

Jak zorganizować naukę w domu?

Szanowny Uczniu:

1. Uporządkuj miejsce pracy, przygotuj potrzebne książki, zeszyty, przybory.
2. Postaw na stole małą przekąskę i szklanę wody (nie będziesz musiał/a się tak często się odrywać od pracy☺)
3. Zrób listę zadań, postaraj się określić przybliżony czas pracy na wykonanie każdego z nich.
4. Jeśli zauważysz na liście zadania, które zajmą Ci do 2 minut, wykonaj je w pierwszej kolejności ([zasada 2 minut](#)).
5. Zaczynaj od najtrudniejszych zadań- rozłóż duży problem na mniejsze części, będziesz miał poczucie, że już się czegoś nauczyłeś.
6. Nie odrywaj się od nauki, ucz się nieprzerwanie chociaż przez 15 minut, zadziała metoda zaangażowania, łatwiej będzie Ci ją kontynuować.
7. Spróbuj pracować w cyklu zbliżonym do szkolnego- lekcja a później chwila przerwy, pracuj zatem 30 min., zrób sobie 5 min. przerwy. W czasie przerwy nie włączaj telewizora, nie korzystaj z mediów społecznościowych, może nie być Ci łatwo się od nich oderwać.
8. Sporządzaj czytelne notatki, stosuj różne kolory, mapy myśli, rysunki, tabele.
9. Nie patrz na zegarek odliczając 30 minut, ustaw stoper lub budzik- poinformuje Cię o przerwie.
10. W czasie przerwy w nauce odpocznij, zjedz przekąskę, napij się wody, porozciągaj się, otwórz okno, wyjdź na balkon.
11. Nie odpoczywaj przed komputerem ani telefonem. Wtedy nadal pracują te same rejony mózgu co podczas nauki, daj im odpocząć, a efekt nauki będzie skuteczniejszy, w krótkim czasie.
12. W razie problemów i wątpliwości kontaktuj się ze swoimi nauczycielami, wychowawcą lub pedagogiem.

Pamiętaj, że najlepsze efekty przynosi praca systematyczna !!!

Szanowny Rodzicu:

1. Dodawaj dziecku otuchy, buduj pozytywne nastawienie do nauki w domu.
2. Wspieraj i w miarę możliwości udzielaj pomocy dziecku (nie wyręczaj go wykonywaniu zadań).
3. Doceniaj nie tylko efekt końcowy, ale również wysiłek wkładany w proces uczenia się.
4. Przekonaj dziecko do samodzielnej pracy.
5. Przekonaj dziecko żeby uczyło się krótko, ale intensywnie. Potem niech zrobi sobie przerwę.
6. Przygotuj dziecku przekąskę, niech pije dużo wody, soków. Niech nie przesadza ze słodyczami, ale mały kawałek czekolady nie zaszkodzi 😊.
7. W czasie przerwy w nauce zachęć dziecko do wykonania ćwiczeń rozciągających, relaksacyjnych.
8. Bądź w kontakcie z wychowawcą, sprawdzaj stronę internetową szkoły i formy prace przekazane przez nauczycieli/wychowawcę.

Jak zadbać o bezpieczeństwo w sieci.

Praktyczne wskazówki dla rodziców i uczniów:

- Chronić swoje hasło – zmieniaj je, używaj różnych haseł do różnych kont
- Zabezpiecz swój sprzęt – zainstaluj program antywirusowy, pamiętaj o aktualizacjach, uważaj w co „klikasz” – nie znasz nadawcy lub coś wydaje ci się podejrzane – nie wchodź
- Szanuj siebie – uważaj, co publikujesz, dbaj o swój pozytywny wizerunek w sieci, pamiętaj, że to co wrzucisz do sieci, zostanie tam już na zawsze
- Szanuj innych – nie wyzywaj, nie obrażaj, nie hejtuj
- Korzystaj tylko ze sprawdzonych źródeł informacji
- Zachowaj umiar w spędzaniu czasu w sieci i przed ekranem komputera
- W sytuacji zagrożenia online, natychmiast poproś o pomoc zaufaną osobę dorosłą – najlepiej rodzica