

KODEKS NAUCZANIA ZDALNEGO

Jak skutecznie mobilizować się do nauki w domu?

- **PLANUJ!** Wstawaj codziennie o tej samej porze. Rytm dnia pomaga się dobrze zorganizować. Wypracuj schemat działania- pobudka, śniadanie np. o godz. 8⁰⁰, od 9⁰⁰ do 10⁰⁰ nauka (wykonywanie zadań) np. z j. polskiego, od 10¹⁵ do 11⁰⁰ z matematyki, 11⁰⁰-12⁰⁰ przerwa – odpoczynek, drugie śniadanie itd.
- **ZAPISUJ!** Skorzystaj z planera dnia / tygodnia. Wypisz przedmioty, których będziesz się uczyć danego dnia oraz czas, jaki na to przeznaczasz.
- **PRZYGOTUJ SIĘ!** Zadbaj o porządek na biurku, usuń przedmioty, które Cię rozpraszają i przewietrz pokój. Wyłącz telefon i telewizor.
- **RÓB PRZERWY!** Gdy poczujesz zmęczenie lub dekoncentrację, zrób krótką przerwę, wstań, pogimnastykuj się, zaczerpnij świeżego powietrza. Unikaj korzystania z telefonu w trakcie przerwy – to wciąga i ciężko będzie Ci wrócić do nauki.
- **ZDROWO SIĘ ODŻYWIAJ!** Pij dużo wody (mózg to lubi), jedz regularnie i często. Pamiętaj o zdrowych przekąskach (warzywa, owoce). Unikaj słodczy i słodkich napojów.
- **ZAANGAŻUJ SIĘ!** Każdy uczeń ma obowiązek wykonywania poleceń nauczyciela, po to, by praca zdalna przyniosła zamierzone efekty.
- **PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE!** Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa w sieci i higienie pracy.
- **ZACHOWAJ SWOJĄ PRACĘ!** W związku z tym, że praca zdalna nie podlega ocenie, wszelkie zadania, prace pisemne, rysunki... przechowuj do chwili powrotu do szkoły
- **BĄDŹ SPOKOJNY** Sytuacja jest niecodzienna, ale postaraj się zachować spokój. Jesteś w domu właśnie po to, abyś mógł czuć się bezpiecznie. Wbrew pozorom bardzo wiele zależy od Ciebie:
 - postaraj się selekcjonować informacje;
 - zostań w domu i ogranicz kontakty z innymi osobami,
 - swoją troskę i zainteresowanie możesz okazać dzwoniąc lub pisząc do kolegów i dziadków
- dbaj o siebie, często myj ręce, wietrz swój pokój;

- zrób coś, co Cię relaksuje / coś co lubisz robić w wolnym czasie w domu ☺ np. posłuchaj muzyki, obejrzyj ulubiony film lub serial, poczytaj

- **PAMIĘTAJ!** Nie jesteś sam! Jesteśmy w kontakcie i zawsze możesz do mnie napisać (Facebook > Messenger/ e-dziennik) – w każdej sprawie. ☺

Opracowanie: Edyta Tarantowicz - w oparciu o materiały wysłane przez wychowawców Szkoły Podstawowej nr 3.