



Scurt îndrumar pentru...

Learning from Home

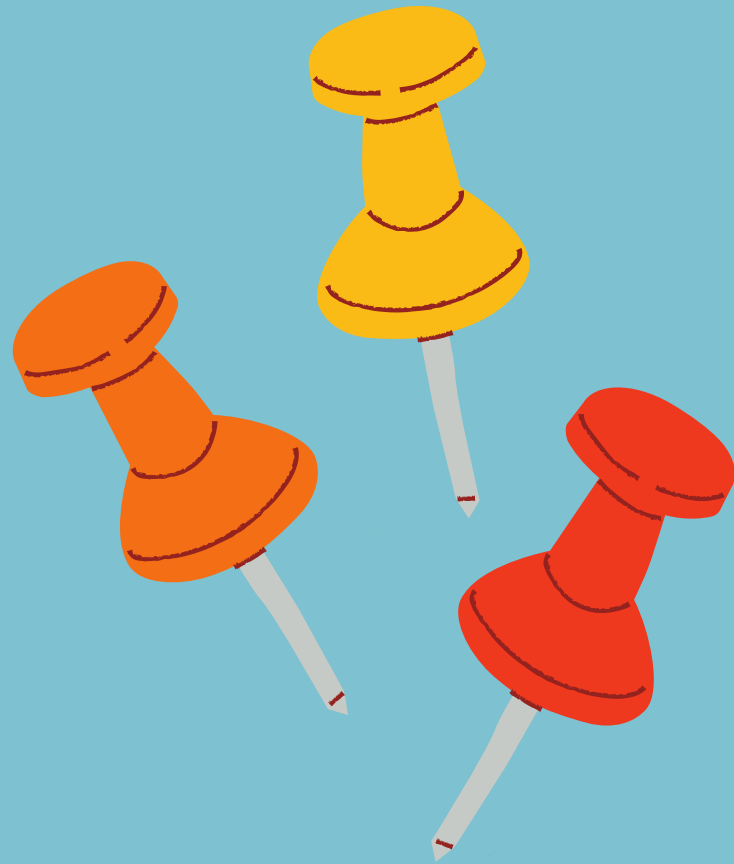


Școala Națională de Studii Politice și Administrative

Facultatea de Comunicare și Relații Publice



Organizează-ți un orar pentru tot semestrul

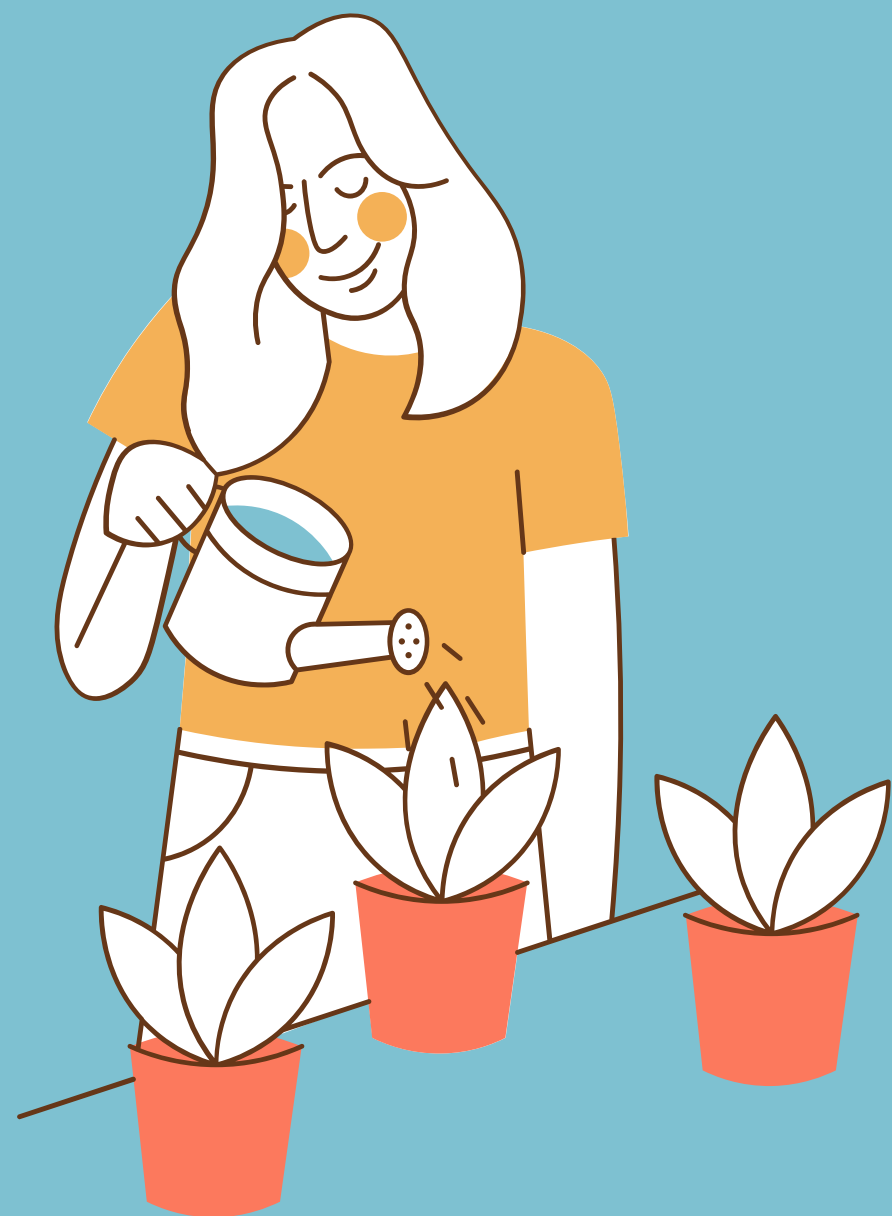


Verifică cu grijă **orarul afișat** și notează-ți toate cursurile și seminariile.

După primul curs / seminar de la fiecare materie, citește cu atenție **syllabus**-ul și asigură-te că ai înțeles care sunt activitățile și temele la care trebuie să participi.

Notează toate *dead-line*-urile în orarul pe care ți-l construiești.





Planifică orarul săptămânal

Încearcă să aloci „blocuri de timp” pentru activitățile legate de școală, dar și să îți planifici pauze.

Alocă-ți timp, în mod specific, în afara ecranului și asigură-te că găsești o modalitate de a rămâne activ (și safe în același timp).



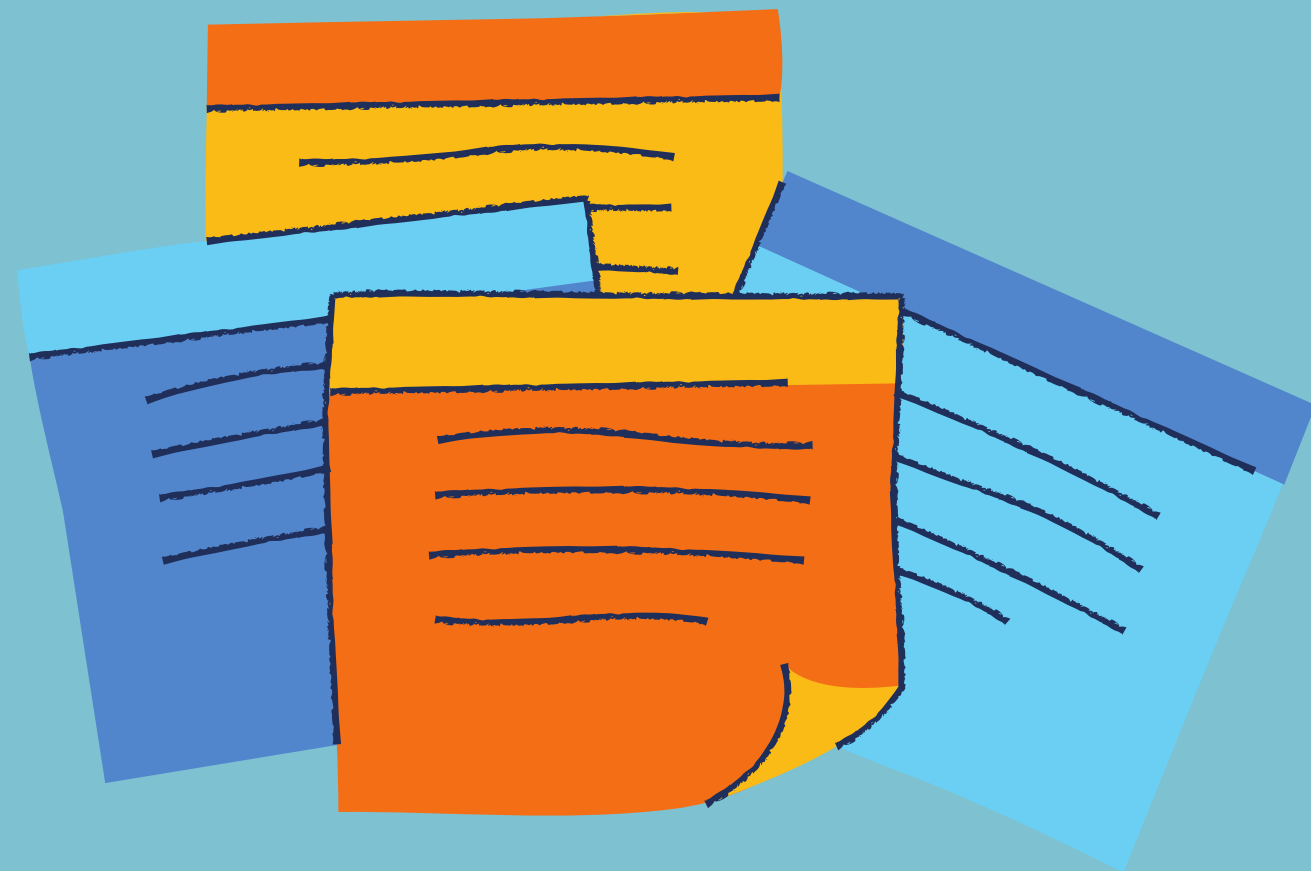


Stabilește-ți un spațiu de studiu

Găsește un loc liniștit, de unde să poți participa la orele online și unde să poți lucra fără interferențe.

Fă un efort conștient de a îndepărta din proximitatea ta orice elemente care ți-ar putea distra atenția.



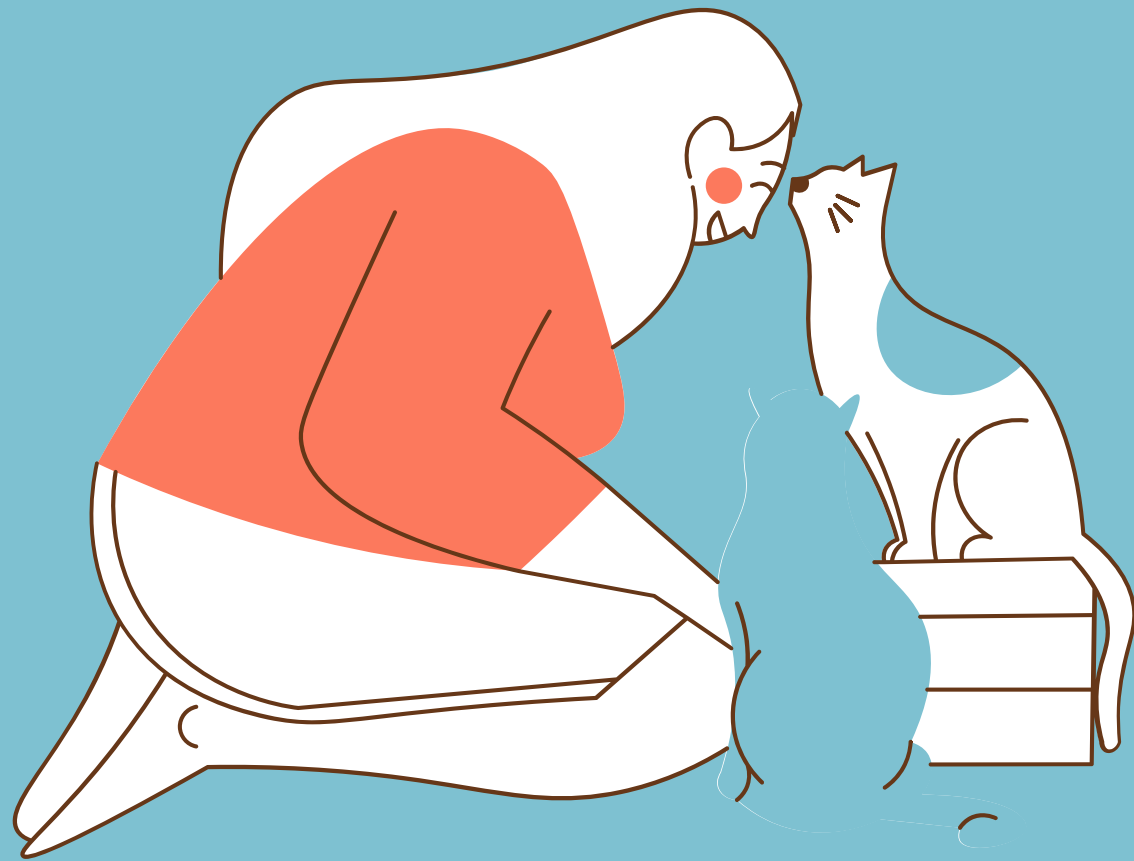


Participă la ore

Participarea la cursuri și seminarii este cea mai bună modalitate de a comunica cu profesorul și de a înțelege materialele discutate.

În timpul orelor, ia notițe. Da, da, ia notițe. Chiar dacă vei primi multe materiale scrise și vizuale.





Colaborează cu colegii

Interacționează cu ceilalți colegi.
Participă la activitățile interactive
proapse de universitate.

Comunică cu colegii despre cursuri
într-un mod constructiv.



Construiește obiceiuri sănătoase

01 Construieste-ți o rutină și ține-te de ea.

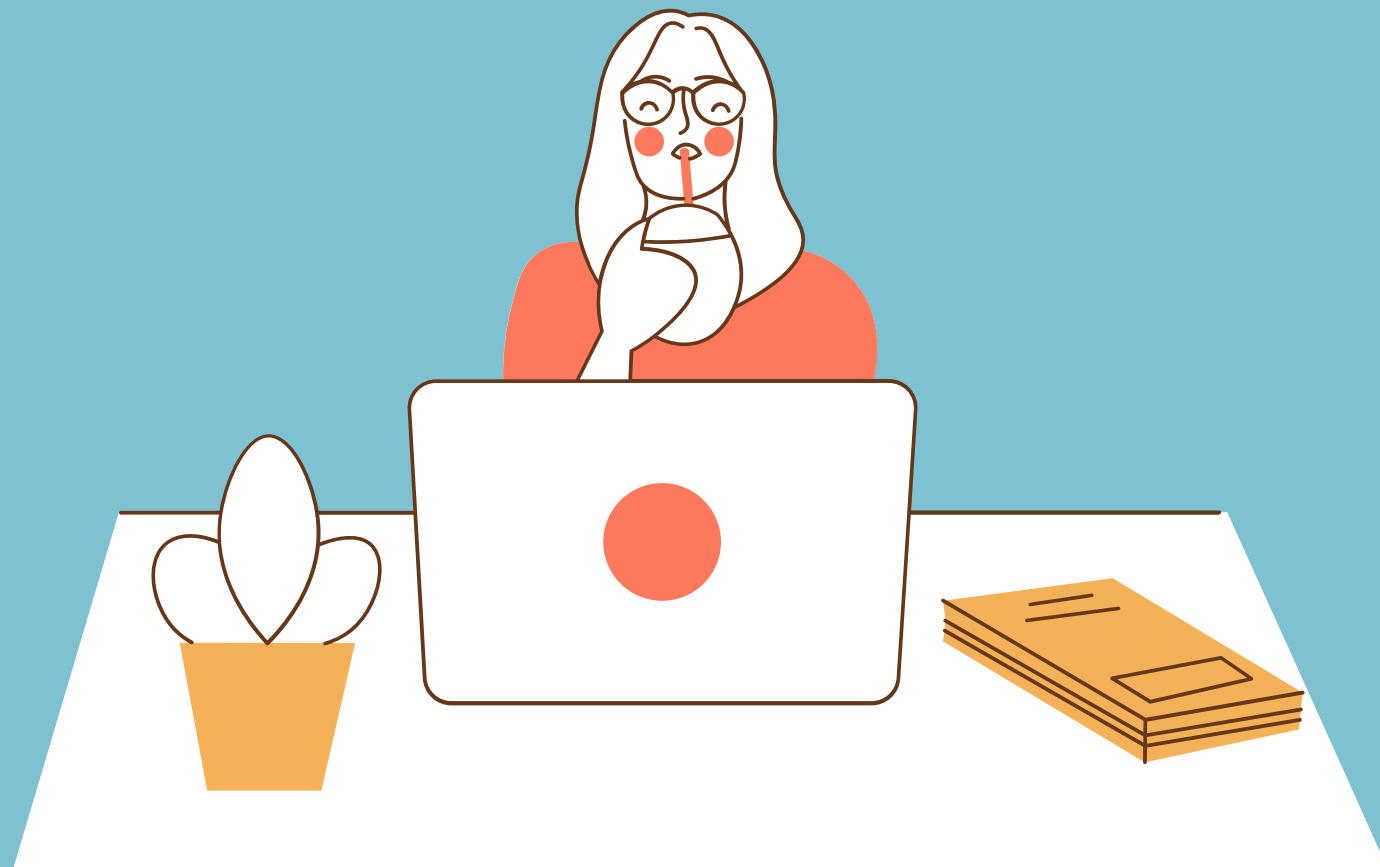
02 Verifică-ți constant adresa de mail de la facultate.

03 Rămâi motivat: fixează-ți obiective corelate cu timpul pe care îl ai disponibil și „premiază-te” după ce atingi un obiectiv.





Notează-ți ... lucruri



Poți folosi o agendă ca să îți monitorizezi progresul cu activitățile de la școală și mai ales ca să notezi orice fel de întrebări și nelămuriri ai.

Având totul la un loc, este mai simplu să te adresezi profesorului cu un mail cuprinzător decât să întrebi, punctual, în stânga și în dreapta despre câte un amănunt din vreo temă





Fii empatic și respectuos în interacțiunile online

Asigură-te că ești pe mute atunci când nu vorbești în timpul orelor online.
Diverse zgomote de fundal pot afecta calitatea sunetului pentru ceilalți colegi.

Folosește opțiunea de „ridică mâna” atunci când vrei să ai o intervenție în timpul orelor.





Cere ajutor dacă ai nevoie

Dacă treci printr-o perioadă mai grea, cere ajutor.

Te poți adresa tutorelui tău de an, poți scrie către Centrul de orientare profesională în carieră (din FCRP) sau te poți adresa Centrului de Învățare CESIAS@SNSPA.





Să înveți de-acasă poate fi dificil, dar nu este un obiectiv de neatins



Învățarea la distanță te va ajuta să îți construiești abilități care îți vor fi utile toată viața: vei ști cum să îți dozezi energia și să îți gestionezi timpul, vei deveni mai autonom în activitățile profesionale și îți vei dezvolta creativitatea.

