



EFEKTYWNA NAUKA W SZKOLE ONLINE

MIEJSCE UCZENIA SIĘ



MIEJSCE UCZENIA SIĘ

- ✘ Dobrze, jeśli jest to stałe, spokojne miejsce, gdzie niewiele rzeczy może nas rozpraszać.
- ✘ Należy zadbać o oświetlenie – światło powinno padać na książkę, zeszyt, a nie świecić w oczy.
- ✘ Na biurku powinien panować porządek, znajdować się na nim powinny tylko rzeczy aktualnie potrzebne do pracy i nauki.



CISZA I SPOKÓJ

- ✘ Zanim zasiądziesz do biurka, zadbaj, by nic Cię nie rozpraszało: wyłącz telewizor, radio, telefon, zamknij drzwi do pokoju.
- ✘ Im mniej będzie dookoła rozpraszających bodźców, tym lepiej.

PLAN DNIA – UTRZYMAJ SZKOLNY TRYB DNIA

- ✘ wstawaj o tej samej porze,
- ✘ pamiętaj o higienie i śniadaniu,
- ✘ otwórz okno i pooddychaj świeżym powietrzem,
- ✘ wywietrz pokój,
- ✘ zacznij pracę zdalną zgodnie z planem,
- ✘ w czasie nauki rób krótkie przerwy - pospaceruj po mieszkaniu,
- ✘ zaplanuj czas popołudniowy - możesz pomóc w obowiązkach domowych,
- ✘ ustal limit grania w gry i oglądania seriali.

ZDROWO SIĘ ODŻYWIĄJ I PIJ WODĘ

- Mózg stanowi tylko 2% wagi ciała, a zużywa 20% energii, powinniśmy więc szczególnie dbać o dostarczanie mu wartościowych posiłków.
- Ogranicz w swojej diecie niezdrowe przekąski, np. chipsy, słodyczne.
- Pamiętaj o picciu wody. Mózg jest jednym z organów zawierającym najwięcej wody (ponad 90%) i potrzebuje być nawodniony, aby efektywnie pracować.

SEN

Noc jest czasem,
kiedy utrwalają się
ślady pamięciowe.
Brak zalecanej ilości
snu wpływa na:

- zaburzenia uwagi,
- zaburzenia pamięci
krótkotrwałej,
- opóźnienie czasu
reakcji.



DŁUGOŚĆ SNU

- ✘ Śpij minimum 8 godzin – to wzmocni odporność fizyczną i psychiczną.
- ✘ 1,5 godziny przed snem wyłącz elektronikę - zaniedbując to narażasz się na problemy ze snem.

SAMODYSCYPLINA

- ✘ Pamiętajmy, że nauka zdalna w domu uczy nas ważnej umiejętności, jaką jest samodyscyplina.
- ✘ Jest to kluczowy i dobry nawyk.





Pozdrawiamy i życzymy Wam Drodzy
Uczniowie zdrowia i sukcesów w nauce
online.

Dyrektor i Nauczyciele Szkoły
Podstawowej im. Arkadego Fiedlera w
Połajewie