

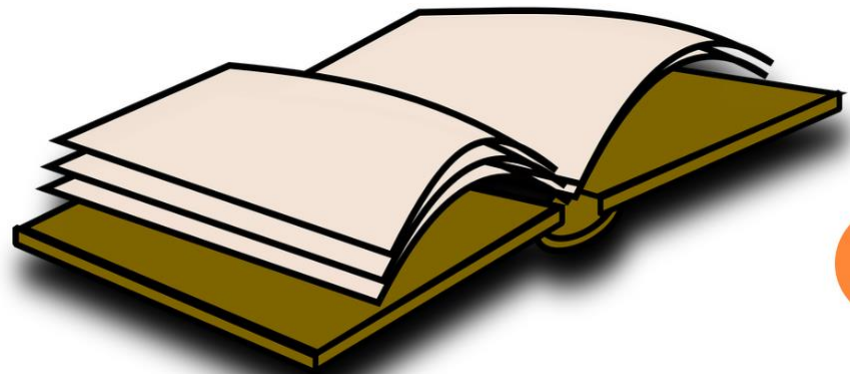


JAK UCZYĆ SIĘ SYSTEMATYCZNIE W DOBIE ZDALNEGO NAUCZANIA?

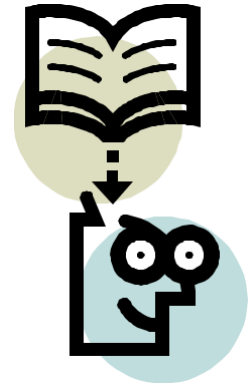
Drogi Uczniu, teraz Ty jesteś swoim szefem! Przed Tobą kilka wskazówek jak sprostać temu zadaniu.

NIE DAJ SIĘ POKUSIE!

- Teraz jest czas nauki szkolnej, zatem ucz się. Potem możesz mieć zaległości trudne do nadrobienia. Loguj się na każdą lekcję.
- Potraktuj zdalną naukę jak wyzwanie lub zabawę. Wyobrażaj sobie, że jesteś najlepszym, najbardziej błyskotliwym i najpilniejszym uczniem, a tak się stanie!



ODRABIAJ LEKCJE W DNIU, W KTÓRYM ZOSTAŁY ONE ZADANE



- Odkładanie „na jutro”, choć kuszące, nie jest dobrym pomysłem, powoduje piętrzenie się zaległości.

To tak, jakbyś toczył po śniegu, pod górkę śniegową kulkę. Z każdym krokiem będzie rosła tak, jak zaległości z każdym dniem. Po pewnym czasie nie dasz rady jej dalej pchać, bo będzie za duża i za ciężka, a ona stoczy się na Ciebie.

- Pomyśl, jeśli będziesz odrabiać lekcje w dniu, w którym są one zadane, weekendy będziesz mieć wolne!



PAMIĘTAJ, ŻE NAUCZYCIELE SĄ DO TWOJEJ DYSPOZYCJI I CHCĄ CI POMÓC

- Wystarczy tylko zapytać. Tak! To takie proste! Pytaj śmiało, jeśli czegoś nie wiesz, nie rozumiesz lub nie jesteś pewien.
- Wątpliwości wyjaśniaj od razu, aby nie psuły Ci humoru, a potem miej czas dla siebie.



ZAPLANUJ STAŁĄ PORĘ NAUKI



- **Nastawiaj budzik** tak, jakbyś chodził do szkoły. Wstań, zjedz zdrowe, pożywne śniadanie.
- **Nie zostawaj w piżamie!** Podobno sam fakt ubrania się, sprawia, że jesteśmy mniej rozleniwieni. Sprawdź!
- W czasie przerwy wstań od biurka, możesz napić się wody albo zjeść małą przekąskę, np. orzechy, przejdź się po pokoju, popatrz w dal przez okno.
- Nie zostawiaj pracy domowej na zbyt późne godziny wieczorne.



STANOWISKO PRACY

- Miej stałe miejsce nauki, najlepiej przy biurku lub stoliku. Możesz sobie wyobrażać, że idąc do biurka, wychodzisz do szkoły.
- Dbaj o porządek na swoim miejscu pracy.
- Wyłącz wszelkie rozpraszacze typu telewizor, radio, media społecznościowe.
- Przed nauką przewietrz pokój.
- Twoja pozycja podczas nauki również jest bardzo ważna. Mniej się zmęczysz, jeśli będziesz siedzieć prosto, a i Twoje plecy Ci podziękują.



DOBRA ORGANIZACJA TO PODSTAWA

- Kup sobie kalendarz, np. taki na ścianę i zapisuj, co masz do zrobienia każdego dnia. Zrobione zadania odhaczaj kolorowym mazakiem. A może taki kalendarz zrobisz sam?
- Dzięki takiej liście zadań o niczym nie zapomnisz, dobrze zaplanujesz sobie czas i nie pogubisz się.



DOBRE MANIERY I ZASADY NA LEKCJACH ON - LINE

- Kiedyś w szkole w ławkach, teraz zdalnie przed komputerami, pamiętajmy o kilku rzeczach:
 - Krótkie „dzień dobry” na powitanie.
 - Opcja łapki w górę zamiast podnoszenia ręki.
 - Mówi tylko jedna osoba w danym momencie, inaczej się nie zrozumiemy ;)
 - Kiedy akurat nie zabierasz głosu, wycisz swój mikrofon.
 - Wyciszanie mikrofonów innym lub wyrzucanie ze spotkania? Przecież już dawno wyrosliśmy z wieku przedszkolnego ☐
 - Myślę, że o innych zasadach dobrego wychowania i wzajemnej rozmowy nie muszę przypominać.
 - Zapewne dobrze je znasz.



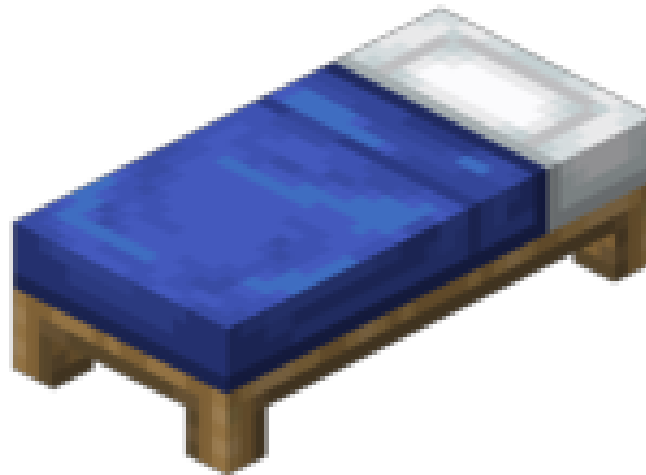
PAMIĘTAJ, ŻE JESTEŚ TYM, CO JESZ

- Chipsy, ciastka, słodkie napoje nie zawierają zbyt wielu cennych składników odżywczych, co odczujesz wcześniej czy później w postaci zmęczenia, rozdrażnienia, a nawet obniżonej odporności.
- Jedz dużo owoców i warzyw. Możesz na przykład poukładać na półmisku różne kolory owoców i warzyw, dzięki czemu będą dodatkowo zachęcać wyglądem.
- Pij dużo wody!



WYSYPIAJ SIĘ!

- Nie zarywaj nocy, pamiętaj, że obiecałeś sobie wstawać razem z budzikiem.



RUSZAJ SIĘ!

- Bo przecież ruch to zdrowie! Codziennie po nauce rób sobie spacer lub wykonuj ćwiczenia fizyczne, np. wymachy rąk, przysiady, pajacyki.



KAŻDY MIEWA CHWILE SŁABOŚCI, ALE...

- Samodzielnie rozwiązane zadania to duża satysfakcja, wzmacnia poczucie, że jestem w stanie poradzić sobie z każdą trudnością. **Nie szukaj osób, które mogłyby Cię w tym wyręczyć.** Traktuj naukę jak wyzwanie.
- Kiedy jesteś zniechęcony, **popatrz, jakie postępy już poczyniłeś.** Przydatny będzie do tego kalendarz, o którym mówiliśmy wcześniej. Spójrz na te wszystkie skreślone już (bo zrobione!) zadania. Prawda, że fajnie to wygląda?
- **Skupiaj się na sukcesach,** a nie na brakach. Nawet na tych najmniejszych. Możesz zrobić sobie listę rzeczy, których się nauczyłeś i uzupełniać ją każdego dnia. Przyjemnie będzie patrzeć jak lista się zapełnia. Możesz ozdobić ją symbolicznymi rysunkami.



NO DOBRZE...

- Dostałeś już garść wskazówek jak sobie poradzić z nauką w formie zdalnej, ale trzeba jeszcze wspomnieć o **bezpieczeństwie w Internecie!**
 - Czy masz zainstalowany program antywirusowy?
 - Pamiętaj, że nie wszystkie informacje zamieszczone w sieci są prawdziwe. Weryfikuj je.
 - Korzystaj ze stron odpowiednich do Twojego wieku.
 - Nie podawaj nikomu swoich danych osobowych, haseł do kont, nie przesyłaj zdjęć.
 - Jesteśmy wyczuleni jak chronić się przed wirusami, pamiętajmy też o tych komputerowych: nie klikajmy w nieznane linki, nie pobierajmy podejrzanych załączników.



ROZRYWKĘ POTRAKTUJ JAKO NAGRODĘ

- I zostawiaj ją na wieczór, aby nie pochłonęła Twojej energii.
- Zaczynij już dzisiaj stosować te wskazówki.
Powodzenia!

