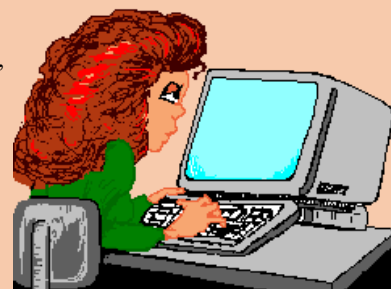


JAK PRZETRWAĆ CZAS NAUCZANIA ZDALNEGO?

Nauka w domu w ciągu ostatnich miesięcy stała się jednym z najpilniejszych wyzwań, przed którymi nieoczekiwanie stanęli rodzice, nauczyciele, a przede wszystkim uczniowie. Oto kilka rad dla Was, jak poradzić sobie z trudami uczenia się w domu:



1. Przygotuj się tak, jakbyś miał wyjść do szkoły!

Zadbaj o dwój wygląd, higienę i zjedz śniadanie. Może krótka gimnastyka poranna? Lekcje w łóżku i pidżamie to nienajlepszy pomysł.

2. Rozpisz plan zajęć i powieś go w widocznym miejscu!

Przed lekcjami przygotuj potrzebne zeszyty, książki i przybory. Ułatwi Ci to pracę i nie przeszkodzi innym domownikom, którzy także pracują lub uczą się w domu.

3. Postaraj się uczyć w wydzielonej do tego przestrzeni!

Zadbaj o porządek na biurku, stole czy pokoju. Pamiętaj o wietrzeniu pomieszczenia, w którym się uczysz. Postaraj się, aby w czasie lekcji nie być na kanapie, bo o wiele trudniej wówczas o koncentrację i zaburzony zostaje podział szkoła - rozrywka.

4. Przerwy spędzaj bez urządzeń z ekranami i w miarę możliwości w innym pomieszczeniu!

Wykorzystaj czas przerwy na posiłek, odpoczynek, ćwiczenia rozciągające. Rozmowy z kolegami ogranicz do fonii (tylko głos), aby oczy mogły odpocząć.

5. Korzystaj z czasu lekcji efektywnie!

Jeżeli skupisz uwagę na treściach przekazywanych przez nauczyciela to łatwiej przyswoisz materiał. Nie wystarczy się zalogować i "być" na lekcji.

6. Nie bój się pytać nauczyciela o wyjaśnienie!

Pamiętaj, że nauczyciel, który jest po drugiej stronie komputera nie zawsze przewidzi, co może być dla Ciebie trudne. Możesz go zapytać lub poinformować o Twoich trudnościach, tak samo, jak to jest na lekcji w szkole.

7. Bądź uczciwy!

Postaraj się pracować samodzielnie. Uczysz się dla siebie, a nie tylko dla oceny!

Po powrocie do szkoły Twoja wiedza i umiejętności zostaną przecież sprawdzone przez nauczycieli.

8. Pamiętaj o ruchu i zdrowym odżywianiu, a także o rozrywce bez telefonu czy komputera!

Żeby wiedza wchodziła do głowy, człowiek musi być wypoczęty i dobrze się czuć. Wysypiaj się! Każdego dnia wyjdź z domu chociaż na krótki spacer. Może wspólnie z rodziną przygotujesz zdrowy posiłek?

9. Podejdź do obecnej sytuacji z pozytywnym nastawieniem!

Mimo, że obecna sytuacja na całym świecie jest bardzo poważna, napawa nas lękiem troską o zdrowie, pomyśl też o tym, że nie będzie trwać wiecznie. Epidemia się skończy, wrócimy do szkoły i skończy się zdalne nauczanie.



Życzymy powodzenia w pokonywaniu trudności zdalnego uczenia się i optymizmu – mimo wszystko.

Pedagodzy szkolni:

Leokadia Kołodyńska –Zysk i Renata Belkner