

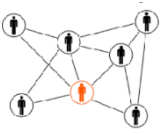



ODCINEK 2 – ZDALNE NAUCZANIE A EFEKTYWNA NAUKA

Wydaje się, że najważniejszym obecnie pytaniem jest: **Jak skutecznie uczyć się w domu?**

Gwarancją sukcesu jest planowanie, konsekwencja w działaniu, systematyczność oraz współpraca.

Oto kilka wskazówek:

1. **Myśl pozytywnie.** Nauka zdalna nie musi być trudniejsza. Docień własny wpływ na swoje kształcenie. Włącz pozytywne emocje.
2. **Zaplanuj własne uczenie się.** Narysuj proste tabele z podziałem na dni tygodnia, godziny i oczekiwane rezultaty. Ostatnią rubrykę przeznacz na notatki; możesz tam się oceniać, zaliczać sobie wykonane zadania lub wpisywać komentarze. 
3. **Ustal stały harmonogram nauki.** Zaczynaj dzień o tej samej godzinie, nie odkładaj na potem, wykonuj zadania systematycznie, zgodnie z kolejnością na planie lekcji oraz terminami zadawanych prac. Zapisuj terminy zadań w kalendarzu. 
4. **Uporządkuj miejsce nauki.** Przyda się własny kąt z miejscem do notowania, czytania i surfowania w sieci. Pilnuj porządku, unikaj rozpraszaczy w czasie własnej nauki (TV, głośna muzyka, włączone powiadomienia).
5. **Wymyśl własny system przechowywania zadawanych prac**, np. teczki, segregatory lub foldery na komputerze. Ułatwi to usystematyzowanie i przechowywanie twoich prac, a także przekazywanie ich nauczycielom zarówno podczas nauki zdalnej, jak i po powrocie do szkoły. 
6. **Dbaj o higieniczny tryb życia.** Pamiętaj o aktywności fizycznej i zdrowym odżywianiu, o odpowiedniej ilości snu i odpoczynku. Sprawiaj sobie drobne przyjemności. Uśmiechaj się. To wzmocni twoją odporność fizyczną i psychiczną. **Daj odpocząć swojemu mózgowi**, rób sobie przerwy na wykonanie kilku ćwiczeń gimnastycznych, przeciągnij się, zmień pozycję albo po prostu wstań i pooddychaj. Otwórz okno i przewietrz pokój. 
7. **Zaczynaj od trudniejszych zadań**, łatwe zostaw na koniec, gdy już będziesz trochę zmęczony.
8. **Stosuj przemienność przedmiotową.** Po 30 minutach uczenia się jednego przedmiotu zmień dziedzinę. Rób przerwy, przeplataj naukę w sieci z pracą z podręcznikiem.
9. **Wykorzystaj różne techniki uczenia się:** notuj, rysuj, podkreślaj zaznaczone frazy, głośno powtarzaj, rymuj, układaj historyjki wplątując do nich fakty, które musisz zapamiętać.
10. **Współpraca jest ważna. Poproś o pomoc, jeśli czegoś nie rozumiesz.** Zadaj pytanie nauczycielowi lub osobom z klasy, które mogą ci pomóc. Korzystaj z różnych źródeł informacji, nie tylko z Internetu, nie zapominaj o swoich podręcznikach. Rodzice są także twoim wsparciem, ale ustal z nimi zasady, oni też często pracują w domu. 
11. **Gdy w planie masz lekcje online, przed zajęciami sprawdź sprzęt i łączy internetowe.** Uruchom programy wskazane przez nauczyciela. Ustaw monitor komputera w odpowiedniej odległości tj. 40-75 cm od oczu i na odpowiedniej wysokości, tak aby górna krawędź monitora nie znajdowała się powyżej twoich oczu. 

KYS, BELFKY BAZGROŁA



WYZNACZ MIEJSCE
DO NAUKI



WIETRZ
SWÓJ
POKÓJ
Wiosna



OKREŚL
GODZINY
SWOJEJ PRACY

WYŁĄCZ
ROZPRASZACZE

JAK UCZYĆ SIĘ ZDAŁNIE



RÓB
PRZERWY



ZRÓB
PLAN
SWOICH
ZAJĘĆ

SPRAWDZAJ
MATERIAŁY
OD NAUCZYCIELI



ZDROWO SIĘ
ODŻYWIJ

M.