ARTICOLO DI ELEARNINGNEWS

Year 2 - number 32 Wednesday 04 july 2018

4 mosse per creare un ambiente di apprendimento proficuo

Sapevi che l'ambiente fisico in cui apprendiamo ha un forte un impatto sulle performance?

Ecco alcuni fattori collegati all'apprendimento in eLearning che possono ostacolare o agevolare i progressi degli studenti.

1. Illuminazione e temperatura: confortevole, ma non troppo

E' necessario essere comodi: la giusta illuminazione mantiene la mente vigile, mentre un'eccessiva luce artificiale può affaticare eccessivamente gli occhi. La luce naturale è l'ideale, sempre che la giornata non sia troppo grigia. Quanto alla temperatura, le ricerche indicano che 22ºC sono perfetti per favorire l'apprendimento.

Altri spunti da prendere in considerazione:

- **Colori**: con i colori neutri vai sul sicuro, sebbene il blu abbia dimostrato di avere un impatto positivo sulla concentrazione e la produttività.
- **Odori**: secondo Lifehack, gli odori di pino, cannella, lavanda, menta piperita e agrumi possono aumentare la concentrazione.
- **Rumori**: se l'ambiente è rumoroso, è meglio investire in pannelli insonorizzanti.

2. Rimanere attivi: pause e attività fisica

Fare una pausa occasionale può portare ad un grande sollievo mentale, ma anche fisico; infatti, le lunghe ore trascorse davanti al computer possono condurre ad effetti negativi per la salute. L'esercizio fisico è anche benefico per la mente, poiché associato a una migliore memoria e capacità di pensiero.

Trova l'attrezzatura che ti permette di "allenarti fisicamente" mentre impari, considerando che:

- se siedi alla scrivania, puoi utilizzare una sfera di stabilità anziché una sedia (migliorando stabilità, equilibrio e postura);
- per la salute cardiovascolare, puoi posizionare un pedale ginnico sotto la scrivania con cui fare allenamento aerobico;
- una scrivania "in piedi" ti consente di lavorare senza stare seduto ore e ore (la posizione eretta riduce il dolore alla zona lombare, al collo, alle spalle e alle gambe, oltre a migliorare la circolazione);
- non consolarti con il cibo alla scrivania: gli snack distolgono l'attenzione dagli obiettivi e rendendo ancora più difficile l'apprendimento;
- puoi sempre fare una breve pausa (da 10 a 15 minuti) tra una sessione e l'altra.

3. Cerca un ambiente minimalista

Crea un ambiente ordinato e dall'estetica minimale. La presenza di una moltitudine di oggetti può distrarti dalla formazione, mentre una stanza completamente spoglia è deprimente. A parte il dispositivo utilizzato per fruire il corso eLearning, è meglio tenere gli altri dispositivi digitali lontani (sarebbe meglio lasciare il cellulare in un'altra stanza).

4. Dispositivo da utilizzare

A seconda del corso eLearning è bene scegliere il dispositivo appropriato. Ad esempio, se il corso durerà per diverse settimane o se la piattaforma correlata non è compatibile con i dispositivi mobili, sarà meglio fruire il corso da supporto fisso. Se sono previsti frequenti video, meglio non appoggiarsi ad una rete mobile. Se sono previsti frequenti momenti di test, meglio avere a disposizione una tastiera ergonomica e un poggia polsi.

Leggi l'articolo completo...