

PORADNIK

KILKA PORAD I WSKAZÓWEK DOTYCZĄCYCH NAUKI W DOMU

UCZNIU

- Naukę rozpoczynaj o określonej godzinie np. 8.30 lub 9.00. Potem Twoje możliwości nauki są mniejsze. Mózg pracuje rano, wyspany, wypoczęty lepiej.
- Naukę rozpoczynaj po śniadaniu, umyciu się i ubraniu.
- Na śniadanie nie jedz produktów ciężkostrawnych, bo zamiast się uczyć będziesz trawił.
- Przygotuj sobie przekąski, które cieszą Twój mózg i pomagają mu lepiej pracować.
- Przygotowuj miejsce nauki (biurko, stół) tzn. na stole są tylko rzeczy do nauki, książki, zeszyty, ćwiczenia, karty pracy i ewentualnie komputer z którego korzystasz, gdy jest taka potrzeba.
- Dziel materiał którego się będziesz uczyć na przedmioty lub zadania, które wykonuj w określonym czasie.
- Pamiętaj o przerwach. Przerwy są konieczne.
- Nie musisz zrobić wszystkiego, jeśli nie zdążysz to dokończysz w innym terminie.
- W czasie nauki powinieneś pić czystą, niegazowaną wodę
- Podczas przerwy wykonaj kilka ćwiczeń przy otwartym oknie i oddychaj w następujący sposób NOSEM WDYCHASZ LICZĄC DO 3, WYDYCHASZ USTAMI LICZĄC DO 6 . Powtarzasz oddychanie 10 razy myśląc o niebieskich migdałach albo o innych przyjemnych rzeczach.
- Opracuj kilka ćwiczeń dla kręgosłupa, rąk i nóg. Spraw im trochę radości. Po zakończeniu pracy z jednego przedmiotu wypisz te partie, których nie rozumiesz i daj znać nauczycielowi przez iDziennik, mailem lub używając innego umówionego z nauczycielem komunikatora jak Ci poszła nauka.
- Nie zadawaj sobie zadań domowych .
- Nie chodź spać po godzinie 22, bo Twój mózg nie będzie rano zadowolony i Ty też.
- Postaraj się trzymać dyscyplinę, żeby potem nie było Ci trudno wrócić do szkoły i nauki.
- Jeśli nie musisz nie czekaj z nauką na Rodziców. To Ty chodzisz do szkoły. Pokaż im, że umiesz być odpowiedzialny i że dobrze Cię wychowują do dorosłości.
- Możesz poprosić Rodziców o pomoc w wyborze i podziale zadań na następny dzień.
- Nauczyciele czekają niecierpliwie, żeby pomóc Ci w zdalnej nauce i pokonaniu trudności.

Pedagog

