

WSKAZÓWKI DLA UCZNIÓW



Drodzy Uczniowie!

Zajęcia w szkołach zostały zawieszone. Sposób pracy Waszej i Waszych nauczycieli od kilku dni wygląda zupełnie inaczej, a rodzice bardzo Was wspierają i pomagają wdrożyć się w system zdalnego nauczania. Pracując pamiętajcie o zasadach bezpiecznego korzystania z sieci:

- korzystajcie ze stron odpowiednich do swojego wieku;
- sprawdźcie, czy macie na swoim/domowym komputerze zainstalowany program antywirusowy;
- pamiętajcie, że Internet to skarbnica wiedzy, ale nie wszystkie informacje w nim zamieszczane są prawdziwe;
- nie podawajcie swoich danych osobowych, numeru telefonu, adresu zamieszkania, haseł, nie udostępniajcie swoich zdjęć oraz zdjęć innych osób;
- pamiętajcie, iż osoby w Internecie nie zawsze mogą być tymi, za które się podają;
- nie klikajcie w nieznane linki i załączniki z e-maili;
- nie otwierajcie e-maili z nieznanymi źródłami, itp.;
- sprawdzajcie, czy strona, na którą się logujecie jest na pewno bezpieczna, jeśli nie jesteście pewni, pytajcie rodziców;
- uważnie pobierajcie pliki z sieci.

Zaplanujcie czas tak, aby nie spędzać całego dnia przy komputerze, smartfonie czy tablecie, zadbajcie o ruch.

Korzystajcie z tych narzędzi, o które poproszą Wasi nauczyciele. Pamiętajcie o korzystaniu ze sprawdzonych źródeł, a w sytuacji, kiedy poczujecie się niekomfortowo, poproście o wsparcie rodziców.

A teraz kilka rad dotyczących nauki.

Jak się uczyć? Zasady efektywnej nauki.

1. **Przewietrz pokój**, w którym będziesz się uczył.

2. **Kontroluj temperaturę.** Wiosną zwykle nie ma tego problemu, ale zimą uważaj, by nie zrobić sauny w pokoju. Zbyt wysoka temperatura nas rozleniwia.
3. **Zrób porządek w pokoju i na biurku.** Oczywiście nie wyciągaj teraz papierów z szuflad, żeby je poukładać. Nie zaczynaj też oglądać starych pamiątek. To zgubne! Posprzątaj tylko to, co znajduje się na wierzchu, co rozprasza Twój wzrok.
4. **Rozpisz, czego musisz się nauczyć i ile chcesz, żeby zajęło Ci to czasu.** Jeżeli tego nie zrobisz, możliwe, że Twoja nauka będzie rozciągać się w nieskończoność.
5. **Przygotuj kartkę, na której będziesz zapisywać przychodzące Ci do głowy zadania i myśli.** Po to byś nie rzucał się do innych zadań podczas nauki.
6. **Jedz dobrze, ale nie przejadaj się.** Twój mózg ma się koncentrować na nauce, a nie na trawieniu. Pisałam już nawet o [diecie dobrej dla mózgu](#).
7. **Nie jedz zbyt wielu słodczy.** Ja wiem, że podczas nauki, aż kusi, żeby uprzyjemnić sobie życie! Cukier powoduje przypływ energii, ale później jej gwałtowny spadek, który może zakończyć Twoją naukę.
8. **Pij wodę.** Bez niej już po chwili poczujesz się ospały.
9. **Ucz się przy naturalnym świetle,** a po zmroku przy żarówkach o ciepłej barwie.
10. **Siedź prosto,** przy biurku. Nie zbliżaj się do pozycji leżącej, bo zaśniesz. W łóżku to pewne!
11. **Ustaw czasomierz i rób sobie przerwy.** Podobno najwięcej zapamiętujemy przez pierwsze i ostatnie 15 minut zajęć. Tak samo jest z uczeniem się. Dobrze uczyć się przez 30-45 minut. Potem zrób sobie 5-15 minutową przerwę.
12. **Ruszaj się!** Ruszaj się w trakcie przerwy, by pobudzić krążenie. Wystarczy kilka prostych ćwiczeń: wymachy rąk, przysiady, pajacyki. Po niewielkim wysiłku wraca się do nauki z większą ilością energii.