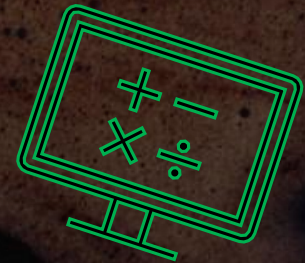
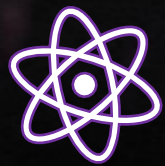




Jak poradzić sobie z pracą zdalną?

Wiktoria Wojewódzka De





Na początek dnia



- ◇ Ja wstaję o godz. 07:00 i jem śniadanie, (najlepiej na śniadanie zjeść coś w stylu jajecznicy albo dwóch kanapek, ponieważ wtedy organizm jest dobrze odżywiony i ma dostarczoną energię do pracy zdalnej, oczywiście należy wypić jakiś sok).
- ◇ Potem idę się ubrać i odpalam komputer.



W trakcie lekcji



- ◇ W czasie trwania lekcji zapisuj w zeszycie to, co pani mówi, że ma być zapisane (najlepiej rób własne notatki).
- ◇ Uważaj na lekcji.
- ◇ Na lekcji nie siedź w piżamie.
- ◇ Bądź aktywny (dzięki temu dostaniesz + lub 5 za aktywność).

Przerwa między lekcjami



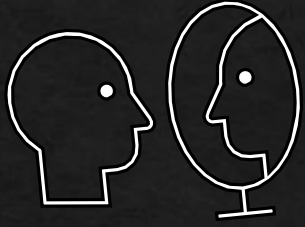
- ◊ W czasie przerwy możesz np. wyjść na dwór na 5 min. albo idź coś zjeść.
- ◊ Można też się położyć na 10 min.





Po lekcjach

- ◆ Najlepiej od razu po lekcjach zrobić zadania domowe, żeby mieć potem po południu wolne.
- ◆ Jeśli zrobiłeś/łaś zadania domowe, a masz na drugi dzień sprawdzian, kartkówkę to nie odkładaj tego na później (serio, wiem co mówię 😊) tylko od razu naucz się na jutro czy na pojutrze.
- ◆ Jeśli w czasie przerwy nie byłeś/łaś na dworze to zrób to po lekcjach, aby dotlenić organizm.
- ◆ Kiedy masz już wszystko zrobione, dopiero wtedy możesz sobie pograć.



Potrzebujesz pomocy?

- ◆ Jeśli masz kiepski dzień albo nie możesz sobie poradzić z jakąś sprawą, zawsze możesz porozmawiać z psychologiem.
- ◆ A jeśli nie chcesz rozmawiać z psychologiem i pedagogiem, możesz porozmawiać z nauczycielem, z którym masz najlepszy kontakt.



Porady

- ◆ W czasie nauczania zdalnego warto utrzymywać kontakt z rówieśnikami (lepsze samopoczucie gwarantowane!).
- ◆ Warto też np. biegać lub uprawiać jakiś sport i po prostu wychodzić na dwór, ponieważ wtedy mózg jest dotleniony, a to oznacza, że lepiej się przyswajają wiedzę i łatwiej jest się uczyć.
- ◆ Codzienne spacerowanie pomagają w utrzymaniu kondycji.



- ▣ Nie przejmujcie się nauczaniem zdalnym, trzeba to przeżyć i tyle.
- ▣ Za miesiąc będzie wiosna, a dni są coraz dłuższe, to oznacza, że ciepłe dni i lato są coraz bliżej.

Dzięki za uwagę 😊