

Kursy online: Udział w szkoleniach dostępnych w sieci

Szybkie tempo zmian, rozwój, digitalizacja, komputeryzacja, zmieniającą się technologia powodują, że konieczny jest ciągły rozwój kompetencji osób pozostających na rynku pracy i na ten rynek wchodzących. Można powiedzieć, że nauka przez całe życie (ang. *lifelong learning*) to obecnie podstawa rozwoju każdego dorosłego człowieka. Coraz częściej do rozwoju swoich kompetencji i umiejętności wykorzystywane są **kursy i szkolenia online**.

Nauka na odległość (ang. *distance learning*) nie została jednak wymyślona w ostatnim czasie, ale ma dość długą historię. Początek to kursy korespondencyjne w USA już w XVIII w., gdzie materiały szkoleniowe były przesyłane pocztą. W Polsce kursy korespondencyjne pojawiły w 1776 r. się na Uniwersytecie Krakowskim – był to tzw. “Uniwersytet Latający”. Później pojawiło się radio i telewizja, jako media wykorzystywane w kursach i szkoleniach na odległość. Szczególnie intensywnie nauka przez radio była rozwijana na słabo zaludnionych rejonach Australii. Wiek XX i XXI to już szybki rozwój technologii komunikacyjno-informacyjnych (ICT) i Internetu – pojawiają się pierwsze szkolenia e-learningowe, Uniwersytety Otwarte (The *Open University*, Wielka Brytania, 1969 r.) i Uniwersytety Wirtualne.

Szkolenia e-learningowe/kursy online odbywają się obecnie z wykorzystaniem sieci Internet i można w nich uczestniczyć korzystając z komputera/laptopa jak również ze smartfona/tabletu – w takiej sytuacji mówimy o m-learning’u (*mobile learning*).

POZNAJ ZALETY NAUKI ONLINE

Do głównych zalet nauki online zalicza się:

- **Elastyczność i mobilność** – w kursach online możesz uczestniczyć w dowolnym czasie i z dowolnego miejsca. Naukę w takiej formule można dużo łatwiej pogodzić np. z pracą zawodową lub innymi aktywnościami.
- **Efektywniejsze zarządzanie czasem** – naukę w kursach online możesz połączyć z pracą nie tracąc czasu np. na dojazdy. Poza tym możesz dostosować ją do swojego rytmu dnia (pracy i odpoczynku).
- **Brak ograniczeń terytorialnych i szerszy dostęp do wiedzy** – możesz skorzystać ze szkoleń online oferowanych przez uczelnie, czy firmy zlokalizowane w dowolnym miejscu na świecie.

Ewentualnym ograniczeniem może być jedynie brak znajomości języka, czy kwestie finansowe (przy kurach płatnych).

- **Oszczędności finansowe** – brak np. kosztów dojazdu, czy zakwaterowania. Jest to ważne zwłaszcza dla mieszkających poza ośrodkami akademickimi i w mniejszych miejscowościach.
- **Indywidualne tempo i sposób nauki** – masz nieograniczony dostęp do materiałów kursu online i w dowolny sposób możesz zarządzać swoją nauką (obowiązują czasami jedynie terminy realizacji zadań, czy testów końcowych).
- **Rozwój kompetencji w zakresie technologii informacyjno-komunikacyjnych (ICT)** – formuła szkoleń online daje Ci możliwość poznawania nowoczesnych technologii.
- **Rozwój kompetencji w zakresie samodzielności, kreatywności, pracy w grupie w środowisku online.**
- **Monitoring postępów w nauce** – technologia umożliwia różnorodne monitorowanie postępów nauki.
- **Szybka aktualizacja i modyfikacja materiałów edukacyjnych szkoleń** – autor/prowadzący szkolenia ma niemal natychmiastowe możliwości aktualizacji materiałów.

MIEJ ŚWIADOMOŚĆ OGRANICZEŃ NAUKI ONLINE

Ograniczenia nauki w formule zdalnej:

- **Brak bezpośredniego kontaktu** – zarówno pomiędzy uczestnikami szkolenia jak i prowadzącym. Kontakt najczęściej odbywa się w formie pisemnej (np. forum dyskusyjne), ważna jest zatem umiejętność czytania ze zrozumieniem i jasnego przekazu.
- **Trudności w utrzymaniu aktywności na stałym poziomie** – łatwo o zniechęcenie do nauki i brak motywacji ze względu na brak osobistego kontaktu, osamotnienie, poczucie izolacji, zniechęcenie, brak dobrej organizacji pracy własnej.
- **Trudności w utrzymaniu motywacji do nauki** – występują głównie z powodu braku osobistego kontaktu i braku narzuconych zasad i reguł np. obowiązkowej obecności na zajęciach w sali lekcyjnej, do której jesteś przyzwyczajony.
- **Bariera technologiczna** – często bywa ona bardziej mentalna – pojawia się niepewność i obawa że np. „mam za małe umiejętności w zakresie technologii”, „ta formuła kursu jest jednak nie dla mnie”.
- **Możliwość występowania działań nieuczciwych** – np. nie samodzielne wykonywanie zadań, ściąganie, plagiat.

DOBRA RADA:

Wybieraj szkolenia online o tematyce, która naprawdę Cię interesuje. Dzięki czemu będziesz miał większą motywację do jego ukończenia!

POZNAJ RÓŻNE FORMY SZKOLEŃ ONLINE

Formuła kursów online może być dość zróżnicowana i zależy od różnych czynników.

Biorąc pod uwagę **stopień interaktywności (interakcje pomiędzy uczestnikami kursu)** mogą być następujące formy szkoleń:

- Uczący się pracuje samodzielnie tylko z materiałem dydaktycznym umieszczonym w Internecie np. na platformie zdalnego nauczania. W kursie nie ma prowadzącego. Jest to tzw. **self-learning**.
- Uczestnik szkolenia nadal pracuje samodzielnie, korzysta z przygotowanych materiałów edukacyjnych i dodatkowo ma wsparcie (w dowolnym momencie) prowadzącego (mentora). Nauczyciel w takiej formule kursu pełni funkcję tylko konsultacyjną i pomocniczą, ale nie kieruje procesem dydaktycznym. Takie szkolenia bywają nazywane **kursami z e-mentorem**.
- Kursy odbywają się w tzw. „**wirtualnych klasach**” – całym procesem dydaktycznym kieruje nauczyciel, który na bieżąco komentuje i ocenia pracę uczestników, moderuje forum dyskusyjnym jak również ocenia i komentuje zadania (które nie są sprawdzane automatycznie).

Biorąc pod uwagę **stopień wykorzystania metod i technik kształcenia na odległość** można wyróżnić szkolenia typu:

- **E-learning** – proces dydaktyczny w takim kursie w całości jest zorganizowany i odbywa się wyłącznie za pośrednictwem Internetu.
- **Blended learning** (szkolenia mieszane, hybrydowe) – proces dydaktyczny jest w nich realizowany częściowo w sposób tradycyjny (w sali zajęciowej na żywo), a częściowo w formule zdalnej za pośrednictwem Internetu.
- **Wspomaganie metodami i technikami kształcenia na odległość** – całość procesu dydaktycznego odbywa się w tradycyjny sposób natomiast metody i techniki kształcenia

na odległość pełnią funkcję jedynie jako wsparcie np. w Internecie dostępna jest baza wiedzy, czy testy online.

PRZYGOTUJ SIĘ DO UCZESTNICTWA W KURSACH ONLINE

Zanim zapiszesz się na jakiś kurs dostępny w Internecie poświęć chwilę, by się zastanowić na ile jesteś gotowy do tego typu nauki.

Oto czym osoba ucząca się online powinna się charakteryzować:

Poziom postawy i osobowości

- motywacja do nauki
- chęć rozwoju (zawodowego i osobistego)
- umiejętność pracy samodzielnej i pracy w grupie
- umiejętność komunikacji (w tym w szczególności w formie pisemnej)
- umiejętność rozwiązywania problemów
- umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach

Poziom wiedzy i umiejętności

- znajomość podstawy obsługi komputera
- umiejętność sprawnego poruszania się po sieci i zasobach Internetu
- znajomość zasad netykiety
- umiejętność czytania ze zrozumieniem

Pamiętaj też, że w trakcie kursu online (zwłaszcza w takim, w którym występuje dużo interakcji pomiędzy uczestnikami kursu) buduje się „**wirtualna społeczność**” – opierająca się o wymianę informacji, dzielenie się wiedzą jak i wzajemne uczenie się. Należy umieć się w tej społeczności odnaleźć i funkcjonować.

Podobnie jak w tradycyjnej klasie czy grupie w wirtualnej społeczności mogą występować różne fazy zażyłości między ludźmi:

Poznanie się – faza początkowa, tzw. przełamywanie lodów, odnajdywanie się na zasadzie podobieństw.

Wspólnota – przynależność do określonej grupy, komunikacja i wspólne zdobywanie wiedzy.

Koleżeństwo – powstaje wskutek długotrwałego kontaktu i komunikacji online.



BĄDŹ PUNKTUALNY

Pamiętaj, że jeżeli w szkoleniach online organizowane są sesje pracy synchronicznej (np. czat, wideokonferencja) to należy na takie sesje „przybyć” punktualnie, a nawet wygospodarować sobie chwilę, by wcześniej sprawdzić sprzęt (np. kamera, mikrofon) i połączenie internetowe. Ponadto będziesz mieć czas żeby Twój umysł “wszedł” w tryb szkolenia.

ZADBAJ O MIEJSCE DO NAUKI

Uczestnicząc w szkoleniu online zazwyczaj uczysz się w znanym sobie miejscu np. w swoim pokoju, przy swoim biurku, w ulubionej kawiarni itp. Warto jest jednak zadbać o kilka elementów, które mogą mieć duży wpływ na koncentrację i efektywność nauki, dlatego:

- Ucz się w miejscu gdzie będzie **cisza, spokój**, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał.
- Zadbaj o **wygodną pozycję do nauki**, ucz się na siedząco (pozycja leżąca nie sprzyja koncentracji), korzystaj z wygodnego krzesła/fotela.
- Zadbaj by **obraz**, który jest na monitorze był duży – przyciąga to wtedy uwagę i wpływa na skupienie i koncentrację.
- Zwracaj uwagę, by **dźwięk** jaki słyszysz podczas szkolenia był wyraźny i odpowiedniej głośności. Aby odizolować się od otoczenia (które może być źródłem hałasu) – używaj dobrych słuchawek.
- Pracując przy komputerze pamiętaj o odpowiednim **oświetleniu**. Nigdy nie używaj komputera w nieoświetlonym pomieszczeniu – brak światła to sygnał dla Twojego mózgu, że jest to pora na odpoczynek i trudniej jest się skoncentrować.
- Przy każdej nauce ważna jest otoczenie w jakim pracujesz dlatego w pokoju powinien być **porządek, lub taki typ bałaganu, który Cię nie rozprasza**, w pomieszczeniu powinna być odpowiednia temperatura (nie za gorąco), pokój należy często wietrzyć. Niektórym do utrzymania koncentracji pomaga zastosowanie olejków eterycznych.



WYŁĄCZ ROZPRASZACZE

Podczas nauki to co może Ci najbardziej przeszkadzać i odrywać od nauki to różnego rodzaju rozpraszacze. Jeżeli ciągle będziesz słyszeć dźwięk powiadomienia przychodzącej wiadomości czy SMS-a to nigdy nie koncentrujesz się na nauce. Dlatego:

- Wisisz i odłóż w niedostępne miejsce swój telefon.
- Wyłącz program pocztowy i inne programy, z których na co dzień korzystasz.
- Na ekranie miej otwartą tylko jedną stronę ze szkoleniem online, w którym uczestniczysz.
- Pracuj w miejscu w którym panuje ład i porządek.
- Jeżeli jesteś łasuchem miej przygotowane pod ręką przekąski i coś do picia.

BĄDŹ AKTYWNY

Formuła szkolenia online również umożliwia bycie aktywnym podczas takiego kursu. Dlatego postępuj według zasad ustalonych w szkoleniu, jeżeli są zaplanowane „prace domowe” to wykonuj je zgodnie z poleceniem i harmonogramem, udzielaj się na forum dyskusyjnym, a jeżeli są organizowane sesje synchroniczne, to bierz w nich udział.

Pamiętaj również o notowaniu, to zawsze jest bardzo ważny element każdej nauki, również tej w kursie online. Możesz wykorzystać różne narzędzia i metody notowania – jednak najważniejsze to by to robić!

PODSUMUJ SWOJĄ PRACĘ I NAUKĘ

Bardzo dobre efekty podczas szkolenia (zwłaszcza online) przynosi **analizowanie tego co się działo na szkoleniu**. Dlatego warto po każdym module/temacie szkolenia jak i na zakończenie kursu znaleźć czas na samodzielną rejestrację postępów nauki i na refleksję dotyczącą np. realizacji postawionych sobie (lub w kursie) celów. W tym celu warto prowadzić podczas szkolenia swój indywidualny „**dziennik nauki**”, w którym spisuje się swoje przemyślenia, tak by miały one utrwaloną postać (np. może to być mapa myśli). Można np. przeglądać swoje notatki i wybierać z nich np. to co w tym szkoleniu najbardziej Cię zaskoczyło, może prowadzący szkolenie zrobił coś takiego co zwróciło



szczególnie Twoją uwagę. Prowadzenie takiego właśnie „dziennika nauki” ma również bardzo duży wpływ na motywację do nauki i co najważniejsze na jej podtrzymanie.

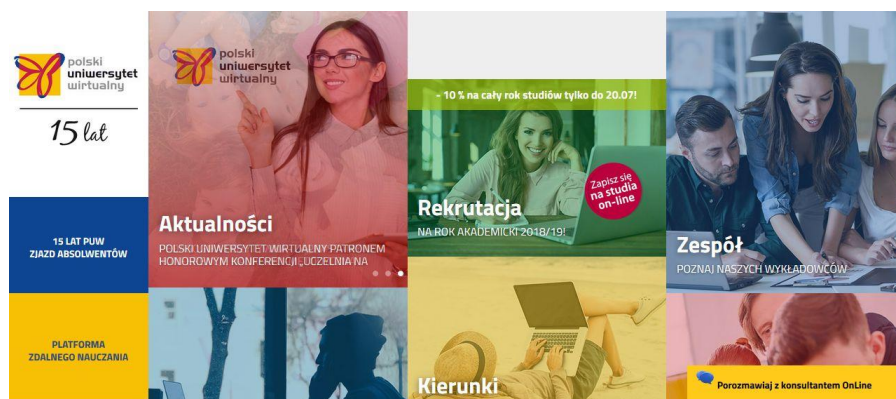
Swoim refleksjami ze szkolenia możesz się również dzielić z innymi np. zamieść informację o szkoleniu na swojej stronie na FB.

KORZYSTAJ Z GOTOWYCH KURSÓW ONLINE

W zasobach Internetu można znaleźć wiele szkoleń i kursów online z różnych dziedzin i o różnej tematyce. Dużą z nich grupę stanowią szkolenie językowe online np.:

- **eTutor** <https://www.etutor.pl/>
- **Multikurs.pl** <https://www.multikurs.pl/>
- **Duolingo** <https://pl.duolingo.com/>
- **EDOO** <https://edoo.pl/>
- **EDUSTATION** <http://www.edustation.pl/>

Można również studiować w formule online np.: **Polski Uniwersytet Wirtualny** <http://www.puw.pl/>



Kurs online można znaleźć w uniwersytetach na całym świecie, np.:

MIT OpenCourseWare <https://ocw.mit.edu/index.htm>

To tysiące kursów z dziedzin zarówno technologicznych jak i humanistycznych opracowanych przez pracowników MIT (Massachusetts Institute of Technology).

Open Culture Online Courses <http://www.openculture.com/freeonlinecourses>

WYKORZYSTUJ OTWARTE ZASOBY EDUKACYJNE

Otwarte zasoby edukacyjne (*Open Educational Resources*, OER) to ogólna nazwa określająca zasoby edukacyjne (z otwartą licencją), do których jest swobodny dla każdego dostęp i które udostępniane są za pomocą technologii cyfrowych. Zasoby te mogą mieć bardzo różnorodną formę, mogą to być podręczniki, kursy online, sylabusy, testy, multimedia, programy i inne narzędzia które można wykorzystać w procesie uczenia się.

Przykładowe repozytoria:

- **Otwarte zasoby:** <http://otwartzasoby.pl/>
- **Wolne Lektury:** <http://wolnelektury.pl>
- **Federacja Bibliotek Cyfrowych** <http://fbc.pionier.net.pl>
- **Biblioteka Literatury Polskiej w Internecie** <http://literat.ug.edu.pl/>
- **Cyfrowa kolekcja współczesnych książek naukowych** <http://otworzksiazke.pl/>
- **Wikibooks** <http://pl.wikibooks.org>
- **Wikimedia** <http://commons.wikimedia.org>
- **Wikipedia** <http://pl.wikipedia.or>
- **Audioksiążki, podcasty literackie** : <http://wolnelektury.pl/katalog/audiobooki/>
- **Open AGH** (kursy, wykłady, ćwiczenia z nauk ścisłych przygotowane przez pracowników Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie) <http://open.agh.edu.pl/>
- **OER Commons** <https://www.oercommons.org/>
- **The Internet Archive** <https://archive.org/>
- **Project Gutenberg** <http://www.gutenberg.org>
- **Open Clip Art Library** <http://openclipart.org>
- **MusOpen** <http://www.musopen.com>
- **NASA Multimedia Collection** <http://www.nasa.gov/multimedia/>
- **USA.gov** <http://www.usa.gov/>
- **Connexions repozytorium** <http://cnx.org/>
- **Physics Education Technology** <http://phet.colorado.edu/new/index.php>
- **OpenMusicArchive** <http://www.openmusicarchive.org/>
- **Merlot** <https://www.merlot.org/merlot/index.htm>



Khan Academy <https://www.khanacademy.org> <https://pl.khanacademy.org/>

Materiały dydaktyczne (ćwiczenia, filmy instruktażowe, plany nauczania) dla wszystkich grup wiekowych i z różnych przedmiotów (matematyka, nauki ścisłe, ekonomia i finanse, informatyka, nauki humanistyczne i sztuka).



TED (*Technology, Entertainment and Design*) <https://www.ted.com/>

Wykłady wideo (udostępniane za darmo w Internecie) prowadzone przez naukowców, ekspertów, pasjonatów i wizjonerów (w zasadzie na każdy temat), które są prezentowane w ramach serii corocznych konferencji naukowych organizowana przez amerykańską fundację *Sapling Foundation*. Wszystkiemu przyświeca popularyzacja „idei wartych rozpowszechnienia”. Prezentowane wykłady trwają maksymalnie 18 minut. Na stronie www.ted.com publikowane są najciekawsze wykłady, które wzbudziły szczególne zainteresowanie słuchaczy.

UCZ SIĘ NA KURSACH OTWARTYCH NA NAJLEPSZYCH UCZELNIACH NA ŚWIECIE

MOOC (*Massive Open Online Course*) to masowy otwarty kurs online dostępny dla nieograniczonej liczby uczestników i udostępniany przez Internet (na specjalnych platformach e-learningowych). Prawdopodobnie kursy tego typu mogą obecnie odebrać znaczącą rolę w upowszechnieniu idei uczenia się przez całe życie.

Kursy typu MOOC charakteryzują się również tym, że osoba zapisująca się na taki kurs nie musi spełniać żadnych formalnych warunków/kryteriów przyjęcia. Wiele z nich jest również kursami bezpłatnymi (choć certyfikaty są już często płatne). Historia Mooc-ów rozpoczęła się w 2012 r., gdy kilka znaczących amerykańskich uniwersytetów wraz z firmami komercyjnymi uruchomiło swoje kursy online (dla nieograniczonej liczby uczestników). Kursy te zazwyczaj składają się z materiałów edukacyjnych w formie nagrań video, wykładów specjalistów, zadań i testów. Uczestnicy mają również dostęp do interaktywnych forów dyskusyjnych, które umożliwiają stworzenie społeczności uczących się. Większość kursów dostępna jest w języku angielskim, choć istnieją także kursy w innych językach (np. hiszpańskim, francuskim, chińskim). W materiałach wideo udostępnianych w kursach dostępne są również często napisy (w różnych językach).





W udostępnianych obecnie kursach MOOC zaangażowane są różne firmy współpracujące ze znanymi światowymi uczelniami (akademy przygotowują i są odpowiedzialny za treści merytoryczne kursów natomiast firmy za produkcję i obsługę techniczną szkoleń online).

Poniżej zaprezentowane są konsorcja i firmy udostępniające szkolenia typu MOOC:

- **Coursera** <https://www.coursera.org/>
- **Udemy** <https://www.udemy.com/>
- **edX** <https://www.edx.org/>
- **Udacity** <https://www.udacity.com/>
- **Canvas** <https://www.canvas.net/>
- **Futurelearn** <https://www.futurelearn.com/>
- **Open2Study** <https://www.open2study.com/>
- **Saylor Academy** <https://www.saylor.org/>
- **OpenLearning** <https://www.openlearning.com/>
- **FutureLearn** <https://www.futurelearn.com/>

Wyszukiwarki MOOC-ów

- **EMMA** (European Multiple MOOC Aggregator) <https://platform.europeanmoocs.eu/>
- **MOOC LIST** <https://www.mooc-list.com/>

