



سه قانون مهم کلاس مجازی

محمد منشی زاده



معلم و پژوهشگر سواد رسانه‌ای، (معلم مجتمع آموزشی امام حسن مجتبی (ع) یزد و هنرستان سما یزد)



و مدرسه مکانی برای آموزش است. به همین دلیل در مسجد آرامش و حضور قلب بیشتری داریم و حضور در کلاس درس واقعی می‌تواند به یادگیری بهتر کمک کند.

این روزها محیط مدرسه را به خانه که برای بچه‌ها یادآور تفریح، بازی و مهمانی است، آورده‌ایم. در ضمن کلاس را در فضای مجازی که منبع حواس‌پرتی است، برگزار می‌کنیم. تعامل چهره‌به‌چهره هم بسیار محدودتر شده است. نتیجه کار خیلی دور از تصور نیست. هر لحظه ممکن است تمرکز دانش‌آموز و تمام تلاش معلم برای آموزش به باد برود.

هر ثانیه حواس‌پرتی می‌تواند تمرکز دانش‌آموز را چندین دقیقه از موضوع کلاس

دور کند. **دیمون زاهار یادس**، در کتاب «تمرکز سریع»، این موضوع را به صدای شیر آبی که نشستی دارد تشبیه می‌کند که ممکن است مانع از خواب آرام شود. بنابراین، مهم است که فضای مجازی را از نظر حواس‌پرتی ایمن‌تر کنیم. در غیر این صورت باید این نقص یادگیری، با استفاده بیشتر از فضای مجازی جبران شود که باز هم کفه تعادل را

شیرجه‌زدن در فضای مجازی! این اتفاقی بود که با مجازی‌شدن کلاس‌های درس اتفاق افتاد. دانش‌آموزانی که تا چند روز قبل از داشتن تلفن همراه و اینترنت منع شده بودند، حالا به سمت آن هل داده می‌شدند. حضور چندساعته در کلاس‌های برخط (آنلاین) و همچنین کلاس‌های فوق برنامه و انجام تکلیف‌ها و ارسال آن‌ها باعث شده است تعادل زندگی دانش‌آموزان، معلمان و والدین به یک‌باره به هم بخورد. همه چیز مجازی است، مگر اینکه خلافش ثابت شود. هر روز که می‌گذرد عادت‌های استفاده از رسانه در نوجوانان بیشتر تثبیت می‌شود. این عادت‌های رسانه‌ای می‌تواند زندگی امروز و فردای آن‌ها را به‌طور کامل از ریل سلامتی و یادگیری خارج کند. اما دست شما هم چندان خالی نیست. می‌توانید با برقراری سه قانون مهم در کلاس مجازی، تعادل را به زندگی کلاسی برگردانید:

منبع حواس‌پرتی را محدود کنید

مغز ما به‌گونه‌ای ساخته شده است که وقتی در فضای متناسب با یک موضوع قرار بگیرد، می‌کوشد توجه خود را روی آن موضوع یا مسئله متمرکز کند. مسجد محل عبادت

مغز ما وقتی در فضای متناسب با یک موضوع قرار می‌گیرد، توجه خود را روی آن متمرکز می‌کند

کنیم در حال برگزاری کلاس درس وسط یک شهر بازی هستیم و لازم است گاهی به همان اندازه جذابیت و تنوع ایجاد کنیم. بعضی سؤال‌های کلی درباره نحوه زندگی آن‌ها، دانش‌آموزان را به وجد می‌آورد و دوباره با کلاس همراهشان می‌کند.

یک معلم ورزش خوب باشید

این یک تهدید جدی است! استفاده مستمر و پیوسته از فضای مجازی، هم برای سلامتی معلم و هم برای سلامتی دانش‌آموز می‌تواند خطرناک باشد. بدن انسان برای نشستن در یک مکان و خیره شدن به صفحه‌های نورانی ساخته نشده است. بنابراین، اگر تعادل را در استفاده از این فضا رعایت نکنیم، صدماتی به بدن وارد می‌شوند که جبران آن‌ها سخت و گاهی غیرممکن است. آسیب‌هایی جسمی که به دلیل استفاده نامتعادل و ناسالم به افراد وارد می‌شوند، از روز اول قابل مشاهده نیستند؛ بلکه به مرور زمان خود را نشان می‌دهند؛ زمانی که کار از کار گذشته است.

در سال ۱۳۹۸ خبرگزاری صداوسیما در گزارشی اعلام کرد که یک فرد چینی به دلیل استفاده طولانی مدت از تلفن همراه دچار نابینایی موقت شد. متخصصان علم پزشکی با صراحت می‌گویند نگاه کردن طولانی مدت به لپ‌تاپ یا تلفن همراه باعث بیماری‌های متفاوتی مانند تباهی لکه زرد، سکتة چشمی، میگرن چشمی و بسیاری عارضه‌های دیگر می‌شود. به صدمه‌های چشمی، آسیب‌های گردن و ستون فقرات مانند آرتروز و دیسک را هم اضافه کنید؛ آسیب‌هایی

در استفاده از آن بیشتر به هم می‌زند.

غیرفعال کردن «اعلان‌ها» یا همان «تویفیکیشن‌ها» یکی از مهم‌ترین تنظیماتی است که باید روی گوشی همراه یا رایانک (تبلت) دانش‌آموز انجام شود. با این کار هنگام حضور در کلاس، پیام‌های گروه‌هایی که عضو آن‌هاست، تمرکزش را به هم نمی‌ریزد.

مسئله دیگر باز کردن پنجره‌های متعدد در مرورگر هنگام حضور در کلاس برخط است. این کار باعث می‌شود توهم یادگیری به دانش‌آموز دست بدهد: هم در کلاس حضور دارد و هم سطح یادگیری‌اش به پایین‌ترین حد خود می‌رسد. البته برای حل این مشکل، هم راه‌حل‌های فنی و هم راه‌حل‌های غیرفنی وجود دارند.

برنامه «استی فوکوسد» (stay focused) یکی از برنامه‌هایی است که هم روی گوشی‌های اندروید و هم روی ویندوز نصب می‌شود و به کمک آن می‌توانید در ساعت‌های تعریف شده، باز کردن تعدادی از وبگاه‌ها (سایت‌ها) را مجاز یا غیرمجاز کنید. مثلاً فقط به سامانه آموزشی مدرسه و برنامه پیام‌رسان در ساعت کلاس درس امکان دسترسی بدهید. در قسمت «family options» ویندوز هم تنظیمات زیادی برای مدیریت برنامه‌ها وجود دارد. اگر به دنبال این گونه راه‌حل‌ها بگردید، حتماً برنامه‌های تخصصی‌تری هم پیدا خواهید کرد.

اما همه چیز تنظیمات نیست! اگر معلم هستید، هر چند دقیقه با پرسیدن معما یا سؤال‌های جذاب مرتبط با موضوع درس، حواس دانش‌آموزان را به کلاس برگردانید. قبول





دانش‌آموزان را بررسی کند و به آن‌ها بازخورد بدهد. این فرایند ممکن است ساعت حضور در فضای مجازی را بیش از اندازه کش بیاورد!

هر چه زمان کار با وسایل ارتباطی الکترونیکی، مانند تلفن همراه و تبلت، به ساعت‌های انتهایی شب منتقل شود، به دلیل وجود طیف نور آبی ساطع‌شده از آن‌ها، خواب بی‌کیفیت‌تری نصیب افراد می‌شود. علت این مشکل اختلال در ترشح هورمون «ملاتونین» است که مسئولیت خواب عمیق و آرامش‌بخش را بر عهده دارد. دود این مسئله هم به چشم دانش‌آموز می‌رود که تمرکز لازم را در کلاس روز بعد ندارد. به معلمی هم که تا پاسی از شب در حال بررسی تکلیف‌هاست، آسیب می‌زند.

زمان انجام تکلیف‌ها را به ساعت‌های اولیه عصر محدود کنید. تجربه من نشان می‌دهد،

بازه زمانی ۶ تا ۷ عصر، هم برای معلم و هم برای اکثر دانش‌آموزان، زمان مناسبی است. معلم بعد از این ساعت با خیال راحت تکلیف‌ها را بررسی می‌کند و می‌تواند برای استراحت خود و آمادگی برای جلسه فردا زمان داشته باشد. از طرف دیگر دانش‌آموزان نیز بعد از آن، بهانه‌ای برای حضور بیشتر در فضای مجازی ندارند. گرچه معلم نمی‌تواند ساعت اضافی ماندن دانش‌آموزان را در اینترنت کنترل کند، اما می‌تواند تعادل بیشتری به زندگی آموزشی آن‌ها ببخشد. بعد از این ساعت فعالیت‌های مجازی خود را تعطیل کنید تا برای روزی سالم و پر از یادگیری در کنار دانش‌آموزانی شاد و پرانرژی آماده شوید.

که تا آخر عمر همراهشان باقی خواهند ماند. اما نگران نباشید! حل این مسائل چندان هم سخت نیست.

از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ استفاده کنید. این قانون ساده اما کاربردی کمک می‌کند دانش‌آموزان با غرق شدن در فضای مجازی به سلامت خودشان آسیب نزنند. کلاس‌های خود را به بخش‌های ۲۰ دقیقه‌ای تقسیم کنید. بعد از هر ۲۰ دقیقه آموزش مستقیم که دانش‌آموزان نگاهشان را به تلفن همراه یا رایانه کیفی (لپ‌تاپ) خود دوخته‌اند، از آن‌ها بخواهید از جایشان بلند شوند و به ۲۰ قدمی خود نگاه کنند. این فعالیت باید حداقل ۲۰ ثانیه ادامه داشته باشد.

همراه دانش‌آموزان یک حرکت ورزشی کششی ساده انجام دهید. شکل نشستن خود پشت رایانه را اصلاح کنید و به آن‌ها هم پیشنهاد دهید همین کار را انجام بدهند. این کار برای بسیاری از دانش‌آموزان خوشایند است و با شما همراهی می‌کنند. با این روش، هم سلامتی خودتان و دانش‌آموزان را حفظ می‌کنید و هم رابطه خود را با آن‌ها نزدیک‌تر می‌کنید. به آن‌ها نشان دهید مانند یک دوست صمیمی به فکر سلامت آن‌ها هستید.

بهانه‌های ماندن را حذف کنید

در مشاهده‌هایم، هم به‌عنوان پدر و هم به‌عنوان معلم، بارها دیده‌ام، یکی از دلایلی که تعادل زندگی نوجوانان و معلمان را در فضای مجازی به هم می‌زند، زمان استفاده از آن است. بعد از کلاس‌های برخط مدرسه که صبح‌ها برگزار می‌شوند، مرور درس‌ها، انجام تکلیف‌ها و ارسال آن‌ها به شب موکول می‌شود. از آن طرف معلم می‌باید تکلیف‌های



بدن انسان برای نشستن در یک مکان و خیره شدن به صفحه‌ای نورانی ساخته نشده است



برای اطلاعات بیشتر، رمزینه بالا را اسکن کنید.