

Porady do wykorzystania w trakcie nauczania zdalnego

Dla uczniów:

JAK ZORGANIZOWAĆ SOBIE NAUKĘ W DOMU?

Wasze uczenie się może przynieść większe efekty, możecie udoskonalić swoje umiejętności i zdobywać jeszcze lepsze oceny w szkole jeżeli dobrze zorganizujecie sobie warunki do nauki, tym bardziej jeśli odbywa się ona w Waszych domach. Możecie skorzystać z następujących wskazówek:

1. Zapewnijcie czyste i właściwie zorganizowane miejsce pracy/nauki.

Jeżeli będziecie mieli uporządkowaną przestrzeń, będzie to Was w jakiś sposób samo motywowało do pracy. Macie teraz w pokoju bałagan? Zachęcamy więc do włączenia ulubionej piosenki i posprzątania, wpłynie to również pozytywnie na Wasze samopoczucie. Nie będziecie denerwować się np. podczas szukania jakiejś karty pracy. *Pamiętajcie! Bałagan na biurku rozprasza.*

2. Odprężcie się przed nauką.

Przed przystąpieniem do pracy wykonajcie kilka ćwiczeń przy otwartym oknie, obejrzyjcie swój ulubiony serial, poczytajcie książkę. Ważna jest także odpowiednia dawka energii, a więc zjedzcie coś pożywnego przed przystąpieniem do pracy.

3. W celu lepszego skupienia odłóżcie telefon.

Z zadaniem materiałem poradzicie sobie szybciej i sprawniej, kiedy nie będziecie rozpraszać się odbieraniem wiadomości i połączeń.

4. Twórzcie własne notatki.

Z przeczytanych treści z podręcznika, Internetu, obejrzanego filmiku sporządź notatki swoimi słowami. „Słowa klucze” podkreśl kolorowym markerem.

5. Lekcje odrabiaj na bieżąco.

Nie odkładajcie wszystkiego na weekend.

6. Do odrabiania lekcji nie zawsze potrzebujecie komputera.

Komputer, telefon lub tablet to prawdziwi „złodzieje czasu”. W ich towarzystwie nie odrobicie pracy domowej szybko i bezbłędnie, a przez bezmyślne ściąganie rozwiązań z sieci niewiele się nauczycie.

7. Zasady higieny pracy.

Podczas nauki, zwłaszcza jeśli przebywacie w zamkniętym pomieszczeniu, pamiętajcie o systematycznym wietrzeniu pokoju. Wykonajcie również kilka ćwiczeń ruchowych. W czasie przerw warto dostarczyć organizmowi niezbędnej energii poprzez pożywne przekąski (owoce, warzywa, napoje, bakalie, itp.).

8. Kontakt z nauczycielem przedmiotu, wychowawcą, pedagogiem, dyrektorem szkoły.

W przypadku wystąpienia problemów, pamiętajcie że pomocą służą Wam nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy oraz dyrekcja szkoły. Nie zapominajcie o odczytywaniu wiadomości w e-dzienniku.

9. Bezpieczeństwo w sieci.

W związku z obecną sytuacją (zagrożenie epidemią) uczycie się, komunikujecie z innymi osobami poprzez Internet. Pamiętajcie o zasadach bezpiecznego korzystania z Internetu, to jest:

Nie udostępniajcie swoich prywatnych danych nieznanym osobom!

Nigdy nie podawajcie nikomu swoich prywatnych haseł!

Używajcie programów antywirusowych i antyspamowych!

Nie wierzcie wszystkiemu co czytacie w sieci!

Nigdy nie umawiajcie się i nie korespondujcie z nieznaną osobą!

Nigdy nie używajcie webkamery podczas rozmowy z osobą, której nie znacie!

Nie odpowiadajcie na zaczepki w sieci!

O niepokojących sytuacjach zawsze powiadamianie rodziców!

Opracowały:
Anna Paszkowska
Elżbieta Kalinowska