



Критично кураторство и сътрудничество в Образованието (Cur8) Обучаемите в цифровата учебна среда

www.cur8learning.online



Модул: Обучаемите в цифровата учебна среда

Информация за проекта

Заглавие на проекта:	Критично Кураторство и Сътрудничество в Образованието (Cur8)
Проектен номер:	2020-KA202-079257
Подпрограма или КА:	Ключово действие 2: Сътрудничество за иновации и обмен на добри практики
Авторски партньор:	CATRO/Apricot
Дата на изготвяне:	Юли, 2022

www.cur8learning.online



Тази работа е предназначена за образователни цели и е лицензирана под Creative Commons AttributionNonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ Консорциумът Cur8 (с изключение на посочените екранни снимки и съдържание).

Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.



Съдържание

Модул 2: Обучаемите в цифровата учебна среда	0
Въведение (Обосновка)	1
Цели и задачи на модула	1
Резултати от обучението	1
Тема 1 – Овластяване на обучаемите	2
Тема 2 – Значението на нагласата	6
Тема 3 – Предизвикателствата в цифровия контекст	10
Тема 4 – Самостоятелно обучение	23
Тема 5 – Вниманието в цифровия контекст	29



Въведение (Обосновка)

Дните на класната стая, ориентирана към преподавателя, бавно, но решително отминават. В училищата, университетите и образователните центрове все повече се налага разбирането, че само обучаемият може да носи отговорността за собственото си учене, а преподавателят, вместо да бъде съхранител на знания, трябва да изпълнява ролята на вдъхновител, наставник, съветник и най-вече да предоставя конструктивна обратна връзка. Преподавателят трябва да помогне на учащия да разбере какво се опитва да постигне, как да го направи и къде да търси ресурси, за да се справи с преследването на целите си. Това е още по-вярно при хибридните образователни формати, където преподавателят може да няма пряко влияние върху вниманието и мотивацията на учащите.

Овластяването на обучаемите е първата стъпка от това пътуване. Разбира се, за да може човек да овласти другите, той самият трябва да се чувства овластен. Тук става въпрос и за възприемане на нагласата, че постоянните усилия винаги водят до растеж. Процесът изисква също така способност за съпричастност – да се поставите на мястото на учащите и да разберете предизвикателствата, пред които са изправени. По-доброто разбиране на гледната точка на учащите е от ключово значение за подпомагането им да поставят и постигнат собствените си образователни цели. В цифровата среда ефективното преследване на целите на обучението изисква създаването на стимулираща среда, свободна от разсейващи фактори. В противен случай, по-голямата свобода на учащите може да се превърне от предимство в недостатък.

В този модул ще опознаете по-добре границите между конструктивната и неблагоприятната цифрова среда на обучение и цялостно ще обогатите своя педагогически подход.

Цели и задачи на модула

Целта на този модул е да:

- ◆ Педостави на преподавателите необходимите умения и инструменти за ефективна подкрепа на обучаемите в цифрова среда
- ◆ Помогне на преподавателя да премине от "мъдрец на сцената" към "водач в перспектива".
- ◆ Насърчи образователния процес, строго ориентиран към учащите

Резултати от обучението

След изучаването на този модул ще можете да:

- ◆ прилагате основните компетенции на психологическото овластяване в практиката си
- ◆ развивате/подкрепяте нагласата за растеж у своите ученици
- ◆ обмисляте възможни решения за справяне с предизвикателствата, пред които сте изправени в цифров формат
- ◆ помагате на учащите да си поставят ефективни цели за учене
- ◆ създавате стимулираща учебна среда, свободна от разсейващи фактори

В нашата **Платформа за Обучение (LXP)** ще намерите и редица помощни инструменти и ресурсни материали



Тема 1 – Овластяване на обучаемите

Резултати от обучението

До края на тази първа **Тема** вие ще:

- ◆ можете да разбирате и прилагате основните компетенции на психологическото овластяване
- ◆ разбирате значението на този психологически конструкт и ролята на субективното възприятие
- ◆ можете да тествате нивото на психологическо овластяване
- ◆ разбирате връзката между овластяването на обучаемите и концепцията за самоуправление на обучаемите

Цели на обучението

- ◆ Описание на използваните методи: *казуси, ролеви игри, симулации (първият намерил и/или използване на инструменти от LXP/Инструментариаума). Те трябва да насърчават развитието на знания, умения и нагласи във връзка с темата.*



- ◆ **Изследване:** Гледайте видеоклипа и проучете кои са учащите в "новото нормално". Какви са техните нужди и очаквания?

Открийте всичко това във видеоклипа от проекта на ОИСР "Бъдещето на образованието и уменията до 2030 г.": "Новото "нормално" в образованието": https://www.youtube.com/watch?v=9YNDnkph_Ko



- ◆ **Въвеждащ видеоклип** от [ISTE](https://www.iste.org/) за това как да овластим проактивните ученици в областта на цифровите технологии:

<https://www.youtube.com/watch?v=NOYu35BbMNU>

- Цифров агент
- Цифров интерактор
- Цифрова същност (Аз)

- ◆ *Международното общество за технологии в образованието (ISTE®) е водещата асоциация на преподаватели и образователни лидери, ангажирани с подобряване на обучението и преподаването чрез насърчаване на ефективното използване на технологиите в обучението на деца до 12 години и в обучението на учители.*



- ◆ **Изследване:** поставяне на основите – 4 мита (и 4 истини) за овластените ученици

Липсата на овластяване = повърхностно учене



- ◆ **Самообучение:** научете повече за психологическото овластяване

Четири основни качества, които са **общи за повечето хора**, които се чувстват **овластени**, са:

1. **Смисълът** се разглежда като "двигател на овластяването" и е свързан с усещането за лична значимост
2. **Компетентността**, от друга страна, е свързана с увереността в собствените способности и умения
3. **Целеустремеността** се отнася до степента, в която човек се чувства свободен в избора си как да започне и завърши определена задача. Говори за самостоятелност и чувство за независимост.
4. **Влиянието** се отнася до убеждението в способността на човека да влияе върху резултатите от работата. Възприемането на контрола върху това, което се случва в отдела.

- ◆ **Комбинирани, всички описани по-горе подпроцеси изграждат психологическото овластяване – личното усещане за овластяване. Смята се, че овластените хора са:**

Мотивирани

Иновативни

Изобретателни

Настоятелни

Ангажирани

Ефективни



- ◆ **Дейност:** Тест за саморефлексия относно психологическото овластяване на преподаватели – възприемам ли се като овластен? (въз основа на Spreitzer, 1995 г.)

Следвайки убеждението, че упълномощените хора са упълномощени, отделете време, за да помислите за личното си възприятие на упълномощаването

1. Прочетете становищата
2. Помислете за конкретни примери от собствения си опит
3. Направете самооценка на собственото си възприятие за овластяване - ако смятате, че не се чувствате овластени в някое от ключовите измерения (значение, увереност, самоопределяне, въздействие), използвайте това самоосъзнаване и работете в посока на увеличаване на собственото си овластяване, за да овластявате по-ефективно другите.

- ◆ Работата, която върша, е много важна за мен (**смисъл**)
- ◆ Работните ми дейности са лично значими за мен (**смисъл**)
- ◆ Уверен съм в способността си да върша работата си (**увереност**)
- ◆ Усвоил съм уменията, необходими за работата ми (**увереност**)
- ◆ Имам значителна самостоятелност при определянето на начина, по който да изпълнявам работата си (**самоопределяне**)
- ◆ Влиянието ми върху това, което се случва в моя отдел/екип/работно място, е голямо (**влияние**).
- ◆ Имам голяма степен на контрол върху това, което се случва в моята работа (**въздействие**)



- ◆ **Самообучение:** Проучване на връзката между резултатите след завършване на училище и автономността, психологическото овластяване и самореализацията. Shogren, K. A., Lee, J., & Panko, P. (2017). The Journal of Special Education, 51(2), 115-124. Прочетете го тук:

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1148768.pdf>

- ◆ **Ползи от психологическото овластяване:** Пример за изследване в организационен контекст: Проучване на въздействието на психологическото овластяване върху представянето на служителите в секторите на малките и средните предприятия. European Journal of Business and Management, 6(27), 60-72. Deгаго, E. (2014 г.). Прочетете пълния текст тук:

<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.676.5784&rep=rep1&type=pdf>



Цифрови инструменти за улесняване на овластяването на учащите:



- ◆ Примери за инструменти и техники, до които може да се получи достъп чрез LXP/Инструментариума
 - > **The Course of Mind podcast** will explore evidence-based strategies for teaching the whole child and creating engaging and effective educational experiences for learners. <https://courseofmind.buzzsprout.com/> or direct link to Spotify: <https://open.spotify.com/show/1gFdla88xhQ1L9meTBdjai>
 - > **ED Influencers Podcast:** motivations, aspirations and passion projects of today's most prominent education innovators: Listen directly here: <https://info.iste.org/ed-influencers> or find all episodes in Google Podcasts: <https://podcasts.google.com/feed/aHR0cHM6Ly9mZWVkcyc5idXp6c3Byb3V0LmNvbS8yNzA2NjYucnNz>



- ◆ **Допълнителни идеи:**
 - > **Ефективно лидерство в цифровата ера** – пример от сферата на бизнеса – Днес в бизнеса необходимостта от иновации и бързото вземане на решения надделява над остаряващия стремеж към ефективност. Как това влияе върху значението на това да бъдеш ефективен лидер? **Шарлийн Ли обяснява, че става дума не толкова за контрол, колкото за овластяване: даване на възможност на служителите да получат необходимата им информация, така че да могат да вземат собствени решения** https://www.ted.com/talks/charlene_li_efficient_leadership_in_the_digital_era



- ◆ **Добри практики:**

Стандарти за овластено учене – както са определени от Международното общество за технологии в образованието (ISTE®).
За да се даде възможност на учащите се, тези стандарти насърчават преподавателите да:

- Осигурят определянето на **лични цели за учене**: https://www.youtube.com/watch?v=OGGZ6ZtJdw0&list=PL6aVN_9hcQEH6D0zMdyIQbDkSrV-MNOwD&index=3
- Изграждат **мрежи** и да насърчават **връзките** с други онлайн учащи. Персонализиране на учебната среда → свобода на избора. Практически пример: https://www.youtube.com/watch?v=3R-cd_YfdkE&list=PL6aVN_9hcQEH6D0zMdyIQbDkSrV-MNOwD&index=4&t=3s
- Насърчават използването на технологии за търсене на **обратна връзка**, за да дават информация и да подобряват практиката на учащите: https://www.youtube.com/watch?v=Ungjlb03Z0c&list=PL6aVN_9hcQEH6D0zMdyIQbDkSrV-MNOwD&index=5



Тема 2 – Значението на нагласата

Цели на обучението

- ◆ да опознаете основите на фиксираната нагласа и нагласата за растеж
- ◆ да разбирете и да оцените ползите от нагласата за растеж
- ◆ да разпознаете поведенческите последици от възприемането на фиксирана нагласа или нагласа за растеж
- ◆ да се научите да прилагате тест за самоосъзнаване както за себе си, така и за своите обучаеми
- ◆ да могат да развият/поощряват нагласата за растеж у своите обучаеми

Въведение

Нагласата за растеж предразполага хората към вярването, че най-основните им способности могат да бъдат развити чрез отдаденост и упорита работа – мозъкът и талантът са само отправна точка. Този възглед създава любов към ученето и устойчивост, които са от съществено значение за големите постижения.



- ◆ **Видео:** [Развиване на нагласа за растеж и силата на "все още"](#)

Трябва ли да казвате на децата си, че са умни или талантливи? Професор Карол Дук отговаря на този и други въпроси, докато разказва за своята новаторска работа върху развитието на нагласите. Тя набляга на силата на "все пак" в подпомагането на учениците да успеят в класната стая и извън нея.



- ◆ **Оценка:** Свържете твърденията с правилната категория

> Как да разпознаем фиксираната нагласа от нагласата за растеж? Моля, прочетете следните твърдения и ги поставете в категорията, към която принадлежат: Фиксирана нагласа или Нагласа за растеж.

Ако правите тази дейност онлайн, можете да използвате приложение за генериране на случайни думи, като например wordwall (отворете шаблона на кутията)*.

- ◆ "Очаквам да обсъждам нещата с партньора си, за да се разбера по-добре."



- ◆ "Предпочитам да не поемам нови задачи, които изглеждат доста трудни."
- ◆ "Харесва ми, когато ме хвалят за това, че съм положил много труд за нещо."
- ◆ "Неуспехът ме разочарова и ми показва къде са моите граници."
- ◆ "Моите способности и таланти са вродени и не могат да бъдат променени."
- ◆ "Харесва ми да опитвам нови и непознати неща."
- ◆ "Мога да развия всяко умение, стига да положа достатъчно усилия и да го искам силно."
- ◆ "Харесва ми да ме хвалят за това, че съм добър в нещо."
- ◆ "Очаквам партньорът ми да ме познава достатъчно добре, за да чете мислите ми."
- ◆ "Неуспехът ме кара да се амбицирам още повече за това, което мога да подобря."
- ◆ "Мога да науча всичко, което пожела."
- ◆ "Когато съм разочарован, се отказвам."
- ◆ "Усилията и отношението ми определят всичко."
- ◆ "Или съм добър в нещо, или не съм."
- ◆ "Моите способности определят всичко."
- ◆ "Когато съм разочарован, упорствам, докато не се справя".
- ◆ "Грешката, която съм допуснал, е просто още един урок."



◆ **Дейност:** Каква е вашата нагласа? Направете теста, за да разберете

◆ пример (ако се извършва индивидуално)

- ◆ пример 2 – ако се провежда в група (както онлайн, така и лице в лице), за да се определи едновременно индивидуалната нагласа на участника, както и груповата нагласа. Това може да се направи с помощта на приложението [quizziz](#).

В зависимост от аудиторията и ако английският език не е предпочитан, би било по-добре да използвате втория въпросник и да го преведете.



◆ **Работилница** – Къде съм аз по пътя към изграждане на нагласа за растеж?



> Изпълнява се в група и по двойки. Всеки получава копие от следния [Чек-лист за нагласата за растеж](#). Първо, участниците размишляват индивидуално върху всяко твърдение и маркират тези, които все още им се струват трудни за изпълнение и смятат, че имат още работа в тази посока. След това по двойки хората обсъждат и се опитват да дадат пример за конкретна ситуация, в която са изпитали трудност. По двама те разсъждават върху това дали трудността идва от ситуацията или от човека, и се опитват да намерят/препоръчат решение за това какво да правят следващия път, когато се сблъскат с тази ситуация, за да действат в съответствие с нагласата за растеж.

◆ **Цифрови инструменти:**



[Quizizz](#) – инструмент за обучение, базиран на игри, който се използва за създаване и проектиране на собствени тестове, включващи различни видове въпроси (с множествен избор, с отворен край, анкети, попълване на празни полета и т.н.) и медии (напр. изображения, видеоклипове, гласови клипове и аудиозаписи).

[Wordwall](#) – интерактивна платформа за учене, предлагаща богат избор от мини-игри, които могат да се използват за разглеждане на теория, концепции и лексикални единици, както и за създаване на интерактивни дейности и дейности, които могат да бъдат разпечатани, предназначени за индивидуална игра от учениците или под ръководството на учителя.

◆ **Ръководства:**



[Какво е Quizizz и как да го използваме с нашите студенти?](#)

[Какво е Wordwall и как да го приложим в класната стая?](#)



◆ **Пример за добра практика:**



1) *Експериментът с пъзела на Карол Дук*

Най-забележителното изследване на Карол Дук, (основата на настоящите теории за това защо присъствието е по-важно от похвалата при обучаването на децата да развиват здравословна връзка с постиженията) изследва как нагласите (фиксирана/за растеж) се формират много рано в живота. В едно от основополагащите изследвания Дук и неговите колеги предлагат на четиригодишните деца избор: те могат да повторят лесен пъзел или да опитат по-труден. Дори и тези малки деца отговарят на характеристиките на една от двете нагласи – тези с „фиксирана“ нагласа остават на сигурно място, избирайки по-лесните пъзели, които биха потвърдили съществуващите им способности, изразявайки пред изследователите убеждението си, че умните деца не правят грешки; тези с нагласа „за растеж“ смятат, че това е странен избор, недоумявайки защо някой би искал да реди един и същ пъзел отново и отново, ако не научава нищо ново. С други думи, децата с фиксирана нагласа искаха да се уверят, че са успели, за да изглеждат умни, докато тези с нагласа за растеж искаха да се предизвикат, защото тяхното определение за успех беше да станат по-умни.

2) *"Винаги мога да се усъвършенствам в нещо, ако опитам" – вдъхновяващо четиво*

С нагласата за растеж не се отказвате при първия признак на слабост. Напротив, вярвайте, че колкото повече усилия полагате за нещо, толкова по-добри ще станете. Разгледайте тези [истории на успешни хора, които някога са се провалили](#). Всеки от тях се е изправил след неуспеха и е продължил да полага усилия в занаята си, докато не е постигнал успех.

3) *Нагласа за растеж*

Вижте някои любопитни [научни примери/експерименти](#)



◆ **Допълнителна литература:**

> [Нагласа – как да реализирате потенциала си от д-р Карол Дук](#)

Книга на д-р Дук за силата на мисленето. Тя показва как успехът в училище, на работното място, в спорта, в изкуството и в почти всяка област на човешката дейност може да бъде значително повлиян от начина, по който мислим за своите таланти и способности.

> [Двете основни мисловни нагласи, които формират живота ни](#)

Статия за друга книга на д-р Дук ("Начин на мислене: новата психология на успеха") – изследване на силата на нашите убеждения, както съзнателни, така и несъзнателни, и как промяната, дори на най-простите от тях, може да окаже дълбоко въздействие върху почти всеки

аспект от живота ни.



◆ **Ръководства:**

> [Нагласа за растеж – интервю с Карол Дук](#)

Интервю в подкаст със световноизвестния психолог от Станфордския университет Карол Дук за неговата изследователска работа и концепции за нагласата за растеж.

> [Силата на вярата – начин на мислене и успех](#)

Лекция в TED на Едуардо Брисно, съосновател и главен изпълнителен директор на Mindset Works – организация, която помага на училища и други организации да развият култура на нагласа за растеж. Въз основа на изследвания в областта на социалните науки и примери от реалния живот Едуардо Брисно обяснява как нагласата (в смисъла на разбирането за интелигентност, способности и умения) е ключът към успеха.

> [Как да изградим нов навик, който наистина се запазва: 9 стъпки за създаване на добър навик](#)

Кратък видеоклип, представящ процес от 9 стъпки за изграждане на навици, които се запазват до края на живота. В него се говори накратко за изследванията за изграждане на устойчиви навици и се посочват различни известни автори по темата: Джеймс Клиър (Atomic Habits – *Атомни Навици*), Би Джей Фог (Tiny Habits – *Миниатюрни Навици*) и дори Джери Зайнфелд (с правилото "Не прекъсвай веригата".)

Тема 3 – Предизвикателствата в цифровия контекст

Цели на обучението

Специфичните цели на обучението в раздела:

- ◆ Изграждане на разбиране за обхвата на предизвикателствата, пред които са изправени учащите в цифров формат, както и тяхното отражение върху процеса на учене
- ◆ Вживяване в предизвикателствата на учащите
- ◆ Обмисляне на възможни решения за справяне с предизвикателствата



- ◆ Оценяване на ефективността на различните стратегии

Учебни дейности:



- ◆ **Видео:** Гледайте следния видеоклип на д-р Аарон Барт: Защо електронното обучение убива образованието (<https://www.youtube.com/watch?v=iwSOeRcX9NI>). Ако използвате език, различен от английския, моля, използвайте автоматично генерираните субтитри.

> Съгласни ли сте, че обучаемите се нуждаят от емоционална връзка с учебния материал, за да може той наистина да им въздейства? Какво мислите за контрааргумента – че такова учебно съдържание не е реално осъществимо. Моля, прочетете мнението, представено от зрител на видеоклипа:

Причината да не правим това в електронното обучение е, че е три пъти по-трудно и отнема четири пъти повече време. Напълно съм съгласен с това, което казва този човек. Определено е по-добър начин на преподаване и е по-интерактивен и ангажиращ, но тъжната реалност е, че повечето организации нямат времето или парите, които да вложат в разработването на подобно електронно обучение. Аз работя от 8 години в тази сфера и реалността е, че повечето организации не се стремят към това, защото е скъпо, отнема много ресурси и не носи непременно повече резултати. Изграждането на една наистина добра, емоционално ангажираща история изисква толкова умения, колкото и създаването на филм, защото в известен смисъл правите точно това. Далеч по-лесно и бързо е да изрежеш и вмъкнеш дадено съдържание, защото така е учил в училище шефът, който плаща за това – това му е удобно и смята, че същото ще важи и за всички останали. Напълно съм съгласен, че добрата история може много да подобри едно обучение, но всичко опира до пари и време. Просто това е светът, в който живеем.



- ◆ **Работилница:** Въпреки очевидните предимства на използването на цифрови технологии за подобряване на учебния опит, учащите понякога трудно се адаптират към новия формат. Защо това е така? Разделете групата на двойки и, в зависимост от броя на участниците, обсъдете една или повече от следните теми:

- Технология
- Учебно съдържание
- Самоуправление
- Социално взаимодействие
- Обратна връзка



- > Опитайте се да идентифицирате конкретните предизвикателства, пред които са изправени учащите. Какви са причините за тези предизвикателства? Как се отразяват те на учащите?



- ◆ **Дейност:** Ако проследявате модула индивидуално, а не като част от група, опитайте се да определите предизвикателствата, с които се сблъскват учащите във всички горепосочени контексти.

- ◆ **Дейност:** Моля, сравнете написаното от вас със списъка, предложен по-долу. Пропуснахте ли нещо? Измислихте ли нещо в допълнение към предложените точки? Съгласни ли сте с всички тях? Можете ли да посочите 5-те най-важни фактора според вас?

- > Сравнете вашите топ 5 фактора и се опитайте да определите общ списък за цялата група:

- **Технология:**

- Учениците в неравностойно положение не винаги имат достъп до цялото необходимо оборудване, за да участват пълноценно в учебния процес.
- Дори и да е налице цялото оборудване, учащите често нямат необходимите цифрови умения, за да го използват ефективно.
- Уебсайтовете и LMS (системи за управление на обучението) често не са адаптирани към изискванията на учащите със специални нужди, като например дислексия, зрителни увреждания и др.
- Поради множеството използвани инструменти и платформи и техния често променящ се външен вид често е трудно да се поддържа актуална информация за всички функционалности.

- **Различия в съдържанието:**

- Не всички учебни материали са адаптирани към онлайн съдържание.
- Обучаемите трябва да използват различни, понякога необичайни учебни материали
- В някои случаи чувствителна информация не може да бъде споделена поради последици за сигурността и/или авторските права
- Практическите занятия не се поддават добре на адаптиране към онлайн формат и трябва да се изчака възможност за провеждането им лице в лице.

- **Самоуправление:**



- Учениците понякога са претоварени с учебни дейности.
 - Поради необходимостта да се адаптират към нова учебна среда, учащите често се нуждаят от допълнително време за едни и същи задачи.
 - Много учащи страдат от намалена мотивация – без присъствието на учител или клас те бързо губят концентрация.
 - Много учащи се опитват да изпълняват много задачи – пишат, докато слушат, и т.н., или стават жертва на различни разсейващи фактори, като например социалните медии.
 - Поради многото разсейващи фактори онлайн сесиите водят до по-кратък период на внимание и изискват по-чести почивки, за да бъдат ефективни.
- **Социално взаимодействие:**
- В онлайн среда всеки участник се чувства сам, не е част от групата – това се отразява на мотивацията и желанието за съдействие с другите.
 - Невербалната комуникация на практика липсва – а нейното значение за акта на общуване е безспорно, което води до по-слабо разбиране на съдържанието;
 - Естественят за всяка класна стая разговор губи своята стойност онлайн, което намалява ангажираността на учащите към груповия процес;
 - Много малко участници използват своите камери и това е почти общоприето – учителят има малък контрол върху поведението на учащите;
 - В резултат на горепосочените фактори учащите приемат по-пасивна роля – например се задават по-малко въпроси;
- **Обратна връзка:**
- по време на занятията често липсва обратна връзка с обучаемите;
 - има недостатъчен или липсващ качествен контрол върху работата на учащите;
 - в резултат на това резултатите от обучението невинаги могат да бъдат установени със сигурност.



◆ **Работилница:** Определили сте основните предизвикателства, пред които са изправени учащите в цифровата среда. Сега какво може да направи учителят, за да облекчи / да се справи с тях? Моля, опитайте се да определите 1-3 интервенции, които да ви помогнат да се справите с всяко от следните предизвикателства в онлайн обучението:

1. обучаемите не са запознати с учебните материали
2. обучаемите са претоварени
3. обучаемите се нуждаят от допълнително време липса на оборудване



4. липса на цифрови умения
5. липса на адаптация към учащи със специални нужди
6. трудности при оставането в крак с всички (нови) функционалности
7. неадаптирани учебни материали
8. възможност за нарушение на авторски права
9. невъзможност за провеждане на практически занятия
10. намалена мотивация на обучаемите
11. мултитаскинг (изпълнение на много задачи едновременно)
12. необходимост от по-чести почивки
13. липса на невербална комуникация
14. усещане за самота и липса на разговори/комуникация
15. не се използват камери
16. пасивни учащи
17. липса на обратна връзка
18. недостатъчен контрол на качеството
19. несигурни резултати от обучението

- След като предложените стратегии бъдат представени, групата започва да обсъжда тяхната ефективност. Осъществима ли е всяка от интервенциите? Изисква ли използването на външни ресурси и допълнително време? Ако бъде приложена, колко ефективна ще бъде тя?
- Можете да: разделите списъка на раздели и да накарате отделна двойка (в зависимост от големината на групата можете) да обсъжда всеки раздел (3 въпроса на двойка за група от 14 обучаеми, 4 за група от 10, 5 за група от 8 и т.н.)



◆ **Дейност:** Моля, сравнете предложените списък с решения с тези, определени от групата. Съгласни ли сте с всички предложения? Ако бъдат приложени, колко ефективна би била всяка стратегия? Ако можете да съсредоточите усилията си само върху ограничен брой стратегии, кои биха били първите 5? Може ли групата да постигне съгласие за общи топ 5 стратегии?

Проблем	Потенциално решение
1. Липса на оборудване	<ul style="list-style-type: none"> Учебното заведение да предостави подкрепа на учениците в неравностойно положение Да се получи помощ от външен орган за набавяне на нужното оборудване Да се предоставя учебно съдържание за асинхронно или офлайн използване Този въпрос е извън отговорностите на учителя/преподавателя/учебното заведение
2. Липса на цифрови умения	<ul style="list-style-type: none"> Насочване на учениците към безплатно обучение по цифрови умения (има безплатни оферти) Уверяване, че учебните материали са винаги на разположение на учащите Осигуряване на възможност за техническа поддръжка по имейл, чат или телефон Провеждане на технически тест преди началото на урока (за установяване на възможността за участие в учебните занятия и търсене на решения)



	<ul style="list-style-type: none"> Учащите да създадат презентация на виртуални инструменти и да споделят своите препоръки
<p>3. Липса на адаптация към учащи със специални нужди</p>	<ul style="list-style-type: none"> Запознаване с учебните изисквания на учениците със специални потребности Уверяване, че цифровата платформа използва подходящ шрифт, цветова схема и интерфейс, позволяващи адаптация към учащи със специални потребности Уверяване, че качеството на звука на материалите е достатъчно високо и може да бъде регулирано Осигуряване наличието на субтитри за всички видеоклипове
<p>4. Трудности при оставането в крак с всички (нови) функционалности</p>	<ul style="list-style-type: none"> Обучителите и учащите да бъдат последователни при използването на онлайн инструменти Уверяване, че учебните материали са винаги на разположение на учащите



	<ul style="list-style-type: none"> ● Ограничаване използването на специални функции до необходимия минимум
<p>5. Неадаптирани учебни материали</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Обучителите регулярно да адаптират методологията си към различния формат ● Използване на изкуствен интелект, за да се адаптират по-добре материалите към предпочитанията на отделните обучаеми ● Квалифициране на преподавателите към компетентност в цифровизирането на учебни материали
<p>6. Обучаемите не са запознати с учебните материали</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Обучителите да отделят нужното време, за да запознаят обучаемите с новите материали ● Обучителите да не забравят да оставят място за въпроси ● Да се правят пробни сесии преди официалния старт на обучението ● Осигуряване на достъп до цялото учебно съдържание (презентации, сценарии, видеозаписи) за последващи действия



<p>7. Нарушение на авторски права</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Обучителите да се запознаят с разпоредбите за авторско право и защита на данните • Винаги да се използват материали, които имат подходящ лиценз • Да се обръща внимание на учащите на въпроса за авторското право и къде могат да намерят материали и изображения, които могат да се използват свободно
<p>8. Невъзможност за провеждане на практически занятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Няма много какво да се направи тук. Не всичко може да бъде адаптирано към онлайн формат. • Въпреки това можете да се опитат някои творчески решения като симулации чрез специализиран софтуер или ролеви игри
<p>9. Обучаемите са претоварени</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Обучителите да преценяват внимателно работното натоварване, което учащите могат да поемат • Да се дава на учащите достатъчно време за подготовка • Да се вземат предвид най-ефективните стилове на учене за учащите, за да се направите процеса възможно най-лесен за тях
<p>10. Обучаемите се нуждаят от допълнително време</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Предвиждане на нуждата от допълнително време в плановете на уроците • Ако е необходимо, намаляване на работното натоварване до управляемо ниво



<p>11. Намалена мотивация на обучаемите</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Да се помогне на учащите да определят собствените си цели на обучение ● Обучителите да насърчават нагласата за растеж ● Да се предоставят на учащите подходящи инструменти за планиране ● Обучителите да бъдат на разположение за помощ, когато е необходимо ● Да се покаже на учащите ясна целева/компетентностна рамка в началото на курса и да се насърчи комуникацията помежду им (обща цел-взаимна подкрепа-чувство за принадлежност)
<p>12. Мултитаскинг (изпълнение на много задачи едновременно)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Инструктиране на учащите да избягват разсейване, което може да повлияе на обучението им ● Да се помага на учащите да създадат специално пространство за учене, свободно от разсейващи фактори ● Провеждане по-кратки учебни сесии, за да се подпомогне концентрацията ● Да се ограничи работното натоварване, за да се намали стимула/потребността от мултитаскинг
<p>13. Необходимост от по-чести почивки</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Адаптиране учебните планове към потребностите на учащите съгласно новата среда



<p>14. Усещане за самота и липса на разговори/комуникация</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Използване на техники за фасилитиране на групи и групови занятия ● Започване на урока със замявка ● Насърчаване на взаимодействието в малки групи
<p>15. Липса на невербална комуникация</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Възможностите за облекчаване на този проблем са ограничени. ● Ако обучаемите използват своите фотоапарати, можете да ги накарате да се фокусират върху цялото тяло, а не само върху лицето за някои сесии, като например презентациите
<p>16. Учащите не си използват камерите</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Сключване на групов договор, изискващ от учащите да използват своите камери и описване на последиците от неговото нарушаване (както санкции от страна на учителите, така и цялостните недостатъци за обучението) ● Напомняне на учащите за договора в началото на всяко занятие
<p>17. Пасивни учащи</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Планиране на дейностите така, че всеки учащ да има възможност да участва ● Регулярно и проактивно задаване на въпроси



<p>18. Липса на обратна връзка от учащите</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Регулярно и проактивно искане на обратна връзка ● Провеждане на сесия "Какво научих" в края на учебните занятия ● Използване на анкети и формуляри за обратна връзка ● Когато е възможно, провеждане на сесии 1 на 1 с обучаемите
<p>19. Недостатъчен контрол на качеството</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Активно използване на партньорската проверка (насърчаване на социален контрол – взаимно регулиране от страна на учащите) ● Установяване на ясни процедури за преглед и проверка ● Активно контактуване с обучаемите и формиране на разбиране за техния подход в ученето
<p>20. Несигурни резултати от обучението</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Предварително определяне на целите на обучението ● Постоянно следене на напредъка на учащите ● Използване на LMS



◆ **Изследване** (казус): Част от учебния опит, свързан с бързото преминаване към електронно обучение по време на пандемията COVID-19, вече е проучен и използван като основа за формулиране на препоръки за бъдещи действия. В тази статия се разглеждат предизвикателствата, свързани с прехода към електронно обучение, чрез количествено проучване на студентите и преподавателите във Висшето училище по приложни науки в Рейн Майн относно цифровия "Корона Семестър". Моля, обърнете специално внимание на раздела "Препоръки за действие" и го сравнете със списъка, създаден по-горе.



- > Лиза Улцхаймер , Аника Канцингер, Алина Циглер, Бернд Мартин, Йорг Зендер, Антье Рьомхилд, Кристин Лейхе. Бариири във времето на дигиталното преподаване и учене - проучване на случай в Германия: Предизвикателства и препоръки за действие. Journal of Interactive Media in Education (Списание за интерактивни медии в образованието). 08 Sep 2021
- > <https://jime.open.ac.uk/articles/10.5334/jime.638/>



◆ **Допълнителна литература:**

- > Предизвикателства и решения при онлайн обучението. Публикация в [embibe.com](https://www.embibe.com) (образователна платформа) от 03/12/21:
https://www.embibe.com/exams/online-learning-challenges-and-solutions/#1_Adaptability_issues_in_Online_Learning
- > 15 предизвикателства пред цифровото обучение и как да ги преодолеем. Електронна книга, събрана от общността на Schoology:
<https://www.scribd.com/document/483415820/15-Digital-Learning-Challenges-How-to-Overcome-Them-pdf>
- > Ото Д. „Задвижван от емоциите!“ Влияние на нагласите върху намеренията и поведението по отношение на отворените образователни ресурси (ООР)
<https://jime.open.ac.uk/articles/10.5334/jime.606/>



Тема 4 – Самостоятелно обучение

Специфична информация, свързана с темата

Учебни цели

Специфичните цели на обучението в раздела:

- ◆ Учащите да знаят как да насърчават самомотивацията
- ◆ Да могат да помагат на своите учаци да си поставят цели за учене
- ◆ Да разбират защо поставянето на цели е важно
- ◆ Да знаят как да поставят ефективно цели

Пример за добра практика

Този процес от пет стъпки може да помогне на учителите и администраторите да си сътрудничат ефективно с учениците при определянето и постигането на цели:

<https://www.edutopia.org/article/thinking-critically-about-goal-setting>



- ◆ **Учебна дейност** – практическо упражнение за поставяне на цели:

Поставянето на цели е определено като стратегия за преподаване с високо въздействие (HITS). Прочетете [това практическо ръководство](#) за поставяне на цели за ученици с високи способности* и изпробвайте един от компонентите му в собствената си практика. То е изведено от опита с точно тази целева група с високи постижения, но е много полезно за всички видове ученици.

Стратегиите, които учителите могат да използват, за да поставят цели за учене на учениците с големи възможности, включват:

- > включване на учениците с високи способности в процеса на определяне на цели
 - > насърчаване на учениците с високи способности да си поставят лични цели, а не конкурентни цели
 - > групиране на ученици с високи способности със сходни потребности за определяне на обща цел
 - > групиране на ученици с високи способности със сходни потребности, за да работят заедно за постигане на обща цел
- ◆ Шаблони за групово и индивидуално поставяне на цели, вкл. допълнителна теория и практически съвети:
<https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/teachingresources/high-ability-toolkit/Pages/setting-goals-for-learning.aspx>

*Това е шаблон, който идва от раздела "За училището", но е подходящ и лесно приложим и за учаци в други контексти.



◆ **Учебна дейност:** Превръщане на ЦЕЛИТЕ в ЖЕЛАНИЯ:

Научете повече за научно обоснованата ментална стратегия WOOP, разработена с цел да помогне на хората да "открият и изпълнят желанията си, да определят предпочитанията си и да променят навиците си". Гледайте въвеждащия видеоклип на този линк:

<https://woopmylife.org/en/science>

> **WOOP** означава:

- ◆ **W**ish (Желание)
 - ◆ **O**utcome (Резултат)
 - ◆ **O**bstacle (Препятствие)
 - ◆ **P**lan (План)
- Направете самоанализ на възприятията си, когато чуete задачите "Поставете си цел" и "Определете желанието си". Изберете една ситуация в предстояща учебна дейност с вашите обучаеми, в която можете да изпробвате стратегията WOOP с тях или просто да обсъдите асоциациите им с думата ЖЕЛАНИЕ (за разлика от "ЦЕЛ").



◆ **Самообучение:** Проучвания върху теориите за мотивацията и движещите се мотиватори

[Moving Motivators: An Intrinsic Motivators Game bu Jurgen Appello](#)



◆ **Групова дейност с обучаваните:**

Топ 20 мотивационни подкаста за студенти: <https://leverageedu.com/blog/motivational-podcasts/>

> Разделете този списък между обучаваните и ги накарайте да изслушат 1 епизод от подкаста, като го представят пред останалите членове на групата, посочвайки поне един извод от него.



◆ **Групова дейност с обучаваните: SUPERBETTER**

> Открийте научно обоснованото приложение и метод за подобряване на устойчивостта, психичното здраве и социално-емоционалното обучение.

Введително видео за обучители: https://www.youtube.com/watch?time_continue=156&v=IWwy7TYfOUk&feature=emb_logo

◆ **Указания:** Гледайте заедно с учениците лекцията на д-р Джейн Макгонигол в TED (https://www.ted.com/talks/jane_mcgonigal_gaming_can_make_a_better_world) и след това ги поканете да изберат едно микропредизвикателство (наречено "ежедневни задачи" в метода) от приложението или книгата SuperBetter, да го изпробват и да докладват за своя опит и ефекта от упражнението:

> Приложение/Метод: <https://www.superbetter.com/>

> Книга: <https://www.amazon.com/SuperBetter-Living-Gamefully-Jane-McGonigal/dp/0143109774>



➤ **Източник:** Superbetter.com, https://www.superbetter.com/want_to_play



◆ **Интересно проучване за ролята на "Аз"-а:**



Амундсен и Мартинсен (2014) разглеждат психологическото овластяване и самоуправлението като необходимите „бъди и прави“ характеристики на овластените хора. Самостоятелното лидерство (СЛ) се определя като процес на самовлияние, чрез който хората стават по-самонасочени и самомотивирани за постигане на своите задачи и цели (Manz, 1986; Manz & Sims, 1991). Дефиницията ясно илюстрира огромното влияние на "аз"-а и индивидуалното възприятие в този важен процес.

- > СЛ се концептуализира като процес, който се състои от няколко вида когнитивни и поведенчески стратегии, групирани в три основни подхода. Те могат да бъдат допълнително открити в оригиналното им проучване тук:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1048984313001240>

- ◆ **Поведенчески стратегии:** самонаблюдение, поставяне на цели, самонаграждаване, самонаказване и самоподказване
- ◆ **Награди:** формиране на възприятията чрез насочване на вниманието от неприятните аспекти на задачата и пренасочването му към присъщите на задачата аспекти на възнаграждение
- ◆ **Конструктивни мисли:** идентифициране и замяна на дисфункционални убеждения и предположения, мисловни образи и позитивно определяне на „Аз-а“



◆ **Идеи:**

- > **3 стъпки за спиране на прегарянето при работа от разстояние** – полезни съвети за това какво бихте могли да направите, за да защитите енергията си и ограниченията си при работа/обучение от разстояние:

https://www.ted.com/talks/morra_aarons_mele_3_steps_to_stop_remote_work_burnout

- > **Как да избягаме от долината на смъртта на образованието** – Сър Кен Робинсън очертава 3 принципа, които са от решаващо значение за разцветата на човешкия ум, и как сегашната образователна култура работи срещу тях. В една забавна и вълнуваща лекция той ни казва как да излезем от образователната "долина на смъртта", пред която сме изправени, и как да възпитаме най-младите поколения в климат на възможности:

https://www.ted.com/talks/sir_ken_robinson_how_to_escape_education_s_death_valley

- > **Курсът за самоорганизиращ се компютър** – Шимон Шокен и Ноам Нисан разработиха учебна програма за своите ученици, по която те да конструират компютър част по част. Когато пускат курса онлайн – раздават инструментите, симулаторите, спецификациите на чиповете и други гравивни елементи – те са изненадани, че хиляди хора се възползват от възможността да учат, работейки самостоятелно, както и



организирайки свои собствени класове в първия масов отворен онлайн курс (МООС). **Призив да забравим за оценките и да се възползваме от собствената си мотивация за учене:**

https://www.ted.com/talks/shimon_schocken_the_self_organizing_computer_course

- > **За поставянето на цели и визуализацията:** Учениците/обучаемите често влизат в курс с ясно определени официални цели за обучение. Но дали те горят вътрешно за ефекта, който тези официални цели на обучението могат да имат върху живота им? Възможен подход като преподавател е да ги илюстрирате с помощта на визуализацията – както потвърждава [Д-р Франк Нийлс](#):

Според изследванията на мозъчните образи визуализацията работи, защото невроните в мозъка ни – тези електрически възбудими клетки, които предават информация – не правят разлика между образа и действието в реалния живот. Когато визуализираме дадено действие, мозъкът генерира импулс, който казва на невроните ни да "изпълнят" движението. Това създава нов невронен път – групи от клетки в мозъка, работещи заедно към създаването на спомени или заучено поведение – който подтиква тялото ни да действа по начин, съответстващ на това, което сме си представили. Всичко това се случва без да е необходимо да се извършва физическата дейност, но се постига подобен резултат.



◆ Цифрови инструменти:

Примери за инструменти и техники, до които може да се получи достъп чрез LXP/Инструментариума

Използвайте инструменти за насърчаване на самомотивацията, като например:

- Проследяване на напредъка – водене на дневник
- Системи за приятелство
- Теория за сравняване/лидерство/ справедливост
- Микропредизвикателства – приложение Superbetter
- Годишен компас – годишен самоанализ и поставяне на цели
- Юрген Апело – движещи се мотиватори и мрежа за отбелязване



◆ Допълнителна литература:

- > **Списък на културата на TED – 114 подкасти, книги, телевизионни предавания, филми и други, които да ви подхранят:**



<https://ideas.ted.com/teds-summer-culture-list-114-podcasts-books-tv-shows-movies-and-more-to-nourish-you/>

- > **Подкастът The Happiness Lab** "Този подкаст, воден от д-р Лори Сантос (TED Лекция: Маймуна, ирационална колкото нас), Ви запознава с най-новите изследвания на щастието и предлага проникателни анекдоти. Той ще ви накара да се чувствате по различен начин в ежедневието си, особено в тези времена на възход и падение."
- > **Кати Куан, TED Лекция** – Как ученето чрез преживяване и експериментиране може да промени възприятията и да увеличи смелостта за по-нататъшно учене:
https://www.ted.com/talks/catie_cuan_teaching_robots_how_to_dance
- > **Франклин Кови за поставянето на цели и поставянето на „първите и най-важни неща на първо място“:**
[Franklin Covey on goal setting and putting first things first](#)



Тема 5 – Вниманието в цифровия контекст

Този раздел се съдържа от **три дейности**, които се придържат към целите на обучението, описани по-долу. Всяка от трите единици има за цел да Ви даде възможност да придобиете знания или умения, които да укрепите както Вашето, така и вниманието на Вашите ученици в контекста на цифровото образование.

Цели на обучението

- ◆ Да постигнете по-задълбочено, научно обосновано разбиране от страна на учащия относно въздействието на цифровата среда върху способността на мозъка за концентрация и фокусиране (свръхстимулация на мозъка/неврология)
- ◆ Да получаване на съвети и трикове за това как може да бъде подобрен фокуса в цифров контекст
- ◆ Да тествате нови инструменти за подобряване на вниманието в цифров контекст
- ◆ Да повишите способността си за създаване на стимулираща учебна среда
- ◆ Да изградите компетентност за справяне с разсейващи фактори онлайн

Учебни дейности

Нашият мозък онлайн – Свръхстимулация и внимание

Концептуална рамка: Как ангажираността ни с цифровите технологии променя физически нашия мозък?

Фокус: Разбиране, концентрация и съзерцание



- ◆ **Самообучение:** Как работи нашият мозък?
 - > Преди да разгледаме ефекта от взаимодействието с цифровите технологии върху мозъка, трябва да се запознаем с някои основни характеристики на функционирането на мозъка.
 - > На първо място е важно е да разберем, че мозъкът е "пластичен" и е способен да се променя – нещо, което беше прието като научен факт едва преди 40 години. **Пластичността** на мозъка се отнася до промените в [невронните пътища](#) и [синапсите](#) в резултат на нашето поведение (мисловни и физиологични процеси), както и влиянието от околната среда. Когато изпълняваме дадена задача или изпитваме някакво усещане, се активират неврони в мозъка ни. Вследствие на това, когато повтаряме задачата или преживяването, синаптичната връзка между съответните невроните става по-силна. Повтарящите се задачи или



преживявания могат да бъдат както физически, така и психически. Тъй като синаптичните връзки стават все по-силни с нашите повтарящи се действия, различните области на мозъка, които не играят роля в тях, се свиват, защото мозъкът отделя повече ресурси за функциите, които се използват по-често. С други думи – мозъкът ще позволи на по-често използваните области да заемат други, които се използват по-рядко.

Колкото повече – толкова повече! Колкото по-малко – толкова по-малко



♦ **Видео:** https://www.youtube.com/watch?v=nWMP68DqHE&ab_channel=HaloNeuroscience

Моля, вижте видеото "Неврологията на ученето", преди да продължите.

- В допълнение към повтарящите се преживявания, Вашето **внимание** също **оказва влияние и върху невропластичността** (способността на невронните мрежи в мозъка да се променят чрез растеж и реорганизация). Не само това, но именно вниманието е това, което повишава активността на невроните ви. **Повторението само по себе си не може да улесни ученето.**

Вниманието работи като врата, която регулира въвеждането на невронна информация.



♦ **Изследване:** Ето един добър пример за това как работят тези два аспекта на функционирането на мозъка (*повторение и внимание*):

[МРТ-изображенията](#) показват два различни вида мозъчни образа, когато се разглеждат **опитни** и **начинаещи** потребители на интернет, използващи Google:

Опитните потребители **демонстрират активност в дорсолатералната префронтална кора** (областта на мозъка, отговорна за краткосрочната работна и селективното внимание), докато новодошлите **не показват почти никаква активност в тази област** на мозъка.

- Въпреки това, за да се пренастрои мозъкът на новодошлите по същия начин, както на опитните потребители, беше необходим само **един час на ден** използване на Google (в продължение на пет дни).
- За да видите пълния текст на изследователския експеримент, посетете <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19155745/> (Small et. al., 2009: 116-118)

Какво се случва с мозъка ни, когато се ангажираме с дигиталния свят прекомерно или безотговорно (или и двете)?



◆ **Изследване:** Проучванията показват, че постоянната употреба на технологии като смартфони, компютри, търсачки и други подобни **стимулира промяната на мозъчните клетки и освобождаването на невротрансмитери**, като постепенно укрепва новите невронни пътища в мозъка ни и същевременно отслабва старите, а също така забавя развитието на фронталния лоб:

<https://www.bizcommunity.com/Article/196/371/94748.html> (Affleck et. al., 2012).

- > За да поясним, фронталният лоб отговаря за висшите когнитивни функции като **памет, емоции, контрол на импулсите, решаване на проблеми, социално взаимодействие и двигателни функции**. Известно е също така, че **дълбочината на нашата интелигентност** (емоционална или друга) **зависи от способността ни да прехвърляме информация от работната в дългосрочната памет и да я вплитаме в концептуални схеми**.
- > Работната памет обаче може да побере само малко количество информация в даден момент и **прекъсването на вниманието може да изтрие информацията от краткосрочната ни памет**. Когато когнитивното натоварване (съхранението на информация в работната памет) надхвърли способността на мозъка да я обработва и съхранява, не можем да запазим информацията или да направим връзки с други спомени.

Това пренатоварване с информация пречи на мозъка ни да формира силни невронни връзки, които придават дълбочина на мисленето ни, особено когато сме разсеяни, което води до намалена способност за концентрация, възприемане и обмисляне на информация.



◆ **Идея:** Докато интернет е пълен не само с информация, но и борави със способности за привличане на вниманието, е от изключителна важност да повишим осведомеността си за това **как и защо се влияе на нашето внимание**.

- > Тъй като сме родени в свят, в който имаме много да навакваме – културно-технологичното ни развитие се случва твърде бързо, за да можем да го догоним без целенасочени в това усилия – Ви представяме няколко неопровержими факта за интернет, които вероятно не знаете, и които вярваме, че ще насочат бъдещите ви онлайн начинания в посока, по-синхронизирана с Вашето благосъстояние.

Именно нещата, които не знаем, ни влияят най-силно! Моля, разгледайте прикачения PDF файл "10 Интернет факта"



◆ **Задача:** Влезте в [YouTube](#) и гледайте няколко видеоклипа в продължение на половин час. Уверете се, че са кратки (не повече от 5 минути всеки). Помислете за нещо, което ще Ви е интересно или забавно, и оставете алгоритъмът да се погрижи за останалото.

> След като приключите, направете малка равносметка за това как се чувствате:

- *Усещате ли се стимулирани и по какъв начин?*
 - *Трудно ли беше да спрете да гледате?*
 - *Спрете да гледате монитора и се изправете. Чувствате ли безпокойство, сякаш не Ви свърта?*
 - *Струва ли Ви се, че реалният свят е бавен, статичен или безинтересен?*
- > Ефектът трябва да е подобен на този при „скролване“ във Facebook, Instagram, Twitter или други подобни социални медии. Действието е измислено така, че да изгради зависимост – да задържи интереса Ви към следващото най-добро нещо, което предстои да се появи. Няма значение какво е то – магията е в очакването.

Препратки:

<https://youtu.be/thLgkQBFTPw?t=2361> Адам Къртис – “Хипернормализация” (2016: минути 39:24 - 50:35);

Де Вос, Ж. (2020) – Дигитализацията на (Интер)субективността

Чателиер и др. (2019) – Формиране на избори в цифровия свят; стр. 16

Фокус в дигиталния контекст и справяне с разсейването – Съвети и трикове

Концептуална рамка: Как да противодействаме на негативните промени в мозъка, като балансираме и регулираме ангажираността с технологиите?

Фокус: Използване на мозъка по нетехнологичен (немеханистичен) начин и укрепване на уменията за разбиране, учене и запомняне



◆ **Самообучение:** Когато сърфираме в интернет и излагаме мозъка си на неговите стимули (които винаги са само визуални и/или слухови), ние често **оценяваме връзки** (интернет линкове към друго съдържание) и **правим навигационни избори** – задачи, които изискват да се вземе решение. Този процес на спиране, за да преценим дали да премине към следващия линк или не, променя невронните връзки и отвлеча вниманието на мозъка от работата по тълкуване на текста. **Умственият ни ресурс се премества от четенето на думи към правенето на преценки, което пречи на нашето разбирането и възможност за запаметяване.** По този начин излагането на цифровите технологии ни кара да четем по повърхностен начин, което води до различен вид мислене, поставящо ефективността и непосредствеността над всичко останало, отслабвайки способността ни да четем задълбочено, да тълкуваме текста и да създаваме богати ментални асоциации.

- > Това създава нови **слабости** в нашите висши когнитивни процеси, включително тези, които засягат абстрактния ни речник, вниманието, размишлението, индуктивното решаване на проблеми, критичното мислене и въображението.

Какво можем да направим, за да смекчим тези последици?



◆ **Идея:** Повечето от проблемите, свързани с ученето, особено в цифров контекст, се дължат на **отвлечащите вниманието фактори, които възпрепятстват способността ни да правим връзки и асоциации** както в рамките на материала, който се опитваме да усвоим, така и във връзка с настоящите ни знания и възприятия. Когато учим, е изключително важно краткосрочната ни памет да не е ангажирана с **нищо извън контекста на това, което изучаваме**, като същевременно имаме предвид, че всякакви практически приложения (връзки и асоциации) на знанията са добре дошли. Това ще изведе усвояването и разбирането ви на следващото ниво.

- Преди упражненията, изброени в раздела "Съвети и трикове" в края, сме Ви подготвили задачи, насочени към повишаване на Вашата **осведоменост относно разсейващите фактори и усвояването на техника за запаметяване/обработка на информация.**



◆ **Задача:** Прочетете [тези](#) кратки статии и напишете две резюмета за тях с дължина около 200 думи. След това прегледайте критично качеството на работата си, като следвате критериите, описани по-долу.

> Първата статия ще прочетете на цифров екран под следните обстоятелства:

- Пуснете си музика от браузър
 - Подсигурете, че смартфонът Ви е на ръка разстояние
 - Оставете отворени няколко интернет раздела – социални медии, електронна поща, един сайт за развлечение и един сайт за новини
 - Ако имате телевизор в стаята, оставете го включен, но без звук
- Когато сте готови, дайте си 30 секунди да попиете информацията и започнете да пишете резюмето.
- Докато пишете, сменете поне един път музиката си, проверете за съобщения в телефона си и прочетете заглавието на поне една новина
- > Моля, разпечатайте втората статия на лист хартия. Докато я четете, подсигурете, че:
- Нямаме цифрови устройства наблизо
 - Сте в тиха и спокойна среда
 - Имате добро осветление, което не блести в очите ви
 - Сте в удобно седнало положение
- Отново си дайте 30 секунди да попиете текста. Докато пишете резюмето се постарайте да не се разсейвате с нищо.
- > След като приключите, помислете за разликите в качеството на всяко от вашите Резюмета. Забелязвате ли такива по отношение на:
- Дълбочина на разбирането
 - Логическа последователност
 - Съгласуваност между изреченията
 - Аргументация
 - Позицията на автора и Вашата лична позиция по разглежданата тема



◆ **Задача:** Тази задача е предназначена за изследване на капацитета на паметта на няколко доброволци чрез изпробване на **техника за подобряване на паметта**, известна като „chaining“ (съставяне на верига). Въпреки че трябва да помолите някой да я проведе заедно с Вас, можете също така да помогнете на приятели и роднини да научат техниката. Пълното описание на дейността можете да намерите тук: <https://www.scientificamerican.com/article/dont-forget-a-memorization-exploration/>

- > Тази техника е тясно свързана с връзките "вътре в текста", които ни помагат да оценяваме, обработваме и разбираме информацията. Линеиното четене и последователното учене, както ще видим след малко, са изключително важни за дълбокото разбиране.



◆ **Видео:** Значението на почивката

Периодите на почивка също са от решаващо значение, за да може мозъкът да **синтезира** информация и да създава **връзки**. Постоянното стимулиране поставя мозъка на онлайн потребителите в състояние на **повишен стрес**, което допълнително води до намаляване на качеството на времето за размисъл, съзерцание и целенасочено вземане на решения. Вижте тази лекция на Брейди Уилсън в TEDx, посветена на **конотациите на изтощения мозък и как да го поправим**:
https://www.youtube.com/watch?v=XOU2ubWkoPw&ab_channel=TEDxTalks



◆ **Изследване:** В друго проучване, проведено през далечната 2005 г. и посветено на гледната точка на студентите в образованието, резултатите показват, че поради широкото използване на интернет и технологиите учащите рядко търсят инструкции или наръчници по отношение на обучението си; вместо това те експериментират, докато не се справят, като предпочитат да събират информация от различни източници. Връзка към изследването – <https://core.ac.uk/download/pdf/232590071.pdf> (Кууни, 2007-2008: 506).

Този **непоследователен** и **спорадичен** тип учене не само е резултат от свръхстимулиране на мозъка поради огромното количество информация, с които той е бомбардиран, но и допринася за затруднена способност за съсредоточаване, както и за възприемане на нова информация.



◆ **Идея:** В резултат на излагането на цифрови технологии и последвалите физически промени в мозъка започваме да четем **повърхностно**, с малко концентрация или размисъл, като търсим ключови термини и прелистваме текста около тях, вместо да четем ред по ред. Освен това хората, които четат **линеен** текст, разбират повече, запомнят повече и научават повече, отколкото тези, които четат текст, пълен с **връзки** (какви са много от текстовете, които срещаме онлайн). Тук нямаме предвид линкове, които помагат на учащия да се запознае по-добре с термините и информацията в текста, а по-скоро грабващи вниманието линкове, базирани на нашите лични данни и предпочитания. Онлайн тези линкове винаги целят да задоволят желанието ни за забавление, себеизразяване и т.н.



Какво друго можем да направим?

Мозъкът може да се оправи, ако сме наясно с тези проблеми. Ще се наблюдават подобрения в показателите на паметта, както и драматични промени при [ПЕТ сканирането](#), показващи повишена умствена ефективност в предната част на мозъка при следване на изброените по-долу съвети:

- Ограничете използването на технологии;
 - Провеждайте тренировки за подобряване на сърдечносъдовата система (*аеробни упражнения*);
 - Правете упражнения за паметта (*четене в спокойна обстановка/играйте шах/решавайте кръстословици*);
 - Практикувайте техники за релаксация (*медитация, йога, разходки в парка*);
 - Спазвайте здравословен хранителен режим!
- *Балансирайте времето, което прекарвате онлайн и офлайн, натоварвайте мозъчните си мускули (не само) по изброените по-горе нетехнологични начини; опитвайте се да работите в рамките на когнитивното натоварване на работната си памет (като намалите разсейването); оставете технологиите настрана, когато се опитвате да научите нови, сложни концепции.*

Стимулиране на онлайн учебната среда

Концептуална рамка: *Какво можем да направим, за да повлияем положително на нашата онлайн учебна среда?*

Фокус: *Инструменти и методи за улесняване на продуктивното учене и положителната динамика в класната стая*



◆ **Идея:** Добре разработеният онлайн курс може да осигури на обучаемите същата ефективност като в нормалните класни стаи. Ефективното и успешно онлайн обучение обаче изисква по-голямо внимание към следните три фактора: **дизайн на курса, взаимодействие между участниците** в курса и **подготовка и подкрепа** от страна на преподавателя. Тези фактори по-трудно се регулират онлайн, още повече че при тези обстоятелства преподавателят има по-слаби познания за предпочитанията и характеристиките на своите студенти поради ощетената комуникация.

- Въпреки че тези три фактора са грижа на преподавателя, това, което учащите могат да направят, е да ги коментираме открито в класната стая.



◆ **Изследване:** Проучванията показват, че стила на представяне може значително да влоши обучението. Намалете до минимум или премахнете използването на **неуместни звуци, музика и анимация** във Вашите презентации. Бъдете последователни в стила си на обучение. Подсигурете среда, ориентирана към нуждите на учениците, с уважение и емоционална зрялост, и им помогнете да развият положителни и продуктивни взаимоотношения помежду си!



◆ **Цифрови инструменти:** Обсъдете с учащите извличането на алтернативни данни за тях (**личност, тест за ефективност в представянето, когнитивен стил** и т.н.), за да предложите сесия, която в по-голяма степен отговаря на индивидуалните им предпочитания (*тази информация много по-лесно може да се извлече в хода на живото обучение от опитен преподавател без тези способи*). Повишената активност и ефективност на учащите силно се влияе от **взаимодействието им със съдържание, което отговаря на техния профил**. Ето един примерен тест, който можете да използвате, за да опознаете по-добре Вашите ученици и съответно да адаптирате учебното си съдържание: <https://www.aptitude-test.com/>

- Този тест за пригодност измерва нивото на уменията и индивидуалните предпочитания в следните области:
 - Числена логика
 - Числени текстови задачи



- Дедуктивни разсъждения
 - Аналогия на думи
 - Индуктивни разсъждения
 - Пространствени способности
 - Абстрактно мислене
 - Връзки между думи
 - Дедуктивно мислене
- В зависимост от вида на курса/обучението, както учителят, така и обучаемите могат да помогнат за модифициране на материала или подхода към обучението въз основа на общите способности и предпочитания на класа. Например някои учащи биха усвоили материала чрез **абстрактни разсъждения**, а не **логика**; чрез **думи**, а не **числа** и **статистика**; или чрез **устно**, а не **писмено изразяване**. Независимо от факта, че е добре да се развиват нови умения и подходи за учене, тази адаптация гарантирано ще стимулира ученето.
- Освен това **свързването на нова информация с данни**, които вече са **съхранени в дългосрочната памет** (напр. свързване на нови теми с материали, които са били разглеждани преди това), също е чудесен метод за стимулиране на процеса на учене. Например можете да:



◆ **Идея:** Разделите критичното четене на три части – *предварително четене, активно четене и последващо четене*.

1. **Предварителното четене** повишава осведомеността за **целта** на четенето, като се използва предварителен преглед на материала. Това се постига лесно както в печатния, така и в електронния формат. Първо, информирайте учениците, че трябва да са наясно с целта си за четене на информацията, за да могат да се съсредоточат върху съответни аспекти. След това ги накарайте да направят предварителен преглед на текста, независимо дали чрез прелистване на съдържанието, или чрез сканиране на хипервръзки на цифрово устройство, без да кликуват върху тях. Това позволява на учениците да съберат необходимата фонова информация, без да четат материала;
2. **Активното четене** е действителен **интерактивен** процес на четене чрез **подчертаване, отбелязване** или **водене на бележки**. Този процес провокира читателите да мислят за материала, който четат, а не просто да „проследяват с поглед“ думите. Активното четене е по-трудно да се осъществи в цифровия свят (не можете просто да подчертавате с маркер върху екрана). Учениците трябва да се научат как да използват различни **компютърни функции**, за да се ангажират с материала, ако четат в цифров формат (напр., **подчертаване**, промяна на **шрифтовете, ограждане** на текста в полета и др.)
Уменията за активно четене са важни, защото четенето не е просто извличане на информация от текста; то е въпрос на тълкуване и създаване на смисъл в текста.



3. **Последващото четене** има за цел да затвърди наученото. Както във физическия, така и в дигиталния свят трябва да се задават въпроси, които **предизвикват** нещо повече от просто обобщение на прочетения материал. В цифров формат преподавателите могат да вмъкват въпроси директно в текста.

В обученията лице в лице студентът и преподавателят трябва да **задават въпроси** относно материала. Говорете за това защо четете дадения текст. Доказано е, че това, което се обсъжда преди четенето на текста, оказва влияние върху разбирането на материала от страна на студентите. Обсъждането и поставянето на въпроси, които карат учениците да се **рефлектират** върху материала, непрекъснато **засилва критичното четене**. Освен това, тъй като структурата на мозъка се променя всеки път, когато човек обърне внимание на определено преживяване, учениците също трябва да могат да се научат да контролират и фокусират вниманието си.

Насърчавайте учениците да позволяват на мозъка си да почива. Отървете се от разсейващите фактори и поставете ясно формулирани цели, подкрепени от ясни обяснения!



◆ Цифрови инструменти:

Примери за инструменти и техники, до които може да се получи достъп чрез LXP/Инструментариума:

- <https://v4.brainhq.com/?v4=true&fr=y#> **BrainHQ** е онлайн щаб за трениране на мозъка. Представете си го като лична фитнес зала, в която упражнявате паметта, вниманието, бързината на мисловния процес, уменията за общуване с хора, интелигентността и навигацията си, а не коремните мускули, делтите и квадрицепсите.
- <https://prnt.sc/> **Lightshot** е инструмент, който замества бутона на клавиатурата "prnt scrn" с възможност за незабавно изрязване на сегмент/цял екран и записването му в определена папка. Чудесно за запазване на изображения/текст, вместо да ги копирате и да ги разпределяте ръчно.
- https://thebrain.mcgill.ca/flash/d/d_07/d_07_p/d_07_p_tra/d_07_p_tra.html **The Brain From Top To Bottom** е чудесен уебсайт, който ще ви помогне да подобрите основните си познания не само за функционирането на паметта и ученето, но и за всичко, свързано с мозъка – от сетивата, емоциите, мислите и езика, до еволюцията и усещането за себе си.
- <https://www.apitude-test.com/> **A Free Online Aptitude Test** е тест, който измерва уменията Ви (и съответно предпочитанията Ви, въпреки че това се основава на корелация – обикновено имаме предпочитания към това, в което сме добри) в различни области, свързани с ученето.



◆ **Добри практики:**

Умения за четене и разбиране:

- Припомнете си предишни знания и мислено свързвайте новата информация с тях, докато четете;
- Следете и регулирайте процеса на разбиране, като препрочитате и прескачате напред;
- Анализирайте текста, за да определите важните идеи преди, по време и след четенето;
- Обобщаване и синтезирайте, за да проверите разбирането си;
- Задавайте и отговаряйте на въпроси, докато четете, за да проверите разбирането, да изясните идеите и да съсредоточите вниманието си;
- Говорете защо четете даден случай. Доказано е, че това, което се обсъжда преди четенето на текста, може да повлияе на разбирането на материала от страна на учениците;
- Обсъждайте и задавайте въпроси, които ви карат да размишлявате върху прочетения материал и непрекъснато засилват критичното четене;
- Тъй като структурата на мозъка се променя всеки път, когато човек обръща внимание на определено преживяване, научете се да фокусирате и контролирате вниманието си;
- Позволете на мозъка си да има истинско "време за почивка". Почивката е жизненоважна.