

## WSKAZÓWKI DLA UCZNIÓW DO PRACY ZDALNEJ

- POTRZEBA PLANOWANIA** - dzięki tej umiejętności maksymalnie wykorzystasz czas, jego odpowiedni podział na zajęcia związane z **nauką oraz odpoczynkiem**. Uczniowie sporządzający **codzienną listę zadań**, mający dokładny **schemat zajęć, stałe godziny przeznaczone na naukę** uzyskują lepsze wyniki w nauce.
- ROZKŁAD ZAJĘĆ** – jednym z kroków w kierunku **poprawnej organizacji czasu** jest założenie **kalendarza**. Używanie go rozpocznij od naniesienia wszystkich przewidzianych zajęć, terminów przesyłania prac pisemnych itp.
- ZRÓB PORZĄDEK!** – na biurku zostaw tylko rzeczy, z których będziesz korzystał. Duża ilość materiału w zasięgu wzroku **zniechęca**. Twój mózg dostanie sygnał, że praca jest za dużo i będzie trwała długo.
- MAŁA ROZGRZEWKA!** – zachęć swój mózg do pracy poprzez zabawę umysłową:
  - ułóż jak najwięcej słów z liter zawartych w słowie **KALKULATOR**,
  - policz w pamięci: **2x2, 4x2, 8x2, 16x2, 32x2, 64x2, itd.**
  - wykonaj to ćwiczenie w myślach, nie zapisuj słów ani liczb. Zabawa umysłowa powinna trwać do **5 min.**
  - ewentualnie krótka **gimnastyka**
- USUŃ WSZYSTKIE „ROZPRASZACZE”!** (odłóż lub wycisz telefon, wyłącz telewizor, komputer – jeśli nie jest potrzebny do pracy).
- NAUKA WŁASNA** – należy wyznaczyć godziny nauki – zgodnie z planem przekazany przez nauczycieli:
  - nauka rozdzielona na krótkie odcinki czasu jest efektywniejsza od długich, męczących „posiedzeń”,
  - stosuj zróżnicowane techniki uczenia się,
  - rób notatki w najdogodniejszej dla siebie formie – **notatki linearne, mapy umysłu, tabele i używaj kolorowych: zakreślaczy lub karteczek "sklerotek,**
  - podziel materiał na mniejsze części, po każdej części rób powtórki, częste powtarzanie to klucz do dobrej pamięci,
  - zadbaj o różnorodność pracy – **naukę bierną** (np. czytanie tekstu) przeplataj **formą aktywną** (np. sporządzenie listy zadań na dzień następny, formułowanie pytań na podstawie tekstu, pisanie)
  - jeśli zadanie jest krótkie – zrób je natychmiast,
  - nie zapominaj o **robieniu przerw** w nauce – posłuchaj muzyki, zastosuj ćwiczenia zwiększające energię lub wywołujące spokój wewnętrzny relaksację, pij dużo wody, zjedz coś wartościowego,
  - korzystaj z **dostępnej pomocy** - nauczyciel, kolega (komunikuj się w ustalony sposób).

7. **NAJBLIŹSZE OTOCZENIE** – ważna jest Twoja wygoda – odpowiedni strój, funkcjonalny stół, dobre krzesło, odpowiednie oświetlenie, przewietrzone pomieszczenie oraz zapewnienie spokoju.
8. **ZADBAJ O ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ SNU I ZDROWE ODŻYWIANIE!**

Powodzenia

Pedagog

Jadwiga Grzeszczak