

# JAK RADZIĆ SOBIE Z NAUKĄ ZDALNĄ?

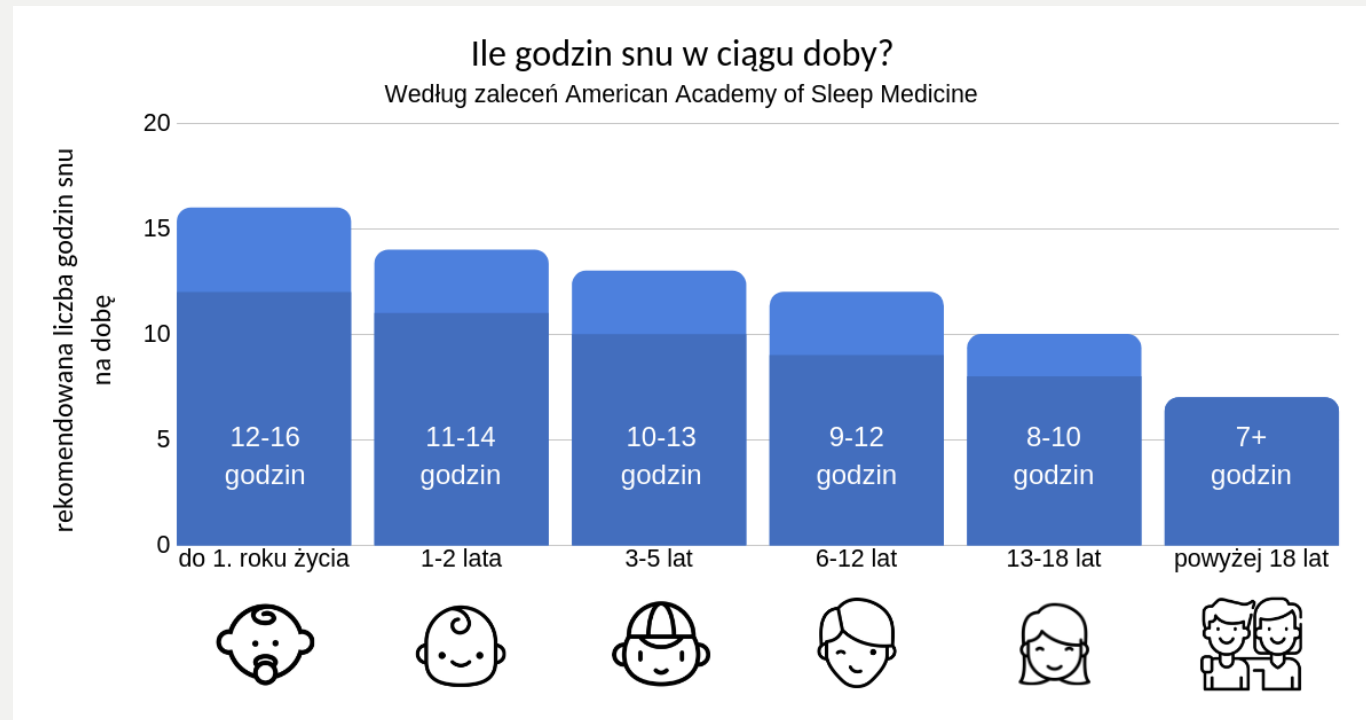
Czy podczas nauki  
zdalnej jesteś wiecznie  
przemęczony?  
Czy nie możesz skupić  
się na nauce?

Jeśli tak, to idealnie trafiłeś!  
W tej prezentacji znajdziesz kilka rad,  
dzięki którym na pewno będziesz czuć  
się lepiej, a twoja nauka będzie  
efektywniejsza. 😊



# Rada numer 1

Chodź spać wcześniej, budź się wcześniej. Zyskasz ten sam czas, jednak będziesz czuć się bardziej wypoczęty. Zadbaj także o prawidłowy czas snu, dla każdej kategorii wiekowej przedstawia się trochę inaczej – spójrz na tabelę poniżej:



## Rada numer 2

Loguj się na platformę Microsoft Teams zawsze przynajmniej 10 minut przed czasem. Dzięki temu unikniesz spóźnienia, a w razie jakichkolwiek problemów z internetem będziesz miał dodatkową chwilę na ponowne połączenie z siecią.



## Rada numer 3



Przygotuj sobie odpowiednie stanowisko pracy – zadbaj o to, aby na stole czy biurku znajdowały się tylko najpotrzebniejsze przedmioty oraz o odpowiednie oświetlenie.

## Rada numer 4

Na lekcji słuchaj nauczyciela, wykonuj zadane ćwiczenia, bądź aktywny i skupiony. **Nie używaj telefonu, ani innych urządzeń!**

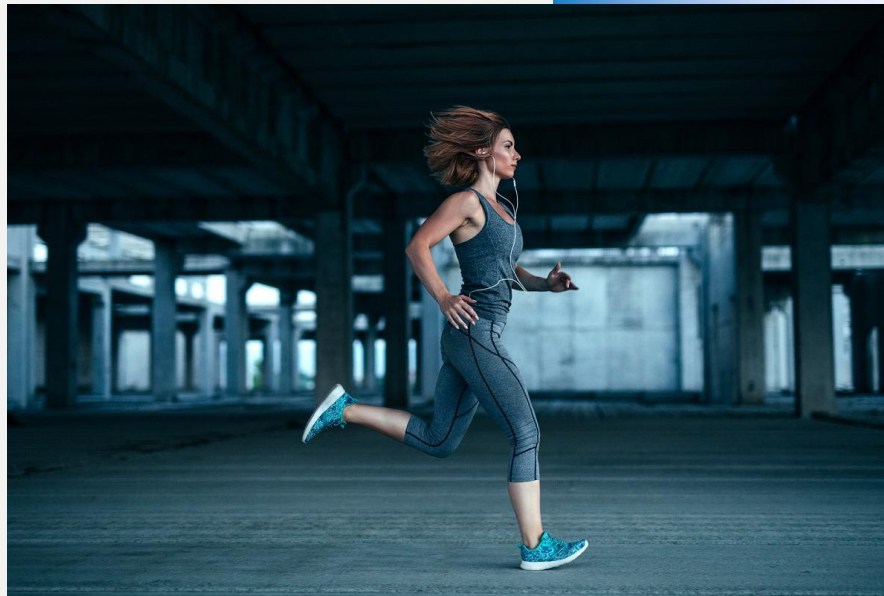
Dzięki temu dużą część materiału zapamiętasz z lekcji i nie będziesz musiał się później długo uczyć.



# Rada numer 5

Podczas każdej przerwy:

- Odejdź od komputera
- Otwórz okno, aby przewietrzyć pokój
- Pójdź się napić lub coś zjeść
- Zrób coś co lubisz, możesz np. na chwilę pójść na dwór lub posłuchać muzyki



## Rada numer 6

Po lekcjach odpocznij,  
spędź czas z rodziną.  
Następnie zrób zadanie  
domowe i naucz się na  
sprawdziany lub kartkówki.  
**Nie zostawiaj nauki na  
ostatnią chwilę!**





## Rada numer 7

W razie jakichkolwiek problemów – zwróć się do wychowawcy lub nauczyciela, którzy na pewno Ci pomogą. Nie bój się pytać, bo **KTO PYTA – NIE BŁĄDZI!**



## Rada numer 8

Pamiętaj o aktywności fizycznej, która poprawi twoje samopoczucie podczas nauki zdalnej. Jeśli danego dnia nie masz czasu poćwiczyć czy pobiegać, wyjdź chociaż na spacer lub na chwilę do ogrodu.



Spróbuj stosować się do powyższych rad i po kilkunastu dniach odpowiedz szczerze na pytanie:

„Czy lepiej radzisz sobie z nauką zdalną?”





# KONIEC

Prezentację przygotowała Julia Łuczak z klasy 8D