



# Riglyne vir aanlyn leer

---

Lees asseblief deur hierdie riglyne om jou vir jou aanlyn leerreis te help toerus.

Hierdie riglyne bied antwoorde op die volgende vrae:

1. Hoe kan ek myself en my omgewing so goed moontlik vir aanlyn leer voorberei?
2. Is daar maniere om te sorg dat ek op koers bly – selfs al laat my internettoegang my by tye in die steek?
3. Het ek toegang tot kursusmateriaal en -aantekeninge?
4. Hoe sal ek weet wat om te doen, en teen wanneer dit moet klaar wees?
5. Waar kan ek hulp kry?

## 1. Hoe kan ek myself en my omgewing so goed moontlik vir aanlyn leer voorberei?

### 1.1 Luister na jou lyf

Anders as in 'n seminar of lesing, laat aanlyn leer jou nie toe om vryelik rond te kyk en te beweeg nie. Jy sal vir lang rukke aaneen op 'n enkele, stilstaande punt (dikwels jou skootrekenaar) bly konsentreer, wat 'n merkbare uitwerking op jou lyf sal hê.

#### WENKE:

- **Bly bewus van jou postuur:** Om 'n stywe nek en seer skouers te voorkom, gaan gereeld jou postuur na: Hang jou kop heelyd effens vorentoe om op jou toestel te kyk, is jou skouers effens krom, of jou bene gekruis? Probeer jou stoel of toestel verskuif sodat jy nie hoef af te kyk op die skerm nie, jou skouers ontspanne is en jy albei jou voete gemaklik op die vloer kan sit.
- **Beweeg rond:** Om goeie bloedsomloop en konsentrasie te handhaaf, probeer elke 20 tot 25 minute 'n kort blaaskans neem. (Jy kan selfs 'n tydhouer stel, wat ook sal sorg dat jy jou blokke leertyd meer produktief benut.) Gebruik jou blaaskans om rond te beweeg of te strek, water te drink en diep asem te haal.
- **Laat jou oë rus:** Fokus jou oë elke paar minute op 'n ander, verder voorwerp agter jou skerm. 'n Mens se oë kan moeg raak as jy lank aaneen op iets reg voor jou bly konsentreer, en van die skermlyg van tegnologiese toestelle.

### 1.2 Bekom familieledede se ondersteuning om jou suksesvol te help leer

- **Dink aan jou studieruimte (veral as dit by die huis is):** As jy aanlyn sal studeer in 'n ruimte wat jy met ander deel (soos by die huis), veral ná werktyd, sorg dat jy dit aan hulle verduidelik. As jou familie, vriende en huismaats weet dat jy 'n aanlyn kursus volg, sal hulle verstaan dat jy dalk tyd vir studie sal moet inruim op tye wanneer hulle normaalweg sou

aanneem jy vir ander aktiwiteite beskikbaar is.

- **Dink aan jou kollegas:** As jy gedurende werkstyd studeer (natuurlik sonder dat dit maatskappybeleid oortree), stel jou naaste kollegas, medewerkers en lynbestuurder in kennis. Jy kan selfs aanbied om hulle van 'n kort verslag te voorsien oor wat jy geleer het, en hoe dit in jou professionele konteks toegepas kan word. Raadpleeg ook die dokument "[Wenke vir aanlyn kommunikasie-etiket](#)".

2. Is daar maniere om te sorg dat ek op koers bly – selfs al laat my internettoegang my by tye in die steek?

### 2.1 Berei voor om op plekke sonder internet/WiFi te leer

Benut jou tyd verstandig wanneer jy *wel* 'n betroubare internetverbinding het deur leesmateriaal, instruksies vir oefeninge/forums en videotranskripsies af te laai/te kopieer en te stoor sodat jy dit kan deurwerk wanneer jy nie internet het nie. Jy kan selfs die oudiopodsendings van die video's as MP3-lêers op jou mobiele toestel aflaai sodat jy daarna kan luister terwyl jy pendel, oefen of ander take verrig.

### 2.2 Beplan vir toegewyde studiebloksessies

Ander verantwoordelikhede en afleiding kan maklik jou aanlyn leer kniehalter, want jy sal die vryheid hê om jou eie leertempo te bepaal. Vir meer hieroor, raadpleeg die dokument "[Beplan vir aanlyn leer](#)". Om jou leertyd te struktureer, kan jy met die volgende begin:

- **Sit leertyd in jou dagboek opsy:** Om die hele agt weke lank jou leermomentum te behou, moet jy vooraf besluit watter tye jy elke week aan aanlyn leer sal afstaan. Teken hierdie tydgleuwe voorlopig op jou kalender of in jou dagboek aan.
- **Let op belangrike kursusdatums:** Teken die webinaardatums in jou dagboek of op jou kalender aan sodra jy dit per e-pos ontvang. Sorg dat jy vir die webinaar op 'n plek met 'n betroubare internetverbinding is en dat niks of niemand jou onderbreek nie. Sit ook genoeg tyd opsy om jou finale opdrag teen die sperdatum te voltooi (wat aan jou gekommunikeer sal word).
- **Probeer beperk dinge wat jou aandag kan aflei:** Hoewel jy dalk in die versoeking is om gedurende aanlyn leer na jou e-pos of foon te loer, sal jy die meeste waarde uit die kursus put indien jy jou tot kort dog kragtige leersessies verbind. Hiervoor kan jy die Pomodoro-tegniek oorweeg: Stel 'n tydhouer vir 25 minute, waartydens jy voluit op die kursuswerk konsentreer. Wanneer die tydhouer afgaan, neem 'n kort, vyf minute lange blaaskans en keer dan terug na jou lessenaar vir 'n verdere 25 minute. Doen dit 'n paar keer en jy sal sommer 'n aansienlike klomp werk gedoen kry.

### 3. Het ek toegang tot kursusmateriaal en -aantekeninge?

Omdat alle leer nou aanlyn sal geskied, sal jy steeds toegang hê tot die verpligte kursusmateriaal en -aantekeninge, wat jou onderskeie dosente sal bywerk en laai. Maak seker dat jy alles kan oopmaak en aflaai. As enigiets ontbreek, kontak asseblief jou dosent of aangewese tutor vir die betrokke kursus.

### 4. Hoe sal ek weet wat om te doen, en teen wanneer dit moet klaar wees?

Gaan na jou spesifieke kursuswerkblad, waar jy inligting oor die verskillende opdragte en sperdatums behoort te kry. (Jou dosent behoort dit daar te laai.) As jy sukkel om die inligting te kry, kontak jou dosent of aangewese tutor om die besonderhede te bevestig.

### 5. Waar kan ek hulp kry?

Aanlyn leer kan angswekkend wees, so moenie huiwer om hulp te vra nie. Raadpleeg ook die dokument "[Waar om steun vir aanlyn leer te kry](#)".

- Vir administratiewe navrae, kontak asseblief die betrokke kursuskoördineerder/dosent/tutor.
- Vir tegniese steun, stuur asseblief 'n e-pos na [learn@sun.ac.za](mailto:learn@sun.ac.za).
- As jy bekommerd is oor jou gesondheid of COVID-19, gaan gerus na <http://www.sun.ac.za/english/CampusHealth/covid-19>.

