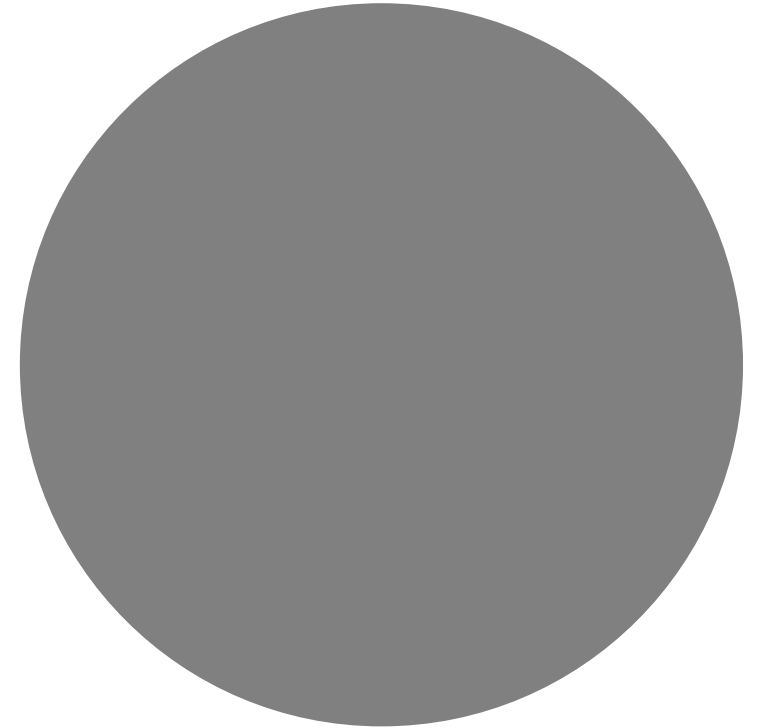


Jak przygotować się do nauczania zdalnego?

Joanna Janicka
pedagog



Stwórz swój
plan dnia 😊
stały rytm
dnia pomaga
się dobrze
zorganizować.

- Stałe godziny wstawania
- Stałe godziny nauki, powtórek. Możesz użyć kalendarza, planner
- Jeśli potrzebujesz pomocy rodzica, spróbuj wcześniej ustalić kiedy będzie mógł Ci pomóc
- Stałe godziny posiłków

Przygotuj się:

- Zadbaj o porządek na biurku lub w miejscu, którym się uczysz, pamiętaj o dobrym oświetleniu
- Usuń przedmioty, które mogą Cię rozproszyć
- Przewietrz pokój
- Jeśli możesz, wycisz telefon

Pamiętaj o przerwach!

- Gdy poczujesz zmęczenie lub dekoncentrację, zrób krótką przerwę
- Idealnie byłoby trochę się pogimnastykować 😊
- Możesz zrobić coś, co Cię relaksuje
- Zjedz zdrową przekąskę, napij się wody

Zadbaj o
siebie(nie
samą nauką
człowiek żyje)

- Wyznacz sobie czas na aktywność fizyczną, może spacer do lasu z rodzicem lub ćwiczenia w domu
- Hobby, masz czas na to aby je rozwijać lub poszukać tego co Cię zainteresuje
- Porozmawiaj z życzliwymi osobami
- Zadbaj też o swój mózg i jego funkcje: odpowiednia dieta, zagadki logiczne, tego nasz mózg też potrzebuje

Nie wszystko
jest na Twojej
głowie

- Jeśli masz jakieś trudności pamiętaj, że zawsze możesz liczyć na wsparcie nauczycieli, pedagoga i psychologa szkolnego
- Gdy zdarzy się, że masz jakieś problemy techniczne np. z uczestniczeniem w lekcji, przestaniem plików proszę nie panikować i nie stresować się. 😊 Sprawę najprawdopodobniej można będzie rozwiązać.

Na zakończenie

- Dla nas wszystkich jest to nowa sytuacja, każdy z nas potrzebuje trochę czasu, aby się z nią oswoić.
- Pozdrawiam serdecznie i życzę dużo zdrowia dla Was i Waszych najbliższych.