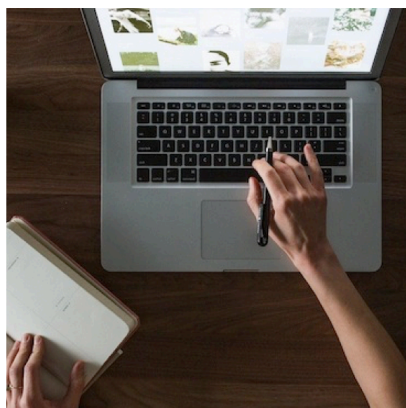


8+1 Συμβουλές

για την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση φοιτητών/-τριών

1



Εξοικειωθείτε με τις διαδικτυακές πρακτικές μάθησης

- Κατακτήστε με εξάσκηση βασικές δεξιότητες χειρισμού του ηλεκτρονικού περιβάλλοντος μάθησης
- Αξιοποιήστε τις υπηρεσίες υποστήριξης εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου μέσω του ιστοτόπου:

<https://www.uniwa.gr/e-learning/>

2



Προσδιορίστε τις προσδοκίες σας και τους μαθησιακούς στόχους

- Συζητήστε διεξοδικά με τον υπεύθυνο μαθήματος και προσδιορίστε τους μαθησιακούς στόχους και τις προσδοκίες σας
- Εξετάζετε στο τέλος κάθε ηλεκτρονικού μαθήματος τον βαθμό επίτευξης των μαθησιακών στόχων και κάλυψης των προσδοκιών σας
- Εάν πιστεύετε ότι δεν επιτυγχάνετε τους στόχους, επικοινωνήστε άμεσα με τον υπεύθυνο του μαθήματος και συζητήστε τους προβληματισμούς σας.

3



Δημιουργήστε ένα πρόγραμμα παρακολούθησης & μελέτης

- Δημιουργήστε ημερολόγιο παρακολούθησης μαθημάτων
- Συμπεριλάβετε χρόνο μελέτης
- Καταχωρείστε στο ημερολόγιο σας λεπτομερή κατάλογο των ακαδημαϊκών σας υποχρεώσεων
- Καθορίστε χρόνο διαλείμματος
- Προσπαθήστε να τηρήσετε με συνέπεια το πρόγραμμά σας!

8+1 Συμβουλές

για την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση φοιτητών/-τριών

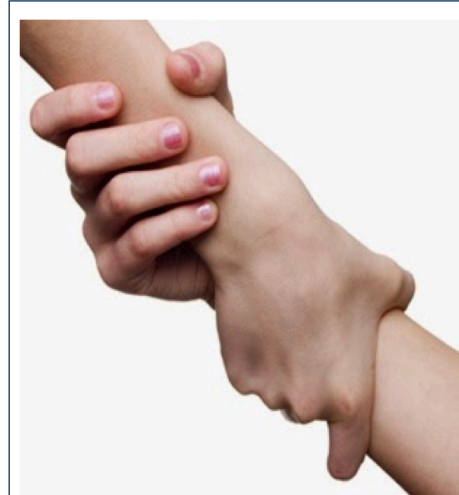
4



Δημιουργήστε έναν ειδικό χώρο παρακολούθησης και μελέτης

- Νιώστε άνετα διαμορφώνοντας έναν εργονομικό χώρο παρακολούθησης & μελέτης
- Εξασφαλίστε τον κατάλληλο φωτισμό
- Πειραματιστείτε με διαφορετικά περιβάλλοντα (π.χ. με χαμηλή μουσική) για να καταλάβετε πώς εργάζεστε καλύτερα
- Απομονώστε τις αποσπάσεις προσοχής (π.χ. συνεχώς ενεργοποιημένων chat rooms διαδικτύου)
- Εντοπίστε τις ώρες που έχετε μεγαλύτερη απόδοση
- Προμηθευτείτε τον καφέ ή το σνακ σας πριν ξεκινήσετε!

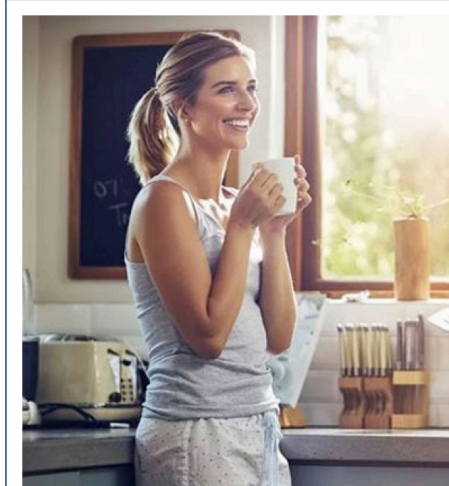
5



Ζητήστε βοήθεια

- Μάθετε να ζητάτε ο ένας τη βοήθεια του άλλου.
- Εάν χρειάζεστε διευκρινίσεις, επικοινωνήστε με τον εκπαιδευτή σας.
- Εάν χρειάζεστε τεχνική υποστήριξη επικοινωνήστε μέσω e-mail, στα noc@uniwa.gr (για θέματα MS Teams), eclass@uniwa.gr (για θέματα Open Eclass και elearning@uniwa.gr (για θέματα Moodle).

6



Κάντε τακτικά διαλείμματα

- Απομακρυνθείτε από τον χώρο παρακολούθησης ή/και μελέτης
- Πηγαίνετε για ένα περπάτημα ή καθίστε στη βεράντα σας
- Απολαύστε ένα ρόφημα ή ένα σνάκ
- Αποφύγετε την επαφή με οθόνη κατά τη διάρκεια διαλείμματος
- Εστιάστε την σκέψη σας σε ευχάριστες πτυχές της ζωής σας!

8+1 Συμβουλές

για την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση φοιτητών/-τριών

7



Ανταμείψτε τον εαυτό σας

- Απολαύστε ένα απόγευμα στο πάρκο
- Χαρείτε στιγμές με την οικογένεια ή/και τους φίλους σας
- Παρακολουθείτε μια ταινία
- Διασκεδάστε με ένα παιχνίδι που θέλετε να δοκιμάσετε
- Σκεφτείτε τα πράγματα που σας αρέσουν και στην συνέχεια, συνδέστε ένα από αυτά με τη διαδικτυακή σας περιπέτεια μάθησης!

8



Επανεξέταση, αναθεώρηση, επανάληψη

- Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, προσπαθήστε να κάνετε μια επανάληψη για εντοπισμό τυχόν κενών ή αποριών
- Προγραμματίστε και οργανώστε την αμεσότερη δυνατή επίλυση τους σε συνεργασία με τους συμμαθητές σας ή/και τον εκπαιδευτή σας
- Οργανώστε τη μελέτη του έργου που σας έχει ανατεθεί

+1



Παραμένουμε Υπεύθυνοι για να βρεθούμε σύντομα στις αίθουσες του Πανεπιστημίου μας!