

عزيزتي الطالبة، عزيزي الطالب،

كما تعلم ، كانت المدارس مغلقة لبعض الوقت بسبب فيروس كورونا ويتم الآن إعادة فتحها تدريجياً مرة أخرى. هذه الفترة كانت ولا تزال تمثل تحدياً كبيراً لنا جميعاً. كطالب ، لديك أيضاً مهام إضافية تتمثل بمتابعة التعلم والدراسة في المنزل. إذا لم يجدي ذلك نفعاً، وخاصةً في الوقت الحالي "طريقة متابعة الدراسة في المنزل" فإن ذلك أمر مفهوم وطبيعي جداً؛ إذ ليس من الممكن دائماً أن تنجح الدراسة في المنزل تماماً مثل الدراسة في المدرسة. بمساعدة نصائحنا ، نود أن نقدم لك الدعم اللازم حتى تتمكن/تتمكني من الاستمرار في الدراسة والتعلم وعدم تفويت الكثير من المواد التعليمية دون أن تضع نفسك تحت ضغط إضافي؛ إذ من الممكن أن يكون التعلم أيضاً دعماً مهماً خلال هذا الوقت لتنظيم اليوم والقيام بشيء مفيد وهو بلا شك أمر مهم جداً لحياتك المستقبلية. هناك بعض الأشياء التي تساعد على جعل التعلم في المنزل أسهل. فيما يلي نريد أن نقدم لك بعض الاستراتيجيات المفيدة، جربها وكن صبوراً مع نفسك:

1. ابقِ على اتصال مع مدرسك للحصول على الواجبات المنزلية بالإضافة للمعلومات الهامة. اتصل أو اكتب رسالة بريد إلكتروني واطلب المساعدة، فالمدرسون سعداء بذلك ويريدون مرافقتك في مشوار التعلم في المنزل.

2. ضع لنفسك جدولاً زمنياً ثابتاً في المنزل حتى تتمكن من تنظيم حياتك اليومية بشكل أفضل والتعلم بشكل أكثر استقلالية (بتعبير آخر من دون الاعتماد على الغير). ابدأ مثلاً دائماً في نفس التوقيت وحدد مهاماً معينة لليوم. إذ أنه من الأهمية بمكان أن تتمك حقاً من إنهاء المهام التي قمت بتحديدتها مسبقاً. فالمهام المنجزة تشعر المرء بالراحة. هل لديك مكان ثابت في المنزل، تستطيع فيه ترك لوازمك المدرسية والقيام بالواجبات البيتية الخاصة بك؟ سوف يساعدك ذلك إذا كنت تستطيع دائماً القيام بأداء واجباتك في نفس المكان. تأكد من إطفاء التلفاز وإبعاد هاتفك المحمول عنك ، حتى لا ينتشتت انتباهك بسهولة.

3. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في التعلم ، فاسأل والديك أو أصدقائك أو المعلمين. قد يكون من الجيد أن تتعاون مع زملائك في المدرسة عن طريق الاتصال، الدردشة (إن أمكن) وتبادل الأفكار. إذ يحتاج الناس عموماً إلى أشخاص آخرين للدعم والمشورة وكلنا نفعل ذلك. حتى إذا كانت مدرستك تقدم لقاءات عبر خدمتي الانترنت والفيديو وليس لديك إمكانية تسجيل الدخول إليها ، أخبر مدرسك بذلك؛ فهذا ما يحصل مع العديد من الطلاب والطالبات؛ وبالتعاون معك ستبحث المدرسة بعد ذلك عن حل.

4. سيكون من الرائع أن تتمكن من العثور على عروض وفرص تعليم إضافية عبر الإنترنت. بذلك يمكنك التعلم بشكل جيد. شارك مواقع الويب التي وجدتها مع معلميك وزملائك. بذلك يمكنهم من خلالك أيضاً تعلم أشياء جديدة والاستفادة منك.

5. يتوجب عليك اتباع اللوائح الصحية والالتزام بقواعد السلوك المتبعة في المدرسة. هذا أمر مهم حتى نبقي جميعاً بصحة جيدة ونأمل بذلك أن نتمكن قريباً من ممارسة حياتنا ونشاطنا اليومي مثل السابق مع قيود أقل.

6. إذا شعرت بالمرض، يرجى البقاء في المنزل وإخبار المدرسة بذلك.

7. قم/قومي بالأشياء التي تشعرك/تشعركي بالبهجة.. تحدث إلى شخص ما على الهاتف، استمع إلى الموسيقى، وما إلى ذلك (لك مطلق الحرية في اختيار ما يسعدك/يسعدكي). هذا يضمن أنك بحالة نفسية جيدة، فإذا ما كان مزاجك جيداً، فإن التعلم يصبح أسهل بكثير.

8. لا تحاول فقط اتباع عملية التعلم المنتظمة، وإنما حاول أيضاً الالتزام بروتين الحياة اليومي. إذ يحتاج الناس إلى هيكلية تنظيمية "للحياة عموماً" حيث تساعدنا الأوقات الثابتة والمنتظمة للاستيقاظ والنوم وتناول الطعام والدراسة وما إلى ذلك. على وجه الخصوص نفتقد حالياً لجانب مهم من إحدى هذه الهيكليات والثوابت التي اعتدنا عليها في حياتنا من الناحية الخارجية على الأقل (ألا وهو المدرسة). لتجاوز هذا الموضوع نقول: أنجز بنفسك ما هو مخطط ومحدد مسبقاً في جدول أعمالك اليومي!

9. لا تنسى موضوع الحركة بجميع أنواعها المتاحة، كالخروج، ممارسة الرياضة أو الذهاب في نزهة على الأقدام. يساعد هذا أيضاً على الحفاظ على الصحة البدنية والعقلية والحصول على ذهنٍ صافٍ لمتابعة الدراسة في المنزل.

اعتني بنفسك/بنفسكي.. حافظ على صحتك بذلك سنجتاز سويةً هذه المرحلة بنجاح، وفي أفضل الأحوال، استمتع بمتابعة التعلم! نأمل أن تساعدك هذه المعلومات قليلاً.