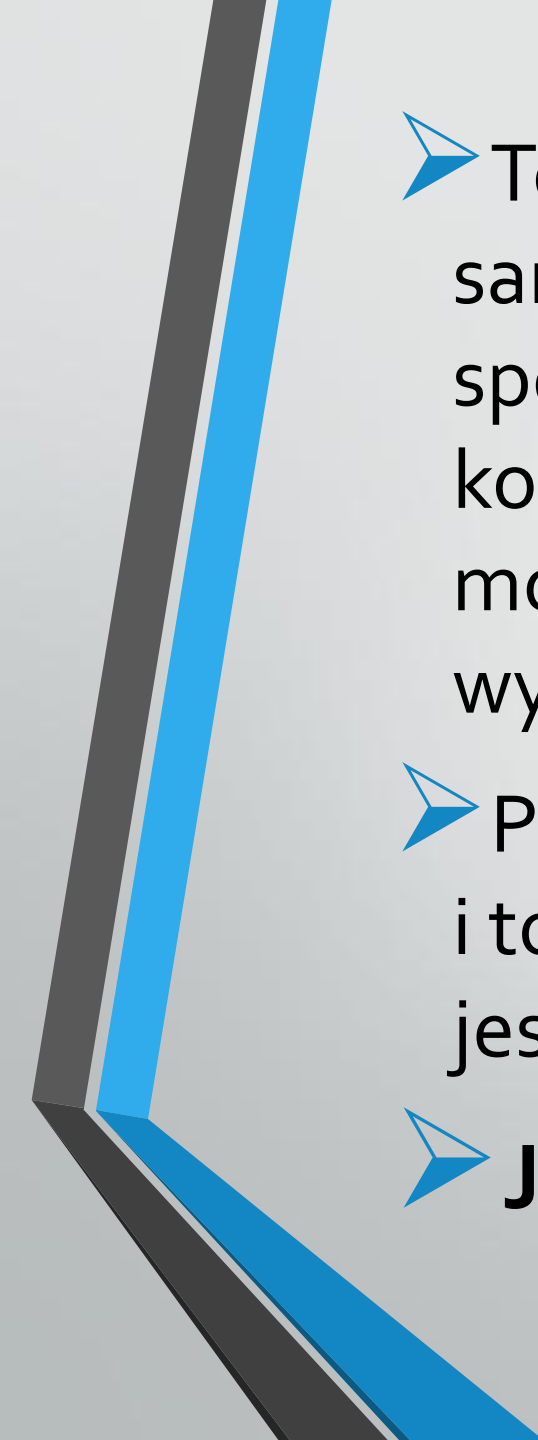


JAK SKUTECZNIE ZMOBILIZOWAĆ SIĘ DO NAUKI W DOMU



Drogi Uczniu!

- Nasza szkoła, do której uczęszczasz, dostosowując się do sytuacji związanej z ogłoszonym stanem epidemii, prowadzi nauczanie na odległość.
- Dyrektor szkoły organizuje cały proces nauczania na odległość, a nauczyciele przygotowują dla Ciebie materiały i aktywności.

- 
- To jest czas, gdy umiejętności, które nabyłeś samodzielnie, korzystając np. z serwisów społecznościowych na smartfonie, tablecie, komputerze lub w szkole podczas lekcji informatyki, mogą wprowadzić Cię na wyższy poziom wykorzystania nowoczesnych technologii.
 - Pamiętaj, że jesteś członkiem społeczności szkolnej i to, że musisz przebywać w domu nie oznacza, że jesteś poza swoją szkołą i klasą szkolną.
 - **Jesteśmy razem!**

Poniższe wskazówki pomogą Ci efektywnie
uczyć się w domu i rozwijać swoje
zainteresowania!



1. STWÓRZ PLAN DNIA!

- Wstawaj codziennie o tej samej porze.
- Rytm dnia pomaga się dobrze zorganizować.
- Opracuj plan dnia: pobudka, śniadanie, nauka, przerwa- odpoczynek, drugie śniadanie itd.
- Wypisz przedmioty, których będziesz się uczyć danego dnia oraz czas, jaki na to przeznaczasz.
- Wprowadź stałe godziny nauki i powtórek.
- Wprowadź stałe godziny posiłków.



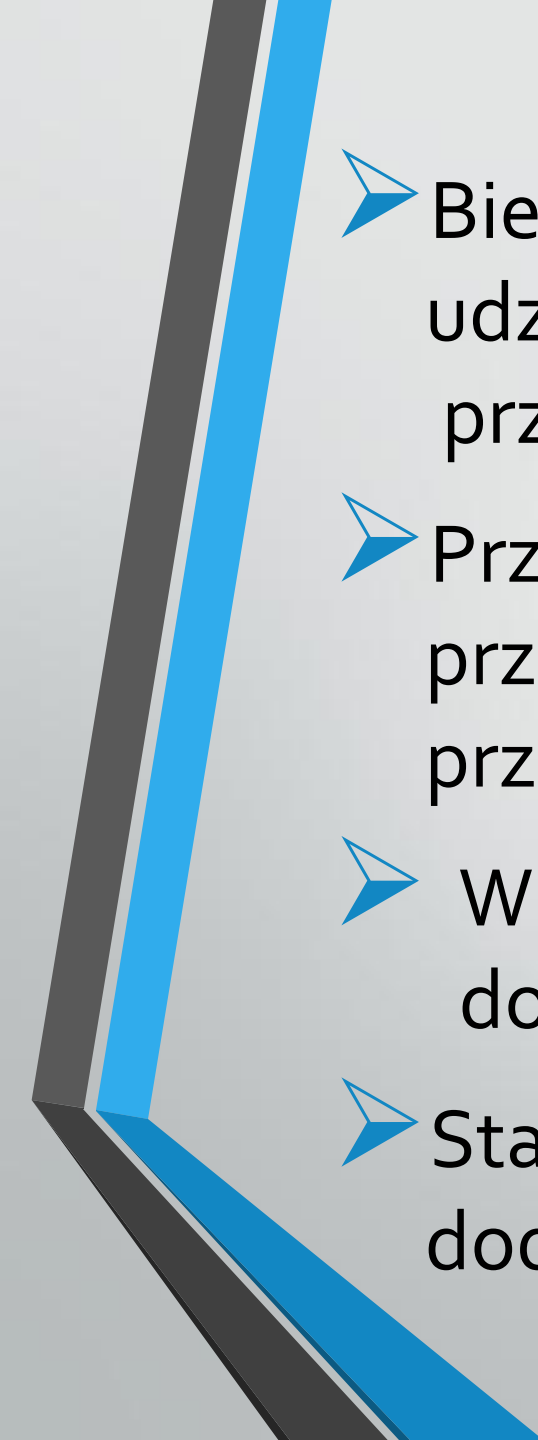
2. PRZYGOTUJ MIEJSCE SWOJEJ PRACY

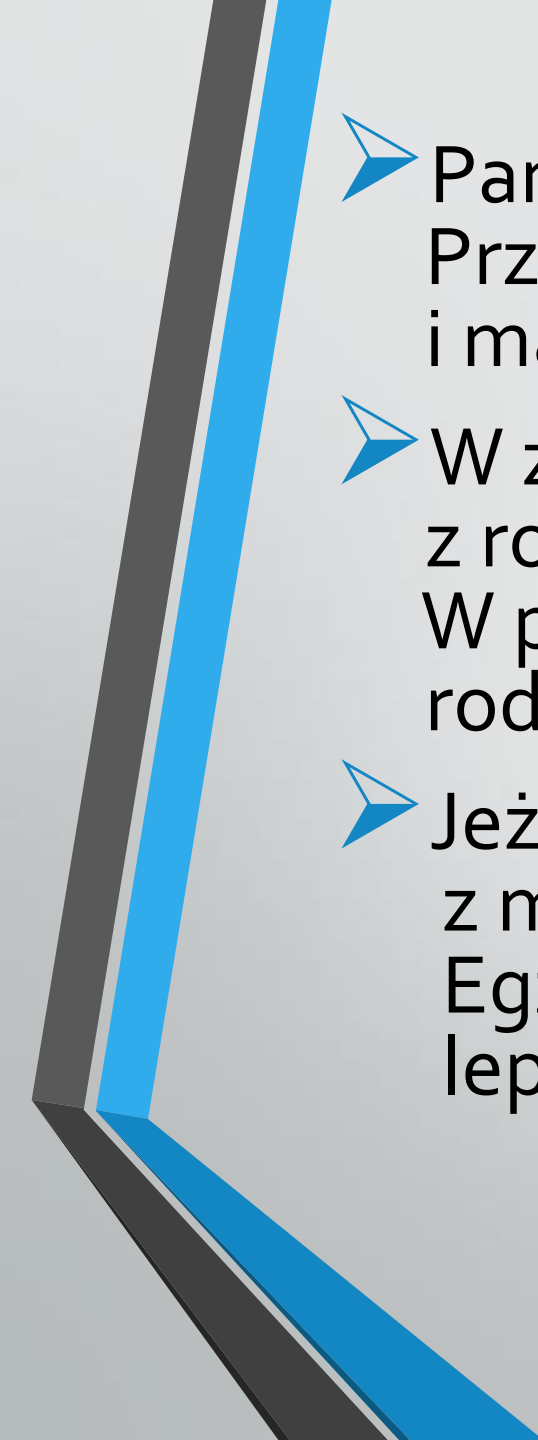
- Zadbaj o porządek w pokoju i na biurku.
- Przewietrz pokój.
- Wycisz telefon, wyłącz telewizor.
- Usuń rozpraszacze (konsolę, gry, zabawki).
- Przygotuj zeszyty i podręczniki zgodnie z planem lekcji.



3. PRZESTRZEGAJ ZASAD PRACY WYZNACZONYCH PRZEZ NAUCZYCIELI

- Systematycznie zapoznawaj się z informacjami przesłanymi przez wychowawcę i nauczycieli poszczególnych przedmiotów.
- Pamiętaj, że w razie problemów możesz skontaktować się sam lub z pomocą rodziców z nauczycielem i wychowawcą.
- Jeśli zajęcia są prowadzone on-line, czyli w czasie rzeczywistym pamiętaj, aby kilka minut wcześniej zalogować się w odpowiednim miejscu.

- 
- Bierz aktywny udział w nauczaniu, zadawaj pytania, udzielaj odpowiedzi. Pamiętaj o formie grzecznościowej przy ich formułowaniu.
 - Przestrzegaj terminów wykonania zadań zleconych przez nauczycieli. Zapoznaj się ze sposobami przekazywania rozwiązań.
 - W miarę możliwości systematycznie odrabiaj zadania domowe i powtarzaj materiał.
 - Staraj się rozszerzać swoje wiadomości, wyszukując dodatkowe informacje w Internecie na zadany temat.

- 
- Pamiętaj, aby nie kopiować gotowych rozwiązań i tekstów. Przekazuj nauczycielowi tylko Twoje autorskie rozwiązania i materiały.
 - W zorganizowany sposób przechowuj pliki z rozwiązaniami zadań z poszczególnych przedmiotów. W przypadku trudności poproś o pomoc nauczyciela, rodziców lub kolegów.
 - Jeżeli zdajesz w tym roku egzamin ósmoklasisty, skorzystaj z materiałów publikowanych przez Centralną Komisję Egzaminacyjną, w tym z próbnych testów. Pomogą Ci one lepiej przygotować się do egzaminu.

4.DBAJ O HIGIENĘ PRACY – RÓB PRZERWY

- **ZRÓB PRZERWY !** Gdy poczujesz zmęczenie lub dekoncentrację, zrób krótką przerwę.
- Wstań, pogimnastykuj się, zaczerpnij świeżego powietrza
- Unikaj korzystania z telefonu w trakcie przerwy – to wciąga i ciężko będzie Ci wrócić do nauki.
- Zrób coś, co Cię relaksuje np. namaluj ciekawy obrazek, posłuchaj muzyki, jeśli Ci to pomaga.
- Jeśli **możesz** wyjdź na krótki spacer .



5. ZDROWO SIĘ ODŻYWIAJ!

- Pij dużo wody (mózg to lubi).
- Jedz regularnie.
- Pamiętaj o zdrowych przekąskach (warzywa, owoce).
- Unikaj słodczy i słodkich napojów.



6. DAWAJ SOBIE NAGRODY

- Rób sobie małe przyjemności, jeśli wykonasz zadanie (krótki relaks, przerwa w nauce, drobna słodycz, zabawa ze swoim pupilem).
- Nagradzaj się za dobre oceny, wytrwałość i chęci do pracy. Wymyśl sam dla siebie nagrodę. Jest tyle rzeczy, które na pewno sprawią Ci przyjemność.

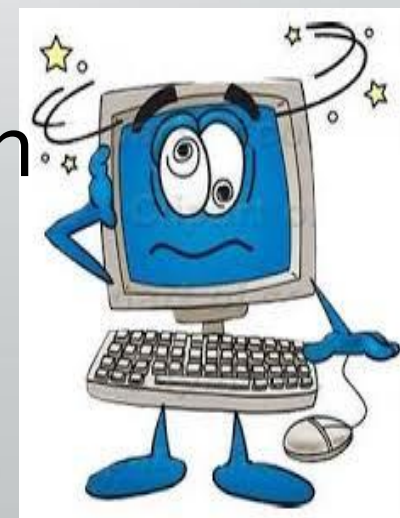




Na którym stopniu dzisiaj jesteś?

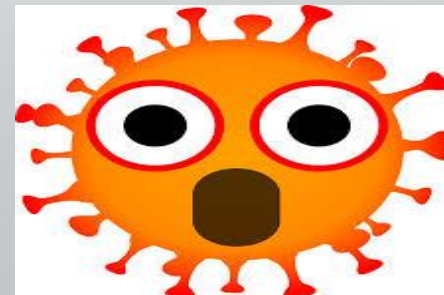
7. Przestrzegaj zasad pracy w Internecie

- Zapoznaj się z zasadami bezpieczeństwa w Internecie.
- Dbaj o higienę pracy z komputerem (nie spędzaj całego dnia przed komputerem) i innymi urządzeniami.
- Informuj rodziców (opiekunów) o wszystkich sytuacjach, które wzbudziły Twój niepokój.



8. NIE PANIKUJ !

- Sytuacja jest wyjątkowa, trudna i niecodzienna, ale postaraj się zachować spokój.
- Jesteś w domu właśnie po to, abyś mógł czuć się bezpiecznie. Wbrew pozorom bardzo wiele zależy od Ciebie.
- Nie oglądaj programów informacyjnych zbyt często – postaraj się selekcjonować informacje.



- Zostań w domu i ogranicz kontakty z innymi osobami.
- Pozostawaj w kontakcie ze swoimi koleżankami i kolegami, bliskimi i znajomymi. Pisz i dzwoń do nich.
- Dbaj o siebie, często myj ręce, wietrz swój pokój.



PAMIĘTAJ !

- Nie jesteś sam !
- Jesteśmy w kontakcie.
- Zawsze możesz napisać do swoich nauczycieli, wychowawców i pedagoga szkolnego – w każdej sprawie.



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Opracowała:

Pedagog szkolny: Anna Baj

Na podstawie:

- Rozporządzenie Ministra Edukacji odnośnie szkolnictwa zdalnego, Poradnik dla szkół odnośnie kształcenia na odległość
- Lekcje wychowawcze, Ewa Sadowska, Warszawa: 2002
- Jak uczyć się efektywnie: Metody i motywacja: praktyczny poradnik, Edwin A. Locke - Poznań: 2004
- Izabela Gajewska, Lekcje z wychowawcą