

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