

JAK RADZIĆ SOBIE W CZASIE NAUCZANIA

ZDALNEGO?



1. **Odbieraj na bieżąco wiadomości od nauczycieli** wysyłane za pośrednictwem Librusa, poczty elektronicznej, komunikatorów. Nie funduj sobie np. kilkudniowej kumulacji zadań. Jeżeli tylko masz możliwość uczestnicz w lekcjach on-line. Od 26 października masz obowiązek zdalnego uczenia się, a odebranie wiadomości i odsyłanie zadanych materiałów jest potwierdzeniem obecności na lekcji.

Jeśli z jakiegoś powodu nie masz możliwości odbierania wiadomości, skontaktuj się telefonicznie ze swoim wychowawcą lub ze szkołą – zorganizujemy to w inny sposób.

2. Jeżeli ilość nadchodzących materiałów jest duża i masz wrażenie, że nie potrafisz tego ogarnąć – spójrz na wszystko od nowa. Najpierw przejrzyj pobieżnie, co masz do zrobienia. Potem zastanów się, które dziedziny są dla Ciebie najtrudniejsze - najlepiej właśnie od nich zacznaj naukę, kiedy jesteś jeszcze wypoczęty i masz więcej energii. Łatwe wiadomości przyswoisz bez trudu nawet wtedy, gdy będziesz trochę zmęczony lub będzie Ci się mniej chciało.

3. Nie bój się prosić nauczycieli o pomoc. Pamiętaj, że nauczyciel nie zawsze przewidzi, co może być dla Ciebie trudne.

Możesz go poinformować o Twoich trudnościach, poprosić o dodatkowe wyjaśnienia - tak samo, jak to jest na lekcji w szkole.

Ja też chętnie pomogę,
jeżeli tylko zasygnalizujesz problem.

4. Rób sobie przerwy - nie musisz od razu wykonać wszystkich zadań zleconych przez nauczycieli. W szkole spędzasz na lekcjach kilka godzin, po każdej jest przerwa. Podobnie zorganizuj sobie pracę zdalną – przerwy muszą być!

Dobrze przewietrz w tym czasie pokój.

5. Zadbaj o ruch i zdrowe odżywianie.

Żeby wiedza wchodziła do głowy, człowiek musi być wyspany, wypoczęty i dobrze się czuć.

Mimo obowiązujących zakazów, możesz ćwiczyć w domu lub wyjść z rodziną na spacer. Bądź aktywny. W związku z nauką zdalną i tak już spędzasz dużo czasu przy komputerze – potem warto to ograniczyć.

Pamiętaj o piramidzie zdrowego żywienia. Codziennie jedz przynajmniej 5 porcji warzyw i owoców. Pij też dużo wody.

Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.

6. **Staraj się nie tracić optymizmu.** Sytuacja na całym świecie jest obecnie bardzo poważna, napawa nas lękiem o zdrowie, ale pomyśl też o tym, że nie będzie trwać wiecznie. W końcu wszystko wróci do normalności.

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

Anna Kullman, pedagog szkolny