



10 טיפים ללמידה מרחוק לאורך זמן

- 1 הפרידו בין אזורי למידה לאזורי פנאי** - הפרידו בין שולחן הלימודים שבו כל חומרי הלימוד לבין שאר האזורים בבית. סביבת הלמידה משפיעה מאוד על הריכוז ועל הזיכרון של החומר. למדו באזור מסוים, והשאירו את שאר חללי הבית (או החדר) לפעילות פנאי.
- 2 מערכת ללמידה מרחוק** - ערכו לעצמכם טבלה ורשמו בה: רשימת הקורסים שאתם לומדים, המטלות הנדרשות, מיקום המטלות, השעות של הלמידה המקוונת וזמני הגשת המטלות - כך תוכלו לעקוב אחר מערכת השעות השבועית שלכם בלמידה מרחוק.
- 3 למדו עם חברים וחברות** - יש עוד הרבה סטודנטים וסטודנטיות בדיוק כמוכם המתקשים להניע את עצמם ללמידה, אז למה שלא תתמודדו ביחד? קבעו עם חברים להיפגש ללמידה משותפת פיזית (אם אינכם בבידוד) או דיגיטלית (סקייפ, זום, ווטסאפ). אפשר גם לקבוע שמדברים לפני או אחרי זמן הלמידה. העיקר שמישהו ידע שאתם אמורים ללמוד.
- 4 פעילות פנאי בבית** - ללמידה מיטבית, המוח שלנו זקוק לפעילות פנאי. פעילות הפנאי בבית תכלול: מוזיקה - הקשבה או אפילו לרקוד קצת (כן, באמת!), בישול - פעילות מעולה להפוגה מהלמידה, תרגול תשומת לב-מיננדפולנס ופעילות גופנית מעוררת כמו קפיצה על חבל, תרגול על כדור פזיז או פעילות מרגיעה כמו יוגה.
- 5 שגרת יום** - שמירה על שגרת יום מסייעת מאוד ללמידה, לעמידה במטרות ולתחושת הצלחה. ארוחות בשעות קבועות מהוות עוגן טוב לעבוד איתו. סביב הארוחות תיבנה שאר שגרת היום, שתכלול לימודים ופעילות פנאי לסירוגין. בכדי לשמור על שגרת יום חשוב להחליט מתי יתחיל היום ומתי הוא יסתיים. מסגרת זמן של התחלה וסוף חשובה מאוד גם בתקופה של שגרה וגם בתקופה של חירום, והיא מסייעת בבניית הרגלים חדשים.
- 6 ניסוח מטרות יומיות** - כחלק משגרת היום, הבוקר יתחיל בהצבת מטרות למידה ומטרות פנאי לאותו היום. הסוד להצלחה הוא קביעת מטרות ריאליות מדויקות ומוגדרות בזמן.
- 7 המוח שלנו** - למוח שלנו שני מצבי חשיבה קריטיים ללמידה ולזיכרון. כדי ללמוד ולזכור ביעילות אנו צריכים לעבור בין מצב של מוח ממוקד למצב של מוח 'מפוזר'. במהלך הלמידה קבעו זמן לחשיבה מרוכזת ומאומצת וזמן לחשיבה מפוזרת שבה תבשלו, תקשיבו למוזיקה, תציירו או תעשו פעילות גופנית. זוהי שיטת הפינג-פונג, והיא הדרך שבה המוח שלנו לומד בצורה המיטבית ביותר.
- 8 גיוון הלמידה** - הגיוון תמיד נכון למוח, אך בעיקר אם אתה נמצא בבית. אמץ שיטות מגוונות וחדשות ללמידה של החומר - השתמש בסרטוני יוטיוב, פודקאסטים ותוכנות ליצירת כרטיסיות לתרגול ולשליפה של החומר.
- 9 הימנעו מביצוע מספר פעולות קוגניטיביות באותו הזמן** כמו צפייה בסרטון למידה ובדיקת הודעות ווטסאפ. הגדירו בכל רגע במדויק מהו הדבר שאותו אתם עושים עכשיו ולמשך כמה זמן. בזמן הזה הרחיקו מאזור הלמידה את הטלפון הנייד, והגדירו לעצמכם זמני 'מדיה חברתית' מוגדרים מראש. כך תוכלו להחזיר לעצמכם את השליטה על תשומת הלב שלכם.
- 10 פרגנו לעצמכם** - על ביצוע ועמידה במטרות יש לתת חיזוקים ופרגונים. מקלחת טובה באמצע היום או סרט טוב לסגור איתו את היום. בכדי להמשיך בביצוע ולהצליח לאורך זמן חייבים לתת לעצמכם חיזוקים במהלך היום. אם לא תפרגנו לעצמכם מי יפרגן?