

# DROGI UCZNIU

PRZYGOTUJ SIĘ NA TO O CZYM MARZYŁEŚ

OD ZAWSZE

# ZDALNE NAUCZANIE

## PODPOWIADAMY

# JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ W DOMU

23.03.2020.



# UPORZĄDKUJ MIEJSCE DO NAUKI

W miejscu nauki pozostaw jedynie niezbędne rzeczy takie jak: książki, zeszyty, przybory ...



... laptop, telefon – jeżeli są one potrzebne

# ZORGANIZUJ SOBIE PRACĘ

Pracuj w ciszy.



Usuń wszelkie *rozpraszacze* to znaczy zabawki, papierki itp.

Wyłącz powiadomienia w telefonie i laptopie.

Pozostaw na biurku napój - nie będziesz musiał/musiła odrywać się od nauki, kiedy poczujesz się spragniony/a.



# WAŻNY JEST PLAN DNIA

**Wstawaj o tej samej porze.**

Pomimo tego, że nie chodzimy do szkoły ważne jest, aby nasz dzień miał określony rytm.

Dzięki temu łatwiej jest nam zdyscyplinować się do nauki.

**Rutyna jest dobra!**



# Wprowadź stałe godziny nauki

Nasz organizm lubi stałe nawyki.

Ustal czas na naukę i zabawę.

Twój mózg jest przyzwyczajony do wysiłku w godzinach porannych. Najlepszy czas na intensywną naukę jest w godzinach 9-13.

Po krótkiej zabawie/odpoczynku około godziny 15-16 dokończ to czego nie udało się zrobić wcześniej lub powtórz materiał.



# Dbaj o swój mózg

Przed nauką **nie rozprasza**j się na oglądaniu TV, grze na komputerze, PS4, Xbox, itp.

Teraz kiedy masz mało ruchu dbaj, aby zjadane **posiłki były lekkie, ale pożywne**.

Pamiętaj o **świeżym powietrzu** w pokoju, w którym uczysz się.

W wolnej chwili **ruszaj się**

**po mieszkaniu**. Włącz krokomierz

w telefonie. 3000 kroków dziennie to minimum.



# Pamiętaj o przerwach



Pomiędzy zadaniami musisz zrobić sobie krótkie przerwy (całkiem jak w szkole).

Wtedy warto:

- Wziąć kilka głębszych oddechów przy otwartym oknie.
- Porozciągać się. Zrobić kilka przysiadów.
- Zjeść przygotowaną wcześniej porcję owoców.

# Rób notatki

- z zakreślaczami
- z rysunkami
- z historyjkami
- stosuj kolory
- używaj fiszek (możesz wykonać je samodzielnie)
- mapy myśli
- rozpisuj w punktach





# „Zjedź żabę”



To znaczy:

Wykonując zadania zacznij od najtrudniejszego  
potem zrób prostsze.

Większy materiał lub zadanie z dużą trudnością rozłóż  
sobie na części, mniejsze partie materiału.

Po każdej części sprawdź ile zapamiętałaś/zapamiętałeś.



Opowiedz sobie, rodzicom,  
rodzeństwu to czego się nauczyłeś  
– dzięki temu utrwalisz materiał.

# DOBRE RADY

- Planuj sobie każdy dzień, zrób listę zadań na dziś oraz na kolejne dni.
- Zapisuj na kartce swoją aktywność fizyczną.
- Rozmawiaj i dziel się przeżyciami ze znajomymi.



# Dobrych rad cd.

W celu utrwalenia wiedzy możesz skorzystać z propozycji nauczyciela, oraz spróbować samodzielnie odszukiwać w Internecie i zdobywać nowe informacje do przerabianych treści, obejrzeć film itp.

## **PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE W SIECI**

Korzystaj tylko z zaufanych stron, chroń swoją prywatność, szanuj innych w sieci, korzystaj z umiarem z gier komputerowych, unikaj gier przeznaczonych dla starszych osób.

**Mów nam, napisz jeżeli coś jest nie tak!**

## NIE WSTYDŹ SIĘ PROSIĆ O POMOC

Sytuacja jest wyjątkowa. Obecnie nie chodzimy do szkoły i zastanawiamy się ile jeszcze będzie to trwało. Czujemy wiele emocji – radość, lęk, obawa, niepewność. Tak po prostu jest.

Nauka może wydawać się trudniejsza ponieważ wymaga od Ciebie więcej samodyscypliny, a możliwość zadania pytania nauczycielowi gdy czegoś nie rozumiesz staje się bardzo odległa, ale nie niemożliwa.

# POPROŚ O POMOC INNYCH GDY JEST CI ŹŁE

Kolegów / koleżanki (sms, messenger).

Rodziców w bezpośredniej rozmowie.

Nauczycieli – kontaktując się przez e-dziennik Librus.

Nie umiesz się poradzić sobie w nowej sytuacji, coś Cię martwi, chcesz porozmawiać napisz do nas przez e-dziennik. Wybierz zakładkę –Wiadomości, potem -Nauczyciele, a następnie kogoś kogo lubisz, dobrze znasz.

Jesteśmy tam i my **psycholog, pedagog, terapeuta**.  
Nasze nazwiska znajdziesz na stronie internetowej szkoły.

.

Mamy nadzieje, że prezentacja podpowiedziała Ci jak dobrze przygotować się do nauki w domu, pomoże Ci odnaleźć się w nowej sytuacji. Trudny czas szybko minie i niebawem spotkamy się wszyscy w szkole

**Damy radę!!!**

Pomysł i opracowanie - Dorota Kalbarczyk terapeuta pedagogiczny

Wsparcie i uprzystępnienie - Katarzyna Markowska psycholog