



Drodzy uczniowie,

Przekazujemy Wam kilka wskazówek
dotyczących nauki zdalnej



Zespół ds. pomocy psychologiczno-
pedagogicznej



Potraktuj naukę zdalną jako obowiązek.

Systematycznie odrabiaj zadania zlecone przez nauczycieli.

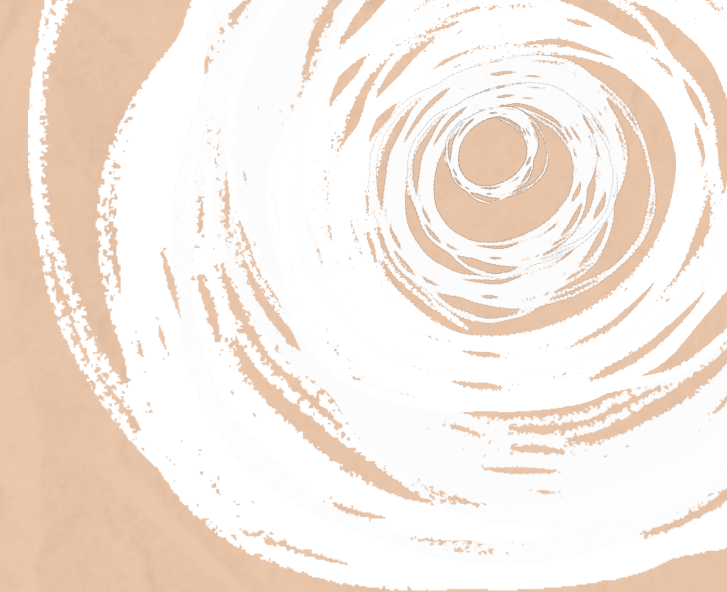
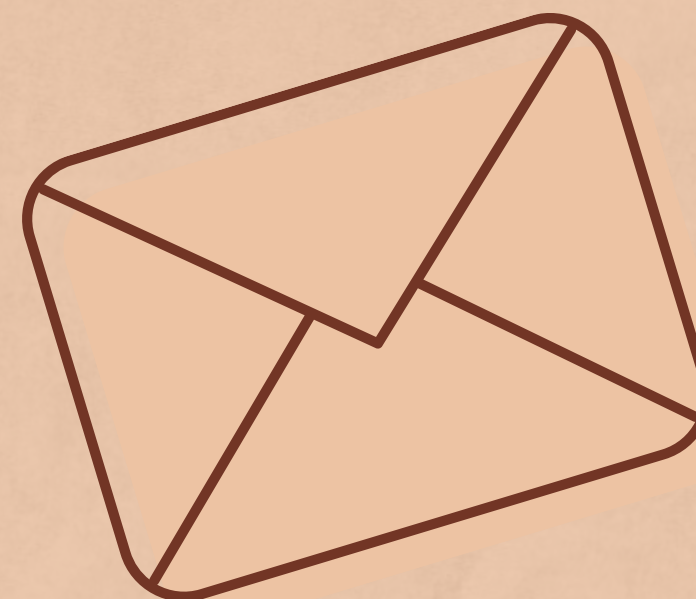
Nie odkładaj nauki na później.

Od razu wykonuj wszystkie zadania, potem będziesz miał czas na odpoczynek.

Nie jesteś pozostawiony sam sobie.

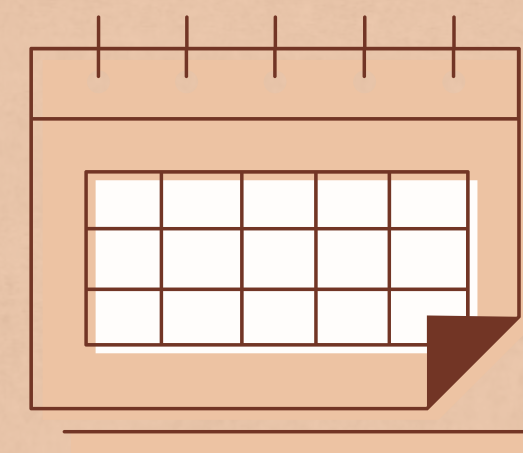
Jeśli potrzebujesz wyjaśnień, wskazówek, skontaktuj się z nauczycielami.

Na pewno Ci pomogą.





**Zaplanuj stałe pory nauki.
Ułóż swój plan nauki na
czas zdalnego nauczania.
Plan dostosowany do
Twoich potrzeb i
możliwości.**





Przygotuj swoje stanowisko nauki:

- ucz się zawsze w tym samym miejscu**
- wywietrz pomieszczenie przed nauką**
- ciche i spokojne**
- wygodne**
- dobrze oświetlone**
- uporządkowane (odłóż wszystkie "rozpraszacze" oraz przedmioty niezwiązane z nauką).**





Wysypiaj się!

Twój umysł pracuje najefektywniej, kiedy jesteś wypoczęty,

Rozpoczynaj dzień tak samo, jakbyś chodził do szkoły.

Zaściel łóżko, zjedz pożywne śniadanie. Twój umysł pracuje najlepiej, gdy jesteś odpowiednio najedzony.

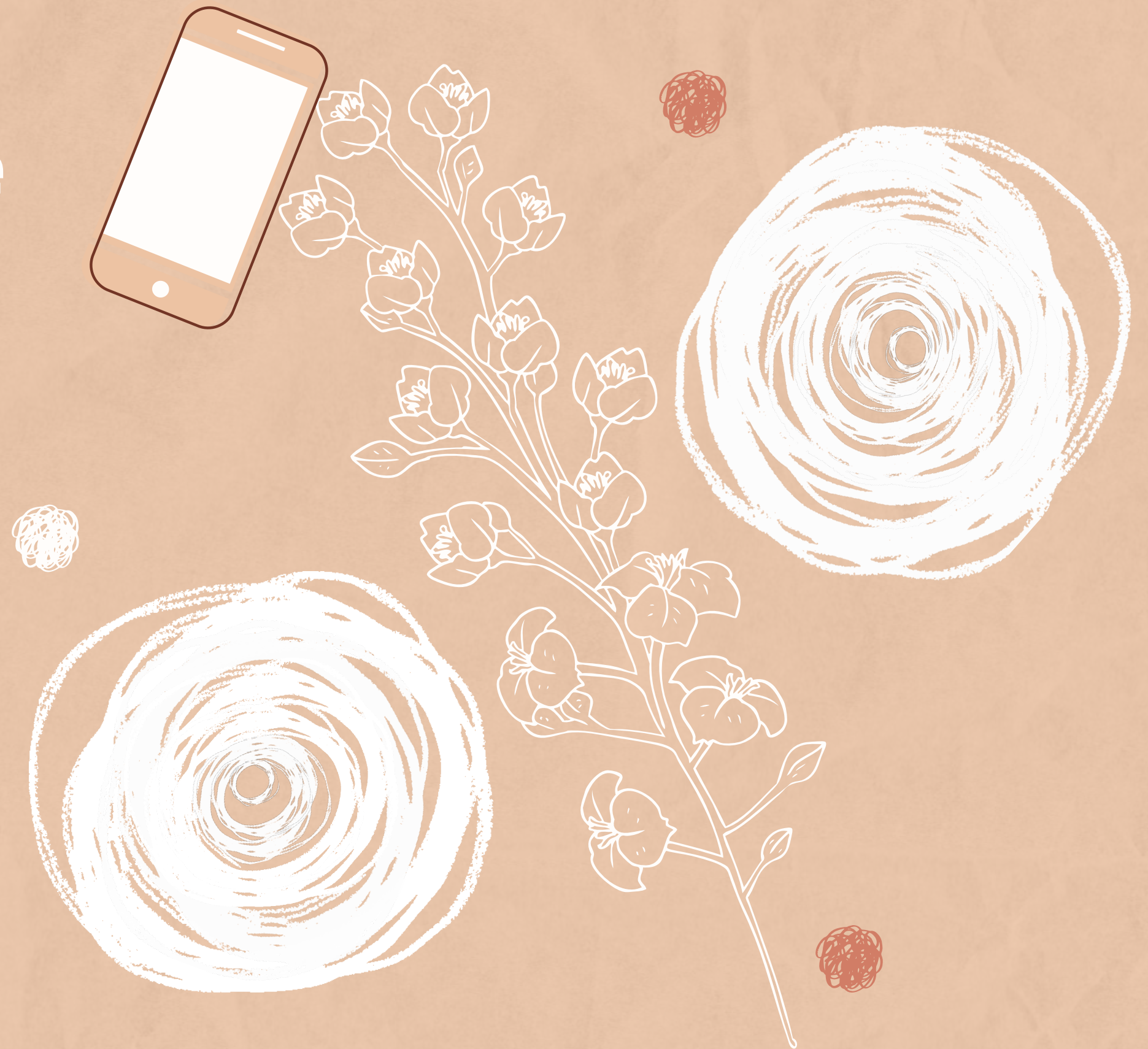


Najlepiej przed nauką zjeść lekkie ale pożywne śniadanie. Nie zaczynaj dnia od gier czy surfowania po internecie, bo trudno będzie Ci potem zabrać się do pracy i skupić na nauce.



Podczas nauki:

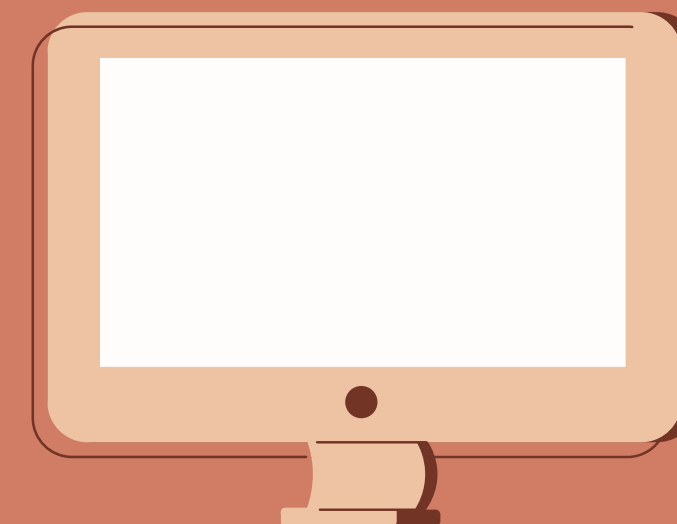
- wyłącz telewizję, muzykę**
- zawieś korespondencję online - nie odbieraj i nie pisz sms-ów, maili itp.**
- wycisz powiadomienia w smartfonie, komputerze, żeby nie rozpraszały Cię podczas pracy.**



Pamiętaj o przerwach!

Rób regularne przerwy w nauce.

W czasie przerwy odejdź od stanowiska pracy, przejdź się po mieszkaniu, porozciągaj się, napij się wody, zjedz zdrową przekąskę.



Po zakończeniu nauki:

w nagrodę skorzystaj z mediów (TV, telefon, komputer, internet)
ustal stałą ilość czasu i porę, kiedy będziesz korzystać z mediów (nie więcej niż godzinę dziennie, nie bezpośrednio przed snem).

PAMIĘTAJ!

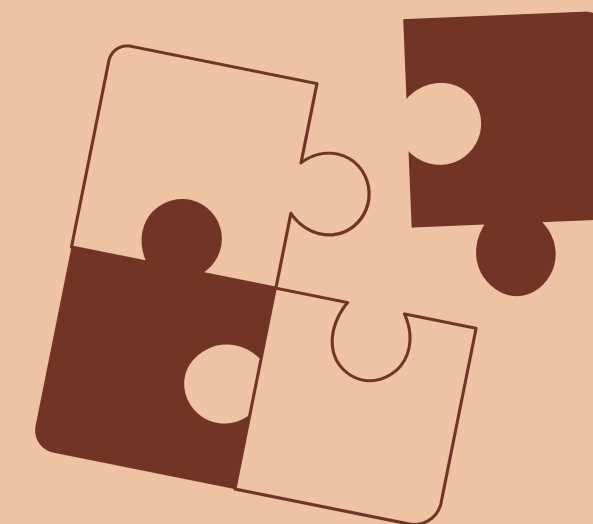
Jedz regularnie i zdrowo.

Unikaj niezdrowych przekąsek, tj. chipsów, ciastek, batonów, słodkich i gazowanych napojów.

Pij dużo wody, jedz owoce i warzywa.

Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej.

Wysypiaj się.



Powodzenia!

