- Training methodology for social and recreational Activities/ Metodologie de formare pentru Activitati de socializare si recreative-proiect 'EduFit - Servicii integrate pentru copiii cu părinți plecați la muncă în străinătate din Regiunea Sud-Muntenia', Cod SMIS: 139729, autor Andreea Floroiu, 2021, finanțat prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020, Axa prioritară 6: Educație și competențe, Cod apel: POCU/784/6/24/ Operațiune compozită OS 6.2, OS 6.3
- [www.indeed.com](#) - Abilitățile de management emoțional - ce sunt și cum să le dezvolti, articol 2022
- [www.timeshighereducation.com](#)- Resurse pentru cadrele didactice și personalul universitar articol - emoții și învățare: ce rol joacă emoțiile în modul și motivul pentru care studenții învață? autori Alexandra Osika, Stephanie MacMahon, Jason M. Lodge, Annemaree Carroll, University of Queensland, 2022
- [elearningindustry.com](#) - importanța gestionării timpului în învățarea online
- Sfaturi de gestionare a timpului [pentru studenți](#)  - YouTube- sfaturi pentru gestionarea timpului pentru studenți
- [obiceiurile de studiu de care ai nevoie în acest an școlar!](#)  - YouTube - sfaturi de studiu pentru studenți
- [Pentru a planifica un curs online](#) - [Cum să planificați un curs online \(Modele și sfaturi\) \(thinkific.com\)](#)
- Tipuri de [aplicații](#) care îi implică pe elevi - [Integrarea aplicațiilor digitale în activitățile didactice - Revista Profesorului](#)
- [6 Lucruri pe care trebuie să le căutați atunci când alegeți un instrument de colaborare online \(trello.com\)](#)
- Infografic pentru [Cadrul](#) de competențe digitale pentru cetățeni - [niveles-poster-05-AF.indd \(europa.eu\)](#)- Cadrul DigComp ([europa.eu](#))
- [Competența digitală, o abilitate esențială pentru profesori și elevi în secolul XXI \(schooleducationgateway.eu\)](#)





- Cadrul european pentru competența digitală a educatorilor: DigCompEdu- [JRC Publications Repository - European Framework for the Digital Competence of Educators: DigCompEdu \(europa.eu\)](#)
- Evaluarea inițială - instrument și necesitate - EDICT- Evaluarea inițială articol de prof. Claudia-Maria Neacșa - Nicola, Ioan, Pedagogie, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 1994. Radu, Ion T., Teorie și practică în evaluarea eficienței învățământului, București, E.D.P., 1981. Stoica, A., Evaluarea progresului școlar. De la teorie la practică, Ed. Humanitas Educațional, București, 2003.
- Învățarea digitală și învățarea bazată pe creier - [1. medicalnewstoday.com](#) [2. ascd.org](#) [3. eisdigital.com](#) [4. blog.edmentum.com](#) [5. onlinedegrees.sandiego.edu](#) [6. cognitiontoday.com](#)
- [7 moduri în care educatorii pot face învățarea distractivă și captivantă - Social Trends \(psu.edu\)](#)
- [Cum să facem ca curriculum-ul să conteze pentru elevi \(ascd.org\)](#)
- [Creșterea implicării studenților | Teaching Commons \(stanford.edu\)](#)
- ["Head, Heart and Hands Learning" - O provocare pentru educația contemporană- \(PDF\)](#) ["Head, Heart and Hands Learning" - O provocare pentru educația contemporană \(researchgate.net\)](#)
- Învățarea cu mintea, inima și corpul - [FM-TilestonVol03.qxd \(sagepub.com\)](#)
- [Cei 3 piloni ai unei predări eficiente: inima, mâinile și capul \(roomtodiscover.com\)](#)
- [Proiectarea celor trei punți pentru învățare \(roomtodiscover.com\)](#)
- [MindMup | Instrumente online pentru predare și învățare \(umass.edu\)](#)
- [Creatorul de hărți mentale | Free Mind Mapping Online | Miro](#)
- [Mind Map Maker gratuit - Exemple de hărți mentale online | Canva](#)
- [Metode de predare inovatoare - 15 metode de predare inovatoare \(ghid + exemple\) pentru 2023 \(ahaslides.com\)](#)
- [Top 10+ Platforme pentru predare online în 2023 - AhaSlides](#)
- [Stiluri de învățare Honey și Mumford | 2023 Ghid - AhaSlides](#)
- [10 modalități de predare a abilităților transversale studenților | AhaSlides- author Lakshmi Puthanveedu](#)
- [10 sfaturi pentru a preveni oboseala Zoom | Psychology Today](#)
- [Patru cauze pentru "oboseala Zoom" și soluțiile lor | Stanford News](#)
- [Oboseala învățării online: Ce este și cum să o depășești \(talentlms.com\)](#)





- [Sfaturi despre cele mai bune cursuri de formare la distanță pentru implicarea angajaților \(talentlms.com\)](https://talentlms.com)
- [Învățarea online – exemplu de bune practici – EDICT](#)

