

ഓൺലൈൻ പഠനം - കുട്ടികൾ അറിയേണ്ടത്

Dr. P.N. Sureshkumar, MD,DPM,DNB,PhD,MRCPsych
Prof. of Psychiatry, KMCT Medical College, Kozhikode
Convenor, IMA Mental Health Committee

കോവിഡ് 19 ലോകം മുഴുവനും ജനജീവിതത്തെയാകമാനം അട്ടിമറിച്ച് കഴിഞ്ഞു. ഇതിൽനിന്നും കരകയറാൻ ജനങ്ങൾ ഒന്നടങ്കം ഇന്ന് അതിജീവനത്തിന്റെ പാതയിലാണ്. ഇന്ത്യയിൽ കോവിഡിന്റെ കാര്യമായ ആക്രമണം തുടങ്ങിയത് 2020 മാർച്ച് മാസത്തോടെയാണ്. അതിന് ശേഷം എല്ലാ വിദ്യാലയങ്ങളും അടച്ചിട്ടിരിക്കുകയാണ്. UNESCO യുടെ കണക്കനുസരിച്ച് 154 കോടി വിദ്യാർത്ഥികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസമാണ് ലോകത്താകമാനം കോവിഡ് മൂലം തടസ്സപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ഇതിൽ 32 കോടിയും ഇന്ത്യയിലാണ്. കേരളത്തിൽ ഇത് 75 ലക്ഷത്തോളം വരും.

കേരളം കോവിഡിനെ പിടിച്ചുകെട്ടി എന്ന ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ സാധാരണ സ്കൂൾ പഠനത്തിന് ബദൽ സംവിധാനമൊരുക്കി ജൂൺ ഒന്നാം തീയതി മുതൽ ഓൺലൈൻ പഠനത്തിലേക്ക് ചുവട് മാറ്റിയിരിക്കുകയാണ്. ഈ പുതിയ പരീക്ഷണത്തിൽ പഠനം ക്ലാസ് മുറികളിൽനിന്നും ഗൃഹാന്തരീക്ഷത്തിലേക്ക് പരിച്ച് നടപ്പാക്കിയിരിക്കുന്നു. പുതിയ ഒരു സംരംഭമായതുകൊണ്ട് ഓൺലൈൻ പഠനം അധ്യാപകർക്കും, വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും, മാതാപിതാക്കൾക്കും നിരവധി വെല്ലുവിളികൾ ഉയർത്തുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇത്തരമൊരു നവയുഗ പഠനമാധ്യമത്തിൽ അധ്യാപകരും, വിദ്യാർത്ഥികളും, മാതാപിതാക്കളും പഠനം വിജയപ്രദമാക്കാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യണം, ചെയ്യാതിരിക്കണം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ധാരണകൾ വരുത്തേണ്ടതുണ്ട്. ഈയൊരു ലേഖനത്തിൽ ഓൺലൈൻ പഠനത്തിൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പങ്കിനെക്കുറിച്ചാണ് വിശദീകരിക്കുന്നത്.

ഇലക്ട്രോണിക് ഗാഡ്ജറ്റ്സ് - ഇരുതല മുർച്ചയുള്ള ആയുധം

ഓൺലൈൻ പഠനം പുതുപുത്തൻ സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ ഉപയോഗിച്ചിട്ടായിരിക്കും. അതിന് പലവിധ നേട്ടങ്ങളും കോട്ടങ്ങളുമുണ്ട്. അതായത് ഒന്നാം ക്ലാസുകാരൻ വരെ ഇനി ഉപയോഗിക്കാൻ പോകുന്നത് സ്മാർട്ട് ഫോണും, ടാബും, ലാപ്ടോപ്പുമായിരിക്കും. ആധുനിക സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ ഗുണവും ദോഷവും മനസ്സിലാക്കി, ആവശ്യമുള്ളത് സ്വീകരിക്കാനും, ആവശ്യമില്ലാത്തത് തിരസ്കരിക്കാനുമുള്ള മാനസിക പക്ഷത ഇല്ലാത്ത പ്രായത്തിലാണ് ഇരുതല മുർച്ചയുള്ള ഇത്തരം ഇലക്ട്രോണിക് സാമഗ്രികൾ കുട്ടികളുടെ കൈയിൽ എത്തിപ്പെടുന്നത്. കുട്ടിയുടെ കൈവിലാസമർത്തിയാൽ വൈജ്ഞാനികതയുടെ പിടികിട്ടാ ലോകത്തേക്ക് ഊളിയിട്ടിറങ്ങാം. മറിച്ച് കൈവിരൽ തെറ്റായിട്ടൊന്നമർത്തിയാൽ കുട്ടി കാണാൻ പാടില്ലാത്തതും കേൾക്കാൻ പാടില്ലാത്തതും പഠനത്തേയും സ്വഭാവരൂപീകരണത്തേയും ഏറ്റവും മോശമായി സ്വാധീനിക്കുന്ന മറ്റൊരു ലോകത്തേക്ക് പറന്നു പറന്നുപോകും. ഇവരുടെ ഗാഡ്ജറ്റ് ഉപയോഗം പഠനത്തിനപ്പുറം പരിധിവിട്ട് പോയാൽ മറ്റ് സൈറ്റുകൾ സന്ദർശിക്കാനും പതിയെ പതിയെ ബ്ലൂവെയിൽ, പബ്ജി പോലെയുള്ള ഗെയിമിങ്ങ് അജീക്ഷനിലേക്ക് തിരിയാനും സാധ്യതയുണ്ട്. കൂടാതെ അസ്സീല പാങ്ങ് സൈറ്റുകൾ സന്ദർശിക്കാനും ചാറ്റിങ്ങ്, ഡ്രോയിങ്ങ്, സൈബർ സെക്സ് അഡിക്ഷൻ എന്നീ പുത്തൻ അഡിക്ഷൻ രോഗങ്ങൾ പിടിപെടാനുമുള്ള സാധ്യതയും ഏറെയാണ്. ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ ഇതൊന്നും പൂർണ്ണമായും തടയാൻ കഴിയില്ലെങ്കിലും കുട്ടികൾ തന്നെ സ്വയം മനസ്സിലാക്കി ഇത്തരം ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങൾ

ശരിയായി ഉപയോഗിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഭാവിയിൽ അതിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഗുരുതരമായിരിക്കും.

പഠനമുറി എങ്ങനെയായിരിക്കണം?

ക്ലാസുകൾ ശ്രദ്ധിച്ച് കേൾക്കാനായി, ശബ്ദമില്ലാത്തതും, ശല്യമില്ലാത്തതും, ധാരാളം വായുവും, വെളിച്ചവും കിട്ടുന്ന സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. കുറേ സമയം കമ്പ്യൂട്ടറിന് മുന്നിൽ ഇരിക്കേണ്ടതുകൊണ്ട് മോണിറ്ററും, കണ്ണും ഒരേ ഉയരത്തിൽ വരത്തക്കവിധത്തിലായിരിക്കണം മേശയുടേയും, കസേരയുടേയും ഉയരം ക്രമപ്പെടുത്തേണ്ടത്. സുഖമായി ഇരുന്ന് പുറകിലേക്ക് ചായാനും മുന്നോട്ടും പിറകോട്ടും നീങ്ങാനും സാധിക്കുന്ന ചക്രമുള്ള കസേരയാണ് അഭികാമ്യം. മോണിറ്ററിലേക്ക് നോക്കുമ്പോൾ 5 മിനിറ്റ് ഇടവേളകളിൽ കണ്ണ് ചിമ്മുന്നത് കമ്പ്യൂട്ടർ വിഷൻ സിൻഡ്രോം പിടിപെടാതെ നോക്കാൻ സഹായിക്കും. പുറത്തുനിന്നുള്ള ശബ്ദകോലാഹലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനായി ഹെഡ്ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുന്നതായിരിക്കും അഭികാമ്യം.

വേണം പ്രത്യേകമായൊരു പഠനമുറി

കഴിയുന്നതും ഓൺലൈൻ പഠനത്തിന് പ്രത്യേകമായൊരു മുറി തന്നെ തയ്യാറാക്കുന്നതായിരിക്കും നല്ലത്. ഈ മുറിയിൽ പഠനോപകരണങ്ങളല്ലാതെ ടിവി, കട്ടിൽ, കിടക്ക എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.

പഠനം സ്വന്തം ഉത്തരവാദിത്വം

ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകൾ യഥാർത്ഥ ക്ലാസ്സും പഠനം പോലെയാണല്ലോ. ഇവിടെ കുട്ടികളെ നിർബന്ധിക്കാനോ, നിയന്ത്രിക്കാനോ ആരും ഉണ്ടാകില്ല. അതുകൊണ്ട് തന്നെ സ്വന്തം ഉത്തരവാദിത്വവും താല്പര്യവും ആണ് ഓൺലൈൻ പഠനത്തിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം. ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകളിൽ നിന്നും മുങ്ങാതിരിക്കാനും, ക്ലാസ് സമയത്ത് ഉറങ്ങാതിരിക്കാനും, മറ്റ് കളികളിലേർപ്പെടാതിരിക്കാനും പരീക്ഷകളിൽ കോപ്പിയടിക്കാതിരിക്കാനും വിദ്യാർത്ഥികൾ തന്നെ ശ്രദ്ധിക്കണം.

വേണം ഒരു ഓൺലൈൻ ടൈംടേബിൾ

സാധാരണ പഠനത്തിലെന്നപോലെ ഓൺലൈൻ പഠനത്തിലും ഒരു ടൈംടേബിൾ തയ്യാറാക്കി വേണം പഠനം ആരംഭിക്കാൻ. നിശ്ചിത സമയത്ത് ടെലികാസ്റ്റ് ചെയ്യുന്ന വിക്ടേഴ്സ് ചാനൽ വഴിയുള്ള ക്ലാസുകൾ തത്സമയം, ഉണ്ടാകുന്ന ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകൾ, എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും ഡൗൺലോഡ് ചെയ്ത് കാണാവുന്ന യൂട്യൂബ് ക്ലാസുകൾ എന്നിങ്ങനെ വിവിധ തരത്തിലുള്ള ക്ലാസുകൾ അറ്റൻഡ് ചെയ്യാനും ഇടക്ക് കളിക്കാനും, വിശ്രമിക്കാനും, ഭക്ഷണം കഴിക്കാനും, പത്രം, മാഗസിൻസ് എന്നിവ വായിക്കാനും സമയം ഉൾക്കൊള്ളിച്ചുള്ള ഒരു ടൈംടേബിൾ ആണ് തയ്യാറാക്കേണ്ടത്.

പഠനോപകരണങ്ങൾ

ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകൾ ടിവിയിലൂടെയോ, ഇന്റർനെറ്റ് വഴി സ്മാർട്ട് ഫോണിലൂടെയോ, ടാബ്ലറ്റിലൂടെയോ, ലാപ്ടോപ്പിലൂടെയോ കുട്ടിക്ക് വീക്ഷിക്കാം. കഴിയുമെങ്കിൽ മറ്റ് ചാനലുകൾ ലഭിക്കാത്ത വിക്ടേഴ്സ് ചാനൽ മാത്രം കാണാൻ കഴിയുന്ന വിധത്തിൽ ടിവി സജ്ജമാക്കുക. ടാബ്ലറ്റ്, ലാപ്ടോപ്പ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ തുടർച്ചയായ വൈദ്യുതിയും, ശക്തമായ, ഇടക്കിടക്ക് തടസ്സം വരാത്ത ഇന്റർനെറ്റ് കണക്ടിവിറ്റിയും ലഭ്യമാണെന്ന്

ഉറപ്പ് വരുത്തണം. ക്ലാസുകൾ വ്യക്തമായി കാണാനും, കേൾക്കാനും, സംശയങ്ങൾ ചോദിക്കാനും പറ്റുന്ന സജ്ജീകരണങ്ങളുള്ള ബ്രൗസറുകളും പ്രോഗ്രാമുകളും കമ്പ്യൂട്ടറിൽ ഉണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക, ഇല്ലെങ്കിൽ അപ്ഡേറ്റ് ചെയ്യുക.

ശ്രദ്ധ തെറ്റിക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാം

പഠനസമയത്ത് മൊബൈൽ കയ്യിൽ വക്കാതിരിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ സ്വിച്ച് ഓഫ് ചെയ്യുക. പഠന സമയത്തു വരുന്ന കോളുകളിൽനിന്നും, മെസേജുകളിൽനിന്നും ശ്രദ്ധയകറ്റാനാണിത്.

പഠനോപകരണങ്ങൾ അത്ര സ്മാർട്ട് ആകേണ്ട

പഠനാവശ്യത്തിനുള്ള സ്മാർട്ട് ഫോണിലും, ലാപ്പിലും, ടാബിലും പഠനാവശ്യത്തിനുള്ള പ്രോഗ്രാം മാത്രം ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്താൽ മതി. ഇമെയിൽ, വാട്സാപ്പ്, ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം എന്നിവ നിർബന്ധമായും ഒഴിവാക്കുക. പഠനത്തിനിടക്ക് ഇവയിലേക്ക് നോക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാനും, അടിക്കടി വരുന്ന നോട്ടിഫിക്കേഷനുകളിൽനിന്ന് ശ്രദ്ധ തിരിക്കാനും ഇതു സഹായിക്കും.

നോട്ട്സ് എഴുതാം

ഓൺലൈൻ ക്ലാസിനിടയിൽ ചെറിയ ചെറിയ നോട്ട്സ് കുറിച്ചെടുക്കുന്നത് പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനും, ഭാവിയിൽ പാഠഭാഗങ്ങൾ റിവൈൻഡ് ചെയ്യാനും ഉപകരിക്കും. പരീക്ഷക്ക് ഈ നോട്ട്സ് വായിച്ചാൽ മാത്രം പാസ്സാകും.

സംശയങ്ങൾ ചോദിക്കാൻ മടിക്കരുത്

യഥാർത്ഥ ക്ലാസുകളിലെ പോലെ തന്നെ ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകളിലും സംശയങ്ങൾ ചോദിക്കാൻ മടിക്കരുത്. ലൈവ് ക്ലാസുകളിൽ ചാറ്റ് ഓപ്ഷൻ ഉപയോഗിക്കാം. റെക്കോർഡഡ് ക്ലാസുകളാണെങ്കിൽ ക്ലാസുകൾക്ക് ശേഷം അധ്യാപകനുമായി നേരിട്ട് ഫോൺ വഴിയോ, വാട്സാപ്പ് വഴിയോ, മെസ്സേജ് അയച്ചോ ബന്ധപ്പെട്ട് സംശയദൂരീകരണം നടത്തുക.

ഗൃഹീൽ സെർച്ചിങ്ങ്

എന്തു സംശയമുണ്ടായാലും ഉടൻതന്നെ ഗൃഹീറ്റിൽ സെർച്ച് ചെയ്ത് ഉത്തരം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നവരുണ്ട്. വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത പ്രോഗ്രാമുകളെ കണ്ണടച്ച് വിശ്വസിക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്. കഴിയുന്നതും ആധികാരികമായ സൈറ്റുകളിൽനിന്നും, പുസ്തകങ്ങളിൽനിന്നും ഉത്തരം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുക.

വേണം സൗഹൃദബന്ധങ്ങൾ

വീട്ടിലിരുന്ന് ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകളിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ സ്കൂളിൽ പോയി നേരിട്ട് ക്ലാസിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന അത്രയും സൗഹൃദബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാൻ കഴിയില്ല. അതുകൊണ്ട് പഠനത്തിന് ശേഷം ഇവരുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ അല്പസമയം നീക്കിവെക്കാം.

വ്യായാമം അത്യാവശ്യം

ഒരു ദിവസം 6 മണിക്കൂറിലധികം കമ്പ്യൂട്ടറിന് മുന്നിൽ ഇരിക്കുന്നത് ശരീരത്തിൽ

നും, മനസ്സിനും നല്ലതല്ല. നിരവധി ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾക്ക് ഇത് വഴിതെളിയിക്കാം. അതുകൊണ്ട് ക്ലാസ് കഴിഞ്ഞാൽ കുറച്ച് സമയം വ്യായാമത്തിനായി നീക്കിവെക്കുക. അടുത്തുള്ള കൂട്ടുകാരുടെ കൂടെയോ, സഹോദരീസഹോദരന്മാരുടെ കൂടെയോ അല്ലെങ്കിൽ അച്ഛനമ്മമാരുടെ കൂടെയോ എന്തെങ്കിലും കായികമായ കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഉണർവും ഉൻമേഷവും നൽകും.

എന്തായാലും കോവിഡിന്റെ വ്യാപനം അടുത്ത ഏതാനും മാസങ്ങൾക്കുള്ളിലൊന്നും അടങ്ങാൻ പോകുന്നില്ല എന്നാണ് സമീപകാല കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഒരുപക്ഷേ ഈ അധ്യയനവർഷം മുഴുവൻതന്നെ ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകളുമായി മുന്നോട്ടു പോയെന്നും വരാം. ഇനി അഥവാ ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകൾ അവസാനിച്ചാൽ തന്നെ കോവിഡിന്റെ വ്യാപനം ഒഴിവാക്കാനായി കുട്ടികൾ പഴയ പഠനശീലങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ച് പുതിയവ വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടിവരും. പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ മാസ്ക് ധരിക്കുക, കൈകൾ അടിക്കടി സോപ്പിട്ട് കഴുകുക, സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുക, സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക എന്നിവ കുട്ടികൾ എത്രകണ്ട് പ്രാവർത്തികമാക്കും എന്ന കാര്യവും സംശയകരമാണ്. മാത്രമല്ല കുട്ടികൾ സ്കൂൾ വിട്ട് വീട്ടിൽ വന്നാൽ ബാഗ്, വസ്ത്രങ്ങൾ, പഠനോപകരണങ്ങൾ എന്നിവ എത്രകണ്ട് അണുവിമുക്തമാക്കും, വ്യക്തിശുചിത്വത്തിൽ എത്രകണ്ട് ശ്രദ്ധിക്കും എന്നും പറയാനാകില്ല. ഇത്രയും പ്രായോഗിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ കണക്കിലെടുക്കുമ്പോൾ വ്യാപനം പരിപൂർണ്ണമായി നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കുന്നതുവരെ ഓൺലൈൻ പഠനപരിപാടികളുമായി മുന്നോട്ടു പോകുന്നതു തന്നെയായിരിക്കും അഭികാമ്യം.

/*/*/*