

JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ W DOMU?

1. UTRZYMUJ STAŁY RYTM DNIA:

Poranna rutyna –

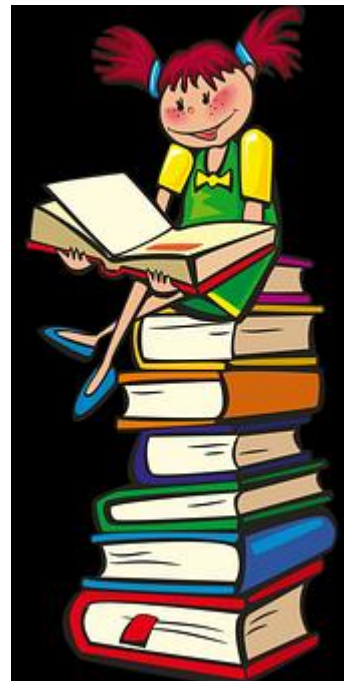
- * zaplanuj stałe godziny wstawania
- * zjedz wartościowe śniadanie
- * zaplanuj zadania do wykonania na dany dzień (uwzględnij zdalne nauczanie)

Stałe godziny posiłków –

- * pij wodę przynajmniej 2 litry dziennie
- * dbaj o zbilansowane posiłki
- * jeśli potrzebujesz coś przekąsić siedząc przy nauce niech to będzie zdrowa przekąska – np. owoc, orzech, rodzynki

Stałe godziny nauki i powtórek –

- * już od czwartku 26.03. będziesz uczył/ła się zdalnie. Nauczyciele będą realizować podstawę programową, będą Cię oceniać i zadawać pracę domową, z której masz obowiązek się rozliczać
- * staraj się realizować zadania przygotowane przez nauczycieli na bieżąco, tak by nie robić sobie zaległości
- * urozmaicaj sobie wiadomości korzystając z różnych stron polecanych do nauki zdalnej



2. MIEJSCE DO NAUKI:

Przygotuj sobie miejsce do nauki –

- * przewietrz pokój
- * zadbaj o porządek na biurku
- * zadbaj o dobre oświetlenie i wygodny fotel

Usuń rozpraszacze –

- * wycisz telefon
- * wyłącz powiadomienia z messenger'a i innych komunikatorów
- * poinformuj domowników, że w określonym czasie nauki potrzebujesz ciszy i tego, by Ci nikt nie przeszkadzał

3. UCZ SIĘ I REALIZUJ ZAPLANOWANE ZADANIA Z PRZERWAMI:

W czasie przerw –

- * napij się wody
- * poruszaj się trochę
- * przewietrz pokój

4. PAMIĘTAJ, ŻE MASZ WSPARCIE !!!!!

Gdy czegoś nie rozumiesz lub nie wiesz – **PYTAJ !!!**

Gdy masz trudności ze zrozumieniem zadań przysłanych przez nauczycieli – **PYTAJ !!!**

Gdy potrzebujesz porozmawiać z kimś o tym co dotyczy tego co się dzieje – **PYTAJ !!!**



Jestem do Twojej dyspozycji na dzienniku elektronicznym oraz pod adresem email psycholog.rechta@wp.pl